



ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ
ОСВОБОЖДЕНИЕ
ИЗ ВНУТРЕННЕЙ
ТЮРЬМЫ



когда двери
ТЮРЬМЫ
растворяются

ENJOY LIFE LIBERATED FROM THE INNER PRISON

Then the Outer Prison Won't Become The Real Prison



ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

Освобождение из внутренней тюрьмы

Когда двери тюрьмы растворяются

Составитель и редактор Робина Куртин



Москва
2022

УДК 343.812

ББК 86.35-5

Д14

Лама Сопа Ринпоче

Д14 Освобождение из внутренней тюрьмы

Когда двери тюрьмы растворяются. Составитель и редактор Робина Куртин. – М.: «Ганден Тендар Линг», Буки Веди, 2022. – 240 с.

ISBN 978-5-4465-3713-6

В этой книге собрано более ста писем, написанных Ринпоче в ответ заключённым за много лет и объединённых в связное повествование.

Впервые опубликовано в 2020 году

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE PO Box 636

LINCOLN MA 01773, USA

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2020

АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ. БОСТОН

Lamayeshe.com

Некоммерческая организация, созданная на благо живых существ, филиал Фонда поддержания махаянской традиции. fpmt.org

«Ганден Тендар Линг» выражает благодарность © Lama Yeshe Wisdom Archive за любезно предоставленные изображения

Издано местной религиозной организацией –

Буддийский центр сохранения традиций Махаяны «Ганден Тендар Линг»

© «Ганден Тендар Линг» 2022

Просим не воспроизводить ни одну часть этой книги ни одним способом без нашего разрешения

Перевод – Д. Воронина

Редакция – М. Решетина

Выпускающий редактор – М. Малыгина

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА	IX
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: О ЧЁМ ДУМАТЬ	1
1. Тюрьма – не настоящая тюрьма	3
2. Тюрьма может стать для вас местом затворничества	9
3. Пребывание в тюрьме – отличная возможность	15
4. Доброта тех, кто посадил вас в тюрьму	23
5. Мы все воплощались множество раз	29
6. Мы не должны потратить впустую это редкое и драгоценное рождение	37
7. Даже если вам осталось жить всего один день	43
8. Распознайте страдание и его причины и узнайте, как с ними покончить	49
9. Привязываться не к чему!	55
10. Без сострадания жизнь лишена смысла	63
11. Всё является простым обозначением ума	73
12. Учение Будды проверено	83
ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ	91
13. Основа всей практики: изучайте ламрим и медитируйте на него	93
14. Жизнь с обетами прекрасна	109
15. Нет такой кармы, от которой нельзя было бы очиститься	119
16. Повторяйте имена Тридцати пяти Будд Покаяния	127
17. Начитывайте мантру Будды Сострадания	138
18. Практикуйте даяние и приятие	151
19. Начитывайте мантру Будды Намгьялмы	159
20. Начитывайте мантру из «Сутры великого освобождения»	165

21. Читайте вслух сутры	167
22. Читайте и изучайте правильные книги	175
23. Наконец, смотрите далеко вперёд, мыслите масштабно и ослабьте хватку!	181
ГЛОССАРИЙ	186
ИЗОБРАЖЕНИЯ	205
АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ	207



Лама Сопа Ринпоче

Здравствуйте, мои братья и сёстры!
Нет причин горевать.
Тюрьма – лишь ярлык, очередное слово,
Одно из бесчисленных обозначений.

Не думайте, что вы в тюрьме.
Это место вашего затворничества,
Где вы можете освободиться, достигнуть пробуждения
И привести к пробуждению бесчисленных других существ,
Которые прежде были вашими драгоценными матерями.

•*Лама Сона Ринпоче*

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

С самого основания проекта «Освобождение в тюрьме» – социального проекта Фонда поддержания махаянской традиции (ФПМТ), духовному руководителю ФПМТ ламе Сопе Ринпоче приходят письма от заключённых, в основном из США.

Работа над тюремным проектом, название которому Ринпоче дал в 2000 году, началась в 1996 году, когда в журнал фонда «Мандала» пришло письмо от двадцатилетнего американца мексиканского происхождения Артуро Эскуэра, заключённого тюрьмы строгого режима в Северной Калифорнии «Пеликан Бэй», где он отбывал три срока – от двадцати пяти лет до пожизненного. В тот момент Артуро находился в штрафном изоляторе, где проводил по двадцать три часа в сутки. Он писал, что обнаружил в библиотеке ШИЗО книгу ламы Еше, который наряду с Ринпоче является основателем ФПМТ. Наставления ламы Еше о сострадании его глубоко тронули, и ему захотелось узнать больше. В книге был адрес журнала «Мандала».

В письме он рассказал, что с одиннадцатилетнего возраста орудовал в бандитских группировках на улицах Лос-Анджелеса а в тринадцать лет оказался в тюрьме – сначала в качестве несовершеннолетнего преступника, а затем, в возрасте шестнадцати лет, его осудили и приговорили к лишению свободы наравне со взрослыми. Благодаря тюремному проекту он стал получать книги и наставления о буддизме. Новость об этом разошлась, и за год к проекту подключилось сорок заключённых со всей страны.

Многие из них, как и Артуро, отбывали длительные сроки а кое-кто ожидал смертной казни. Некоторые стали серьёзно изучать и практиковать буддизм, и всем помогла и продолжает помогать

дружба с наставниками, которых они обрели благодаря этому тюремному проекту, – зачастую их единственной поддержкой.

За годы своего существования проект «Освобождение в тюрьме» помог двадцати тысячам заключённых, главным образом в США, но также и в других странах, в том числе в Австралии, Италии, Испании, Мексике, Монголии и Новой Зеландии, где были открыты его филиалы.

Некоторые заключённые, вдохновлённые учениями в книгах Ринпоче или тем, что они о нём узнали в новостном бюллетене проекта, писали ему лично, и первым это сделал Артуро. Многие просили Ринпоче стать их духовным наставником.

В этой книге собрано более ста писем, написанных Ринпоче в ответ заключённым за много лет и объединённых в связное повествование. Обычно Ринпоче писал по три-четыре страницы, но нередко письмо занимало пятнадцать или двадцать печатных страниц, а один человек получил письмо на сорока пяти страницах!

Ринпоче подолгу диктовал письма, снова и снова возвращаясь к ним на протяжении многих дней, тщательно подбирая для каждого адресата наиболее подходящие практики и книги, проявляя изобретательность в стиле изложения советов и неизменно воодушевляя людей на то, чтобы они не падали духом и отбывали тюремный срок с максимальной пользой для собственного духовного роста.

Все наставления Ринпоче даны в рамках высоких уровней буддизма Махаяны, известных как «преобразование ума», или по-тибетски лоджонг, а их сущностной составляющей является развитие храбрости в принятии жизненных трудностей, позволяющей увидеть их по-другому: как возможности и блага, а не проблемы. В таком подходе к практике прослеживается высшее воззрение о реальности, понимание того, что ничто не является по своей природе приятным или неприятным, тем или иным, – а это служит логической основой нашей способности видеть вещи по-другому.

Но какой смысл видеть в плохом хорошее? Дело в том, что, согласно учению Будды, главная причина нашего страдания и счастья – не само явление (человек, событие или место), а наше представление об этом явлении, хотя инстинктивно мы верим в обратное.

Все мы в силу изначально глубоко укоренившейся в нас привязанности хотим от жизни только удовольствий и одержимы верой в то, что именно в них источник счастья. Как только нашей привязанности что-то препятствует, возникает отвращение, а вслед за ним и различные другие беспокоящие эмоции. Но даже если привязанность и получает желаемое, удовольствие недолговечно – за ним опять последуют разочарование, гнев, депрессия и тому подобное.

Таким образом, мы всю жизнь пытаемся манипулировать внешним миром себе в угоду, отчаянно бросааясь из одной крайности в другую: от счастья, когда происходит что-то хорошее, до несчастья, когда этого не случается.

На первый взгляд, попытки научиться видеть в тюрьме хорошее бессмысленны, но к этому следует подходить практично, а не с позиции наказания или морали. Будда говорит, что, если мы способны что-то изменить, мы должны это сделать. А если не можем? С этого и начинается практика лоджонг. Именно в такую ситуацию попали люди, отбывающие длительные сроки тюремного заключения или приговорённые к смертной казни. Они не могут изменить своё положение, не могут бежать из тюрьмы.

Тем не менее, подчёркивает Ринпоче, они (как и все мы) **могут** бежать из своей внутренней тюрьмы – тюрьмы привязанности, гнева и других беспокоящих и омрачённых состояний ума, являющихся источником нашего страдания.

Практика приводит не просто к тому, что у нас становится меньше привязанности, гнева и страха и потому меньше страданий. Это не пассивный процесс. Благодаря практике у нас естественным образом становится больше удовлетворённости, мужества, мудрости – другими словами, больше счастья. Мы уже не подвластны капризам

судьбы. Мы эмоционально устойчивы, довольны и, главное, принимаем на себя ответственность за свою внутреннюю жизнь.

Но это ещё не всё. У нас непроизвольно возрастают открытость и сочувствие к другим, ведь мы понимаем, что все находимся в одной лодке. И теперь, когда мы помогли себе, мы можем помочь и окружающим.

Ринпоче говорит, что среда, в которой находится заключённый, предоставляет ему драгоценную возможность развить этот превосходный потенциал и в конечном итоге достичь состояния *будды*, то есть полностью освободить свой ум от всех омрачений и довести до совершенства всю мудрость и другие благие качества – именно этот смысл заключён в самом слове «будда».

Эта внутренняя работа не заменяет стремления к внешним изменениям – вы можете бороться за свою свободу или помогать другим заключённым в тюрьме. Она не делает вас пассивными, скорее наоборот: когда вами не владеет гнев или отчаяние, вы способны действовать эффективнее. Хороший пример – Артуро. По мере углубления в духовную практику он всё больше отдалялся от бандитского мира, кроме которого раньше ничего и не знал. Сначала он получил образование, а когда в Калифорнии изменились законы, у всех заключённых, осуждённых в подростковом возрасте наравне со взрослыми, появилась возможность ходатайствовать об условно-досрочном освобождении. С помощью хорошего адвоката Артуро сумел обойти большие бюрократические препятствия и, отсидев две трети своей жизни в тюрьме, в сорок два года вышел на свободу.

«Куда бы нас ни занесла жизнь, от себя не убежишь, – написал он нам недавно из Лос-Анджелеса, где изучал кинопроизводство, а потом нашёл работу. – Если мы смогли измениться, то всё, что с нами случится, встретим стойко, с открытым сердцем».

Благодарность

Я благодарю за помощь в работе над книгой геше Тхубтена Шераба, досточтимого Роджера Кунсанга, досточтимую Холли Энсетт, досточтимую Джамьян Вангмо, досточтимого Стива Карлье, досточтимую Аилсу Кэмерон, Питера Изели, Шармейн Хьюс, Матта Бунковски, Алессию Булгари, Джона Каstellо, Николь Майо, Джуну Репо, Тома Трути, Жюли Кэтлин, Gora & Ted2, а также Ника Рибуша и его команду, в том числе Сэнди Смит, из «Архива мудрости ламы Еше».

Робина Куртин

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

О чём думать



*Бесчисленные существа, точно такие же, как мы, преобразовали свой ум.
Среди них – сам Будда Шакьямуни.*

ТЮРЬМА – НЕ НАСТОЯЩАЯ ТЮРЬМА

Самая страшная тюрьма – жизнь под гнётом неведения, как живём мы все.

Внутренняя тюрьма

Те, кто на свободе, считают, что в тюрьме сидите только вы – они даже не представляют, в каких тюрьмах находятся они сами. Обычные люди, не практикующие Дхарму (включая судей, полицейских, королей и президентов), на самом деле живут в тюрьме. Люди, которые ездят куда хотят и делают что хотят, миллиардеры, думающие, что у них есть всё, – все они живут в тюрьме! Внешняя тюрьма (здание, в котором вы сейчас находитесь) – ничто по сравнению с их внутренними тюрьмами!

Очень важно посмотреть на других живых существ в нашем мире – как сильно они страдают! Вот самые настоящие узники. Есть столько примеров людей, которые так страдают, у них так тяжело на душе, они плачут и горюют... Богатые, у которых есть всё, часто не находят удовлетворённости и бывают ещё несчастнее тех, у кого почти ничего нет. Можно быть миллиардером, мультимиллиардером, обладать несметными богатствами, жить в доме из алмазов, с тысячами машин, бассейнов, миллионами слуг – и оставаться несчастным.

Несколько лет назад на обложке журнала «Тайм» было опубликовано фото самого успешного человека года – успешного в

зарабатывании денег. Разбогатеv, он даже перестал выходить на улицу: боялся, что его похитят. Поэтому он на всю жизнь стал затворником; дом буквально превратился в его тюрьму. Тюрьма была в его голове, и от этого он испытывал больше душевных мук, чем человек за решёткой. Это несёт столько страданий!

Тюрьма заблуждений

На самом деле каждый из нас внутренне находится в тюрьме. Мы попали в тюрьму заблуждений, потому что принимаем непостоянные явления за постоянные, временные удовольствия сансары за счастье, а тело, полное нечистот, считаем чистым. Есть множество заблуждений и ложных взглядов – это тюрьмы, существующие с безначальных времён.

Тюрьма привязанности

Мы живём в самой опасной тюрьме – тюрьме привязанности, страстного желания. Обычно мы стремимся только к счастью этой жизни. *Сансара* кажется нам прекрасным парком, хотя в действительности она – страдание.

Когда мы испытываем привязанность, круглые сутки служим привязанности, работаем на неё, цепляемся за эту жизнь, все наши действия становятся недобродетельной кармой – причиной сансары.

Мы попадаем в ловушку привязанности, увязая в ней, как мухи в расплавленном воске горящей свечи. Она обрушивается на нас, как гигантская приливная волна, а вместе с ней – огромное количество проблем, одна за другой. Наше сердце полно страданий, у нас нет покоя, только сплошное смятение и неудовлетворённость.

Подробнее я расскажу о привязанности в главе 9.

Тюрьма гнева

Когда нам не удаётся получить то, чего хочет привязанность, возникает гнев, и мы начинаем вредить другим живым существам, тем самым уничтожая причины своего счастья, своих заслуг и благой кармы.

Наш ум необуздан – не только сейчас, а с безначальных времён. Мы непокорны, подобно безумному слону.

Тюрьма себялюбия

Мы сидим в тюрьме себялюбия, проживая жизнь с эгоистичными мыслями. Мы чувствуем, что наше «я» – самое важное, драгоценнее всех других, самое драгоценное из всех живых существ. Может быть, мы считаем себя самыми важными даже среди святых существ, будда, бодхисаттв!

Когда мы подчиняемся себялюбивым мыслям, все наши действия, слова и мысли становятся преградой для счастья и, в конечном итоге, для пробуждения, а также препятствием освобождению бесчисленных живых существ из океана страданий сансары и приведению их к пробуждению.

Тюрьма кармы

Но это ещё не всё. Мы заключены в тяжёлый железный ящик неведения, где наши руки и ноги скованы цепями кармы. В этом ящике темным-темно: в него не проникает свет солнца, луны и звёзд, и нас носят яростные волны океана сансары, заставляя творить одни лишь недобродетели. Так трудно развивать отречение и другие добродетели, такие как терпение, так трудно испытывать сострадание и любовь к другим!

С безначальных времён мы заперты в тюрьме сансары, в психофизических совокупностях (теле и уме), и блуждаем без отдыха из жизни в жизнь под влиянием накопленной в прошлом кармы и различных омрачений – беспокоящих эмоций, загрязнений ума, дурных мыслей, – привязанности, гнева и тому подобного. Из-за этого мы столько страдали в адах, мирах голодных духов, животных, людей и богов – с безначальных времён!

О страданиях и их причинах я расскажу подробнее в **главе 8**.

Тюрьма неведения

Тяжелейшая тюрьма – это тюрьма неведения, в котором коренятся все остальные омрачения. Несмотря на то, что подлинного «я» на самом деле не существует, а есть лишь простое умственное обозначение, нашему погружённому в галлюцинации уму «я» кажется не чем-то номинальным, а самосущим и реальным. Из-за этого неведения мы верим, что наше «я» существует истинно, и потому всё, что мы делаем, говорим или думаем, становится причиной сансары; мы всё время создаём причину пребывания в сансаре.

Наш ум полностью омрачён неведением, и оно не позволяет нам увидеть, что реального «я» не существует: его нет ни в этом теле, ни в этих *совокупностях*¹, но мы верим в обратное. Мы верим не только в то, что «я» существует самодостаточно, а не как простое умственное обозначение, но и в то, что и все явления существуют подобным образом.

Заключение в тюрьме этого невежественного ума, в этой масштабной галлюцинации неведения, и есть коренное омрачение, корень всех страданий, корень сансары. Из этого заблуждения, из этого неведения и возник этот полный страданий мир.

Вот настоящая тюрьма! Одержимость этой галлюцинацией становится основой всех остальных омрачений, таких как привязанность, гнев и тому подобное. Худшая возможная тюрьма – это жизнь под гнётом неведения, и все мы сидим в такой тюрьме.

Более подробно я расскажу об этом в **главе 11**.

Все эти тюрьмы

Теперь вы понимаете, в каких тюрьмах сидят люди, даже если физически они не находятся в тех же местах лишения свободы, что и вы. Все эти внутренние тюрьмы чудовищны. Поскольку наши совокупности загрязнены, полны омрачений и кармы, их природа –

¹ Совокупности, или, буквально, «груды» (санскр. скандхи) – наши тело и ум. (Прим. пер.)

страдание. И пока мы не освободимся от этой тюрьмы, от сансары, мы будем вновь и вновь, без передышки, перерождаться и страдать – неустанно, жизнь за жизнью.

Сансаре можно положить конец

Однако сансара конечна. Мы можем освободиться из этих тюрем, если познаем Четыре благородные истины: истинное страдание, истинные причины страдания, истинное прекращение страдания и истинный путь. Постигнув, что такое страдание и каковы его причины, мы сможем их прекратить. Мы должны стараться освободиться от сансары прямо сейчас, не медля ни секунды (см. главу 8).

В данный момент наш ум находится под контролем омрачений и кармы. Мы можем победить их, если будем дисциплинировать тело, речь и ум, соблюдая обеты. Тогда мы перестанем создавать неблагую карму (см. главу 14) и будем очищать ту, что уже накопили (см. главы 15 и 16). Тогда мы станем свободными, подобно *архатам*, и особенно Будде.

Помните, что бесчисленные живые существа, точно такие же, как мы – которые с безначальных времён страдали, были совершенно необузданны, находились под полной властью омрачений и кармы, – смогли преобразовать свой ум. В их числе сам Гуру Будда Шакьямуни. Дисциплинируя тело, речь и ум и живя в добродетели, мы тоже можем создать причины не только временного счастья, но и освобождения от сансары и достижения состояния будды, когда сможем освободить и бесчисленных других существ.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Ваша тюрьма ничто по сравнению с внутренними тюрьмами:
 - тюрьмой привязанности,
 - тюрьмой гнева,
 - тюрьмой кармы,
 - тюрьмой неведения.
- ▶ Но из этих тюрем можно спастись, дисциплинируя тело, речь и ум.

ТЮРЬМА МОЖЕТ СТАТЬ ДЛЯ ВАС МЕСТОМ ЗАТВОРНИЧЕСТВА

Если вас беспокоят замки на дверях, помните, что йогины тоже не покидали места отшельничества. Просто замените слово «тюрьма» на слово «затворничество».

Тюрьма – лишь обозначение

Для обычных людей тюрьма – это здание, где запрещены определённые действия и откуда нельзя уйти по своей воле. Но тюрьма, в которой вы сейчас находитесь, подобна местам затворничества тибетских отшельников. В Тибете некоторые горы испещрены дырами, и это на самом деле – пещеры, отшельнические скиты. Они очень маленькие, и вход в них замураван, остаётся лишь крошечное отверстие в стене, через которое отшельнику подают пищу. Как видите, внешние условия там те же, что и у вас.

Йогины, созерцатели и великие святые прошлого, настоящего и будущего проводили, проводят и будут проводить долгие годы, а порой и всю жизнь в таких уединённых местах. Они годами ни с кем не видятся и не разговаривают.

Отшельники не называют свою пещеру тюрьмой, вы же говорите: «Я в тюрьме», однако это всего лишь вопрос обозначения. Внешне их положение подобно вашему, но они практикуют Дхарму и медитируют, чтобы освободиться от страдания и его

причин – освободиться из реальной тюрьмы сансары, поэтому не называют это «тюрьмой».

Они пошли путём медитации, и потому даже не думают о том, чтобы оставить пещеру. Для них свобода от всех внешних отвлечений – прогулок, встреч с людьми, всех бесчисленных дел обывателей – это невероятная возможность устранить внутренние отвлечения, а значит, обрести свершения на пути.

И хотя физически они не покидают своей пещеры, не видят внешний мир, они наслаждаются невероятным покоем и блаженством, потому что практикуют Дхарму.

С точки зрения обычных людей, особенно уроженцев Запада, это хуже, чем сидеть в тюрьме! Но такое затворничество позволяет дисциплинировать и освободить ум. Миларепа сказал:

Я сбежал в горы, страшась смерти,
Но теперь постиг абсолютную природу изначального ума,
И потому, даже когда смерть придёт,
У меня не будет страха!

Тибетцы использовали тюремное заключение для медитации

Знайте, что в Тибете после событий 1959 года многие ламы и миряне были брошены в тюрьмы китайскими коммунистами, и это продолжается по сей день. Многие из них в тюрьме обрели духовные свершения. Всю Дхарму, изученную прежде, им удалось воплотить на практике в заключении. Используя это время для медитации и саморазвития, они смогли обогатить свою жизнь духовными достижениями; их жизнь стала очень значимой. Тюремное заключение стало для них синонимом отшельничества, затворничества.

Один тибетский лама провёл в тюрьме более двадцати лет. Он воспользовался этой возможностью, чтобы медитировать в строгом затворничестве. Он выполнял «Гуру-йогу ламы Цонкапы» (об этом я расскажу в **главе 13**). Лама Цонкапа – это воплощение сострада-

ния всех будд (Авалокитешвара, см. главу 17), мудрости всех будд (Манджушри) и могущества всех будд (Ваджрапани). Он начитывал четырёх- и пятистрочную *мигцему* – восхваление ламы Цонкапы как воплощения этих будд. Он видел ламу Цонкапу и своего гуру как одно целое. Мудрость этого ламы расцвела, как полностью раскрывшийся лотос. Он стал крайне сведущим в учениях Будды, в особенности в традиции ламы Цонкапы.

Выйдя из тюрьмы, он прославился. Когда он давал учения в монастыре Сера в Тибете, слушавшие его учёные *геше* были поражены и впечатлены глубиной и обширностью его знаний. Например, он мог за день дать устную передачу восьми томов писаний Будды, чётко произнося каждое слово. В каждом таком томе сотни страниц, а на каждой странице – множество строк.

Многие тибетцы в тюрьме голодали

На обед заключённые получали всего по одному маленькому пельменю из муки, размером с шоколадку, и жидкую похлёбку, которую подавали в ведре, служившем им ночным горшком.

Охранники часто ели бобы, и заключённые искали непереваренные бобы в отхожих местах, а потом их съедали. Ещё они искали кости, которые затем жевали или варили. Это придавало им сил, восстанавливало их и помогало протянуть чуть дольше.

Хотя пищи практически не было, некоторые созерцатели выглядели сияющими, и их тела словно излучали свет: ведь они питали свой ум медитацией. Однажды один лама скончался, и его тело бросили в реку, но оно не утонуло – в позе для медитации, с прямой спиной, оно поплыло по течению... Подобное происходило неоднократно.

Один тибетский заключённый рассказал, что запах из кухни китайских охранников был его единственной пищей. В это сложно поверить! Он доказал, что лишь запах пищи может быть благотворным и придавать сил.

Выйдя из тюрьмы, он стал выполнять практику подношения запахов голодным духам. Для этого смешиваются мука, масло, толчё-

ные драгоценные камни и целебные субстанции, а затем эта смесь сжигается и выполняется медитация. В своём воображении вы заполняете всё небо ароматом, который проявляется как пять желанных объектов органов чувств. Сначала вы делаете подношения Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе, всем голодным духам, всем людям, которые находятся в промежуточном состоянии (то есть умерли, но ещё не переродились), а затем всем хозяевам местности и местным божествам (дэвам). Эта практика, в которой много молитв, помогает живым существам.

Совершив им подношения, вы обучаете их Дхарме, чтобы у них было доброе сердце и они не причиняли никому вреда, а практиковали *бодхиचितту*. Вы представляете, что они освободились от сансары, от кармы и омрачений, а затем отсылаете их обратно в их обители.

Выполняя эту практику, вы очищаетесь от огромного количества неблагодатной кармы и создаёте обширные заслуги. В результате в следующих жизнях у вас не будет кармы подвергаться пыткам или переживать тяжкие устрашающие кармические видения. Благодаря этой практике вас ждёт успех, и вы переродитесь в чистой земле.

Этот узник совершал практику подношения запаха ежедневно на протяжении многих лет. То, что он испытал в тюрьме, пока голодал и насыщался лишь запахом пищи, помогло ему понять голодных духов, не способных найти пищу в течение сотен тысяч лет.

Превратите тюрьму в затворничество

Теперь вы видите: «тюрьма» – не более чем понятие: то, как вы обозначаете место и как его используете. Если же вас беспокоят замки на дверях, то ведь и йогины не покидали своих мест отшельничества. Замените слово «тюрьма» на слово «уединение» или «дом для затворничества».

К тому же у вас есть пища, а в пещере ничего нет! И всё же для отшельников пещера – райское место, идеальное место для обретения всевозможного счастья: счастья в будущих жизнях, освобождения

от сансары и высшего счастья – пробуждения. Место уединения – это всё, что им нужно, чтобы идти по пути.

 **ПОМНИТЕ:**

- ▶ Считайте тюрьму благом.
- ▶ Всё проявляется перед нами в соответствии с тем, как мы это обозначаем.
- ▶ Вы можете обозначить тюрьму как «место уединения».
- ▶ Заключённые в тюрьму тибетцы использовали это время для медитации и обретения духовных свершений.
- ▶ Вы можете сделать то же самое.



Будда Ваджрапани олицетворяет собой могущество всех будд.

ПРЕБЫВАНИЕ В ТЮРЬМЕ – ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

Если использовать тюрьму как возможность для практики, она станет для вас счастливым местом. В ней будет много поводов для радости.

Тюрьма – прекрасное место для больших перемен

В тюрьме вы можете, следуя махаянской традиции буддизма, стараться увидеть в неблагоприятных обстоятельствах подспорье, как это делали тибетцы. Вы можете преобразовать свои страдания и трудности в радость, используя медитацию и буддийскую психологию, в частности метод, известный как «преобразование ума», или, по-тибетски, *лоджонг* – мужественную позицию, позволяющую видеть в трудностях возможности для практики. Этот метод включает в себя различные медитации, такие как «даяние и принятие», приведённые в главе 18. Также я говорю о них в главах 7 и 10.

Тюрьма – прекрасное место для развития мужества, для больших перемен. По сравнению с заключением в темнице перерождения существом в аду, голодным духом или животным, ваша тюрьма – отличное место! В нём вы можете прекратить негативные мысли и действия, приводящие к перерождениям в низших мирах. Постигание этого позволит вам достичь высшего перерождения в будущем на основе добродетельных мыслей и действий.

Нагарджуна, который считается вторым Буддой, сказал в своём «Письме другу»:

Действия, рождённые неведением, гневом и привязанностью,
недобродетельны.

От них возникают все скитальцы в дурных уделах.

Действия, рождённые не-неведением, не-гневом и непривязанностью,
добродетельны.

От них возникают все скитальцы в счастливых уделах.

Это означает, что существами ада, голодными духами и животными рождаются из-за недобродетели, а совершенное человеческое тело и рождение в чистой земле будды, где нет страданий, обретаются благодаря добродетели.

Тюрьма – это прекрасная возможность, чтобы узнать о сансаре и освобождении, обнаружить причины сансары, кармы, омрачений (см. главы 8, 9 и 15) и освобождения, а затем отбросить омрачения и постичь пустоту: то, что всё возникает зависимо, а значит, пусто от самобытия (см. главу 11).

Тюрьма – это прекрасное место не только для достижения освобождения, но и для практики пути Махаяны: развития терпения, сострадания, любви к живым существам и **особого настроения** – полной ответственности за то, чтобы самому, в одиночку, освободить живых существ от всех страданий и привести к полному пробуждению, высшему счастью (см. главы 10, 12, 17 и 18).

Наконец, практикуя тантрический путь, можно достичь пробуждения в считанные годы одной короткой жизни нынешних времён упадка. Тогда вы сможете быстро привести к пробуждению и других живых существ.

Размышляйте так: «Тот опыт, который я переживаю как тюремный срок, в действительности – наставление, дарованное мне, чтобы я понял, что мне нужно очиститься от накопленной негативной кармы, всех причин страдания, и перестать совершать проступки, из-за

которых я буду сталкиваться с одними и теми же проблемами снова и снова».

Либо думайте так: «Именно в этом месте я достигну пробуждения! Именно здесь я должен сделать свою жизнь значимой и продуктивной, подготовиться к смерти и обрести счастье в будущих жизнях! Именно это место предназначено для того, чтобы я достиг освобождения от сансары и полного пробуждения ради живых существ!»

Таким образом, вам надо смотреть на своё положение максимально позитивно.

Все эти этапы практики входят в *ламрим*, который я объясняю в главе 13.

Вы проснулись

Суть моих слов в том, что вам следует считать тюрьму особым местом, думать как йогин: «Это не тюрьма, а моё затворничество». На самом деле ваша жизнь в тюрьме может быть гораздо счастливее, чем жизнь обычного человека на свободе.

Тюрьма вас разбудила. Вы открываете свою внутреннюю жизнь. Вы смотрите на ошибки прошлого – не только этой, но и прошлых жизней. С этого начинается развитие у вас мудрости и сострадания.

Да, из-за совершённых вами незаконных действий сейчас вы в тюрьме, но пребывание в тюрьме очищает вас от негативной кармы, накопленной с безначальных времён. Пожалуйста, подумайте об этом! Радуйтесь этому! Вы можете рассказать об этом другим, своим друзьям, если это уместно.

Великий тибетский созерцатель линии кадампа геше Кхамлунгпа сказал:

Благодаря нынешнему мелкому страданию
 Прекращается неблагая карма прошлого,
 И будущее сулит тебе счастье.
 Радуйся же этому страданию!

Вы проснулись и осознали, что это совершенное человеческое рождение – уникальная возможность практиковать Дхарму и достичь трёх великих целей: счастья в этой жизни, счастья в будущих жизнях и высшего счастья – освобождения из океана страданий сансары и бесподобного счастья полного пробуждения. Это прекрасно!

То, что вы встретились с Учением Будды, прекрасно! Я невероятно счастлив, что, находясь в тюрьме, вы раскрыли своё сердце.

Радуйтесь, что вы в тюрьме

Расскажу вам одну историю. Впервые приехав в 1970-е в Австралию, я привёз с собой набор для подношения мандалы, а в нём была горсть зёрен риса из Непала. В Австралии очень строгие таможенники. Они задали мне много вопросов, спросили, кто собирал мои чемоданы и тому подобное, а затем открыли мой *набор для подношения мандалы* и обнаружили зёрна риса. Тогда они посоветовались с полицией, сказали, что запишут моё имя, а затем, погрозив пальцем, сказали: «В следующий раз не привозите риса!» Когда они записывали моё имя, я подумал: «Мне не страшна тюрьма, ведь я практикую Дхарму». Об этом я думал, стоя перед полицейскими.

Вы можете чувствовать то же самое. Измените свои представления. Думайте: «На самом деле всё к лучшему. То, что произошло, – лучшее, что могло случиться. Теперь у меня есть возможность практиковать. Если бы я не был здесь, моя жизнь была бы полна желаний и отвлечений – вечеринок, людей, друзей, работы и тому подобного».

Другими словами, радуйтесь пребыванию в тюрьме. Как я говорил, обычные люди, не встретившиеся с Дхармой и не практикующие, видят в тюрьме лишь страдания, лишь несчастье, ведь она означает разлуку с семьёй и невозможность делать то, что хочется: «быть на свободе», как правило, означает иметь возможность совершать любые обыденные поступки когда угодно, идя на поводу у привязанности или гнева.

Но теперь, когда вы мыслите иначе, пребывание в тюрьме становится для вас Дхармой. Пусть для других она будет источником горя, но для вас она – благо. Ваше будущее воссияет как солнце над миром, и это принесёт пользу множеству людей, животных и различных существ.

В результате практики в потоке вашего ума будут рождаться всё более высокие духовные прозрения, пока вы, наконец, не освободитесь от сансары, от её океана страданий. Кроме того, вы сможете очиститься от всех тонких загрязнений и достичь пробуждения, всей полноты духовных свершений.

Когда вы практикуете, вы не в тюрьме

Когда вы практикуете Дхарму, вы не в тюрьме. Когда вы практикуете весь путь – отречение от привязанности к этой жизни, к будущим жизням и к счастью сансары, а также правильное воззрение о пустоте, подлинной природе явлений, бодхичитту, и на их основе тантру, которая является кратчайшим путём, – вы движетесь к освобождению и полному пробуждению. Всё это объясняется в ламриме, глава 13.

Постижение этого избавляет вас от тюрьмы. Вы освобождаетесь от всех ложных взглядов и представлений, а значит, становитесь свободным: вы больше не заключённый. Пусть обыватели и называют вас так из-за того, что вы находитесь в этом здании, – по сути, вы таковым уже не являетесь.

Самое главное для вас – не считать тюрьму, лишение свободы препятствием. Вам следует думать, что вы обладаете наивысшей свободой, возможностью освободить себя и всех живых существ от сансары, продвигаясь по пути. Это лучшая возможность!

Каждый день, практикуя добродетель, вы создаёте причину для счастья, для освобождения от негативных мыслей и неблагой кармы. Тогда вы не заключённый, вы не в тюрьме. Но если вы последуете за недобродетельными мыслями, вы окажетесь в тюрьме – в темнице заблуждений.

Когда вы не практикуете, тюрьма – это страдание

Те, кто не видят положительной стороны тюрьмы и потому не практикуют Дхарму, глубоко несчастны. Они не видят в тюрьме ничего хорошего. День и ночь они желают выйти на волю, но и во всей сансаре невозможно найти утешение или удовольствие.

Когда вы практикуете, тюрьма подобна чистой земле

Поэтому я вам советую проводить время в тюрьме за практикой Дхармы. Тогда тюрьма станет местом затворничества. Когда вы используете тюрьму как возможность для практики, она становится чудесным островом счастья. Всегда есть чему радоваться. Развивайте свой ум, преобразуйте эту ситуацию в радость. Для христиан это будет подобием рая, для буддистов – чистой земли.

 **ПОМНИТЕ:**

- ▶ Развивайте мужество – пользуйтесь этим опытом, чтобы изменить свой ум.
- ▶ Тюрьма – это возможность изменить свою жизнь.
- ▶ Какое чудо, что вы проснулись!
- ▶ Когда вы практикуете, тюрьма подобна чистой земле.
- ▶ Когда вы не практикуете, тюрьма – это сильное страдание.



Индийский учёный II века Нагарджуна, которого считают вторым Буддой, сказал, что действия, совершённые под влиянием не-неведения, не-гнева и непривязанности, являются добродетельными. Они рожают всех скитальцев в счастливых мирах.

ДОБРОТА ТЕХ, КТО ПОСАДИЛ ВАС В ТЮРЬМУ

Теперь вы понимаете, что люди, посадившие вас в тюрьму, невероятно драгоценны. Они проявили к вам подлинную доброту. Именно благодаря им вы открыли своё сердце и начали искать смысл своей жизни.

Если бы выбор был за вами, вы никогда не ушли бы в затворничество. Из-за привязанности и цепляния за эту жизнь у вас рождается множество планов: «Хочу того, хочу этого». Из-за всех внутренних и внешних отвлечений (омрачений ума) вы никогда не заинтересовались бы Дхармой, не начали бы её искать и не вдохновились бы практикой.

Омрачения и карма заставляли вас страдать в сансаре с безначальных времён. С безначальных времён вы бесконечное множество раз умирали, рождались и вновь умирали. Вы снова и снова испытывали страдания шести миров – по кругу, как звенья в цепи.

Поэтому вы должны понять, что сейчас оказались в наилучших условиях, и предоставили вам их именно люди, которые вынесли вам обвинение и посадили в тюрьму. Они помогают вам развивать ум на пути к пробуждению: теперь вы сможете навсегда освободиться из океана страданий сансары и причин этих страданий – омрачений, которые вы с безначальных времён носили в своём сердце.

Каждый день размышляйте, что ваша жена, ваша семья, судья, служба социальной защиты и даже ваши дети (которые, как вам ка-

жется, дали показания против вас под давлением) на самом деле помогли вам, а не навредили. Они подарили вам уединение – это стоит благодарности! Думайте так: «Как мне повезло! Это невероятная, бесценная возможность!» Радуйтесь своему затворничеству.

Если человек не желает вам счастья, это не означает, что он не добр

Для того чтобы проявлять к вам доброту, помогать вам, человеку не обязательно желать вам счастья. Например, мудрость, напрямую постигающая пустоту, полностью прекращающая все грубые и тонкие омрачения ума, подлинная Дхарма, невероятно драгоценна, потому что может принести вам огромную пользу, хотя мудрость не хочет помочь вам, она не заботится о вашем страдании или счастье.

Точно так же люди, обвинившие вас, не желали вам счастья – возможно, даже хотели навредить. Но посмотрите, какое море блага вы благодаря им получаете!

К тому же благой части вашего ума пребывание в тюрьме не вредит. Страдает лишь негативная его часть: заблуждения, себялюбие и привязанность к этой жизни. Ваше сострадание, любовь, бодхичитту и мудрость, постигающую пустоту, это никак не ущемляет.

С безначальных времён вас отвлекали мирские заботы

Теперь вы понимаете, что если бы вас не осудили, вы бы не встретились с Дхармой. Что для вас лучше – быть с Дхармой в тюрьме или без Дхармы на свободе? Хотите жизнь, полную отвлечений, где вами руководит только привязанность, бесконечная вереница мимолётных удовольствий, и так с безначальных времён, без каких-либо перемен? Хотите всю жизнь гонять на большом шумном мотоцикле в чёрных сапогах и во всём чёрном? Вы предпочли бы это? Но это интересно только один раз, всё время так жить очень скучно! Вы уже испытывали всё это бессчётное множество раз с безначальных времён!

Из-за желания удовольствий этой жизни и всех бесконечных отвлечений у нас не возникает интереса к Дхарме. Нам мешает привя-

занность; желание крадёт у нас время. Даже имея интерес к Дхарме, мы не найдём времени – ни на медитацию, ни на чтение ламримы и других книг о Дхарме, ни на соблюдение обетов.

Они помогли вам встать на путь освобождения

Все эти люди, осудившие вас, по-настоящему вам помогли. Благодаря им ваша жизнь повернулась вспять – от низших миров и сансары к освобождению и пробуждению. Они вас разбудили. От чего? От пустой жизни, в которой вы только и делали, что создавали негативную карму и причины страдания в низших мирах, от жизни, в которой вы рабски служили омрачениям.

Теперь ваша жизнь развернулась к освобождению! Тюремное заключение стало для вас возможностью навсегда достичь высшего освобождения от сансары. Разве это не повод для радости? То, что вы оказались в тюрьме, заставило вас задуматься о жизни, и задуматься всерьёз. Благодаря этому вы начали делать нечто значимое вместо того, чтобы просто играть в жизнь, понапрасну тратить её, как будто это не жизнь, а тряпка, туалетная бумага в сортире.

Теперь, когда вы в тюрьме, вы встретились не только с Учением Будды, но и с учением Махаяны: бодхичиттой и ламримом. Всё это развернуло вашу жизнь в сторону пробуждения, высшего, совершенного блаженства, состояния будды – прекращения всех заблуждений ума и доведения всех достоинств до совершенства: именно этот смысл заключен в слове «будда». Это вершина развития.

Чтобы узнать больше обо всех этапах пути к пробуждению, о ламриме, см. главу 13.

Всех алмазов мира не хватит, чтобы заплатить за проявленную к вам доброту

Теперь вы понимаете, как драгоценны люди, из-за которых вы оказались в тюрьме. Они были невероятно добры к вам! Благодаря их доброте вы решили открыть своё сердце, сделать жизнь значимой и принять Учение Будды. Благодаря их доброте вы можете практико-

вать отречение, беспристрастность, позволяющую видеть, что природа сансары – страдание.

Вы можете очиститься от негативной кармы, накопленной с безначальных времён (см. главы 15 и 16).

Вы можете создать множество причин счастья, следуя обетам и тем самым накапливая заслуги круглые сутки, даже когда спите. Об этом читайте в главе 14.

Вы можете создать причины счастья в будущих жизнях, например, благого перерождения, рождения в чистой земле.

Вы можете изучать бодхичитту (см. главы 10 и 12), медитировать на пустоту (см. главу 11) и достичь освобождения и пробуждения.

Теперь вы видите: всё это произошло благодаря вашей семье и тем людям, из-за которых вы попали в тюрьму. Их доброта безгранична, как небо! Невозможно выразить словами то, что они для вас сделали. Даже если бы вы заполнили весь мир долларами, золотом и алмазами, драгоценностями, исполняющими желания (которые, если им помолиться, могут дать вам всё желанное), и поднесли бы их этим людям, этого было бы мало, чтобы сполна заплатить за такой невероятный дар.

Вы должны ежедневно медитировать на их доброту.



ПОМНИТЕ:

- ▶ То, что люди, обвинившие вас, не пытались помочь вам, не значит, что они не были добры к вам.
- ▶ Будьте им благодарны за эту драгоценную возможность.
- ▶ Благодаря их доброте теперь вы можете создавать причины счастья и приносить благо другим.



Лаудо-лама Кунсанг Еше, йогин, который медитировал в Непале вблизи горы Эверест, был предыдущим воплощением ламы Сопы Ринпоче.

МЫ ВСЕ ВОПЛОЩАЛИСЬ МНОЖЕСТВО РАЗ

То, что это тело приходит в негодность и умирает, не означает, что перестаёт жить и сознание. Нет, оно переходит в следующую жизнь, которую определяет наша карма.

Меня зовут Лаудо-лама. Считается, что я лама-перерожденец, тулку. Кажется, это означает, что в прошлых жизнях я накопил какие-то заслуги, совершая благие действия. Я родился в Гималаях, в Солу Кхумбу, неподалёку от горы Эверест. Надеюсь, когда-нибудь вы сможете там побывать – это совершенно другой мир.

С одной стороны Эвереста расположен Непал, с другой – Тибет. Как я уже говорил, с древних времён в пещерах этих гор медитировали и обретали высокие свершения многие святые – великие йогины. Они достигли там освобождения.

Я стараюсь понемногу помогать миру, обучая медитации на природу явлений. При этом я объясняю, как важны нравственность и учение о причине и следствии и как важно понимать, к каким результатам ведут те или иные причины: благие причины приносят счастье, а неблагие – страдание.

Также я обучаю состраданию – желанию избавить от страданий живых существ и принести им высшее, бесконечное, несравненное полное пробуждение. Благодаря состраданию, когда все ошибки ума, как грубые, так и тонкие, будут устранены и мы

обретём совершенное постижение реальности, мы достигнем полного освобождения и тогда сможем совершенным образом помогать бессчётному множеству живых существ и приводить их к совершенному, несравненному блаженству и полному пробуждению.

Реинкарнация и память о прошлых воплощениях

У нас есть тело и ум, которые мы обозначаем как «я» – это простое обозначение. То, что это тело приходит в негодность и умирает, не означает, что прекращается и ум, сознание – оно переходит в следующую жизнь, которую определяет наша карма. Сегодняшний наш ум начался на рассвете нашей жизни, но он – продолжение вчерашнего ума, который был только что, перед рассветом. Точно так же ум этого года – продолжение ума прошлого года: это не ум кого-то другого. Поэтому мы помним, что делали вчера, куда ходили, что ели, с кем встречались и так далее. Дети, которыми мы были, неотделимы от взрослых, которыми мы стали, – они одно целое, и поэтому мы помним, что делали в детстве.

Схожим образом всё обстоит и с прошлыми жизнями. Хотя большинство людей такой памятью не обладают, наш ум – это продолжение ума, который существовал до нашего рождения. Ни тот момент, когда ваше тело вышло из утробы матери, ни момент, когда ваше сознание вошло в оплодотворённую яйцеклетку, то есть когда тело и ум слились, не являются началом ума.

И хотя большинство людей не помнят о пребывании в утробе матери и о рождении, есть и те, кто это помнит. Я знаю человека, сохранившего об этом ясное воспоминание. Сегодня много людей, в том числе и детей, способны помнить свои прошлые воплощения и очень чётко их описывают. Это касается не только тибетских лам, на Западе тоже есть люди, обладающие памятью о прошлых жизнях. Это показывает, что их ум более ясный, чем у других, в нём меньше загрязнений, омрачений. Некоторые люди обладают настолько ясным умом, что он позволяет им видеть и будущее.

Отсекая возбуждение ума, блуждание мыслей и притуплённость в технике медитативного сосредоточения под названием «безмятежность», у которой девять стадий, мы делаем ум всё более и более ясным. Со временем мы сможем обрести высшие способности. Существуют люди, способные видеть то, чего не видят другие – подобно людям, видящим на большие расстояния. Те, кто медитирует на божество, также развивают ясновидение. Этого можно достичь даже простым начитыванием мантр, таких как ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ (см. главу 17).

Великие святые, *арья* бодхисаттвы, достигшие первого бхуми – для достижения полного пробуждения необходимо пройти десять таких бхуми – способны помнить сотни своих прошлых жизней и предвидеть будущее. Без сомнения, при достижении высших бхуми они открывают и прозревают в миллион раз большее количество прошлых и будущих жизней. Это доказывает, что прошлые жизни – реальность. А раз есть прошлые жизни, есть и будущие (см. главу 12).

Реинкарнация моей матери

После того как в начале 1990-х моя мать умерла, она переродилась мальчиком в семье, живущей по соседству с её домом в Лаудо. Когда-то мать жила здесь с моей сестрой, и обе стали монахинями. В Лаудо сохранилась пещера великого пробуждённого йогина Падмасамбхавы, в которой он непродолжительное время пребывал в VIII веке. Там в своём прошлом воплощении в качестве ламы Кунсанга Еше, реинкарнация которого была предсказана многими ламами, жил в затворничестве и я.

Когда мальчик, новое воплощение моей матери, достиг двухлетнего возраста, он помнил многое из прошлой жизни. Он уверенно узнавал всех членов семьи, проявлял с ними меньше стеснения, чем с другими, и между ними мгновенно возникла тесная связь. Мальчик узнал и животных, о которых прежде заботился. Он мог опознать разные вещи, которыми пользовался, когда был моей матерью, и шёл искать их туда, где она их оставила.

Моя мама собирала пластмассовые пуговицы и хранила их в бутылке. В моём детстве, в 40–50-е годы в Солу Кхумбу, мы жили очень просто. Людям казалось, что такие вещи, как пластмассовые ложки или пуговицы, очень ценны – просто потому, что это была редкость. Если им доставалась рубашка, даже рваная, они отрезали пластмассовые пуговицы и хранили, как драгоценность. В ложку вдевали шнурок и носили на шее, как на Западе носят ожерелья. У нас не было кофе, керосина, газа, даже свечей. Сейчас Солу Кхумбу сильно изменился, стал современным.

Когда я был маленьким, рис считался особой пищей, потому что он не растёт в тех краях, и его приходилось много дней везти из очень отдалённых мест. Помню, что я ел рис только в особых случаях, например, если приезжал лама, или когда люди проводили затворничество *ньюнгне* (см. главу 17).

Был год, когда в первый день затворничества мой учитель азбуки и помощник, с которым я совершал это затворничество, принёс обед, состоявший из остатков риса и простокваши. Такой особый, счастливый случай мог произойти раз в год. Теперь и рис, и кофе стали самой обычной пищей.

Когда я был маленьким, единственным светом, доступным после наступления темноты, был либо огонь, на котором готовили пищу, либо смолистая ветка или сухой бамбук, который зажигали и закрепляли в стене, чтобы видеть еду, или брали с собой на улицу. Теперь во многих частях Солу Кхумбу проведены электричество и газовое освещение.

После смерти матери сестра нашла её пуговицы на свою рубашку. Мальчик, ставший новым воплощением матери, впервые появился в Лаудо в двухлетнем возрасте. Когда сестра взяла его на руки, он сразу же указал на пуговицы, говоря: «Это мои пуговицы!» Он помнил их с прошлой жизни.

Кроме того, его поведение во многом походило на поведение моей матери. Отправляясь в зал для медитации Лаудо, обычно она сначала обходила его семь раз, потом заходила внутрь и простира-

лась перед тронем Его Святейшества Далай-ламы, а затем получала благословения, приложившись головой к трону. Потом – к небольшому сиденью, на котором обычно располагался я, после – к алтарю со статуями будд. Мальчик, придя туда впервые, сделал всё в точности так, как делала прежде моя мать.

Когда местные жители собрались, чтобы встретиться с новым воплощением матери – это были монахи, монахини, миряне, среди которых и мой брат Сангье, живущий в Катманду, – каждый поднёс мальчику *хадак*. Это традиционный жест уважения и благодарности ламам, *тханкам*, статуям и писаниям, он одновременно выражает благопожелания и является практикой накопления заслуг. После того, как вы поднесли хадак ламе, он возвращает его вам в качестве благословения, надев на шею.

Мальчик проделал так с каждым, кто поднёс ему хадак, кроме своего нынешнего отца. Дело в том, что в прошлой жизни, когда мать жила в Лаудо, отношения с этим человеком у неё не заладились. Там был всего один источник воды, в полутора километрах от поселения. Как-то нам удалось достать трубы, и мы протянули их к источнику, чтобы подвести воду поближе к Лаудо. Источник был недалеко от места отшельничества, жившая там семья была недовольна прокладкой трубы и преградила ход воды глиной. Отец мальчика, нового воплощения матери, был как раз из этой семьи. Моя мама тогда всерьёз разозлилась на них. Из-за этих-то воспоминаний из прошлой жизни мальчик и не захотел поднести ритуальный шарф родному отцу!

В другой истории речь пойдёт о близком друге матери, Анге Пуве, жившем в Катманду. Он пришёл на первую встречу моего брата с мальчиком, новым воплощением матери, ничего не звавшим о том, что там будет Анг Пува. Родители мальчика подали гостям чай с *чангом* – это что-то вроде вина. Мальчик увидел гостя и тотчас же среагировал: «Анг Пува, пожалуйста, угощайтесь!» Тот обхватил ребёнка и заплакал, не найдясь, что сказать: он и не думал, что мальчик его вспомнит, да ещё и назовёт по имени.

Всё происходит из ума

На Западе люди не говорят, что причина гневливости одних детей и сострадательности других кроется в отпечатках из прошлых жизней. У детей, растущих в одной семье, можно наблюдать разные черты характера и разное восприятие одной и той же вещи. Это видно с самого рождения – один ребёнок рождается сострадательным и терпеливым, а другой нет, один любит вредничать, другой нет. Причина тому кроется в привычных склонностях, то есть в негативных или позитивных отпечатках прошлого в уме.

В западной культуре этому не учат, об уме вообще мало что известно. На Востоке же знания об уме весьма обширны и глубоки. Всеведущий Будда, полностью освободившийся от неведения, от всех ошибок ума, загрязнений, ложных представлений, от нечистых взглядов и всех негативных отпечатков, вышедший за пределы всего этого, очень ясно и детально объяснил в своих учениях природу и функции ума, различных мыслей и ментальных факторов.

Каким образом мир создаётся умом? В западной культуре темы, подобные этой, не разработаны. В буддийской психологии и философии ясно излагается, как всё происходит из кармы, создаваемой умом. Мы существуем с безначальных времён, и всё нежелательное, все страдания происходят из негативных привычек и отпечатков в уме, а всё желаемое, всё счастье – из позитивных.

Если у вас есть склонность совершать негативные действия или вы делаете так, чтобы их совершали другие по отношению к вам (речь идёт о десяти недобродетельных действиях: убийстве, воровстве, неправильном сексуальном поведении, лжи, злословии, грубой речи, сплетнях, алчности, злонамеренности и неверных воззрениях), то это потому, что вы совершали их в прошлых жизнях. То же самое касается добродетельных действий (см. **главу 15**).

Это не просто философия, а реальность, в которой вы можете убедиться. Обладающий ясновидением смог бы сказать, какого рода жизни были у нас в прошлом и какого рода практики мы выполняли.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Наш ум не имеет ни начала, ни конца.
- ▶ Поэтому мы прожили бесчисленное количество жизней.
- ▶ То, что мы делаем, определяет наши будущие жизни.
- ▶ Неблагие действия созревают как страдание.
- ▶ Благие действия созревают как счастье.
- ▶ Всё происходит из ума.



Белая Тара – это Будда долгой жизни. Обретение человеческого рождения подобно чуду, сбывшейся мечте.

МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПОТРАТИТЬ ВПУСТУЮ ЭТО РЕДКОЕ И ДРАГОЦЕННОЕ РОЖДЕНИЕ

Человеческое тело обрести чрезвычайно трудно, поскольку чрезвычайно трудно создать основную причину его обретения – чистую нравственность. Подавляющее большинство существ не обладали чистой нравственностью и уж конечно не жили в соответствии с её обетами.

Очень много живых существ находится в низших мирах

Недавно я был на пикнике на большом озере недалеко от канадской границы. Мы сидели на ковре, и я разглядел в траве множество крошечных насекомых. В лучах солнца были отчётливо видны миллионы этих созданий, а когда мы шли по траве, они выскакивали у нас прямо из-под ног в попытке спастись.

Учёные говорят, что в мире существует двенадцать тысяч различных видов муравьёв – одних только муравьёв! Трудно даже представить, какое несметное множество существ насчитывает животный мир.

А теперь подумайте, сколько живых существ перерождается в промежуточном состоянии: их, наверное, столько, сколько травинок на всей земле.

Вообразите: число существ, перерождающихся каждую секунду в мире голодных духов, подобно числу песчинок на дне Тихого океана.

Тогда вы поймёте, что число существ, каждую секунду перерождающихся в мире ада, подобно числу пылинок на всей земле!

Какие же причины ведут к перерождению в низших мирах? Это неблагие действия, побуждаемые омрачениями: неведением, гневом, привязанностью, себялюбием и тому подобным. Мы создаём такую негативную карму по много раз на дню. Если посмотреть на свои действия в течение всего одного дня, мы ясно увидим, что большинство из них основано на таких омрачениях. Почти все действия вызваны недобродетелью, а значит, принесут одни страдания. И если мы переродимся в низших мирах, крайне сложно будет вернуться обратно, в мир людей.

В этой жизни, с самого рождения (на самом деле – с безначальных времён) мы создали огромное количество негативной кармы, которую нам ещё предстоит испытать и от которой мы должны очиститься (как это сделать, я объясняю в **главах 15 и 16**).

Человеческое рождение подобно чуду

Число живых существ равно числу пылинок на всей земле, но, согласно Будде, число родившихся людьми подобно числу пылинок, оставшихся под ногтями, если поскрести землю.

Ещё труднее обрести особое совершенное человеческое рождение – таких людей так же немного, как зёрен риса, прилипших к кончику иглы.

Человеческое рождение столь редко, потому что трудно создавать главную причину его обретения – выполнять практику чистой нравственности. Подавляющее большинство существ не живёт в соответствии с чистой нравственностью, и уж тем более не соблюдает её обеты (см. **главу 14**).

Обретение человеческого рождения подобно чуду, сбывшейся мечте, сновидению. Но это не всё: мы встретились с Дхармой. Нашим постоянным жилищем были низшие миры – мы только что из них выбрались! Случилось нечто невозможное!

Поскольку мы люди, у нас огромный потенциал

Мы, люди, обладаем огромным потенциалом. Мы можем получить образование – это много больше, чем то, на что способны животные и другие существа, разуму которых недоступна подобная глубина и утончённость. В этом совершенном человеческом рождении мы можем освободиться от будущих перерождений в низших мирах и вместо этого создать причины для обретения высшего перерождения в человеческом мире, или в мире богов, или даже в чистой земле будды. Мы можем научиться быть счастливыми в этой жизни, в смерти и в следующем перерождении, очищаясь от негативной кармы и создавая благую карму, совершая добродетельные действия.

Более того, мы можем практиковать учение Малой Колесницы, изложенное в Четырёх благородных истинах – и таким образом достичь освобождения от сансары. Кроме того, мы можем практиковать учения Махаяны, излагаемые на пути к полному пробуждению, возвращая бодхичитту и шесть *парамит*, или совершенств. Наконец, мы можем практиковать учение тантры – Тантраяну, в том числе высшую йога-тантру, этот путь намного быстрее пути Парамитаяны и даёт нам возможность достичь пробуждения в течение одной этой короткой жизни времён упадка.

Прямо сейчас у нас есть возможность получить всё это благодаря слушанию, размышлению и медитации на учения. Всё это описано в ламриме (см. главу 13).

В низших мирах нет возможности практиковать

Если вы посмотрите на животных – на куриц, тигров, коров и других существ – вы увидите: всё, что у них есть, это желание, связанное с одной этой жизнью, стремление к счастью этой жизни, больше ничего. Поэтому все их действия недобродетельны.

Они не могут встретиться с Дхармой, понять её и практиковать. Животное тело закрывает для них возможность понимания слов, смысла Дхармы. Даже если вы будете объяснять им, что счастье

происходит от добродетели, а смысл добродетели в действиях, основанных на не-неведении, не-гневе и непривязанности, даже если вы будете объяснять им это в течение тысяч лет, миллиардов кальп, у них не будет возможности это понять. Они не смогут научиться практиковать Дхарму.

Посмотрите на природу их жизни, мотивацию, поведение, и вы поймёте: они создают только негативную карму. Из-за этого они умрут и вновь переродятся в низших мирах, и так будет продолжаться снова и снова.

Цель этого драгоценного человеческого рождения – помогать другим

Вам следует думать: «Я должен приложить все свои силы, чтобы развить ум на полном пути и достичь пробуждения. Даже если мне не удастся достичь этого в течение нынешней жизни, я смогу сделать это в следующей. Даже если потребуются сотни и тысячи жизней, я сделаю это!»

В глубине своего сердца вы должны чувствовать абсолютную решимость: я сделаю это. Неважно, насколько это сложно, сколько времени это займёт, но я это сделаю. Почему? Потому что, если вы этого не сделаете, вы так и останетесь страдать в безначальной сансаре. Если вы этого не сделаете, ваши страдания в сансаре станут бесконечными. Это совершенное безумие – нет ничего более невежественного и безумного.

В особенности думайте: «В конце концов, если я не приложу все силы к развитию своего ума на полном пути и не достигну пробуждения, я не смогу освободить других – бесчисленных живых существ, которым я обязан счастьем в своих бесчисленных прошлых рождениях, в этой и во всех будущих жизнях, включая освобождение и пробуждение. Всё хорошее, даже малейшее удовольствие, испытанное во сне, происходит от них. Всё, что у меня есть, я обрёл благодаря этим бесчисленным существам, и потому они так драгоценны для меня и так ко мне добры».

Другими словами, цель принятия этого драгоценного человеческого рождения – помогать другим. Любая другая цель, помимо труда на благо живых существ, – это не смысл жизни.

 **ПОМНИТЕ:**

- ▶ Обретение человеческого рождения подобно чуду, это большая редкость!
- ▶ Поскольку мы люди, наш потенциал огромен.
- ▶ Тратить эту драгоценную человеческую жизнь впустую – трагедия.
- ▶ Тратить её впустую означает следовать привязанности, гневу и вредить другим.
- ▶ Смысл жизни состоит в отречении от страдания со всеми его причинами и в помощи другим.



В одной из своих предыдущих жизней Будда Шакьямуни поднёс своё тело голодной тигрице, чтобы ей не пришлось ради выживания есть своих тигрят.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ ВСЕГО ОДИН ДЕНЬ

Даже если вам осталось жить всего один день, у вас всё равно есть невероятная возможность сделать свою человеческую жизнь значимой. Даже если вам остался всего час, вы все ещё можете многое сделать.

Наш ум переходит из жизни в жизнь

Смерть наступает, когда ум отделяется от тела, она наступает потому, что мы находимся под властью омрачений и кармы. После смерти ум обретает новое тело, в соответствии с накопленными добродетельными или недобродетельными действиями, как уже говорилось.

Мы рождаемся с человеческим телом, но не всегда. Иногда мы рождаемся в других, высших мирах, например, можем родиться мирским божеством, можем переродиться в чистой земле, такой как Чистая Земля Будды Амитабхи. Иногда мы рождаемся с телом страдания – существом ада, голодным духом или животным. Мы можем переродиться в мире без формы, где нет физического тела. Главный вопрос: куда отправится это сознание после смерти? (См. главы 8 и 15).

Но смерть может прийти к нам в любой день, в любой момент, у неё огромное множество причин. Даже тот, кому назначен час казни, может умереть раньше.

Очень полезно об этом размышлять.

Используйте это наказание

Переживаем мы счастье или страдание, зависит от того, как мы это интерпретируем, какой ярлык на это навешиваем (как я говорил в **главе 2**, подробнее я расскажу об этом в **главе 11**). Мы создаём обозначения, начинаем верить в них – вот тогда-то они и становятся страданием или счастьем.

А значит, обозначаемое вами как страдание (например, ваша казнь) может быть преобразовано в великое счастье для вас и для других, и не просто во временное счастье, а в освобождение от сансары и в высшее счастье – полное пробуждение.

Натренировать себя так, чтобы преобразовать даже свою казнь, видя в ней благо – это высший образ мышления. Это непросто, но тот, кто сможет этого добиться, станет победителем.

Как подготовиться к смерти

Пока не пришла смерть, я объясню вам, как сделать жизнь очень значимой, как сделать так, чтобы обрести, по крайней мере, совершенное человеческое рождение или рождение в чистой земле. Вы должны прямо сейчас начать готовиться к смерти, практикуя Дхарму. Времени нет.

Даже если вам осталось жить всего один день, у вас всё ещё есть возможность сделать свою человеческую жизнь, которую на этот раз вам удалось получить, очень благотворной. Даже если осталось жить всего час, вы всё ещё можете сделать многое.

(1) Вы можете **принять пять обетов мирянина** (см. главу 14). Но сделать это следует как можно быстрее. Вы можете получить обеты (лично или по телефону) от волонтера проекта «Освобождение в тюрьме». В учениях сказано: «Если в эти времена упадка вы сможете держать всего один обет в течение одного дня, это принесёт огромное благо».

(2) Также вы можете **принять восемь обетов Махаяны** – эти обеты действуют одни сутки. В комментарии одного геше говорится: «Даже если человеку осталось жить всего час, будет очень полез-

но, очень ценно принять восемь обетов Махаяны». Текст практики вы можете взять у волонтеров проекта.

(3) В главе 13 я подробно объясняю, как практиковать **весь путь к пробуждению**, в частности ламрим. Ламрим – это основа подчинения ума и обретения истинных свершений. Поставьте себе цель обрести все четыре свершения ламрима – преданности гуру, отречения от этой и следующей жизни, бодхичитты и пустоты. Если не все четыре свершения, то три, два или хотя бы одно. Во всяком случае стремитесь как можно ближе подойти к свершениям – тогда в следующей жизни вы обретёте их немедленно.

(4) Вы должны **очиститься от негативной кармы**, используя четыре противоядия (см. главы 15 и 16).

Прошу вас готовиться к смерти, практикуя каждый день.

Что делать в день казни

В день казни непосредственно перед казнью нужно принять полное Прибежище в Авалокитешваре, Будде Сострадания. Думайте об Авалокитешваре, представляйте его и полностью положитесь на него. Сложите ладони в мудре простирания перед Авалокитешварой и обратитесь к нему с просьбой быть вашим наставником во всех будущих жизнях вплоть до пробуждения. Это ваше главное Прибежище.

В главе 17 объясняется, как медитировать на Авалокитешвару. Вместо него вы можете использовать любого другого будду, с которым чувствуете связь.

Затем подумайте: «Пусть все страдания людей, из-за своей кармы казнящих и казнимых, падут на меня! Пусть все эти страдания испытаю только я один! И пусть благодаря этому все остальные избавятся от страданий и обретут наивысшее счастье, вплоть до пробуждения!» Неустанно размышляйте так, снова и снова.

В главе 18 описывается медитация на **принятие и даяние**, *тонглен*. Этот метод состоит в обмене себя на других. Это очень сильная практика – умереть с мыслью о желании испытать все страдания жи-

вых существ, которым предстоит казнь, **принять** на себя все их муки и **отдать** им всё своё счастье.

Испытывайте сострадание к тем, кто приведёт в исполнение вашу казнь

Особенно сильное сострадание почувствуйте к тем, чья работа заключается в приведении в исполнение приговора, а также ко всем тем, кто так или иначе участвовал в его вынесении: к обвинителям, присяжным, судье. Создавая негативную карму из-за привязанности, гнева, неведения и особенно себялюбия, они будут вынуждены испытать карму быть казнёнными другими на протяжении пятисот жизней – из-за того, что они совершили лишь одно это действие: привели в исполнение вашу казнь.

Умереть с состраданием – невероятное благо

Его Святейшество Далай-лама говорит, что умереть с бодхичиттой, то есть с мыслью о принесении пользы другим, – это «действие, само по себе оказывающее помощь», то есть вам не потребуются молитвы других, вы сами станете себе проводником.

Если вы умираете ради других, вы умираете не ради себя. В одной из предыдущих жизней Будда Шакьямуни поднёс своё тело голодной тигрице и пяти её тигрятам, он отдал свою жизнь, потому что не мог выносить их страданий. Иисус своей смертью также принял на себя страдания всех живых существ.

Один великий святой, геше Чекава, тибетский созерцатель, постоянно молился о перерождении в мирах ада, чтобы приносить благо живым существам: для него мысль о собственных страданиях была менее невыносимой, чем мысль о страдании других. Но, несмотря на эти молитвы, на пороге смерти у него было видение чистой земли будды, то есть ему предстояло переродиться там. В чистых землях нет страдания, старости, болезни и смерти, нет таких мыслей, как гнев, зависть и тому подобное, одно только чистое незамутнённое счастье – нет даже самого понятия «страдания», имен-

но поэтому чистая земля называется чистой. Он оказался там из-за своего сострадания и своих молитв о перерождении в адах, чтобы помочь живым существам не страдать так сильно.

Если вы умираете с состраданием, вы никогда не переродитесь в низших мирах. Как благотворно умереть с мыслью о помощи другим живым существам! Это самая лучшая, наивысшая смерть.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Смерть может прийти в любой момент.
- ▶ Счастливые перерождения получают в результате благой кармы, несчастливые – в результате неблагод кармы.
- ▶ В момент смерти полагайтесь на Будду Сострадания.
- ▶ Смерть с состраданием – лучшая смерть.
- ▶ Если вас казнят, используйте наказание, чтобы взрастить сострадание к другим заключённым, которых казнят, как и вас, но главное, взрастите сострадание к тем, кто приведёт казнь в исполнение.



Мы блуждаем от одной жизни к другой, а затем к следующей и следующей, постоянно испытывая страдания богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и существ в адах.

РАСПОЗНАЙТЕ СТРАДАНИЕ И ЕГО ПРИЧИНЫ И УЗНАЙТЕ, КАК С НИМИ ПОКОНЧИТЬ

Поскольку мы желаем даже самого небольшого счастья, даже во сне, и стремимся к благополучию в обычной жизни, нам следует совершать даже самые малые добродетели и отказаться даже от самой малой негативной кармы.

Три уровня страдания

Существует три уровня страдания, их вызывают (1) карма и (2) омрачения.

1. Страдание от страданий

Если мы умрём с негативным настроением ума (с гневом, привязанностью, себялюбием), мы переродимся в аду, мире голодных духов или животных. В низших мирах мы постоянно создаём ещё больше негативной кармы, а значит, вновь переродимся в низших мирах. Одного дня пребывания в одном из низших миров достаточно, чтобы накопить уйму негативной кармы.

То, что принято называть страданием в нашем человеческом мире – это также страдание от страданий: страдание рождения, старения, болезни и смерти.

Тем не менее, если собрать все страдания человеческого мира и сравнить их со страданиями восьми горячих и восьми холодных адов, они померкнут. Страдания в человеческом мире даже по сравнению со страданием в первом, самом мягком аду, можно было бы назвать удовольствиями.

2. Страдание перемены

В нашем мире людям чаще всего кажется, что набор страданий ограничен. Они не могут представить какие-то страдания, помимо им известных. Они стремятся избавиться от страдания лишь самого грубого уровня – страдания от страданий.

Но есть и более тонкий уровень страдания, называемый страданием перемены, он присутствует в высших перерождениях, начиная с человеческого. И пока мы находимся в мире людей (и даже в низших мирах), страдание перемены означает временный характер всех удовольствий сансары (от еды, секса, одежды, музыки, наркотиков и прочего).

Если подумать, то удовольствия сансары – не более чем страдание. Их природа – страдание, потому что они не вечны. Они подобны галлюцинации: из-за нашего неведения они кажутся удовольствиями, не будучи таковыми. Иными словами, мы налагаем понятие «удовольствие» на основу страдания. Поэтому вновь и вновь, одну жизнь за другой, испытываем страдания. Но из-за неведения мы этого не замечаем. Из-за неведения мы также не стремимся познать истину пути, не стремимся найти метод достижения того счастья, которого на самом деле хотим.

Природа наслаждений сансары – непостоянство и затухание: они угасают с каждой минутой, с каждой секундой. Этим они отличаются от счастья Дхармы, природа которого – постоянство и совершенство. Счастье сансары непостоянно и несовершенно. Счастье Дхармы будет длиться до тех пор, пока мы не достигнем полного освобождения от сансары, тогда, наконец, будет обретено высшее счастье – состояние будды.

3. Всепроникающее страдание обусловленности

Наши совокупности – тело и ум – находятся во власти омрачений и кармы, а потому пронизаны страданием. Они возникли из омрачений и кармы и влекут за собой ещё большие омрачения и карму, поэтому их природа – страдание.

Поскольку эти совокупности обладают природой всепроникающего страдания обусловленности, из-за них мы снова и снова испытываем **страдание от страданий** и **страдание перемены**. Мы постоянно блуждаем от одной жизни к другой, испытывая поочерёдно страдания богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и существ в адах. Это продолжается снова и снова.

Прекращение первого уровня страдания – страдания от страданий

Для того чтобы прекратить страдание от страданий, нужно прекратить перерождаться в несчастливых мирах. То есть нужно прекратить создавать новые причины для рождения в низших мирах, перестать накапливать негативную карму. А для этого надо жить, следуя обетам (см. главу 14). Также мы должны очиститься от уже созданной нами негативной кармы – тогда она не сможет созреть в виде новых страданий (см. главы 15 и 16).

Прекращение второго уровня страдания – страдания перемены

Для того чтобы положить конец страданию перемены, мы должны **отбросить привязанность** (см. главу 9).

Прекращение третьего уровня страдания – всепроникающего страдания обусловленности

Чтобы совершенно положить конец перерождениям в сансаре, мы должны **постичь пустоту**. Другими словами, мы должны отсечь самый корень всего страдания, всей сансары – цепляние за «я». Прежде всего, мы говорим здесь о цеплянии за личность:

представлении о «я» как об истинном, реальном, самосущем. Во-вторых, речь идёт о цеплянии за явления, совокупности: о представлении, что совокупности существуют реально, сами по себе, а не как обозначения ума. Более подробно я рассказываю об этом в **главе 11**.

Мудрость постижения пустоты – это *единственное*, что отсекает корень сансары и может устранить, прекратить все омрачения, включая их семена, или причины омрачений – негативные отпечатки в уме.

Когда вы полностью прекратите страдания и их причины, наступит освобождение от перерождений в сансаре, даже от перерождений в высших мирах.

Освобождение – не ничто

Освобождение не означает, что мы превратимся в ничто, исчезнем. Наши тело, и даже ум, не исчезнут. Не думайте, что ваш ум перестанет существовать – это не так!

Освободившись, мы получим полную власть над своими телом и умом – не только грубыми, но и тонкими. Мы освободимся от грубых и тонких загрязнений, заблуждений, омрачений, а также от действий (кармы), к которым они приводят. Мы полностью освободимся от совокупностей (тела и ума), природа которых страдание, потому что они загрязнены семенами омрачений. Эти семена – основа для страдания от страданий и страдания перемены.

**ПОМНИТЕ:**

- ▶ Прекратите страдание от страданий, следуя обетам (**глава 14**) и очищаясь от негативной кармы (**главы 15 и 16**).
- ▶ Прекратите страдание перемены, отрёкшись от сансары, прежде всего, от привязанности (**глава 9**).
- ▶ Прекратите всепроникающее страдание обусловленности и достигните освобождения, познав пустоту (**глава 11**).
- ▶ Обретите бодхичитту (**главы 10 и 12**) и накапливайте обширные заслуги (**главы с 14 по 21**).
- ▶ Всё это объясняется в ламриме (**глава 13**).



Согласно Майтрее, будде грядущего («майтри» означает «любовь»), бодхисаттвы никогда не отказываются от помощи живым существам, даже если для этого требуются десятки миллионов кальп.

ПРИВЯЗЫВАТЬСЯ НЕ К ЧЕМУ!

Из-за привязанности мы цепляемся за тело... Но ведь оно – не более чем галлюцинация, а значит, мы привязаны к созданной нашим же умом проекции, преувеличению.

Привязанность – глубокая привычка

В своём письме вы говорили, как сильно вы привязаны к сексу и как сложно вам от него отказаться. Необходимо понять, что из всех привычных омрачений самое сильное – именно привязанность. Наша одержимость сексом коренится не в этой жизни, она пришла из предыдущих воплощений. Нет смысла говорить о её начале – с безначальных времён наш ум одержим противоположным полом и сексуальным удовольствием.

Разумеется, это необязательно должен быть *противоположный пол*, просто я не говорю здесь отдельно о геях и лесбиянках или ком-то ещё, логика здесь одна.

Привязанность к сексу – это явление, зависящее от причин. Она возникает в уме из-за привычки, сформированной в прошлом. Далее требуется условие, объект привязанности – в вашем случае это человек противоположного пола. Каждый раз, когда возникает привязанность, неважно к чему, она оставляет отпечаток в потоке ума, нечто вроде семени, из которого затем всходит новая привязанность.

Это приводит к действию. Затем всё повторяется по кругу – новое действие оставляет в потоке ума новые отпечатки.

В конце концов мы настолько свыкаемся с привычкой, что совершаем только недобродетельные действия.

Все наши мысли и действия отпечатываются в нашем сознании

Есть две вещи: отпечатки в уме, созданные привязанностью, и отпечатки, оставленные неведением. Из-за привязанности вы цепляетесь за тело человека, а из-за неведения верите в его реальность (более подробно я рассказываю об этом в **главе 11**). Поэтому с человеком бывает так сложно расстаться – вы только и делаете, что держитесь за свою галлюцинацию, привязанные к проекции, к преувеличению, созданному вашим умом.

В уме огромное множество отпечатков. Сознание хранит все впечатления, подобно видеокамере. Поток ума – это как кино с безначальных времён, в нём хранятся бесчисленные отпечатки, созданные привязанностью. Начала нет: это как курица и яйцо. Из-за прошлых отпечатков возникает привязанность, и она оставляет новые отпечатки. Вы видите противоположный пол, проецируете и... верите. Отпечаток привязанности обновляется, привязанность возникает вновь.

Эта привычка делает наши будущие жизни очень трудными. Не одну жизнь, а все будущие жизни. С такими привычками нашим страданиям в сансаре не будет конца. Они будут бесконечны – не только страдания в низших мирах, но и муки в мире людей.

Снова и снова вы вовлекаетесь в недобродетельные действия под влиянием привязанности. На вас будут писать жалобы, вас будут сажать в тюрьму – этому не будет конца. Почему? Из-за ума, склонного к привязанности.

Об этом говорил Будда в «Сутре ста деяний»:

То, к чему мы склонны, привычно нам из-за недобродетели.

Из-за неё человек снова и снова полагается на недобродетель,

И совершает недобродетель,
 И следует недобродетели.
 Из-за этого в будущем человек снова полагается на недобродетель,
 И совершает недобродетель,
 И следует недобродетели.

Подумайте об этой цитате, вспоминайте её каждый день, вновь и вновь.

Там, где есть привязанность, нет ни мудрости, ни сострадания

Когда вас переполняет привязанность, нет места ни свободе, ни покою. Ваш ум необуздан. Он ведёт вас к прелюбодеянию и другим недобродетельным действиям. Из-за того, что недобродетельна мотивация, недобродетельными становятся и все вызванные ею действия, приводя к страданиям в низших мирах.

Поскольку ум, увлечённый сексом, совершенно лишён осознанности, полностью замутнён, в нём нет сострадания. Это значит, что мотивация заключается исключительно в себялюбии, в желании удовольствия для себя.

Проанализируйте тело: здесь не к чему привязываться!

Когда мы привязаны к кому-то, обычно это значит, что мы привязаны к телу. Конечно, речь не всегда только о теле. Иногда мы привязаны к чьему-то мелодичному голосу, к знаниям, к интеллекту, иногда – к самой личности, к чувству юмора, наконец, к запаху.

Если речь о теле, то привязанность в большей степени относится конкретно к лицу. Вы верите, что есть какое-то истинно существующее лицо, а не просто обозначение вашего ума. Эта проекция преувеличивает красоту волос, щёк, формы носа. Но это всего лишь интерпретация, ваш ум делает лицо «красивым».

Сначала вы преувеличиваете, затем возникает привязанность, и наконец вы верите: «это красиво». Ваш ум не только даёт этому обозначение, но вы ещё в это *верите*. Привязанность цепляется за

эту красоту, и эту связь не разорвать. Но со стороны объекта нет ничего, к чему можно привязаться – это лишь проекция вашего ума.

Объекта, который ваше неведение считает реальным, – тела, к которому вы привязаны как к красивому, – не существует. Неведение видит объект не как простое обозначение ума, оно видит его красивым, привязывается к нему, и объект проникает в вас, подобно тому, как масло впитывается в бумагу.

Возможно, вы думаете, что кожа красива. Но если вы посмотрите на кожу через микроскоп, она будет выглядеть иначе – это будет похоже на гористую местность. Нет истинно существующей кожи. Это просто набор клеток. Нет самосущей красивой кожи, как и нет ни одного самосущего атома. То, как вы видите кожу, зависит от вашего взгляда – это ваш ум, проекция.

Если отделить кожу от тела и положить рядом, внезапно станет ясно, что привязываться не к чему, а без кожи невозможно испытывать привязанность и к остальному телу – без кожи оно будет выглядеть ужасающе!

Или представьте себе, что тело, к которому вы привязаны, пахнет дерьмом – то же самое тело, та же форма, та же причёска, тот же нос, щёки, губы, только дурной запах. Вряд ли вы будете чувствовать привязанность к нему, правда? Или, допустим, всё это тело будет кровоточить – опять же, здесь не будет места привязанности. Напротив, вы почувствуете страх.

Также существует привязанность к половому органу противоположного пола. Это связано с отпечатками из прошлых жизней, оставленными в уме из-за привязанности к противоположному полу. В этой жизни вы мужчина и у вас есть пенис, но в следующей жизни вы можете стать женщиной, и тогда, благодаря кармическому видению новой жизни, вы, возможно, будете испытывать привязанность к мужскому половому органу.

Таковы некоторые из логических доказательств того, что в теле нет ничего, к чему можно было бы привязаться. Мы должны понять: того, к чему мы привязаны, *там* вообще не существует.

Объекты нашей привязанности меняются, потому что меняются наши взгляды

Кроме того, сама наша привязанность к объекту может пройти. Это происходит с каждым, вне зависимости от того, получали ли они наставления по медитации и учились ли сознательно смотреть на объект с другой точки зрения, или нет. Однажды объект просто перестаёт казаться нам привлекательным.

Вот ещё пример. Для гетеросексуала нет ничего сексуально приятного в человеке его пола, не так ли? А теперь представьте, что этот человек стал геем или лесбиянкой – его видение станет совершенно иным. Так ум постоянно меняет свои проекции.

Или, скажем, вы не чувствуете привязанности к какому-то человеку. Но вот этот человек проявил к нам доброту, оказал любезность, заваливает подарками – всё, что пожелаете. И внезапно ваше видение меняется – этот человек начинает казаться вам красивым, становится объектом привязанности. Теперь у вас совершенно иное видение.

Поначалу карма видеть тело этого человека прекрасным (отпечаток, оставленный привязанностью, проецирующей красоту на тело этого человека) ещё не была созревшей. Но вот приходит день, и карма созревает. Внезапно в вашем уме всё радикально меняется – возникает невероятно сильное желание тела этого человека. Теперь вы видите того же самого человека совсем иначе, чем прежде. Из-за привязанности вы преувеличиваете красоту его тела, и вам не хочется больше с ним расставаться.

Ум постоянно всё выдумывает, но мы верим: то, что мы видим, является таковым на самом деле

Таким образом, очевидно, что нет красивого тела, которое было бы таковым само по себе. Это чистая работа ума: объект создаёт наш ум. Тело не существует объективно, оно проявилось из негативного отпечатка, оставленного привязанностью в прошлом. То, к чему мы привязаны – не более чем наше кармическое видение, наши мысли.

Мы привязаны к обозначенному умом, к своему собственному видению, но при этом верим, что это никак с нами не связано, как будто это возникло не из ума, а исходит от объекта. Это полная галлюцинация.

Вам необходимо увидеть, что в самом объекте нет ничего. Ничто не существует самодостаточно. Это ваша проекция, она исходит от вашего ума и обозначена согласно вашему кармическому видению. Это представление создано вашим умом.

Вечная неудовлетворённость

Ещё одна проблема с привязанностью – неудовлетворённость ума. Мы не удовлетворены тем удовольствием, которое получили, мы желаем получить больше. Ум никогда не бывает вполне удовлетворён тем, что получил.

К тому же удовольствие не длится вечно, поэтому мы желаем вновь и вновь повторять его. Мы постоянно находимся в ожидании, в предвкушении удовольствия, которое нас бы удовлетворило. Но, как бы мы ни старались, сколько бы минут, часов, дней, недель, месяцев или даже лет ни потратили, удовлетворения не будет.

Привязанность не даст нам удовлетворения даже через миллиард лет. Даже если бы мы владели всем миром, солнцем, луной, планетами, всем сразу, мы не были бы удовлетворены.

Неудовлетворённость – худшее из страданий, величайшая проблема жителей Запада. По сути, чем больше у вас есть, тем вы несчастнее. Внутри вас одно страдание – ни покоя, ни счастья, и всё это из-за омрачающей вас привязанности.

Но привязанность можно устранить

Вы можете начать считать человеческое тело возникающим зависимо. Ваше видение тела – не что-то постоянное, неизменное. Это не так. Осваивая учения в медитации, вы, несомненно, можете прекратить привязанность, направленную на объект – чьё-то тело.

Затем, достигнув таких уровней пути к пробуждению, как путь видения и путь медитации (всего путей пять: путь накопления, подготовки, видения, медитации и более-не-учения), вы, без сомнения, сумеете искоренить все омрачения силой мудрости, напрямую постигающей пустоту. Достижение пути видения устраняет приобретённые омрачения, а достижение пути медитации устраняет врождённые омрачения.

Распознайте привязанность в момент её возникновения в уме

Осознавайте момент, когда в уме возникает привязанность. Вы должны уметь распознавать привязанность именно в момент её возникновения, знать, что ваш собственный ум даёт такое обозначение, а потом в него верит. «Это моё кармическое видение. То, к чему я привязан – моё кармическое видение». Это полезно. Вы будете осознавать, что просто создаёте себе новые проблемы, которых до этого не было.

Узнать, что привязываться тут не к чему, весьма отрезвляюще! Это помогает отказаться от привычной склонности. Такая медитация – способ освободить ум от желания, от привычки, которая не покидает нас с безначальных времён. Это должно быть ежедневное медитативное погружение. Напоминайте себе об этом снова и снова.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Мы сами создаём объект нашей привязанности.
- ▶ Привязанность происходит от привычки, созданной предыдущей привязанностью.
- ▶ Объект привязанности меняется.
- ▶ Привязанность притупляет ум.
- ▶ Из-за привязанности мы постоянно не удовлетворены.
- ▶ Там, где есть привязанность, нет места состраданию.
- ▶ Распознавайте привязанность в тот момент, когда она возникает в уме.

БЕЗ СОСТРАДАНИЯ ЖИЗНЬ ЛИШЕНА СМЫСЛА

Выйти из тюрьмы – не цель вашей жизни. Вы попали в тюрьму, чтобы развить сострадание к другим живым существам.

Огромное число живых существ испытывает страдания ради нас

Когда мы поймём, как это страшно – быть пойманным в капкан сансары, – мы больше не сможем это выносить.

Более того: ради нас, ради нашего выживания и удобства страдает огромное множество живых существ! Они страдают ради того, чтобы у нас была крыша над головой. Их убивают ради того, чтобы нам было что надеть! Множество живых существ должны умереть, чтобы нам было что есть! Подумайте, например, о курицах – миллионы и миллионы куриц убивают ежедневно во всем мире, только чтобы нас прокормить. А сколько людей вынуждены накапливать негативную карму, убивая этих куриц и других живых существ, чтобы у нас были пища и одежда! Сколько существ погибает, разбившись о лобовое стекло или под колёсами наших машин... Сколько живых существ переживает ради нас множество страданий!

Поэтому необходимо слушать, размышлять, медитировать и практиковать путь, как учил мудрый, сострадательный, добрый и всеведу-

щий Гуру Будда Шакьямуни. Только так вы сможете освободиться из тюрьмы сансары, и тогда другие существа перестанут ради вас страдать, накапливать ради вас негативную карму и вредить другим. Но это ещё не всё – вы ответственны за освобождение других существ.

Настоящая цель жизни – приносить пользу живым существам. Выйти из тюрьмы – это не цель. Вы попали в тюрьму, чтобы развить сострадание к другим.

Без сострадания жизнь бессмысленна

Если бы какой-то человек жил множество кальп, но не был сострадательным и не помогал другим живым существам, такая жизнь была бы пустой и бессмысленной.

Без сострадания власть опасна – как для её обладателя, так и для окружающих. Без сострадания власть оказывается в руках эгоизма, себялюбия.

Неважно, насколько мы образованны – если нет добросердечия, сострадания, желания помогать другим, наша жизнь пуста и бессмысленна. Любое образование – основа для развития эгоизма и омрачений. Нет смысла быть образованным, если нет добросердечия и отзывчивости.

Даже если какой-то человек на свободе и может путешествовать по всему миру – ездить куда угодно, делать что угодно, – без добросердечия, отзывчивости его жизнь не имеет смысла.

Неважно, как богат человек – без сострадания его жизнь пуста.

Без сострадания нас повсюду будут ожидать конфликты – из-за гнева, зависти и тому подобного. Без сострадания нас будут одолевать трудности: мы будем подобны мышам, погибающей в мышеловке, слону, увязшему в грязи и испускающему дух, мухе, застрявшей в паутине и поедаемой заживо, или мошке, привлечённой пламенем свечи и тонущей в горячем воске.

Если в сердце не будет сострадания, вся наша жизнь будет состоять из проблем, которые будут преследовать нас до самой смерти. Без сострадания всё, что у нас есть, – это эгоизм, который так или

иначе вредит всему: нашему миру, нашей родине, нашим близким, партнёру, детям и, наконец, нам самим.

С состраданием же мы станем источником мира и счастья – временного и высшего – для бесчисленного множества живых существ, для нашего мира, наших близких, партнёра, детей и, наконец, для самих себя.

Встречайте трудности с состраданием

Как мы обсуждали в **главе 7**, даже тюрьму, даже свою казнь можно использовать как средство для развития сострадания и для практики обмена себя на других, в которой на себя принимают все страдания живых существ и их причины, а им отдают все свои заслуги и счастье. См. медитацию на **даяние и принятие** в **главе 18**.

Вы можете принять решение, что будете сидеть в тюрьме за всех живых существ – тех, кто в тюрьме сейчас, или тех, чья карма приведёт их туда в будущем. Думайте так: «Я сижу в тюрьме за всех живых существ, а им пусть не придётся это испытать! Пусть у них будет всё временное и высшее счастье – пробуждение! Я буду сидеть в тюрьме ради всех бесчисленных живых существ!» Размышляйте об этом время от времени, каждый день.

Если вы больны раком или ВИЧ, вы можете переживать свою болезнь с состраданием, принимая её ради других живых существ, ради того, чтобы они обрели всё мыслимое счастье, вплоть до полного пробуждения. Таким образом болезнь станет частью вашего пути к пробуждению. Всё, даже плохую репутацию, можно переживать ради блага живых существ.

Любые проблемы – тюрьма, разрушенные отношения, болезнь, неудача в бизнесе, безработица, плохая репутация – всё может стать особой практикой, практикой отважных. Обычно такие вещи неприятны, вы стремитесь от них избавиться. Но теперь, когда вы практикуете сострадание, всё наоборот: они представляют для вас особую ценность, будучи мощными инструментами, необходимыми для развития ума на пути.

Желание счастья другим принесёт счастье вам самим

Жить ради счастья других – это лучший способ самому обрести счастье. Чем больше вы практикуете сострадание, тем больше в вашем сердце покоя и счастья. Если вы будете искренне добры к другим, ничего не ожидая взамен, они тоже будут к вам добры, им будет с вами хорошо, они будут к вам прислушиваться.

Вы станете как восходящее солнце, освещающее всё вокруг – будете счастливы прямо сейчас, каждый день, каждый час, каждую минуту. От одного счастья вы будете идти к ещё большему счастью, так, что в конце жизни у вас не будет ни сожалений, ни малейшего страха смерти – одна только несказанная радость и счастье.

Сострадание может исцелить от болезни

Недавно в Сиэтле был такой случай. У одной моей ученицы был рак, и метастазы распространились по всему телу. Врачи боялись оперировать: это было очень рискованно. Девушка стала выполнять практику обмена себя на других, о которой я говорил выше (см. главу 18).

Когда она в очередной раз отправилась в больницу на осмотр, рак не обнаружили. Врачи были потрясены. Она пыталась объяснить, что практиковала, но никто толком не мог понять: неужели при помощи какой-то медитации можно полностью вылечить рак? Для них это необъяснимое явление.

Сострадание – главная причина бодхичитты

В момент, когда человек обретает бодхичитту, он становится бодхисаттвой. «Бодхисаттва» – значит духовный сын всех будд.

Чтобы обрести бодхичитту, необходимы колоссальные заслуги, а исток бодхичитты – сострадание. Бодхичитта заполняет небеса благом, но для того, чтобы это благо распространилось по всему миру, необходимо сострадание, точно так же, как космическому кораблю нужно топливо, а мегаполису – электричество.

Именно сострадание приводило к пробуждению бесчисленных живых существ в прошлом, приводит в настоящем и будет приво-

дить в будущем. Именно сострадание побуждает бесчисленных будд безошибочно и совершенно помогать живым существам, пока они не достигнут пробуждения. Именно сострадание даёт буддам всеведущий ум и совершенную силу – чтобы помогать живым существам.

Бодхисаттвы – это высший объект подношений для живых существ: мы накапливаем огромные заслуги. Мы создаём невероятные заслуги, когда видим их, слышим их голос, совершаем им подношения, или даже когда они что-то дают нам или прикасаются к нам.

Даже если мы навредим бодхисаттве, в ответ мы получим лишь благо, поскольку их свершения очень высоки. Они молятся, чтобы у нас всё было хорошо. Про бодхисаттв говорится: «Если не можешь установить с ними связь, делая добро, тогда соверши зло». Конечно, я не призываю вас вредить бодхисаттве, просто знайте, что, если такое случится, то и это к лучшему. В ответ бодхисаттва будет вести вас из жизни в жизнь, приносить вам благо и молиться за вас.

Когда в одной из жизней Будда был бодхисаттвой, он отдал свою кровь пяти *якшам*, и те пили её. Тогда бодхисаттва стал молиться, чтобы в будущей жизни они стали его близкими учениками, получили от него учение, достигли освобождения и полного пробуждения. Благодаря этой кармической связи в следующей жизни они родились людьми, стали его учениками и получили от него первые наставления по Четырём благородным истинам – это было во время первого поворота Колеса Учения в Оленьем парке в Сарнатхе.

Польза бодхичитты невероятна!

Благодаря бодхичитте вы можете полностью осушить океан страданий сансары и их причин, достичь освобождения и обрести полное пробуждение, потому что на основе бодхичитты возникает мудрость, напрямую постигающая пустоту, устраняющая грубые и тонкие загрязнения. Именно бодхичитта позволяет арья бодхисаттвам отбросить страдания сансары, включающие в себя рождение, старение, болезни и смерть, благодаря достижению пути видения (это третий из пяти путей, которые я упоминал выше).

Даже если вы обрели мудрость, напрямую постигающую пустоту, самое большее, чего вы можете достичь без бодхичитты, – это *нирвана*, освобождение от страдания и его причин. Такие архаты обладают множеством непостижимых уму качеств, но всё ещё не избавлены от остаточных страдающих совокупностей.

Бодхисаттвы отбрасывают мысль о достижении собственного освобождения из океана страданий сансары и их причин – омрачений и кармы – как негодный мусор, без малейшего сожаления. Им противна мысль о достижении счастья нирваны только для себя.

Бодхичитта – это дверь, ведущая к махаянскому пути пробуждения, и корень всех безграничных качеств святых тела, речи и ума будды. Бодхичитта позволяет бодхисаттвам завершить накопление двух видов заслуг – запредельной мудрости и добродетели. Бодхичитта является причиной обретения двух святых тел, *Рупакаи* (святого Тела Формы) и *Дхармакаи* (святого Тела Истины), и это – высшее достижение. Единственная цель обретения Рупакаи и Дхармакаи – возможность совершенно заботиться обо всех живых существах.

Хотя число живых существ несметно, и бодхисаттве потребуется три бесчётных *кальпы*, чтобы завершить накопления, позволяющие всех и каждого привести к пробуждению, благодаря бодхичитте у него есть решимость это сделать. И сколько бы кальп ни потребовалось, чтобы привести даже одно существо к зарождению всего одной добродетельной мысли, бодхисаттвы будут прилагать к этому все свои силы, не приходя в уныние. В «Украшении махаянских сутр» Майтрея, будда грядущего, сказал:

Чтобы довести до созревания даже одну добродетельную мысль [в уме живого существа], бодхисаттва, сын Победителей, ум которого обрёл неослабное упорство в приведении к высшему созреванию живых существ, не приходит в уныние, даже если для этого потребуются десятки тысяч миллионов кальп.

Ради блага живых существ отважные бодхисаттвы способны переносить любые тяготы, даже самые нестерпимые, готовы даже отдать свою жизнь. Поскольку бодхисаттвы видят, насколько ценно перенесение тягот ради других, они не просто терпят их, а принимают с безграничной радостью. Для бодхисаттв смерть ради блага других подобна нектару или прохладным водам, в которые лебедь опускается в знойный день.

Ваша жизнь принадлежит другим

Вы спрашиваете, какую практику лучше всего выполнять. Когда все бесчисленные будды стали размышлять, как помочь живым существам, они пришли к выводу, что наилучшая практика – бодхичитта. Присоединюсь к ним и я. Трудно найти лучший совет, чем тот, что дали живым существам будды прошлого.

Самое главное в жизни – практиковать и обрести бодхичитту, ведь благодаря ей будет достигнуто не только наше счастье, но и счастье всех живых существ – всех до единого.

Благодаря бодхичитте вы достигнете всего счастья в этой жизни, во всех будущих жизнях и высшего счастья освобождения от сансары, а в конце концов – полного пробуждения. Тогда ваша способность помогать живым существам станет безграничной.

Подумайте обо всех людях – хотя бы одной страны, о многих миллионах – вы сможете каждому из них принести счастье, вплоть до полного пробуждения. Вы сможете стать причиной всего счастья всех людей в этом мире и в других вселенных. Для всего огромного множества человеческих существ вы можете стать причиной счастья.

А теперь представьте себе, сколько на свете разных животных и насекомых. Я упоминал муравьев: всего в одном муравейнике под камнем живут тысячи и тысячи. А если взять целое поле или гору, целую страну – все страны мира, – то сложно будет и представить себе, сколько их! И всем без исключения вы сможете подарить счастье, вплоть до полного пробуждения.

Представьте несметное множество живых существ, которых можно разглядеть только через микроскоп – все они благодаря вашей бодхичитте смогут обрести всё счастье, вплоть до пробуждения.

Благодаря вам, благодаря вашей бодхичитте все обитатели адов, голодные духи, животные, люди, боги и полубоги смогут достичь всего мыслимого счастья, вплоть до пробуждения. Как же это прекрасно!

Сложно представить, на что способен бодхисаттва. Так чего ещё желать? Неважно, в тюрьме или дома – где бы вы ни были, с бодхичиттой у вас будет самая лучшая, самая счастливая, самая наполненная жизнь. Где бы вы ни находились, вы способны это практиковать.

Выйти из тюрьмы – не цель вашей жизни

Помните: выйти из тюрьмы – это не цель жизни. Богатство – это не цель жизни. Здоровье – это не цель жизни. Долголетие – это не цель жизни. Всё это не может быть целью. Цель жизни – помогать, приносить пользу другим. Если вы сумеете сделать свою жизнь полезной для живых существ, если она будет приносить им счастье, цель вашей жизни будет достигнута.

Наша жизнь принадлежит живым существам. Поэтому стоит прожить её с мотивацией бодхичитты, чтобы всё, что вы делаете, насколько это возможно, служило цели освобождения существ из океана страданий сансары и достижения ими пробуждения.

А для этого вам необходимо самим достичь полного пробуждения.

Поэтому всё, что вы делаете – учитесь, практикуете, медитируете, едите, ходите, спите или сидите – делайте с такой мотивацией.

**ПОМНИТЕ:**

- ▶ Ради нашего выживания страдает огромное множество живых существ.
- ▶ Без сострадания жизнь бессмысленна.
- ▶ Встречайте трудности с состраданием.
- ▶ Желание счастья другим приносит счастье нам самим.
- ▶ Сострадание может исцелить от болезней.
- ▶ Бодхичитта возникает из сострадания.
- ▶ Ваша жизнь принадлежит живым существам.



Лама Сопи Ринпоче

ВСЁ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОСТЫМ ОБОЗНАЧЕНИЕМ УМА

Проанализируйте, и вы поймёте, что на самом деле нет реального «я», которое оказалось в тюрьме. Никто не может посадить в тюрьму такое «я», потому что «я», в которое вы верите, кажущееся вам реальным, вообще не существует.

«Я» невозможно обнаружить

Не только объект привязанности, но и «я» является лишь представлением. Прежде всего «я» просто обозначено умом, поскольку существует основа, совокупности, сочетание тела и ума (что и называется пятью совокупностями). Когда тело и ум находятся в тюрьме – поскольку ум пребывает в теле, – ум просто налагает обозначение «я в тюрьме». Ум просто обозначает это, а затем верит: «Я в тюрьме, меня посадили в тюрьму».

В действительности, если вы займётесь анализом, то увидите, что нет какого-то реального «я», которое попало бы в тюрьму. Никто не может посадить в тюрьму *такое* «я», потому что такое «я», в которое мы верим, представляющееся реальным, самодостаточным, вообще не существует.

Такое «я» не существует вовсе, его нигде невозможно обнаружить. Оно не тело, но оно и не ум. Если вы проанализируете его, вы увидите, что оно не является ни одной из совокупностей в отдельности. Оно даже не является собранием всех пяти совокупностей.

Такое реальное «я» не может быть обнаружено *на* совокупностях, являющихся основой. Оно не может быть обнаружено нигде во всём теле, от кончиков волос до пальцев ног, ни за пределами тела, ни внутри, ни в небе, ни на земле – нигде. Его невозможно найти.

Проанализируйте своё «я», используя научный подход – то есть логические умозаключения, и вы поймёте, что это «я» необнаружимо. После такого анализа вы с помощью своей мудрости, вполне научно, постигнете, что такое «я» совершенно не существует, оно полностью пусто. Его невозможно найти, используя умозаключения. Эта пустота – абсолютная природа «я», «я» как таковое, его реальность.

Как ум создаёт проекции

Как создаётся обозначение? Предположим, вы спрашиваете себя: «что я делаю?» и отвечаете: «я сижу», или «я говорю», или «я медитирую», «я сплю», «я ем» и так далее.

Сначала ум видит совокупности и видит, чем заняты эти совокупности – тело сидит, ум выполняет медитацию, – а затем, в зависимости от действия, присваивает этому обозначение.

Сразу же вслед за этим из-за присутствия в уме тонкого негативного отпечатка цепляния за истинное существование ум создаёт проекцию, приукрашивает. И хотя «я сижу» – это простое обозначение ума, в следующую секунду после того, как обозначенное умом является нам, оно видится уже не просто обозначенным умом: оно воспринимается не как простое обозначение. Оно кажется чем-то реальным, самосущим. И тогда мы в это верим. Наш ум не только даёт такое обозначение: мы в него ещё и *верим*.

Сначала появляется *реальное* «я», которое *реально* сидит, говорит, спит, медитирует. Затем ум обозначает «я сижу», «я говорю» и так далее. И тут же ум проецирует, приукрашивает истинным существованием само действие: не только «я» видится реальным, но и действие видится реальным. Ум делает его реальным, самосущим.

Так происходит со всеми явлениями. Мы думаем, что всё реально из-за тонкого негативного отпечатка цепляния за истинное существование, присутствующего в нашем уме. Но в реальности всё пусто. Пусто «я», пусты совокупности, чувства, объекты органов чувств, действия – всё совершенно пусто. Таких явлений вообще нет. Они абсолютно лишены истинного существования, не обладают ни единым атомом истинного существования. Всё это лишь проекция, обман, пустая галлюцинация. Всего этого вообще не существует.

Пустота от истинного существования является абсолютной природой всех явлений.

Мы создаём наш мир

По сути, мы сами создаём наш мир. Это как в случае привязанности к телу человека, когда вы верите, что красивое тело существует объективно. Но это совершенно неверно. Если бы красота существовала объективно, а не была проекцией ума, тело этого человека было бы красивым для каждого живого существа.

Сравнивая разные тела, можно сказать, что одно красивее другого, или наоборот. То есть понятия «красивый» и «уродливый» исходят из вашего ума, в самом объекте их нет. Если бы красота и уродство существовали объективно, то все люди видели бы их одинаково, видимость была бы одна-единственная для всех, но это не так.

Мы обозначаем вещи, а затем в них верим

Давайте немного проясним этот момент. Когда вы были маленькими и не знали алфавита, написанное на школьной доске казалось вам просто рисунками или узорами.

Вы не видели, что это «А», «Б», «В» и так далее, не видели эти рисунки как буквы, это были всего лишь загогулины. После того, как учитель объяснил вам «А», «Б», «В», «Г», ваш ум наложил «А», «Б», «В», «Г» на рисунки, а затем вы поверили в эти обозначения. Только после этого перед вами появилась *видимость* «А», только тогда вы действительно увидели «А». Ваш ум дал «А» обозначе-

ние, и вы в него поверили. Теперь вы понимаете, что «А», которое вы видите, исходит из вашего ума. Ваш ум обозначил «А» и поверил в него. Так всё началось, всё начинается с вашего ума.

Но когда, сразу после обозначения «А» умом, который называет его «А», это «А» предстаёт перед вами, оно видится, как если бы действительно было *там*, в этих линиях. Почему? Это большой вопрос. Почему оно видится существующим *там*, в этих линиях, почему оно проявляется как самосущее, как истинное? Из-за отпечатка прошлого неведения, которое цепляется за истинное существование.

Эти линии – не «А», они основа обозначения «А»

Каждая отдельная линия – не «А». Даже все линии вместе – не «А», потому что все линии вместе – это основа, которой ум приписывает «А». Если бы эта основа, эти линии уже были «А», тогда вы бы с первого раза, до того, как вам объяснили, что это «А», знали бы, что это «А». Но, когда вы впервые посмотрели на него, вы не увидели «А», вы увидели только линии. Только после того, как вам объяснили, что это «А», ум создал обозначение «А», присвоил ему название – вот тогда вам явилось «А», а затем вы увидели «А». Это ясно доказывает, что сам этот рисунок, сами линии – не «А», они лишь основа обозначения «А».

Является ли это обозначением, приписанным умом? Да, это обозначение. Если бы ум не обозначил «А», оно бы не существовало. «А» обозначено умом: то, что вы называете «А», – это название, а название должно исходить из вашего ума, оно приписывается умом. Что заставило ваш ум с самого начала обозначить «А»? Сначала вы увидели некоторый узор, а затем ум обозначил его «А».

Совокупности – не «отец», они основа обозначения «отец»

Прежде чем вы присвоите обозначение «отец», вы должны увидеть эти конкретные совокупности, эту конкретную форму тела, лицо и так далее. Вы узнаете эти совокупности, и ум обозначает их «отец».

Обозначение «отец» не возникает до того, как вы увидите эти конкретные совокупности – облик тела, выполняющие для вас функцию отца, – вы не говорите: «Отец идёт домой», пока не увидите эти совокупности. Сначала вы видите конкретное тело, связанное с вами родством, затем присваиваете обозначение «отец», и только после этого *видите* «отца».

Очевидно, что вы видите отца только после того, как увидели его основу, совокупности. Вы присваиваете обозначение «отец» только после того, как увидели конкретные совокупности, которые являются основой.

Также вы не присваиваете обозначение «отец» в тот же самый момент, когда видите основу. Считать, что это происходит одновременно, неверно, и это подтверждает опыт. Чтобы ум обозначил «отец входит в комнату», вы сначала должны увидеть совокупности, которые входят в комнату. Вы видите «отца» только после того, как видите основу, совокупности.

Вы обозначаете тело как «красивое», а затем в это верите

В точности то же самое происходит с телом человека, к которому вы привязаны. Вы видите его тело красивым – всё развивается по той же схеме. Ваш ум обозначает «красивое» и затем в это верит. Если бы ваш ум не обозначил его как красивое и не поверил, что оно красивое, перед вами не предстала бы красота и вы бы не увидели красоту. Это объяснение не оставляет места сомнениям: всё начинается в вашем уме.

Основа и обозначение не отделены, но они отличаются

Итак, то же самое с «А». Сначала вы видите узор, затем ваш ум обозначает его «А», затем вы видите «А». Следовательно, этот узор – не «А». Это, скорее, основа, которую мы обозначаем «А».

Этот момент очень важен. Основа – это не обозначение. Это два разных явления. Основа и обозначение не существуют *по отдельности*.

сти, но они существуют по-разному. Очень важно провести различие между обозначением и основой. Видение основы и обозначения как неделимых – вот объект отрицания, ложное воззрение. Это ложное «А», а не реальность. Медитируйте на это.

Ясно, что вы не найдёте «А» в этой основе, в этих линиях. Ни часть этих линий не является «А», ни одна из них не является «А», ни даже весь набор линий не является «А». Если вы будете искать его там, вы его не найдёте. Нужно расставить точки над *i*. Это реальность.

Тем не менее «А» существует – как просто номинальное «А»

Теперь мы подошли к самой сути, и я попрошу вас быть особо внимательными. Благодаря анализу, приведённому выше, вы знаете, что не можете обнаружить «А» в этих линиях. Но это не значит, что «А» нет. «А» *существует*. Да, «А» *существует* – потому что вот он, узор на доске, вот они, линии. «А» *существует*, но как просто номинальное «А». Это простое обозначение, данное нашим умом.

Вы не можете обнаружить просто номинальное «А» в линиях, но «А» *может* быть обнаружено – его можно обнаружить на доске, потому что есть основа: линии на доске.

Но «А», которое является вам в этих линиях как обнаружимое – имеющее тот же смысл, что и *реальное* «А», существующее объективно, – такое «А» совершенно ложно. Это объект, который подлежит отрицанию, как пишут в философских трактатах. Когда мы поймём, что *такое* «А» – полностью несуществующее, пустое, поскольку оно пусто – тогда мы познаем абсолютную природу «А», то есть его пустоту.

Нет такого красивого тела, которое не было бы простым обозначением

То же самое с красивым телом. Красивое тело представляется существующим *там*, как если бы оно было там, в основе, в совокупностях, после того как ум присвоил обозначение. Оно видится обна-

ружимым, реальным, самосушим, а не просто номинальным. Более того, оно видится таким, как если бы оно *никогда* не возникало из вашего ума, даже не имеет к нему отношения.

Согласно школе *прасангика мадхьямака*, объект, являющийся иначе, чем простое обозначение ума, есть тонкий объект отрицания. Мадхьямака – одна из четырёх школ философии, которая подразделяется на две подшколы: сватантрика и прасангика. То, о чём мы здесь говорим, – объект отрицания с точки зрения прасангики.

Видеть красивое тело иначе, чем простое обозначение ума – совершенно неверно, полностью ложно. Если вы начнёте искать красивое тело, не являющееся простым обозначением ума, вы не сможете обнаружить его в основе, в совокупностях или где-либо ещё. Точно так же, как букву «А».

Так что видеть тело существующим *там*, над основой, совершенно неверно. Проанализировав, мы поймём, что там оно совершенно не существует, оно полностью пусто. Это будет постижением абсолютной природы тела, и его можно применить и к личности – ко всему.

Теперь вы видите, что нет какого-либо красивого тела, которое существовало бы иначе, чем простое обозначение ума. Нет какой-либо истинной личности, которая не была бы простым обозначением ума. Её не существует. Она полностью пуста.

Ум преувеличивает: «красивое то, красивое это», а привязанность за это цепляется. Лама Цонкапа объясняет в «Ламрима ченмо», приводя цитату из «Четырёхсот строф о срединности»² великого индийского пандита Арьядевы:

На основе того, что преувеличивает неведение, цепляющееся за истинное существование,

² В русскоязычном издании «Ламрима ченмо» – «Четверосотница» – Прим. пер.

Ум преувеличивает: «Это красиво».

На этом произрастает привязанность³.

То же самое с гневом. На основе тела и других составляющих человека, являющихся не как просто обозначения ума, ум преувеличивает: «плохой, уродливый», а затем возникает гнев. На самом деле этого нет, объекта гнева не существует. Это чистая галлюцинация, фальшь. «На основе того, что преувеличивает неведение, цепляющееся за истинное существование», – другими словами, на основе неведения, преувеличивающего существование (в нашем случае, тела), считая его существующим истинно, «ум преувеличивает: “Оно уродливо, неприятно”. На этом произрастает гнев».

Возможно, цитата не точна, но я передал её суть. Вывод вы можете сделать сами. То, за что неведение цепляется как за истинно существующее, совершенно не существует. Объекта гнева или привязанности, который (как вы верите) существует *там*, не существует вовсе.

Медитируйте на эти пункты ежедневно

Медитируйте ежедневно на эти пункты, на разных примерах, которые я привёл, включая примеры о привязанности в **главе 9** и анализ того, что является реальностью, а что ложно, особенно медитируйте на цитату из Арьядевы.

Теперь вы ясно видите, что реальное «я», которое видится само-сущим, и вы в это верите, – *такое* «я» не в тюрьме. Вы не можете его обнаружить в тюрьме. Вы также не можете его обнаружить в совокупностях, в основе.

³ Цитата, приведённая в «Ламрime ченмо» («Большом руководстве к этапам пути пробуждения») в переводе А. Кугявичуса выглядит так: «Поскольку страсть и прочие [клеши] направлены на приятные, неприятные и иные свойства, которые приписываются именно самосущему, воображаемому по заблуждению, то они действуют нераздельно с заблуждением и основываются на нем, поскольку заблуждение – главная [клеша].» – *Прим. пер.*

Вы должны выполнять эту медитацию ежедневно, это очень важно. Выполняйте её, сколько бы часов это ни заняло.

Омрачения можно устранить, потому что они непостоянны

Нет сомнения в том, что неведение и привязанность можно устранить из ума, поскольку они не являются постоянными. Это причинно-обусловленные явления, а значит, их можно устранить, применяя противоядие: путь.

Омрачения можно устранить, потому что они возникают независимо

На самом деле любые загрязнения можно устранить, потому что они возникают независимо. Если бы они были независимыми, это было бы невозможно, но будучи зависимыми, они могут быть устранены другими причинами и условиями.

Омрачения можно устранить, потому что мы обладаем природой будды

Наконец, мы можем полностью освободиться от всех омрачений в силу того, что обладаем природой будды. У каждого насекомого, каждого червяка, каждого паука, любого существа в любых мирах есть ум, и этот ум обладает природой будды. Пустота их ума – это их природа будды. Нет такого ума, который был бы самосущим, не смотря на то, что он представляется нам таковым, и мы в это верим из-за неведения.

Поэтому каждый может освободиться от страданий сансары, каждый может достичь состояния будды, полного прекращения завес ума и обретения полноты всех свершений – ведь, как вы помните, это и есть смысл слова «будда». Даже тонкий негативный отпечаток, проекцией которого является тонкое двойственное видение, можно полностью устранить – мудростью, напрямую постигающей пустоту, с опорой на бодхичитту, благодаря завершению накопления всех заслуг мудрости и добродетели. Так ваш ум станет пробуждённым умом.

Истина прекращения может быть достигнута благодаря истине пути. Бхагаван Будда открыл и разъяснил истину пути в писаниях, и есть множество великих наставников, в чьих умах путь существует как переживание, – мы можем у них учиться. Также мы можем у них учиться практиковать.

Таким образом мы сможем прекратить все загрязнения и навсегда освободиться от всех страданий и их причин.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Самосущее «я», которое посадили в тюрьму, не может быть обнаружено.
- ▶ Но существует просто номинальное «я».
- ▶ Мы создаём свой собственный мир.
- ▶ Мы называем тело красивым, а потом в это верим.
- ▶ «Я» и всё остальное – простые обозначения.
- ▶ Совокупности и «я» не отделены, но они различны.
- ▶ «Я», которое не было бы простым обозначением, не существует.
- ▶ Мы все обладаем природой будды, а значит, способны меняться.

УЧЕНИЕ БУДДЫ ПРОВЕРЕНО

Чтобы понять, верен или неверен путь, показанный Буддой, нам следует обратиться к пандитам и йогинам прошлого, которые проверили его учения, практиковали их и обрели точно те же самые свершения, что и Будда.

Путь, изложенный Гуру Буддой Шакьямуни, был пройден и завершён им самим. Он освободился из океана страданий сансары и их причин: омрачений и кармы. Помимо этого, Будда устранил даже тончайший негативный отпечаток (оставшийся в уме из-за цепляния за истинное существование в прошлом) и достиг полного пробуждения. В результате он освободил бесчисленное множество живых существ и привёл их к пробуждению. Он делал это в прошлом, делает это прямо сейчас и продолжит делать это каждую секунду, пока все живые существа не достигнут пробуждения.

Это и было главной целью, с которой Будда изложил путь к пробуждению – чтобы все смогли достичь освобождения от страданий, от сансары, которая является подлинной тюрьмой, и полного пробуждения. В Индии, Тибете, Непале и других краях йогов и пандитов много, как звёзд в ночном небе, и все они, надлежащим образом следуя пути Будды, достигли освобождения и пробуждения.

Таким образом, Учение Будды как следует проверено. Живые доказательства того, что осуществить путь возможно, существуют по

сей день – это люди, знающие буддизм, знающие путь и идущие по нему. Это не что-то из прошлого, это происходит прямо сейчас.

И вы можете достичь пробуждения, следуя пути, изучая книги по Дхарме и выполняя практики. Для этого не нужна слепая вера: мы можем следовать по стопам самого Будды, встретившись с гуру, получив учения и правильно их практикуя.

Бесчисленное множество будд узрели то же самое

Среди несметного множества будд, обладающих всеведением, нет ни одного, который бы обнаружил, что учения Будды Шакьямуни ложны. Это неопровержимо доказывает истинность его объяснений. Мы можем судить, насколько верен или неверен путь, указанный Буддой, по тому, что пандиты и йогины прошлого проверили его учения, практиковали их и обрели свершения, подобные свершениям Будды.

Если бы хотя бы один будда, обладающий всеведением, обнаружил нечто противоположное тому, чему учил Будда Шакьямуни, это бы означало, что его слова неверны. Но бесчисленное множество других будд увидели то же самое.

Существуют тонкие явления, которые способны видеть лишь будды

Существуют тонкие явления, которые способны видеть лишь будды. Их не могут видеть даже архаты, которые устранили страдания сансары, устранили причины страдания, карму и омрачения, даже причины омрачений, отпечатки омрачений – так, что омрачения, как и страдания, уже не могут возникнуть вновь. Архаты обладают невероятными качествами и сверхобычными силами, например, способностью малое превращать в большое, или, наоборот, большое в малое. Они обрели очень много свершений, но всё равно некоторые явления остаются скрытыми от них.

То же самое с бодхисаттвами. На первом *бхуми* они способны излучить сто тел, чтобы помогать живым существам, даровать им

учения, выполнять медитацию и так далее. На следующем бхуми они могут излучить тысячу тел, и далее число тел, которое они способны излучить, на каждом бхуми возрастает в десятки раз, вплоть до десятого бхуми.

То есть бодхисаттвы десятого бхуми могут излучить миллиарды тел ради блага живых существ. Они могут стать водой, рекой, мостом, горой или деревом. Они могут отправляться в чистые земли и получать там учения. Они могут делать всё, что угодно, ради счастья живых существ – невообразимые вещи, которые мы никогда не поймём. То, на что способны бодхисаттвы, выходит за пределы нашего воображения.

Они могут видеть с очень больших, огромных расстояний во времени и в пространстве. Например, на первом бхуми бодхисаттвы способны видеть сто прошлых и сто будущих жизней живых существ. На втором бхуми бодхисаттва может видеть тысячу прошлых и тысячу будущих жизней, и так далее. Так продолжается до десятого уровня – бодхисаттвы десятого уровня способны видеть миллиарды прошлых и миллиарды будущих жизней.

Одна поря на их теле содержит целый мир. Весь мир наполняет их святые тела, а они охватывают весь мир. Они обладают невообразимыми качествами и сверхспособностями. Эти невообразимые, исключительные качества лама Цонкапа объясняет в своём комментарии к срединному пути. На Западе такое не понимают.

Всё это становится возможным благодаря силе ума, очищенного от загрязнений, омрачений. Их умы абсолютно свободны от ограничений, в то время как наши умы очень ограничены: мы не сможем излучить даже одно тело для помощи другим.

Тем не менее даже эти бодхисаттвы всё ещё не могут одного: видеть тонкую карму живых существ. Несмотря на то, что их достоинства безбрежны, они неспособны видеть тонкий механизм кармы. *Только* всеведущий будда способен видеть тонкую карму живых существ. Бодхисаттвы также не могут видеть тайных деяний будды, на это способен лишь будда, обладающий всеведением.

Он способен видеть на безграничные расстояния, на безграничные жизни.

Другими словами, не достигнув состояния будды, мы не способны совершенным образом трудиться ради блага живых существ, и главным препятствием является незнание их тонкой кармы.

История домохозяина Пелгье

Простым примером может послужить история домохозяина Пелгье. Он жил во времена Будды и начал практиковать Дхарму, когда ему было восемьдесят лет. Тем не менее он смог в той своей жизни осуществить путь и стать существом арья. Он обрёл мудрость, постигающую пустоту, и смог прекратить загрязнения.

Поскольку дети его постоянно дразнили, дома ему надоело. Пелгье решил найти покой, став монахом и живя в монастыре. Он обратился к настоятелю с просьбой посвятить его. Настоятелем был Шарипутра, один из сердечных учеников Будды, который превосходил их всех своей мудростью. Шарипутра сказал Пелгье, что не видит у него кармы стать монахом. «Ты стар, не умеешь читать, ты не можешь учиться в монастыре. Ты даже не сможешь прислуживать в монастыре».

Старик пал духом и очень опечалился. Он приник головой к нижней перекладине ворот монастыря и заплакал. Продолжая плакать, он пошёл в соседний парк. И хотя Будда был где-то в другой части Индии, он увидел Пелгье и почувствовал к нему сострадание. Благодаря всеведению Будда видит всех живых существ, и когда бы у кого ни возникла карма получить наставление, Будда появляется в этом месте без промедления.

Будда явился домохозяину Пелгье и спросил, что случилось. Тот рассказал, как трудно ему приходится дома и как настоятель отказался посвятить его в монахи. Будда сказал: «Я завершил накопление мудрости и добродетели, – другими словами, прекратил грубые и тонкие омрачения, достиг всеведения, – и поэтому вижу, что у тебя есть карма стать монахом».

Он объяснил, что невообразимое множество жизней тому назад мирянин Пелгье был мухой и его привлёк запах коровьего помёта, из-за чего он облетел вокруг драгоценной ступы, тем самым совершив круговое обхождение. Будда смог увидеть, что этой небольшой заслуги хватило, чтобы Пелгье смог стать монахом.

Дело в том, что Шарипутра ещё не завершил двух накоплений и потому не смог увидеть, что у старика была карма стать монахом: он не мог видеть прошлое так далеко.

Затем Будда посмотрел, кто может стать наставником для старика. Он увидел, что лучше всего для этой роли подходит другой его сердечный ученик, обладающий наибольшими сверхспособностями среди его последователей, Маудгальяяна, который в то время был настоятелем другого монастыря.

Так домохозяин Пелгье стал монахом в монастыре Маудгальяяны. Но и здесь его дразнили молодые монахи. Когда ему стало невозможно, он убежал и прыгнул в реку. Благодаря своим сверхспособностям Маудгальяяна увидел это и, проявившись прямо перед Пелгье, вытащил его из реки. Старик сторал от ужаса и стыда – у него не было разрешения покинуть монастырь. Когда же он объяснил Маудгальяяне, в чём дело, тот рассказал ему, что всё это происходит из-за того, что у Пелгье нет отречения от сансары.

Маудгальяяна велел монаху: «Держись за мои одежды!» Они взлетели в небо, пересекли океан и наконец приземлились на гору костей. «Это кости многих из твоих прошлых воплощений», – сказал Маудгальяяна. Как только старик услышал эти слова, волоски на его теле встали дыбом, и он тут же обрёл отречение. Он осознал пороки сансары: ничто не является определённым, все удовольствия переменчивы, невозможно получить удовлетворение, и природой всех наслаждений является только страдание.

Пелгье мгновенно вступил на первый из пяти путей – путь накопления. Он познал пустоту и стал существом арья в течение одной жизни. Уровень арья уже нельзя утратить. Затем он стал архатом, достигшим освобождения от сансары. Через некоторое время Будда

излучил свет и вдохновил его на вступление на путь Махаяны. Тогда он прекратил даже тонкие омрачения, которые не были прекращены ранее, и стал пробуждённым. Сейчас, став буддой, он совершенным образом трудится на благо живых существ, освобождая их от всех страданий сансары и ведя к пробуждению.

Совершенной помощью становится тогда, когда её оказывает пробуждённый. Но прежде он вступил на путь Махаяны, а до этого был архатом, до этого вступил на путь Хинаяны, до этого был монахом, а до этого, огромное множество кальп назад, был мухой, которая, привлечённая запахом коровьего помёта, облетела вокруг ступы. Это действие даже было непреднамеренным. У него не было и мысли о том, что это священная ступа и что он, облетев её, очистится от дурной кармы. Такого намерения у него не было. Скорее, это была привязанность к запаху коровьего помёта, которая и провела его вокруг ступы. Это маленькое действие стало добродетельным не из-за мотивации, а в силу священного объекта, ступы.

Благо всеведения

Эту историю я рассказал вам по двум причинам. Одна из них состоит в том, что, хотя архаты и обладают невероятными качествами – они свободны от океана страданий сансары, свободны от омрачений – у них всё ещё нет всеведения, и потому не всё, что они говорят, истинно. Эта история является тому иллюстрацией. Они не могут видеть тонкую карму существ, и это мешает их способности совершенным образом трудиться на благо существ. Только будда способен видеть тонкую карму. Шарипутра, будучи архатом, обладал многими качествами, но он не увидел, что у домохозяйина Пелгье на самом деле была карма стать монахом.

Пока мы не стали буддами, мы не можем судить ни об одном существе. Мы не можем точно видеть, кто перед нами, и не можем точно сказать: «Это так, а это не так». Только будда, обладающий всеведением, может сказать наверняка. Мы можем доверять только

ему. Конечно, люди говорят много такого, что *является* верным, особенно те из них, кто завершил путь к освобождению, и тем не менее не всё, что они говорят, верно. Абсолютно верным может быть только то, что говорят всеведущие: такие-то явления существуют, а такие-то – нет.

Сила священных объектов

Вторая причина, по которой я рассказал вам историю о Пелгье, – она показывает силу священных объектов. Простой обход вокруг ступы, облёт её обычной мухой, не имеющей мотивации, создаёт заслуги. Священные объекты, такие как статуи, ступы, писания, изображения будд, изображения Будды, Дхармы и Сангхи, обладают невероятной силой и потому приносят безмерное, невообразимое благо всем существам.

Создание заслуг в отношении таких священных объектов – самый простой способ очиститься от негативной кармы. Благодаря этому наш ум изменится, преобразуется, и мы будем в состоянии осуществить путь, прекратить грубые омрачения и достичь освобождения, чтобы впоследствии, прекратив тонкие омрачения, достичь пробуждения.

Поэтому так важно иметь хотя бы изображение, статую Будды или буддийский текст. Крайне важно, чтобы в этом мире существовало как можно больше священных объектов, и создавать их как можно больше.

Людям следует держать как можно больше священных объектов и изображений внутри и снаружи дома, и главное – проявлять к ним уважение. Вы не можете хранить их где попало – на полу, в туалете, там, где дурно пахнет, или просто на земле.

Вы должны понимать, что чем больше у вас заслуг, тем легче вам будет обрести свершения, ведущие к освобождению и пробуждению, и тем быстрее вы их обретёте. А значит, тем быстрее вы сможете освободить несметное множество существ, которые полагаются на вас, у которых существует с вами связь.

Больше заслуг означает, что не только в следующих, но и в этой жизни вы будете обретать желаемое счастье без усилий. Вы только подумаете о чем-то, и тотчас это получите, без каких-то усилий с вашей стороны. Это удивит вас, но именно так работают заслуги.

Поэтому, если в вашей тюрьме это разрешается и если человек, сидящий с вами в одной камере, не будет против, вы можете разместить как можно больше изображений будд над кроватью и на стенах.

Докажите это сами

Конечно, лучшее доказательство – самому вступить на путь, и, следуя по его этапам, получать тот опыт, который описан в текстах.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Будда видит всё существующее.
- ▶ Есть тонкие явления, которые способны видеть только будды.
- ▶ Только будда может совершенным образом наставлять нас.
- ▶ Мы все станем буддами.
- ▶ Мы создаём безмерные заслуги в связи с мощными объектами, олицетворяющими Будду, Дхарму и Сангху.
- ▶ Проверьте учения на своём опыте.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Что делать



В «Ламриме ченмо», труде, написанном ламой Цонкапой, учёным и практиком XV века, полностью изложен поэтапный путь к пробуждению.

ОСНОВА ВСЕЙ ПРАКТИКИ: ИЗУЧАЙТЕ ЛАМРИМ И МЕДИТИРУЙТЕ НА НЕГО

В учениях ламрим объясняется, как сделать жизнь максимально значимой, продуктивной, счастливой и полезной для всех без исключения живых существ.

Добро пожаловать на путь к пробуждению!

Цель вашей жизни – приносить пользу живым существам, и самое полезное, что вы можете для них сделать, – освободить их от страданий и их причин. Для этого вам необходимо достичь пробуждения. А чтобы это произошло, надо следовать ламриму, поэтапному пути к пробуждению.

Для того чтобы это стало возможным, необходимо: 1) **очиститься от негативной кармы и омрачений**, накопленных вами в безначальных прошлых жизнях (см. главы 14 и 15), и 2) **накопить обширные заслуги** (см. главы 14–21).

Это необходимые условия для осуществления пути.

Читайте и учитесь каждый день

Жизнь подобна приснившемуся вам прошлой ночью сну. Не хватайтесь за неё, как за что-то прочное или самосущее. Следующие советы по практике сделают вашу жизнь – самую драгоценную человеческую жизнь, которую вы получили лишь однажды, – настолько

значимой, насколько это возможно. В прошлом вы бесчисленное количество раз жертвовали своей жизнью и умирали, создавая причины для страдания в сансаре, но ни разу не приносили свою жизнь в жертву ради Дхармы, тем более ради приведения существ к пробуждению. Поэтому старайтесь изо всех сил выполнять эту практику. И не волнуйтесь – будьте счастливы!

Есть много текстов, которые можно читать, а их медленное, осознанное прочтение станет медитацией. Например, это «Освобождение на вашей ладони», «Сущностный нектар», «Средний ламрим» или «Ламрим ченмо» ламы Цонкапы. В них содержится сущность всей Дхармы Будды (см. список книг в **главе 22**).

И хотя в тюрьме вряд ли найдётся кто-то, кто сможет дать вам необходимые объяснения, чем больше вы будете читать книги, тем больше, раз за разом, будет приходить понимание. Из-за положительных отпечатков в вашем уме, оставленных Дхармой в прошлых жизнях, придут духовные свершения.

Учения ламрима показывают, как сделать жизнь максимально значимой, плодотворной, счастливой и полезной для всех без исключения. То, о чём обыватели думают, как о счастье, не является чистым счастьем. Это страдание, которое принято называть счастьем. Когда вы будете читать ламрим, вы узнаете, что такое настоящее счастье и каковы его различные уровни.

Ламрим – это то, что необходимо осуществить, сколько бы времени вам на это ни потребовалось. Пожалуйста, приложите для этого все свои усилия

Медитации на ламрим

Прежде всего прочтите и изучите ламрим полностью – любую из приведённых выше книг или книги из **главы 22** – с начала до конца, не менее трёх раз.

Затем, чтобы получить **личный опыт** ламрима благодаря **приложенным усилиям**, пожалуйста, проведите примерно три месяца, медитируя на каждую тему по четырём уровням практики, как указано ниже.

Проходите темы медленно, медитируя ежедневно. Продолжайте медитацию, которую вы выполняли утром, в течение всего дня – так ваш ум будет погружён в ламрим целый день.

Затем, чтобы обрести **свершение без усилий**, продолжайте размышлять над этими темами, уделяя каждой из них по три месяца, пока ваши постижения не станут стабильными. Продолжайте это делать, сколько бы месяцев или лет ни потребовалось, пока не обретёте свершения основных пунктов четырёх уровней практики.

Медитируйте на каждую тему в контексте гуру-йоги

Как я уже говорил, для успешной практики ламрима вам необходимо: 1) очиститься от загрязнений и препятствий, 2) накопить необходимые условия, заслуги.

Помимо этого, вам необходимо 3) **впитать благословения гуру в своё сердце**. Без этого трудно преобразовать ум. Вы можете это сделать, обращаясь с молитвами к гуру, нераздельному со всеми буддами, **во время медитативной практики гуру-йоги**.

Практикуйте гуру-йогу каждое утро и каждый вечер, а затем на этой основе медитируйте на темы ламрима, перечисленные ниже. Вы можете, например, использовать *Гуру-йогу ламы Цонкапы*, на которую я написал комментарий. Вы можете использовать и другие практики, такие как Ежедневная медитация на *Гуру Будду Шакьямуни*, она приводится в буклете, также составленном мною (см. **главу 22** – в ней вы найдёте и другие рекомендации).

Сделав практику гуру-йоги утром, вечером можно не повторять всю молитву целиком, достаточно визуализировать гуру, принять Прибежище и зародить бодхичитту, а затем приступать к той практике ламрима, к которой вы расположены.

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ПРАКТИКИ

Предварительная практика

1. Преданность гуру

Медитируйте на преданность гуру, следуя наставлениям в выбранной вами книге ламрима, как было указано выше. Продолжительность сессии выбирайте сами. Главное делать это ежедневно, а насколько длинной будет сессия – пятнадцать минут, полчаса или час – решать вам.

Знак успеха. Тренируйте ум в преданности гуру не дни и не часы, не месяцы и не годы, и даже не до тех пор, пока у вас не возникнет переживание, – тренируйте его до тех пор, пока это свершение не станет прочным: пока все будды не станут гуру и все гуру не станут буддами. Вы будете всё время осознавать это в глубине сердца: они все – одно существо, меняются только имена.

Поэтапный путь личности с низшими способностями

2. Отречение от этой жизни

- ▶ Совершенное человеческое рождение
- ▶ Смерть и непостоянство
- ▶ Страдания низших миров
- ▶ Прибежище в Трёх Редких и Высших
- ▶ Карма

Не нужно стараться разобрать все темы за одну сессию. Пока вы не обрели свершения – другими словами, пока в вашем уме не произошла радикальная перемена – продолжайте медитации.

Прежде всего медитируйте на непостоянство и смерть. В основном необходимо медитировать на непостоянство и смерть – это поможет вам обрести все остальные свершения. Обычно мы счита-

ем главным обретение счастья в этой жизни, а будущие жизни, освобождение от сансары и пробуждение для нас не важны.

Медитация на смерть и непостоянство заставит вас полностью изменить эту позицию. Затем, что бы ни случилось, где бы вы ни оказались, в тюрьме или на свободе, и какие бы условия вас ни окружали – это будет неважно, потому что в глубине души вы знаете, что жизнь очень коротка.

Мы всегда думаем только об этой жизни. Пока у вас нет отречения от этой жизни – первого свершения ламрима, – у вас есть восемь мирских забот:

- ▶ Когда у вас всё хорошо, вы страдаете от привязанности, а когда плохо – вы несчастны.
- ▶ Когда у вас хорошая репутация, вы страдаете от привязанности, а когда она плохая – вы несчастны.
- ▶ Когда у вас есть имущество, вы страдаете от привязанности, а когда нет – вы несчастны.
- ▶ Когда вас хвалят, вы страдаете от привязанности, а когда критикуют – вы несчастны.

Наша жизнь выглядит так: когда мы встречаемся с нежеланными вещами, мы расстраиваемся, а когда получаем желанные вещи, радуемся. Нет никакой стабильности. Жизнь полна эмоциональных переживаний, негативных эмоций и омрачений.

Нам следует думать о будущих жизнях. Обычно мы по большей части стремимся к счастью в этой жизни, но никогда не думаем о счастье в будущих жизнях. Здесь свершение состоит в том, чтобы полностью изменить наш настрой и стремиться к счастью в будущих жизнях – это заставит нас создавать причины счастья, то есть практиковать добродетель. Тогда счастье в этой жизни перестанет иметь значение.

Отречение от этой жизни – первое свершение ламрима. Оно составляет основу отречения от сансары в будущих жизнях – то есть следующего этапа пути ученика со средними способностями.

Знак успеха. Продолжайте медитации, начиная с совершенного человеческого рождения и до кармы, в особенности медитируйте на непостоянство и смерть, до тех пор, пока ваш ум не станет чрезвычайно умиротворённым, счастливым и удовлетворённым, и тогда, что бы ни случилось, это не вызовет у вас беспокойства.

Поэтапный путь личности со средними способностями

3. Отречение от следующей жизни

Затем медитируйте на страдания всей сансары, то есть на:

- ▶ **общие страдания сансары и**
- ▶ **особые страдания каждого мира.**

Также размышляйте о процессе формирования сансары, как он объясняется в

- ▶ **двенадцатичленной цепи зависимого возникновения.**

Продолжайте медитации, пока не достигнете отречения от сансары, пока не увидите всюду одни лишь страдания – не только в низших, но и в высших мирах: **в мире желаний, в мире форм и в мире без форм.**

Думайте, что быть в одном из этих миров всё равно, что быть в эпицентре пожара, или в гнезде ядовитой змеи, или в колючем кустарнике – куда бы вы ни ступили, в вашу плоть будут вонзаться иглы. Всюду одна боль. Если вы в колючем кустарнике, у вас не может быть ни секунды счастья.

Вам нужно обрести устойчивое постижение этого, а не просто на несколько часов или дней. Медитируйте на то, что вся сансара обладает природой страдания – и мир желаний, включающий не только людей, но и богов, и мир форм, и мир без форм – пока они полностью не утратят для вас всякую привлекательность.

Знак успеха. Если у вас присутствует полная отрешённость и желание освободиться от сансары, если они проявляются непроизвольно днём и ночью – тогда у вас есть это свершение.

Поэтапный путь личности с высшими способностями

4а. Обретите бодхичитту

Существует бесчисленное множество вселенных и существ. Осознайте, что все живые существа, точно так же, как и мы, страдают в сансаре, постоянно создавая причины для ещё больших страданий. Это невыносимо. Почувствуйте жгучее **сострадание** к ним всем и пожелайте, чтобы они освободились от страданий. Затем развивайте всеобщую ответственность, **особый настрой**, желая, чтобы вы сами, без чьей-то помощи, смогли навсегда освободить всех существ от страдания и его причин.

В результате вы зародите бодхичитту, то есть желание достичь пробуждения ради всех существ. В этом настрое заключены две мысли: 1) **желание освободить всех живых существ**, и 2) **желание достичь пробуждения**. Это значит, что вы вступили на путь к пробуждению.

Когда у вас есть бодхичитта, эти мысли постоянно возникают сами собой (кроме того времени, когда вы пребываете в медитативном равновесии, сосредоточившись на пустоте). Вы испытываете желание достичь пробуждения ради всех существ без исключения, и это желание спонтанно возникает в вашем сердце.

Существуют две техники тренировки ума в бодхичитте: одна восходит к Асанге, другая к ламе Атише. Первая называется **семь пунктов причинно-следственной взаимосвязи Махаяны**, а вторая – **уравнивание себя с другими и обмен себя на других**. Во втором методе вы медитируете на недостатки себялюбия и преимущества заботы о других. Ум полностью меняется, и место себялюбия занимает забота о других. Тренируйте ум в бодхичитте подходящим вам способом.

Знак успеха. Если вы обрели бодхичитту, вы подобны матери, чей ребёнок провалился в огненную яму. Даже если ребёнку могут

помочь другие, мать первой устремится спасти своё дитя. Она не сможет терпеть ни секунды. Её сострадание нестерпимо, она хочет вырвать ребёнка из огня сама, своими руками. Она приготовит всё необходимое для этого – и ринется ему на помощь.

Это равнозначно достижению пробуждения: сначала вы достигаете пробуждения, а затем помогаете. Что бы мать ни делала – ела, ходила, и прочее, – в её сердце всегда будет эта постоянная готовность спасти ребёнка, попавшего в огненную яму.

Такая бодхичитта обладает огромной мощью. Когда бы вы ни увидели живое существо, мысль о помощи, об освобождении его от страданий и их причин будет возникать в вашем уме непроизвольно, без усилий.

Это знаки обретения бодхичитты. Следует продолжать медитацию, пока бодхичитта не станет устойчивой.

4б. Познайте пустоту

Всё является простым обозначением. Как мы говорили в **главе 11**, всё существует благодаря простому наименованию, наложенному умом на соответствующую основу. Следовательно, ничто не обладает самобытием. Всё пусто, включая нас самих, наше «я». Всё существует, но пусто, поэтому существует просто номинально. Такова истина, как мы уже говорили.

Эта истина не очевидна, поскольку мы не способны её видеть. Несмотря на то, что она присутствует постоянно и всегда работает, для большинства людей эта истина не существует вовсе.

«Я», действие и объект действия кажутся нам не просто обозначенными умом. На самом деле все видят ложное «я», ложное действие, ложный объект, и при этом все полностью уверены, что всё это существует реально, что это истина. Теперь вы можете это понять.

Вера в истинное существование «я» – это корень сансары, из которого возникают все существа в адах, голодные духи, животные, люди, боги и полубоги. Мы с безначальных времён считаем «я» реальным, хотя оно таковым не является – это неведение создаёт

галлюцинацию, и тогда разворачиваются настоящий ад, настоящее пробуждение, настоящая сансара, настоящая нирвана, настоящее счастье и настоящие проблемы в нашей обычной жизни.

Я не говорю, что сансары, нирваны, адов и пробуждения не существует: они существуют, но просто номинально. Хотя «я», выполняющее функцию избавления от страдания и обретения счастья, существует, оно существует как простое умственное обозначение.

Однако мы верим, что «я» не просто обозначено умом, а существует самодостаточно, и его можно найти в теле или в совокупностях. Мы на сто процентов уверены, что такое несуществующее «я» существует, мы вцепились в него мёртвой хваткой.

Эта галлюцинация – корень всех наших предрассудков и омрачений, таких как привязанность или гнев, а также всех остальных страданий, включая цикл смертей и рождений во всех мирах бытия.

Медитируйте на пустоту. Чтобы постичь пустоту, выполняйте четырёхчастный анализ или медитируйте на «царя всех доводов» – зависимое возникновение: медитируйте на то, что «я» не существует истинно, поскольку возникает зависимо. Это объясняется в книгах по ламриму (см. главу 22).

Другой вариант: на основе первой части медитации махамудры (см. **страницу 104** в этой главе) вы можете перейти ко второй части медитации и начать искать объект отрицания – самосущее «я». Сначала постарайтесь почувствовать своё «я». Затем медитируйте на пустоту этого «я». Это техника махамудры. Другими словами, созерцая ум, проверяйте, кто занимается медитацией: как вы видите «я», как, по-вашему, оно существует, можете вы его обнаружить или нет (см. главу 22, где приведены книги по махамудре).

Читайте строфы о пустоте. Существует множество молитв ламрима, таких как «Основы всех достоинств», где есть разделы, посвящённые пустоте. В «Гуру-пудже» также есть несколько строф о пустоте. Либо вы можете читать вслух текст по махамудре Панчен-ламы в комментарии ламы Еше: «Махамудра: Как обнаружить нашу истинную природу» и медитировать на него (см. главу 22).

Читайте вслух сутры, посвящённые пустоте. Крайне полезно засеивать в уме семена постижения пустоты, читая вслух «Сутру сердца» либо «Сутру ваджрного отсечения» (см. главу 22) – это тексты, которые высоко ценил Будда, оба они относятся к своду сочинений по драгоценной *Праджняпарамите*. Если вы будете читать их вслух ежедневно и опираться на них, перемены не заставят себя ждать. Поскольку их темой является пустота, само начитывание таких текстов – невероятно мощное очищение. От каждого прочтения в вашем уме будет оставаться благой отпечаток постижения пустоты, и чем больше будет таких отпечатков, тем ближе вы будете к освобождению и пробуждению.

На негативные состояния ума это будет действовать как атомная бомба. Чтение любого учения о пустоте – это невероятное очищение, действующее как атомная бомба. Очищение от негативной кармы позволит вам не просто избежать проблем, таких как тюрьма, невзгоды и прочее, но и, самое главное, полностью освободиться от сансары, от всех омрачений и кармы.

Поэтому крайне важно медитировать на пустоту ежедневно или просто начитывать вслух какие-то учения о пустоте, пусть это будет длиться хотя бы пять минут. Даже если вы не понимаете смысла пустоты, простое произнесение слов засеет в ум семена постижения пустоты. А если вы будете читать учения не отвлекаясь, вы засеете ещё больше семян.

Рано или поздно, в будущем – это не займёт у вас много жизней – вы сможете с лёгкостью постичь пустоту. Это главное орудие для отсечения корня всех страданий и освобождения от сансары.

Когда вы постигнете пустоту, вы сможете открыть другим учения о пустоте, а затем освободить их из океана страданий сансары и их причин и привести к пробуждению.

По крайней мере читайте каждый день молитву ламрима

В самом крайнем случае, если времени на изложенный выше глубокий метод у вас нет, ежедневно выполняйте прямую медитацию на

ламрим, читая одну молитву ламрима осознанно, медленно, вникая в смысл каждого слова. Например, это может быть «Основы всех достоинств», «Три основы пути» или «Песнь духовного опыта». Либо вы можете читать обширную версию «Призывания гуру изда- лека» и медитировать на неё (список молитв ламрима см. в **главе 22**).

И, конечно, медитируйте с мотивацией бодхичитты

Чем бы вы ни занимались в течение дня – медитировали на ламрим, ели, ходили, спали или работали – делайте всё это с мотивацией бодхичитты. От этого ваша жизнь станет самой лучшей, самой продуктивной, значимой и полезной для всех живых существ, а значит, и для вас самих. Всё, что вы делаете с мотивацией бодхичитты, становится чистейшей Дхармой и в первую очередь – причиной пробуждения (см. **главу 10**).

Важно следовать правильным наставлениям

Конечно, у тех, кто не знает пути или не выполняет практики правильно, в соответствии с наставлениями, свершений не будет. Поэтому крайне важно как следует осваивать Учение Будды, читая правильные книги по Дхарме. Тогда у вас в голове не будет путаницы (как я уже говорил, список книг приведён в **главе 22**).

Если вы выполняете практику уже долгое время, но ваш ум не меняется, значит, вы делаете ошибки и не исправляете их. Это препятствует достижениям.

Без понимания всего пути, без правильной практики свершений не будет, даже если вы будете практиковать миллиарды лет. Это важно понять и помнить.

Несколько простых медитаций для успокоения ума перед медитациями на ламрим

(1) Следите за дыханием. Иногда ваш ум может вырваться из-под контроля. Может быть, до тюрьмы вы принимали наркотики, а сейчас, когда они недоступны, ваш ум возбуждён. Или с вами

случаются приступы паранойи. Бывает, что с мыслями не справиться, и хотя совсем перестать думать невозможно, вы можете их немного успокоить. Вы можете просто делать выдохи и вдохи, просто сидеть.

(2) **Следите за умом.** Ещё один способ остановить мысли о прошлом и будущем приводится в учениях о махамудре, это первая стадия медитации. Просто смотрите в природу ума, смотрите в ум, смотрите уму в лицо, вот и всё. Весь ум целиком наблюдает за умом, и нет ни прошлого, ни будущего, только созерцание ума, только сосредоточение на уме. Тогда, даже если и появляется сильное желание, или гнев, или привязанность – все эти омрачения, – вы отвлекаете от них ум. Ум становится нейтральным.

(3) **Ещё одна медитация на дыхание.** Ещё одна практика основана на девятикратной дыхательной медитации, которая предвдваряет медитацию махамудры.

Когда вы выдыхаете, представляйте, что все негативные состояния ума – гнев, привязанность, эгоизм, а также их негативные отпечатки – подобно чёрному дыму изгоняются из этого мира, исчезая в пространстве.

Когда вы вдыхаете, визуализируйте Авалокитешвару или Будду и представляйте, что все их качества – всеведение, сила и сострадание – сияющим светом вливаются в вас. Свет наполняет ваше сердце, а затем всё тело. Постарайтесь почувствовать сострадание ко всем живым существам.

Думайте так: «Когда я стану буддой, у меня будет сила и всеведение, чтобы совершенным образом служить живым существам, помогать им достигать пробуждения».

Вы можете выполнить любую из этих медитаций несколько раз, благодаря этому ваш ум станет спокойным и расслабленным и будет готов к медитации на ламрим.

После ламрима вы можете изучать философию

После того как вы внимательно прочтёте «Освобождение на вашей ладони» или любую другую книгу по ламриму и прочувствуете

изложенные в этой книге идеи, на этой основе есть смысл дальше углубиться в практику и обратиться к философским текстам. Вы можете изучать базовую программу ФПМТ, а затем мастер-программу. Обратитесь к волонтерам проекта «Освобождение в тюрьме», и они свяжут вас с центрами, где ведётся такое обучение.

Со временем вы сможете практиковать тантру

Прежде чем практиковать тантру, необходимо обрести свершение бодхичитты. Но чтобы породить бодхичитту, которая представляет собой практику поэтапного пути личности с высшими способностями, сначала вам необходимо достичь отречения от сансары, которое представляет собой практику поэтапного пути личности со средними способностями. А чтобы обрести его, необходимо отречение от этой жизни, которое соответствует поэтапному пути личности с низшими способностями.

Тогда у вас будет всё необходимое для вступления на путь тантры. Чтобы как можно быстрее достичь пробуждения и привести к нему живых существ, вам необходимо практиковать божество высшей йога-тантры, а для этого нужно получить большое посвящение. Тогда вы получите разрешение выполнять практику, получать комментарии, следовать пути соответствующего божества и уходить в затворничество.

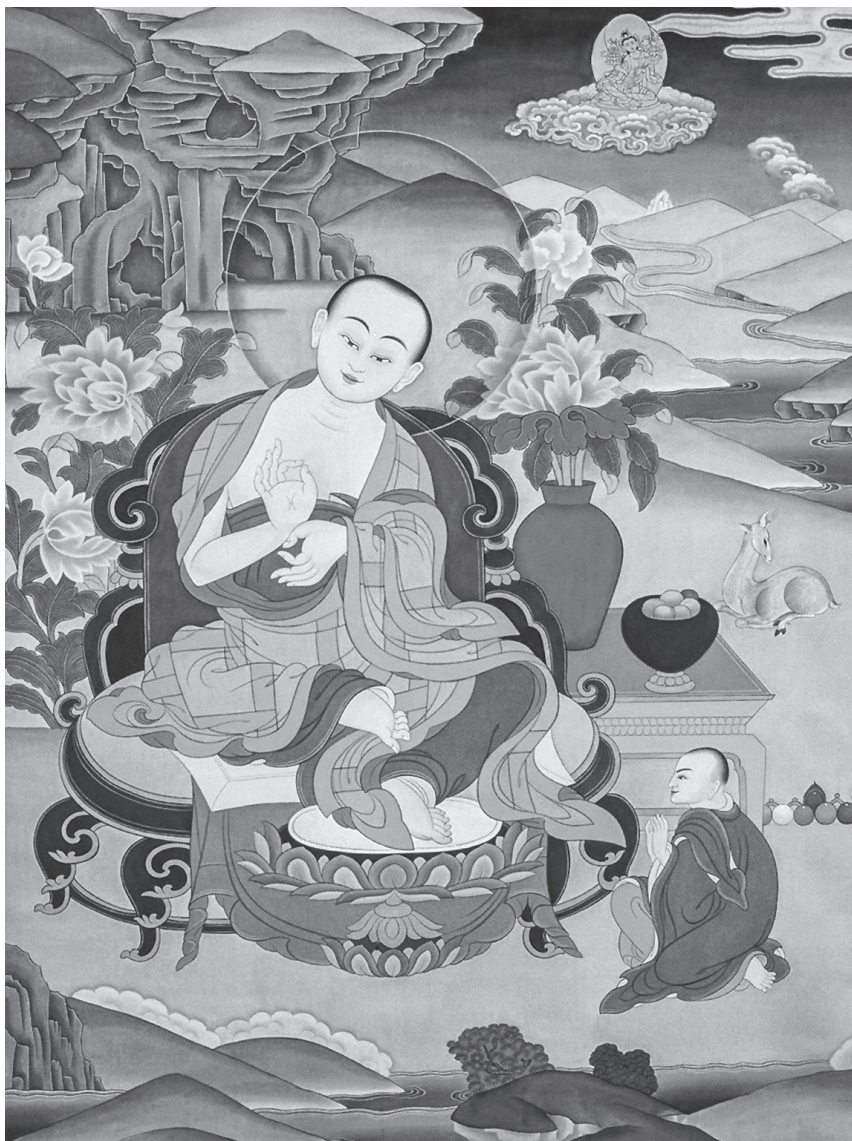
Какое бы божество вы ни избрали, выполняйте практики стадии порождения. Вы можете стремиться достичь однонаправленного сосредоточения, безмятежности, как объясняется в комментариях к стадии порождения. На этой основе выполняется грубая и тонкая медитация, благодаря которой позднее вы сможете практиковать Шесть йог Наропы на стадии завершения.

Прежде чем заснуть, обратитесь с горячей молитвой к Будде или Таре, чтобы они показали, какое божество вам необходимо избрать для скорейшего достижения пробуждения, чтобы вы как можно скорее смогли привести к пробуждению живых существ. Вы можете попросить дать вам такой знак во сне.

Затем следует практиковать это божество днём и ночью. В результате этой практики вы на самом деле станете божеством – это и означает пробуждение: ваши тело, речь и ум станут телом, речью и умом божества, благодаря чему вы сможете приводить к пробуждению всех живых существ. В результате такой практики вы приведёте всех живых существ к пробуждению в облике этого божества. Вы сможете освободить всех живых существ из океана страданий сансары и привести их к пробуждению.

**ПОМНИТЕ:**

- ▶ В ламриме изложен весь путь к пробуждению, от А до Я.
- ▶ Сначала созерцайте преданность гуру.
- ▶ Настраивайте себя на практику, размышляя о смерти и непостоянстве.
- ▶ Отбросьте привязанность к этой жизни.
- ▶ Отбросьте привязанность к будущим жизням.
- ▶ Обретите бодхичитту.
- ▶ Познайте пустоту.
- ▶ Читайте, изучайте и медитируйте каждый день.



Индийский мастер IV века Асанга является источником учений о сострадании и бодхичитте, которые он напрямую получил от Будды Майтреи.

ЖИЗНЬ С ОБЕТАМИ ПРЕКРАСНА

Когда вы живёте, следуя обетам, вы не только не вредите другим, но и круглые сутки создаёте заслуги – пока едите, разговариваете, ходите и делаете обычные дела, даже когда спите. Это наполняет жизнь великим смыслом и радостью.

Откажитесь от негативной кармы и практикуйте добродетель

Мы стремимся даже к самому малому счастью, малейшему комфорту в жизни, даже во сне – поэтому мы должны отказаться даже от малейшей негативной кармы и практиковать даже самую малую добродетель. Это необходимо делать, пока мы ходим, едим, разговариваем, работаем – круглые сутки. В «Основе всех достоинств», в разделе о карме, лама Цонкапа объясняет:

Эта жизнь непостоянна, как пузырь на воде;
Помни, как быстро она угасает, и приходит смерть.
После смерти подобно тени, следующей за телом,
Плоды неблагой и благой кармы следуют за нами.

Благослови, чтобы, обретя прочную, неколебимую веру в это,
Я всегда был осторожен,

Отказываясь даже от мельчайших неблагих деяний

И творя все добродетели.

Вот один из действенных способов этого достичь: 1) нужно **воздерживаться от недобродетелей, следуя обетам индивидуального освобождения** и 2) нужно **очищать уже созданную неблагую карму** (см. главы 15 и 16).

Существует три уровня обетов:

- ▶ Обеты индивидуального освобождения (на санскрите – *пратимокша*).
- ▶ Обеты бодхисаттвы.
- ▶ Тантрические обеты.

1. Обеты индивидуального освобождения: пять обетов мирянина

Как я говорил выше, живых существ столько же, сколько пылинок на земле, но людей при этом не больше, чем пылинок окажется под ногтями, если поскрести землю.

Это так, потому что подавляющее большинство существ не создало основной причины рождения человеком – они не выполняли практику чистой нравственности, соблюдая обеты нравственности.

Однако если вы посмотрите вокруг, то увидите: из тех немногих, кому всё же удалось родиться людьми, лишь малая часть хранит обеты, нравственные обязательства. Если сравнить практикующих нравственность с теми, кто этого не делает, вы увидите, что число совершающих негативные действия несметно, а совершающих благое очень мало. Немного найдётся даже тех, кто соблюдает один-единственный обет.

Поэтому нужно использовать любую возможность, чтобы взять на себя обеты, не только ради собственного счастья, но и ради счастья всех существ.

Один свод обетов индивидуального освобождения – это пять обетов мирянина. Вот эти обеты:

- ▶ Не убивать.
- ▶ Не воровать.
- ▶ Не прелюбодействовать.
- ▶ Не лгать.
- ▶ Не принимать одурманивающие вещества.

Сила обетов

Существует огромная разница между тем, чтобы, например, просто не убивать, и соблюдением обета воздержания от убийства. Без обета вы, конечно, не создаёте негативной кармы убийства, но и не накапливаете заслуг, не создаёте благой кармы. Нам же нужно создавать заслуги.

Но это ещё не всё. Когда вы следуете обетам, вы не только не вредите другим, но и создаёте заслуги постоянно – круглые сутки, – пока вы едите, разговариваете, ходите и выполняете обычные дела, – даже когда спите. Даже если вы проведёте много лет в коме, вы и тогда будете накапливать благую карму. Помимо этого, если вы примете обеты, та заслуга, которую вы накопили, будет множиться день ото дня, возрастая в сотни тысяч раз. Это наполняет жизнь великим смыслом и радостью. Вы будете всё время создавать безошибочную причину счастья.

В «Сутре царя самадхи» Будда объяснил, что в эти времена упадка, даже если вы будете соблюдать один обет один день, вы накопите гораздо больше заслуг, чем если бы вы поднесли зонты, знамёна, флаги, светильники, цветочные гирлянды и тому подобное миллионам будд миллионы раз в течение кальп, числом равных песчинкам в реке Ганг.

Кстати, когда говорится о пользе хранения обетов в чистоте, или практики бодхичитты, или слушания и произнесения сутр, надо сказать, что под выражением «река Ганг» имеется в виду не та река Ганг, которая находится в Индии, а Тихий океан.

И песчинки, которые здесь упоминаются, – это не обычные песчинки (хотя, даже если говорить об обычных, их число огромно).

В примечаниях великого просветлённого Пабонки Ринпоче говорится, что эти песчинки – тончайшие атомы. Существует семь видов тонких атомов – атомы воды, атомы земли и так далее. Так что песчинки, о которых здесь говорится, значительно меньше обычных.

Другими словами, вы даже не можете вообразить себе заслуги, которые накапливаете благодаря соблюдению всего одного обета – не пяти обетов мирянина, или восьми, или тридцати шести обетов начинающих монахов или монахинь – нет, соблюдая всего один обет в течение одного дня! Уже это – огромная заслуга.

Если вы решите отправиться в другую страну, вам потребуется авиабилет, вы иначе не сможете улететь самолётом. Если вы решите начать проект, требующий вложений в размере миллиона долларов, вам потребуется этот миллион долларов. Для всего нужно создавать причины. С жизнью согласно обетам всё обстоит так же: вы создаёте причины обретения счастья в будущих жизнях, а также освобождения и пробуждения.

Если вы будете соблюдать обет воздержания от убийства с мотивацией отречения от сансары, это создаст причины освобождения от сансары. Если вашей мотивацией будет бодхичитта, это приведёт вас к пробуждению. Вы всё время создаёте причины этих результатов, пока соблюдаете этот обет.

Когда вы соблюдаете обеты, все заслуги, которые вы накапливаете, как в отношении живых существ, так и в отношении Гуру, Будды, Дхармы и Сангхи, будут многократно возрастать. Чем больше обетов вы примете, тем больше заслуг накопите.

Соблюдение обетов мирянина позволяет достичь мира во всем мире

Соблюдение обетов – это ваш ежедневный вклад в мир во всём мире. Конечно, можно быть лидером одной из стран, можно выступать по всему свету на международных конференциях с призывами к миру во всем мире. Но соблюдение обетов – реальный практический шаг, приводящий к миру, и вы можете сделать его мгновенно. Многие

люди умеют красиво говорить, но для мира одних слов недостаточно, необходимы действия.

Прежде всего, вы не причиняете вред себе. Совершая негативные поступки, сами себе вредите, но начиная жить по обетам, вы перестаёте это делать.

Если же вы хотите приносить благо другим, то без обетов просто не обойтись. Жизнь согласно обетам означает, что вы прекращаете многие негативные действия, которые могут прямо или косвенно навредить другим. Вы прекращаете их, потому что приняли обет.

Соблюдая обеты, вы прекратите вредить своей семье, окружающим вас людям и животным. Вы перестанете причинять вред всем, кто живёт в вашей стране. Вы перестанете наносить вред миллиардам людей в этом мире. Отсутствие вреда – это мир, именно его и получают люди. Вы будете приносить мир, сначала себе, а затем другим – своей семье, тем, кто вас окружает, и наконец всем живым существам.

Чем больше обетов вы примете, тем меньше вреда вы будете причинять другим, и тем больше покоя и счастья они обретут благодаря вам. Жизнь в соответствии с обетами – подлинный источник мира и счастья, как для вас самих, так и для других существ.

Соблюдение обетов помогает окружающей среде

Жизнь согласно обетам также помогает окружающей среде. Чем больше людей будут следовать обетам, тем больше будет удовлетворённости и процветания в вашей стране. Прекратятся голод и неурожаи, дожди будут идти в нужное время, посевы будут расти, всё пойдёт на лад. Вот такую практическую помощь вы сможете оказать окружающей среде.

Примите обеты – на всю жизнь или на время пребывания в тюрьме

Обычно обеты берут до конца жизни. Но если вы на это не способны, примите их до окончания срока заключения. В тюрьме практиче-

ски нет возможности убивать, но если вы примете обет не убивать, вы будете накапливать заслуги днём и ночью, каждый час, каждую секунду.

Разумеется, приняв этот обет до конца жизни, вы будете создавать настолько благую карму, причину счастья – ежесекундно, непрестанно, – что и вся ваша жизнь будет непрестанно наполнена смыслом. Польза же большего числа обетов, как я уже говорил, не сравнима ни с чем.

Во времена Будды архат Арья Катьяяна связал обетами одного мясника. Мясник не мог принять обет не убивать в дневное время, потому что забивать скот было его работой, но он принял обет воздерживаться от забоя по ночам. Днём он не мог накапливать заслуги от несовершения убийства, заслуги копились только ночью. Пусть днями он создавал негативную карму, ночами он создавал и благую. За все ночи жизни он накопил огромную благую карму.

Этот же архат связал одну проститутку обетом воздерживаться от разврата в дневное время. Ночью она не могла следовать обету, но днём это было возможно. И хотя она накопила огромную негативную карму, создала она и огромное множество заслуг; её жизнь днём была наполнена смыслом.

Обеты индивидуального освобождения – залог успеха всех практик

Из-за состояния нашего ума – склонности с безначальных времён к омрачениям и, в первую очередь, к привязанности – очень сложно даже один обет нравственности хранить в чистоте.

Прежде всего, пока мы не встретились с Учением Будды, мы не верим в перерождения и карму. Затем, когда мы всё же встретились с Учением Будды, нам сложно их принять: мы не понимаем и не верим. Когда же, благодаря некоторым благим отпечаткам, созданным в прошлом, мы всё же обретаем веру и принимаем это, это не значит, что мы способны выполнять практику.

Чтобы родиться обычным человеком, необходима чистая нравственность, обретаемая на основе соблюдения обетов: это предварительное условие, без него не обойтись. А чтобы получить ещё более редкое совершенное человеческое рождение, необходимы все восемнадцать предварительных причин.

Чтобы не просто обрести совершенное человеческое рождение, но принять обеты мирянина и следовать по пути освобождения, необходимо огромное количество заслуг. Это ещё большая редкость.

Принятие обетов бодхисаттвы и практика махаянского пути к пробуждению являются ещё большей редкостью.

И, наконец, принятие большого посвящения и следование по тантрическому пути, позволяющему достичь пробуждения в течение одной жизни – вместо трёх неисчислимых великих кальп, которые требуются для достижения пробуждения при следовании пути сутры Махаяны, – это редчайшая возможность.

Таким образом, возможность достичь пробуждения за одну короткую жизнь в эту эпоху упадка благодаря высшей йога-тантре на основе принятия обетов высших и низших тантр (которые в свою очередь принимают на основе обетов бодхисаттвы) – всё это зависит от принятия обетов индивидуального освобождения, таких как обеты мирянина.

Теперь вы понимаете, как важно принять обеты мирянина. Это основа вашего пробуждения. Вы же помните – чтобы родиться в следующей жизни человеком, необходима чистая нравственность, обретенная благодаря соблюдению обетов. Обеты мирянина принять необходимо: для духовного развития, для развития ума на пути к освобождению и пробуждению.

Обеты бодхисаттвы

Приняв пять обетов мирянина, вы можете затем принять восемнадцать коренных и сорок шесть вторичных обетов бодхисаттвы. Об этом вы можете узнать у волонтеров проекта «Освобождение в тюрьме».

Восемь обетов Махаяны

На пути Махаяны существует понятие «восемь обетов Махаяны», которые принимают на сутки. Чтобы принять их, обеты бодхисаттвы не нужны.

В течение суток вы берёте на себя обязательство:

- ▶ Не убивать.
- ▶ Не воровать.
- ▶ Не заниматься сексом.
- ▶ Не лгать.
- ▶ Не принимать одурманивающих веществ.
- ▶ Не принимать пищи после полудня (а также не есть мяса, чеснока, лука, редьки и яиц).
- ▶ Не носить украшений, не пользоваться духами и т.д.
- ▶ Не сидеть на высоких сиденьях.

Эти обеты можно принимать несколько раз в месяц. Благодаря им ваша жизнь станет невероятно значимой, вы будете накапливать огромные заслуги. Принятие обетов Махаяны создаёт причину хорошего рождения в следующей жизни, обретения освобождения от сансары и достижения пробуждения. А поскольку эти обеты принимают с настроением бодхичитты, они становятся причиной счастья и, в конце концов, пробуждения всех живых существ.

Чтобы их принять, вам необходимо получить устную передачу. Для этого обратитесь к волонтерам проекта «Освобождение в тюрьме». После того, как вы один раз получите передачу обетов, дальше их можно принимать самостоятельно, перед собственным алтарём.

(Есть специальные книги, объясняющие эти обеты, – их можно получить у волонтеров проекта. См. главу 22).

Тантрические обеты

Когда вы освободитесь из тюрьмы, вы сможете принять тантрические обеты, получив посвящение высшей йога-тантры.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Жизнь с соблюдением пяти обетов мирянина невероятно значима!
- ▶ Благодаря обетам вы сможете создавать заслуги и очищать свой ум двадцать четыре часа в сутки.
- ▶ Благодаря обетам вы поможете делу мира.
- ▶ Благодаря обетам вы поможете окружающей среде.
- ▶ Обеты – это залог успеха вашей практики.
- ▶ Благодаря обетам мирянина вы сможете принять обеты бодхисаттвы.
- ▶ Благодаря обетам бодхисаттвы вы сможете принять тантрические обеты.



Начитывание мантры Будды Ваджрасаттвы в сочетании с четырьмя противодействующими силами очищает от неблагой кармы, накопленной с безначальных времён.

Нет такой кармы, от которой нельзя было бы очиститься

Начитывание мантры Ваджрасаттвы – это очень мощная практика. Она очищает не только от негативной кармы, накопленной за день, но и от той, что была создана с нашего рождения и во всех предыдущих жизнях.

Необходимо начитывать мантру Ваджрасаттвы ежедневно
Каждый вечер перед сном, для того чтобы негативная карма, накопленная за день, не возросла, необходимо начитывать мантру Ваджрасаттвы. Если не очищаться от негативной кармы, она будет умножаться с каждым днём, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом, до конца вашей жизни. Даже негативная карма одного дня станет размером и весом с гору, и со временем даже один атом неочищенной негативной кармы может достичь размеров целой планеты.

Даже если вы не создавали особо тяжёлой негативной кармы, в силу её стремительного роста мельчайшие негативные действия могут привести вас к рождениям в неблагих уделах, где вы будете испытывать величайшие страдания в течение многих кальп. А поскольку пребывание в низших мирах заставляет живых существ накапливать всё больше и больше негативной кармы, им становится очень трудно вновь оказаться в высших мирах, а значит, практика Дхармы становится для них практически невозможной. Поэтому *необходимо* очищаться от негативной кармы ежедневно.

Практика Ваджрасаттвы обладает огромной силой. Она очищает не только от негативной кармы, накопленной за день, не позволяя ей возрастать, но и от кармы, которая была создана с самого вашего рождения и во всех предыдущих жизнях. А это означает, что вам не придётся вновь и вновь испытывать четыре вида страданий (см. **стр. 121**), следующих за любой негативной кармой, от которой вы не очистились. Поэтому очищение от негативной кармы позволяет легче достичь освобождения и осуществить путь к пробуждению.

Очень скоро практика сделает вашу жизнь лёгкой, а вас самих – счастливыми и умиротворёнными: это чувство будет у вас внутри. Она облегчит ваши страдания и уменьшит препятствия на вашем пути.

Словом, даже если вы читали мантру Ваджрасаттвы сто тысяч раз, тем самым выполнив предварительную практику, вы не можете просто остановиться и почить на лаврах, говоря: «Я закончил предварительную практику Ваджрасаттвы. Больше мне не нужно читать эту мантру». Вам будет необходимо начитывать длинную мантру Ваджрасаттвы не менее двадцати одного раза в день или краткую – не менее двадцати восьми раз в день, чтобы очищаться от негативной кармы, не давая ей возрастать.

Как очиститься от негативной кармы, используя четыре противодействующие силы

Вы можете делать практику Ваджрасаттвы по вечерам, применяя четыре противодействующие силы.

1. Сила опоры

Как говорится в учениях, когда вы думаете о негативных действиях, совершённых в прошлом, вы чувствуете себя, как если бы проглотили смертельный яд. Если в вашем желудке яд, вы будете стремиться как можно скорее избавиться от него, а для этого надо будет положить на доктора и медсестру. Мы можем назвать это также **силой опоры**, или **силой объекта**.

а) **Опора на Будду, Дхарму и Сангху.** Положившись на доктора и медсестру, вы можете избавиться от страдания и избежать неминуемой смерти. Подобно этому вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху и принимаете в них Прибежище.

Мы накопили негативную карму в отношении священных объектов – Будды, Дхармы и Сангхи, и поэтому мы очищаемся от этой негативной кармы, полагаясь на Будду, Дхарму и Сангху.

б) **Опора на живых существ.** Вторая сила – это зарождение любви, сострадания и бодхичитты ко всем живым существам, которым вы причинили вред. Это очищает от негативной кармы, накопленной в отношении живых существ.

Упав на землю, нам нужно опереться на эту же землю, чтобы встать. Мы создаём негативную карму в отношении живых существ, а значит, и очистить её мы должны, опираясь на живых существ.

2. Сила сожаления

Если вы подумаете об ужасных последствиях принятия яда, вы немедленно испытаете чувство острого сожаления. Точно так же, подумав, вы сразу же глубоко пожалеете обо всех негативных действиях, совершённых вами в прошлом – сегодня, вчера или прежде, в этой жизни или в прошлых – и уже не сможете медлить ни секунды, не желая четырёх мучительных последствий: 1) **перерождения в низших мирах**, 2) **склонности к совершению действия**, 3) **испытания подобного действия на себе** и 4) **окружения**.

Поскольку смерть может наступить в любой момент, *необходимо* очищаться от своих негативных действий, нельзя медлить ни секунды.

3. Сила противоядия

Начитывание мантры Ваджрасаттвы в сочетании с визуализацией Ваджрасаттвы – лекарство, избавляющее от последствий принятия яда, то есть **противоядие**.

Если вы пациент и вам угрожает смерть, вы с радостью примете лекарство. Понимая пользу мантры, вы будете произносить её с удовольствием. По-тибетски мы также называем это **силой постоянного наслаждения**, или **силой непрерывности выполнения** практики.

Вы можете выполнять и другие практики, например, простирания или произнесение имён Тридцати пяти Будд Покаяния. В целом любая добродетель, совершённая вами, будет являться этой силой противоядия, силой постоянного наслаждения.

4. Сила решимости

Приняв яд и сильно пожалев об этом, то есть осознав, какие проблемы и страдания мы испытаем из-за содеянного, мы зарождаем сильную **решимость** никогда больше не принимать яда, то есть не совершать негативных действий вновь.

Это самый важный пункт. Если вы не примете решения больше не принимать яда, никакие лекарства в аптеке не смогут вам помочь. Если вы не будете осмотрительными в своих действиях, не будете остерегаться негативных действий, вы будете страдать снова и снова.

Каждая из четырёх противодействующих сил очищает от одного из четырёх мучительных результатов негативной кармы

1. Сила опоры очищает результат окружения

Результат окружения, или **обладаемый результат**, например, результат убийства, состоит в перерождении в неприятном месте, в грязном месте, где будет много болезней или невзгод. Вы будете во власти стихий – пожаров, потопов, землетрясений, ураганов, горных лавин и тому подобного. Ваша жизнь будет в постоянной опасности. Микробы, бактерии, даже лекарства и пища, вместо того чтобы помогать вам, станут причиной вашей болезни или смерти. Дом, в котором вы живёте, построенный для вашей защиты, может обвалиться и убить вас.

Сила опоры, или сила объекта – опора одновременно на Три Редких и Высших (принятием в них Прибежища) и на живых существ (состраданием к ним и желанием им блага) прекращает действие **результата окружения**.

2. Сила сожаления очищает от переживания действия, направленного на вас

Этот результат, **переживание действия, подобного причине**, заставит вас испытывать на себе действия, совершённые вами в прошлом. Например, в результате убийства вас будут убивать другие, либо у вас будет короткая жизнь, либо вы пострадаете от людей, животных и стихий.

Даже если вы родитесь человеком, что само по себе является результатом добродетели, вы всё равно испытаете на себе эти мучительные результаты.

Применяя **силу сожаления**, вы очищаетесь от этих результатов.

3. Сила противоядия очищает от перерождения в низших мирах

Результатом полностью завершённого негативного действия – **созревшим результатом, или полностью созревшим результатом**, – является перерождение в низших мирах, например, в теле животного, преты или существа в аду. **Сила противоядия** в первую очередь устраняет этот результат.

Например, если вы интенсивно выполняете практику Ваджрасаттвы, вы не переродитесь в низших мирах, и вам не придётся испытывать все эти тяжелейшие страдания.

Переродившись же в низших мирах, вы будете продолжать накапливать причины всех четырёх мучительных результатов снова и снова, потому что будете совершать убийство и другие негативные действия. Страданиям не будет конца.

4. Сила решимости очищает от склонности к совершению действия

Сила решимости (когда вы твёрдо намереваетесь больше не создавать негативной кармы) в первую очередь устраняет привычку к совершению одного и того же действия вновь и вновь – действия, подобного причине.

Если вы не очиститесь от негативных привычек – к убийству, воровству, лжи и тому подобному – если вы просто оставите их как есть, вы так и будете убивать, воровать и лгать, тем самым снова и снова совершая неблагие действия, которые будут снова и снова приносить вам четыре мучительных результата. Они повлекут за собой бесконечные страдания, бесконечные ады, бесконечные муки в мире людей – все эти проблемы, которые вам так ненавистны! Это самое ужасающее последствие негативной кармы.

Теперь вы понимаете, как одна негативная карма заставляет вас испытывать **бесконечные** страдания. Это происходит всякий раз, когда вы не очищаетесь от недобродетельной кармы быстро и эффективно, применив четыре противодействующие силы. Если устранить склонность, все четыре мучительных результата будут прекращены.

«Колесо острых орудий»

Вы можете прочитать «Колесо острых орудий» – это колесо с лезвиями по краям, отсекающее себялюбие. Перечитывайте этот текст, можете даже петь его как песню, снова и снова! Это самая лучшая практика для вас, как раз то, что нужно.

Радуйтесь очищению!

Хотя вы можете быть расстроены и чувствовать раскаяние по поводу того, как прожили свою жизнь, создавая огромное количество негативной кармы, вы должны очень радоваться тому, что существует такой необычайный способ очищения.

Думайте так: «У меня есть возможность очиститься, чтобы не испытывать последствия негативной кармы. Мне очень повезло.

Я не должен зря терять времени, не должен потратить свою жизнь напрасно. Я должен использовать эту возможность».

Длинная мантра Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРАСАТВА САМАЯ / МАНУПАЛАЯ / ВАДЖРА-
САТВА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА / СУ-
ТОШЬО МЕ БХАВА / СУПОШЬО МЕ БХАВА / АНУРАКТО МЕ
БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА-
СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО
/ БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА / ВАДЖРА МАМЕ МУНЧА /
ВАДЖРИ БХАВА / МАХА САМАЯСАТВА АХ ХУМ ПХАТ

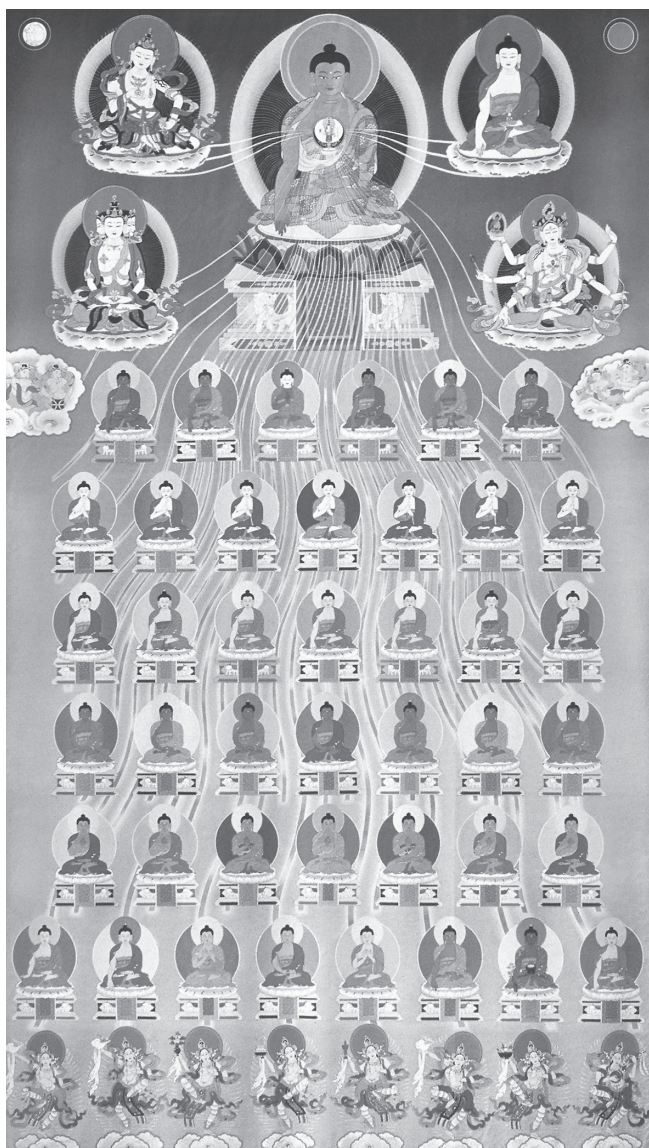
Краткая мантра Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРАСАТВА ХУМ



ПОМНИТЕ:

- ▶ Начитывание мантры Ваджрасаттвы ежедневно не позволяет негативной карме возрастать.
- ▶ Без очищения негативная карма сильно разрастается.
- ▶ Практика четырёх противодействующих сил очищает от четырёх способов созревания кармы.
- ▶ В краткосрочной перспективе очищение делает нашу жизнь безмятежной.
- ▶ В долгосрочной перспективе очищение позволит нам легче достичь освобождения и пробуждения.



*Начитывание имён Тридцати Пяти Будд Покаяния с совершением
простирааний – мощная практика очищения.*

НАЧИТЫВАНИЕ ИМЁН Тридцати Пяти Будд Покаяния

Практика Тридцати Пяти Будд Покаяния для омрачений и кармы подобна атомной бомбе.

Начитывание имён Тридцати Пяти Будд Покаяния для нашей кармы и загрязнений подобно атомной бомбе. Я буду бесконечно рад, если вы сможете запомнить эту практику. Она обладает невероятной силой. Вы помогаете всем существам прекратить перерождения в низших мирах и как можно скорее освободиться от омрачений и кармы. Вы помогаете каждому муравью и таракану, каждой крысе и рыбе, каждой мухе и комару, огромному множеству животных, а также существам в аду, голодным духам и людям. В их числе ваши родные и близкие, а также те, из-за кого вы оказались в тюрьме: обвинившие, осудившие вас – все без исключения.

Лучше всего, если вы сможете делать ещё и простирания. Это сочетание двух очень мощных практик – начитывания имён и простираний. Как объясняется, вы создаёте число причин для рождения вселенским монархом, чакравartiном, равное числу атомов, содержащихся в вашем теле – от кончиков волос до пяток, – умноженное на тысячу. Конечно, для того чтобы родиться чакравartiном всего один раз, необходимо накопить огромное

множество величайших заслуг. Будда просто показывает на этом примере, какое благо несёт в себе всего одно простирание.

Если вы не можете простираться, просто сложите ладони у сердца, пока читаете имена. Во время начитывания представляйте, что из вас излучаются бесчисленные тела, огромные, как гряды гор, и все эти тела простираются в направлении будд на вашем алтаре из всех сторон света, из всех уголков земли.

Представляйте, что из будд исходят лучи нектара, они касаются вашего тела и ума, очищая всю негативную карму, накопленную вами и всеми живыми существами с безначальных времён.

Заслуги от этой практики, разумеется, нужно посвятить достижению пробуждения ради блага живых существ. Молитесь о том, чтобы они были счастливы, свободны от страданий и обрели высшее счастье пробуждения. Подумайте, как это прекрасно: благодаря доброте и состраданию Будды у нас есть такой простой способ помочь живым существам.



ПРАКТИКА

Размышляйте: цель моей жизни – освободить бесчисленных живых существ, ибо они – источник всего моего счастья в прошлом, настоящем и будущем, временного и высшего, всех свершений на пути, освобождения от сансары – от океана всех страданий сансары, в том числе от их причин – омрачений и кармы, и, наконец, полного пробуждения.

Чтобы достичь этого, я должен обрести полное пробуждение. Поэтому мне нужно осуществить путь. Следовательно, мне надо очиститься от кармы и омрачений.

Сансаре нет конца. Кроме того, карма возрастает: из семени малейшего неблагого деяния могут вырасти огромные плоды страдания. Последствия всего одной негативной кармы мне придётся испытывать на протяжении многих сотен жизней.

Карма, несомненно, принесёт плод, поэтому любое негативное действие, которое я создал, рано или поздно обязательно приведёт к последствиям, если только я от неё не очищусь.

Понимая это, как же я могу жить, не очищаясь и не стремясь избавиться от всей этой негативной кармы, как я стремился бы очистить своё тело от смертельного яда?

Кроме того, однажды я умру. Смерть может наступить в любой момент, даже сегодня.

Поэтому я должен очиститься от всех своих неблагих поступков, сию же секунду. Для этого я буду делать простирания и практику покаяния.

Я буду делать это, чтобы созреть для новой жизни, когда смогу трудиться ради счастья всех живых существ.

КАК МЕДИТИРОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ

Представьте в пространстве перед собой своего гуру в форме Будды Шакьямуни, в сердце которого находится тысячерукий Авалокитешвара, Будда Сострадания.

В сердце Авалокитешвары – слог ХРИ, из него излучаются тридцать четыре луча света, которые в пространстве под Авалокитешварой собираются в шесть рядов.

На конце каждого луча – трон, поддерживаемый слонами и украшенный жемчугом, а на каждом троне восседает один из тридцати четырёх Будд Покаяния.

В первом ряду – шесть Будд синего цвета в форме Акшобхьи, за исключением третьего Будды, Царя Нагов, у которого тело синего цвета, а голова белого.

Во втором ряду – семь Будд белого цвета в форме Вайрочаны.

В третьем ряду – семь Будд жёлтого цвета в форме Ратнасамбхавы.

В четвёртом ряду – семь Будд красного цвета в форме Амитабхи.

В пятом ряду – семь Будд зелёного цвета в форме Амогхасиддхи.

Это тридцать пять Будд Покаяния.

В шестом ряду находятся семь Будд Медицины.

Думайте, что каждый из этих Будд – воплощение Трёх Редких и Высших трёх времён и десяти сторон света, подобно статуям, ступам и священным текстам. Сущность их всех – гуру. Твёрдо верьте, что каждый из них обладает силой очистить вас от всей вашей негативной кармы и отпечатков, накопленных с безначальных времён.

МАНТРЫ УВЕЛИЧЕНИЯ

Начитывайте следующие мантры по мере простираний или воображаемых простираний, это увеличит заслуги от простираний в миллион раз.

ЧОМ ДЕН ДЕ ДЕ ШИН ШЕГ ПА ДРА ЧОМ ПА ЯНГ ДАГ
ПАР ДЗОГ ПЕЙ САНГЬЕ РИН ЧХЕН ГЬЕЛ ЦХЕН ЛА ЧХАГ
ЦХЕЛ ЛО (7 раз)

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РАТНАКЕТУРАДЖАЯ / ТАТХАГА-
ТАЯ / АРХАТЕ / САМБЯКСАМБУДДХАЯ / ТАДЪЯТХА / ОМ
РАТНЕ РАТНЕ МАХАРАТНЕ РАТНА ВИДЖАЕ СВАХА (7 раз)

ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ / НАМО СУШРИЕ / НАМА
УТТАМАШРИЕ СВАХА (3 раза)

ПРИБЕЖИЩЕ: СИЛА ОПОРЫ

Я, [произнесите своё имя], всегда ишу Прибежище в Гуру,
Ищу Прибежище в Будде,

Ищу Прибежище в Дхарме,
Ищу Прибежище в Сангхе! (3 раза)

ПОВТОРЯЙТЕ ИМЕНА БУДД: СИЛА ПРОТИВОЯДИЯ

Теперь представьте, что из вашего тела во все стороны света излучаются бесчисленные тела. По мере простираций (или воображаемых простираций) представляйте, что эти тела простираются рядом с вами, покрывая каждый миллиметр земли.

Представьте лучи нектара, которые исходят из будд и входят в ваши тело и ум, очищая от всей негативной кармы, накопленной вами и всеми живыми существами с безначальных времён.

Повторите имя каждого будды несколько раз. Очищение происходит именно благодаря произнесению имени каждого будды, поэтому то, сколько раз вы произнесёте эти имена, имеет огромное значение.

ПОКЛОНЕНИЕ

Поклоняюсь Покаянию в проступках бодхисаттвы!

БУДДА ШАКЬЯМУНИ

1. Наставнику, Бхагавану, Татхагате, Истинно-Совершенному Будде, Славному Победителю Шакьямуни поклоняюсь!

ПЕРВЫЙ РЯД, СИНИЙ, В АСПЕКТЕ АКШОБХИ

2. Татхагате Полностью Сокрушающему Ваджрной Сущностью поклоняюсь!
3. Татхагате Лучезарной Драгоценности поклоняюсь!
4. Татхагате Царю, Владыке Наг, поклоняюсь!

5. Татхагате Геройскому Войску поклоняюсь!
6. Татхагате Радостному Герою поклоняюсь!
7. Татхагате Драгоценному Огню поклоняюсь!

ВТОРОЙ РЯД, БЕЛЫЙ, В АСПЕКТЕ ВАЙРОЧАНЫ

8. Татхагате Драгоценному Лунному Свету поклоняюсь!
9. Татхагате Значимому для Лицезрения поклоняюсь!
10. Татхагате Драгоценной Луне поклоняюсь!
11. Татхагате Безупречному поклоняюсь!
12. Татхагате Наделённому Отвагой поклоняюсь!
13. Татхагате Чистому поклоняюсь!
14. Татхагате Наделённому Чистотой поклоняюсь!

ТРЕТИЙ РЯД, ЖЁЛТЫЙ, В АСПЕКТЕ РАТНАСАМБХАВЫ

15. Татхагате Богу Воды поклоняюсь!
16. Татхагате Божеству Бога Воды поклоняюсь!
17. Татхагате Славноблагому поклоняюсь!
18. Татхагате Славному Сандалу поклоняюсь!
19. Татхагате Безгранично-Великолепному поклоняюсь!
20. Татхагате Сиятельно-Славному поклоняюсь!
21. Татхагате Безгорестно-Славному поклоняюсь!

ЧЕТВЁРТЫЙ РЯД, КРАСНЫЙ, В АСПЕКТЕ АМИТАБХИ

22. Татхагате Сыну Бесстрастного поклоняюсь!
23. Татхагате Славному Цветку поклоняюсь!
24. Татхагате Чистосиятельному, Яснознающему Игрой поклоняюсь!

25. Татхагате Лотососиятельному, Яснознающему Игрой поклоняюсь!
26. Татхагате Славному Богатству поклоняюсь!
27. Татхагате Славному Памятованию поклоняюсь!
28. Татхагате Именем Повсеместно Прославленному поклоняюсь!

ПЯТЫЙ РЯД, ЗЕЛЁНЫЙ, В АСПЕКТЕ АМОГХАСИДДХИ

29. Татхагате Царю Победного Знамени Наивысшего Могущества поклоняюсь!
30. Татхагате Всепокоряюще-Славному поклоняюсь!
31. Татхагате Совершенно Победоносному в Битвах поклоняюсь!
32. Татхагате Славному Превосходству Подчинением поклоняюсь!
33. Татхагате Славным Всеозаряющим Проявлениям поклоняюсь!
34. Татхагате Всепокоряющему Драгоценному Лотосу поклоняюсь!
35. Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Царю, Владыке Гор, Прочно Сидящему на Драгоценности и Лотосе, поклоняюсь! (3 раза)

ШЕСТОЙ РЯД: СЕМЬ БУДД МЕДИЦИНЫ

1. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Славному Царю Превосходных Знаков поклоняюсь!
2. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Царю Благозвучия, Лучезарному Умению, Убранному Самоцветами, Луной и Солнцем, поклоняюсь!

3. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Безупречному Превосходному Золоту, Светозарному Самоцвету, Свершающему Всё Поведение, поклоняюсь!
4. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Славному Превосходному Безгорестному поклоняюсь!
5. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Благозвучному Океану Провозглашённой Дхармы поклоняюсь!
6. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Яснознающему Игрой Высшей Мудрости Океана Дхармы поклоняюсь!
7. Бхагавану, Татхагате, Архату, Истинно-Совершенному Будде, Гуру Врачевания, Царю Лазуритового Сияния поклоняюсь!

МОЛИТВА ПОКАЯНИЯ: СИЛА РАСКАЯНИЯ

Все вы, [Тридцать Пять Будд Покаяния], и другие татхагаты, архаты, истинно-совершенные будды, существующие, живущие и пребывающие во всех мирах десяти сторон, – все будды-бхагаваны, прошу, внемлите мне!

Какие бы неблагоприятные деяния я ни совершил в этой жизни и во всех безначальных перерождениях в сансаре, ни побудил совершить или радовался, когда их совершали, [а именно]: похищал, побудил похитить или радовался похищению [другими] ступ, имущества Сангхи или добра общин десяти сторон;

совершал, побудил совершить или радовался совершению [другими] пяти действий с немедленным [воздаянием];

вступал на десять неблагоприятных путей кармы, побуждал вступать других или радовался, когда [они] на них вступали;

какую бы ни создал карму, из-за которой я сам и другие существа родимся в мирах ада, в мире животных или мире голодных духов, в стране неверующих, среди дикарей или богов-долгожителей, обретём несовершенные органы чувств,

станем приверженцами ложных воззрений или не будем рады нисхождению Будды, – во всех этих проступках каюсь, исповедуюсь перед всеми буддами-бхагаванами – запредельной мудростью, очами, свидетелями, сведущими, зрящими всё своим всеведущим умом! Не утаиваю их, не скрываю, отныне стану воздерживаться от них, зарекаюсь повторять их!

Все будды-бхагаваны, прошу, внемлите мне!

В этой жизни и безначальных перерождениях в сансаре какие бы корни добродетели я ни создал даянием – хотя бы даянием куска пищи тем, кто рождён животным;

какие бы корни добродетели я ни создал соблюдением нравственности;

какие бы корни добродетели я ни создал чистым образом жизни;

какие бы корни добродетели я ни создал способствованием полному созреванию существ;

какие бы корни добродетели я ни создал, порождая бодхи-читту;

и какие бы корни добродетели я ни создал возвращением своей высшей, запредельной мудрости,

сбрав их все воедино, полностью посвящаю наивысшему, непревзойдённому, высшему из высших, превосходнейшему из превосходных! Я полностью посвящаю их наивысшему, истинно-совершенному пробуждению!

Как прошлые будды-бхагаваны полностью посвящали, как будущие будды-бхагаваны будут полностью посвящать и как нынешние будды-бхагаваны полностью посвящают, так и я полностью посвящаю!

Я раскаиваюсь в каждом из проступков!

Я сорадуюсь всем заслугам!

Я призываю и молю всех будд:

Да обрету я наивысшую, непревзойдённую, запредельную мудрость!

В победоносных, лучших из людей – живущих ныне, живших в прошлом и тех, кто придёт в грядущем, – во всех, чьи качества обширны, как бескрайний океан, сложив ладони, я ищу Прибежище!

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ В КОНЦЕ ПРАКТИКИ

Думайте, что силой произнесения этих имён Тридцати Пяти Будд Покаяния и Будд Медицины, силой их чистых молитв и обетов, силой зарождения раскаяния и других противодействующих сил, а также силой выполнения простираций святые тела будд источают нектар и лучи света, полностью устраняя всю негативную карму, загрязнения и отпечатки, скопившиеся в вашем потоке сознания с безначальных времён.

Породите сильную веру в то, что ваш ум стал совершенно чистым.

РЕШИМОСТЬ ИЗМЕНИТЬСЯ: СИЛА НАМЕРЕНИЯ

В конце молитвы покаяния сделайте паузу, чтобы зародить решимость более не совершать этих недобродетельных действий в будущем. Пусть это обещание будет реалистичным, даже если вы обещаете не совершать недобродетельное действие в ближайшие пять минут или секунд. Так вы не будете лгать полю заслуг.

РАЗМЫШЛЯЙТЕ О ПУСТОТЕ

Затем размышляйте о пустоте каждого из этих негативных действий, помня, что даже они не существуют истинно, объективно. Неблагойные действия возникают независимо от причин и условий и являются простыми обозначениями ума.

Вы можете либо думать, что они совершенно лишены само-

бытия, либо что они являются простыми обозначениями ума, либо что они – галлюцинации.

Какой бы способ понимания пустоты вы ни выбрали, вывод, который вы сделаете в своём сердце, должен заключаться в том, что все эти неблагие действия полностью пусты, лишены самобытия вплоть до мельчайшего атома.

В пустоте нет «я», создающего неблагие действия.

В пустоте нет создания неблагих действий.

В пустоте нет созданных неблагих действий.

Хотя явлений бесчисленное множество, в пустоте не существует ничего.

Нет этого и того, нет тебя и меня, нет ничего.

В пустоте всё одного вкуса.

Из пустоты появляется всё.

Всё существующее – проявление пустоты.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Начитывание имён Тридцати Пяти Будд Покаяния – это атомная бомба для омрачений и кармы.
- ▶ Практика содержит четыре противодействующие силы.
- ▶ Будьте уверены в том, что вы очистились.
- ▶ Медитируйте на пустоту того, кто создал негативную карму, а также на пустоту действия и самой кармы.

НАЧИТЫВАЙТЕ МАНТРУ БУДДЫ СОСТРАДАНИЯ

Произнесение самой длинной мантры всего один раз приносит то же благо, что и начитывание короткой мантры сто миллионов раз. Это просто невообразимо!

Практика вашей жизни

Чтобы развить в себе сострадание, вам необходимо понять учения Будды о том, как это сделать, а они изложены в ламриме (см. главу 13). Но даже если вы выучите учения о сострадании наизусть и узнаете, как медитировать на них, одно это не поможет вам обрести сострадание. Вам нужна поддержка – благословения Авалокитешвары, Будды Сострадания.

Авалокишешвара полностью открыт всем живым существам, напрямую видит их умы и знает все методы их совершенного наставления, обладая совершенной силой, совершенной мудростью и совершенным состраданием.

Практика Авалокитешвары необходима всем. Выполняйте её не только для себя, но и для бесчисленных живых существ – для всех, вплоть до самых крошечных: насекомых, муравьёв. Все они желают счастья и не хотят страдания. Эта практика дарует всё счастье: от временного (счастья в этой и следующих жизнях) до высшего (счастья освобождения и пробуждения) бесчисленному множеству живых существ, включая вас самих.

Вы можете использовать тюремный срок для практики, как можно больше очищаясь от негативной кармы и загрязнений и накапливая обширные заслуги. Чтобы получить благословения, с верой в Авалокитешвару начитывайте как можно больше его мантр и медитируйте на него. Начитывание мантры Авалокитешвары приносит небеса блага, особенно если делать это с бодхичиттой. Вы можете начитывать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или самую длинную мантру Авалокитешвары, приведённую в конце этой главы.

Сейчас я пишу новую книгу о пользе начитывания мантры Будды Сострадания, в ней будет много различных молитв Авалокитешваре. Как только я закончу, вы сможете получить эту книгу. Я хотел бы, чтобы она разошлась по всему миру и была переведена на как можно большее количество языков. Изучая «Освобождение на вашей ладони» или другие книги по ламриму, вы поймёте, как много страданий испытывают живые существа и как важно скорее их освободить. Начитывая мантру ради всех живых существ, вы берёте на себя ответственность за каждого из них, причём не только за их временное счастье, счастье в этой или будущей жизни, но и за высшее счастье, состояние блаженства.

Начитывайте мантры как можно больше. Но всё же главное – не количество. Начитывайте каждую мантру ради всех живых существ, желая освободить их из сансары и привести к пробуждению.

Пятнадцать преимуществ начитывания краткой мантры Будды Сострадания

Если вы искусны, ваша мотивация верна, а начитывание мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ безошибочно, эта практика принесёт вам бескрайние небеса блага. Вы накопите огромные заслуги – больше, чем воды или песчинок в Тихом океане, капель дождя в ливне или снежинок в снегопаде. По словам Будды, блага от этого таковы, что не хватит времени даже просто рассказать о них.

В учениях говорится, что, если божество или человек начитывает мантру Авалокитешвары с состраданием, у этого есть пятнадцать преимуществ.

- ▶ Во всех своих жизнях вы будете встречаться с добродетельным царём или духовным лидером – таким, как Его Святейшество Далай-лама.
- ▶ После рождения рядом с таким лидером у вас всегда будет возможность практиковать Дхарму. В таких местах будет множество храмов с различными священными объектами – статуями, ступами – и многие люди будут заниматься духовной практикой. Это будет вдохновлять вас на практику Дхармы – причину счастья. Вы сможете практиковать и накапливать заслуги благодаря присутствию священных объектов.
- ▶ Вам будет всегда сопутствовать удача, вы будете встречаться с благоприятными условиями, способствующими практике Дхармы. Будет много благоприятных событий, которые вдохновят вас на практику, получение учений и медитацию.
- ▶ Во всех жизнях вы будете встречаться с добродетельным другом, с духовным наставником.
- ▶ Во всех жизнях вы будете обретать совершенное человеческое тело.
- ▶ Во всех жизнях ваш ум будет склонен к духовному пути, к добродетели.
- ▶ Ваши обеты, ваша нравственность не будут приходить в упадок.
- ▶ Окружающие вас люди – семья, другие ученики Дхармы, коллеги по работе – будут с вами в согласии.
- ▶ У вас всегда будут средства на жизнь.
- ▶ Вы всегда будете получать защиту и помощь.
- ▶ Ваши вещи, ваше имущество никто не украдёт.
- ▶ Вы будете обретать всё желаемое.
- ▶ Вас всегда будут защищать добродетельные наги и божества.
- ▶ Во всех ваших жизнях вы увидите Будду и услышите Дхарму.

- ▶ Слушая чистую Дхарму, вы сможете постичь глубокий смысл пустоты.

Помимо этих, есть и другие преимущества, такие как исцеление от болезней и защита от различного вреда, но запомните по крайней мере эти пятнадцать.

Есть и другие удивительные блага

Например, если вы будете начитывать каждый день тысячу мантр, **ваше тело станет благословенным**. Тогда и воздух, который вас коснётся, будет благословенным, и, где бы вы ни были, ветер, который, коснувшись вашего тела, затем коснётся тела другого человека или животного, очистит его и спасёт от перерождения в низших мирах.

Вода, которая вас коснётся, станет благословенной, а значит, миллиарды живых существ в реке или океане, в который вы войдёте, будут очищены, и всякий, кто выпьет этой воды, тоже очистится. Вы спасёте животных от чудовищных страданий низших миров.

Даже дым от кремации тела человека, которое было благословлено начитыванием мантр, очищает от негативной кармы перерождения в низших мирах того, кого этот дым коснётся или кто почувствует его запах.

В «Сутре расположения урн» (тиб. *Самато гонг до*) сказано, что «мужчины, женщины или дети, или любое другое живое существо», которые просто смотрят на шестислоговую мантру, «начертанную вручную на скалах или каменных стенах», станут «бодхисаттвами конца сансары».

Начитывание ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ очищает от тяжёлой негативной кармы:

- ▶ Оно очищает от нарушений коренных обетов полностью посвящённого монаха: начитывание ОМ МАНИ

ПАДМЕ ХУМ всего один раз очищает от негативной кармы полностью посвящённого монаха, совершившего четыре коренных падения – убийство человека, вступление в сексуальную связь, взятие не данного и произнесение тяжелейшей лжи (о наличии духовных свершений) – то есть от такой негативной кармы, которая иначе привела бы к рождению в адах.

- ▶ **Оно очищает от пяти тяжелейших злодеяний:** начитывание ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ может очистить от пяти тяжелейших злодеяний, называемых «непрерываемыми». Карма, создаваемая этими действиями, столь тяжела, что немедленно созревает как перерождение в мирах ада. Речь идёт об убийстве матери, убийстве отца, пролитии крови будды, убийстве архата и внесении раздора в Сангху.
- ▶ **Оно очищает от целых кальп негативной кармы:** начитывание ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ семь раз очищает от ста жизненных сроков неблагодой кармы. Начитывание мантры двадцать один раз очищает от четырёх тысяч кальп неблагодой кармы, и, помимо этого, дарует способность к обретению свершения бодхичитты. Если вы прочтёте мантру сто восемь раз, то очиститесь от сорока тысяч кальп неблагодой кармы.
- ▶ **Оно очищает животных от негативной кармы:** если вы будете начитывать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ на ухо животному, то после смерти оно переродится в мире людей, а не в аду или в мирах голодных духов или животных.

Самая длинная мантра приносит невероятные блага!

По возможности начитывайте самую длинную мантру Авалоки-тешвары – она приносит невероятные блага.

Её начитывание освобождает от тюрьмы: в текстах сказано, что если вы будете начитывать самую длинную мантру, то царь, пра-

вющий вашей землёй (это может быть президент или другое лицо), внезапно исполнится к вам состраданием и освободит из тюрьмы. Такое возможно. Внезапно всё может измениться.

Начитывание самой длинной мантры хотя бы один раз приносит те же блага, что и начитывание короткой мантры сто миллионов раз. Это непостижимо, но это так!

Вы очиститесь от огромного количества тяжёлой неблагодой кармы, накопленной в прошлом, а в будущих жизнях всегда будете рядом с буддами и бодхисаттвами, следуя по пути к пробуждению.

Сначала на начитывание у вас может уходить много времени. Начните с трёх раз, а затем, через несколько месяцев, вы сможете начитывать мантру семь раз или больше.

Самая длинная мантра – самая лучшая, самая драгоценная.



МЕДИТАЦИЯ НА БУДДУ СОСТРАДАНИЯ

Сейчас вы не можете порождать себя в форме Авалокитешвары, поскольку не получили большое посвящение. Поэтому **представляйте Авалокитешвару перед собой.**

Он огромного размера и соткан из света. Вы должны видеть его настоящим, живым. Он смотрит на вас и всех живых существ с огромной любовью и состраданием, ведь в мире так много страданий.

Он белого цвета, с одним ликом и четырьмя руками. В первой паре рук он держит у сердца драгоценность, исполняющую желания. Во второй правой руке он держит хрустальные чётки, а во второй левой – белый лотос. Он сидит в ваджрной позе со скрещенными ногами, на нем шёлковые одежды, и он убран драгоценными украшениями.

Из белого ОМ в его межбровье, красного АХ в его горле и синего ХУМ в его сердце исходит свет во всех направлениях,

приглашая настоящего Авалокитешвару из его природной обители. Он тает и становится единым целым с Авалокитешварой, которого вы представляете перед собой.

Во-первых, очиститесь сами. Пока вы начитываете первый круг мантры – сто восемь раз, – представляйте, что Авалокитешвара излучает сострадание в виде лучей белого нектара. Эти лучи входят в ваше тело и ум.

Когда вы впитываете эти лучи, ваш ум исполняется невероятного блаженства и умиротворения, а тело становится совершенно ясным, светоносным. Вы очищаетесь от всей неблаготворной кармы и всех завес ума, накопленных с безначальных времён. Думайте о том, что вы полностью очистились – мгновенно и прямо сейчас.

Во-вторых, очистите других существ. На втором круге мантры Авалокитешвара излучает лучи света всем живым существам – бесчисленным существам в адах, голодным духам, животным, людям, богам, полубогам и существам в промежуточном состоянии – от них вы получали в прошлом всё счастье, всё собрание блага и всё высшее счастье, освобождение от океана страданий сансары.

Думайте, что все они полностью очистились от страданий, а также от их причин – кармы и омрачений.

Во время медитации по возможности старайтесь не отвлекаться и не думать ни о чём другом.

В-третьих, по мере начитывания следующего круга сосредоточьтесь на **получении всех качеств** Будды Сострадания в виде нектара, который проливается на вас – всех бескрайних небес качеств святых тела, речи и ума Авалокитешвары, в особенности сострадания ко всем живым существам, а также всеведения и совершенной силы для того, чтобы безупречно трудиться ради всех живых существ.

Если вы хотите начитывать больше мантр, например десять кругов, то половину из них посвящайте очищению себя, а другую половину – очищению других существ.

По мере начитывания думайте о том, что вы и все живые существа обрели качества Авалокитешвары.



Сочетайте практику Авалокитешвары с восемью обетами Махаяны и двухдневным постом в затворничестве

Прошу вас время от времени выполнять двухдневное затворничество с голоданием – *ньюнгне*, особенно хорошо, если вы сможете его проводить в дни солнечных затмений или в другие особые для буддистов дни, когда заслуги возрастают в сто миллионов раз. Тибетский календарь, в котором обозначены эти даты, можно попросить у волонтеров проекта.

Практика ньюнгне в эти дни считается крайне благоприятной. Конечно, это не значит, что в другое время её делать нельзя. Иногда у вас будет получаться делать её несколько раз подряд, а иногда только один раз – всё зависит от обстоятельств.

В ньюнгне входит множество очень эффективных практик, таких как простиранья, начитывание мантр, восемь обетов Махаяны, медитация на Будду Сострадания и бодхичитту.

Это невероятно действенный способ создания бескрайних небес заслуг. В практике довольно много простираний – они совершаются во время произнесения имён Тридцати Пяти Будд Покаяния и перед Авалокитешварой. В дополнение к этому вы начитываете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, накапливая невообразимые заслуги и осуществляя мощнейшее очищение.

В первый день единственный приём пищи приходится на полдень, а во второй день соблюдается полное сухое голодание. Вы поститесь ради живых существ, желая достичь ради них пробуждения и освободить их из океана страданий сансары.

Очень хорошо ежегодно выполнять несколько таких затворничеств. Особенно это полезно занятым людям: эти два дня принесут мощное очищение, это самый быстрый способ очищения и самый

верный способ после смерти отправиться в чистые земли, вместо того чтобы вечно скитаться в сансаре.

Конечно, в тюрьме это сделать сложно, но, если получится провести затворничество во время солнечного затмения или в какой-то особый день, когда заслуги возрастают в сто миллионов раз, это будет прекрасно.

Устраивайте себе сессии по мере возможности, в соответствии с распорядком дня. Как это сделать наиболее гибко, вы можете обсудить с волонтерами проекта «Освобождение в тюрьме».

Краткая мантра Будды Сострадания

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Именная мантра Авалокитешвары: самая длинная мантра Будды Сострадания

НАМО РАТНА ТРАЯЯ / НАМА АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЯ /
 БОДХИСАТВАЯ / МАХАСАТВАЯ / МАХАКАРУНИКАЯ /
 ТАДЬЯТХА / ОМ САРВА БАНДХАНА ЧХЕДХАНА КАРАЯ /
 САРВА ПАПА САМУДРО ЧХОШАНА КАРАЯ /
 САРВА ВЬЯДХИ ПРАШАМАНА КАРАЯ /
 САРВА ИТЬЮ ПАДРАВА ВИНАШАНА КАРАЯ /
 САРВА БХАЕШУ ТРАНА КАРАЯ / ТАСЬЯ / НАМАС КРИТВА /
 ИДАМ / АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЯ / ТАВА / НИЛАКАНТХА
 НАМА ПАРАМА ХРИДАЯМ / АВАРТА ВИШЬЯМИ /
 САРВА АРТХА САДХАНАМ / ШУБХА ЧЕТАМ /
 САРВА БХУТАНАМ / ПАПА МАРГА ВИШОДХАКАМ /
 ТАДЬЯТХА / АВАЛОКИТЕ / ШВАРЬЯ / АЛОКЕ / АДХИПА-
 ТИ / ЛОКАТИ КРАНТЕ / ЭХИ / ЭХИ / МАХАБОДХИСАТВА
 / ХЕ БОДХИСАТВА / ХЕ МАХАБОДХИСАТВА / ХЕ ПРИЯ /
 БОДХИСАТВА / ХЕ МАХАКАРУНИКА / МАХАСМАРА ХРИ-
 ДАЕНА / ЭХИ ЭХИ / АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЯ / ПАРАМА
 МАЙТРИ ЧИТТА КАРУНИКА /

КУРУ КУРУ / КАРМА САДХАЯ САДХАЯ / ВИДЬЯМ / ДЭХИ
 ДЭХИ / МЕ АРАМ ГАМАМ ГАМА / ВИХАМ ГАМА /
 СИДДХА ЙОГИШВАРА / ДУХУ ДУХУ / ВИРЬЯНТЕ / МАХА-
 ВИРЬЯНТЕ / ДХАРА / ДХАРА / ДХАРЕНДРЕШВАРА / ЧАЛА
 / ЧАЛА / ВИМАЛА МУРТЕ / АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРА /
 ДЖИНА КРИШНА ДЖАТА МУКУТА / АЛАМКРИТА ШАРИ-
 РА / ЛАМБА / ПРАЛАМБА / ВИЛАМБА / МАХАСИДДХА ВИ-
 ДЬЯДХАРА / БАЛА / БАЛА / МАХАБАЛА /
 МАЛА / МАЛА / МАХАМАЛА / ЧАЛА ЧАЛА / МАХАЧАЛА /
 КРИШНА ВАРНА / КРИШНА ПАКША / НИРГХАТАНА /
 ХЕ / ПАДМА ХАСТА / ЧАРА / ЧАРА / НИШЧАРЕШВАРЕ /
 КРИШНА САРПА КРИТА ВАДЖНОПАВИТА /
 ЭХИ / ЭХИ / МАХАВАРАХА МУКХА ТРИПУРА ДАХАНЕШВА-
 РА / НАРАЯНА РУПА ВЕШАДХАРА / ХЕ / НИЛАКАНТХА /
 ЭХИ / ЭХИ / МАХАХАЛА / ХАЛА / ВИШАНИРДЖАТА / ЛО-
 КАСЬЯ / РАГАВИША ВИНАШАНАМ / ДВЕША ВИША ВИНА-
 ШАНАМ / МОХАВИША ВИНАШАНАМ / НИРМОКШАНА /
 ХУЛУ ХУЛУ МУНЧА / МУНЧА / МАХУ МАХУ / РАХУЛА / РА-
 ХУЛА / ХАЛА / ХАЛА / ХАРЕ / МАХАПАДМА НАБХИ / САРА /
 САРА / СИРИ / СИРИ / СУРУ / СУРУ / БУДДХЬЯ / БУДДХЬЯ /
 БОДХАЯ / БОДХАЯ / БОДХАЯТАВА / НИЛАКАНТХА / ЭХИ
 / ЭХИ / НИЛАКАНТХА / ЭХИ / ЭХИ / ВАМАСТХИТА / МА-
 ХАСИМХАМУКХА / ХАСА / ХАСА / МУНЧА / МУНЧА / МА-
 ХАТТАТТА ХАСЬЯ / ЭХИ / ЭХИ / БХО БХО / МАХАСИДДХА
 ЙОГВИШВАРА / БХАНА БХАНА / ВАЧАНА / САДХАЯ / САД-
 ХАЯ / ВИДЬЯМ / СМАРА / СМАРА / ТВАМ / ХЕ / БХАГАВАН
 / АЛОКА ВИЛОКАТВАМ / ТАТХАГАТАНАМ / ДАХИ ДАХИ
 МЕ / ДАРШАНА / КАМАСЬЯ / ДАРШАНАМ / ПРАСАДХАЯ
 МЕ СВАХА / ИДАДХАЯ СВАХА / МАХАСИДДХАЯ СВАХА /
 СИДДХА ЙОГИШВАРА СВАХА / НИЛАКАНТХАЯ СВАХА /
 ВАРАХАМУКХАЯ СВАХА / МАХАВАРАХАМУКХАЯ СВАХА /
 НАРА СИМХАМУКХАЯ СВАХА / МАХАНАРА СИМХАМУК-
 ХАЯ СВАХА / ВАДЖРА ХАСТАЯ СВАХА / МАХА ВАДЖРА

ХАСТАЯ СВАХА / СИДДХА ВИДЬЯДХАРАЯ СВАХА / МАХА-
СИДДХА ВИДЬЯДХАРАЯ СВАХА / ПАДМА ХАСТАЯ СВАХА
/ МАХАПАДМА ХАСТАЯ СВАХА / КРИШНА САРПА КРИТА
ЯДЖНОПАВИТАЯ СВАХА / МАХАМАЛА МУКУТА ДХАРА
СВАХА / ЧАКРАЮДХА ДХАРАЯ СВАХА / ШАМКХА ШАБДА
НИРНАДАНА КАРАЯ СВАХА / БОДХАНА КАРАЯ СВАХА /
ВАМАСТХИТА СКАНДХА ДЕША КРИШНА ДЖИНАЯ СВА-
ХА / ВАМАХАСТА ВЬЮГХРА ЧАРМА НИРАБХАСАНАЯ СВА-
ХА / ЛОКЕШВАРАЯ СВАХА / МАХАЛОКЕ ШВАРАЯ СВАХА
/ САРВА СИДДХЕШВАРАЯ СВАХА / РАКША РАКША МАМ
СВАХА / КУРУ РАКША МУДРАНАМ СВАХА / НАМО БХАГА-
ВАТЕ / АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЯ / БОДХИСАТВАЯ МАХА-
САТВАЯ / МАХАКАРУНИКАЯ СИДДХЬАНТУ МЕ МАНТРА
ПАДАНИ СВАХА

**ПОМНИТЕ:**

- ▶ Помните о пятнадцати благах начитывания ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.
- ▶ Начитывание мантры может очистить от целых кальп негативной кармы.
- ▶ Начитывание длинной мантры имеет в сто миллионов раз большую силу, чем начитывание короткой.
- ▶ Сочетайте начитывание с медитацией на Будду Сострадания.
- ▶ Сочетайте начитывание с двухдневным постом в затворничестве.



Каждому необходимо выполнять практику Будды Сострадания! Делайте это не только ради себя, но и ради бесчисленных живых существ, даже самых крошечных – насекомых, муравьёв.

ПРАКТИКА ДАЯНИЯ И ПРИНЯТИЯ

Вы можете выполнять практику принятия на себя всей негативной кармы других заключённых и всех их страданий в тюрьме.

Существует особая медитация на бодхичитту, называемая *тонглен*, то есть принятие и отдача. В медитации вы **принимаете** на себя все страдания и причины страдания, тем самым разрушая свой эгоизм, а затем **отдаёте** другим своё счастье и заслуги.

Как мы уже говорили, для вас очень благотворно использовать своё пребывание в тюрьме, чтобы развивать бодхичитту и тренировать ум в бодхичитте. Вы можете принимать на себя как всю негативную карму, из-за которой другие люди оказались в тюрьме, так и все их страдания в ней, и даже само место, где эти страдания происходят, – тюрьму.

Зарождайте сострадание ко всем людям, карма которых привела их в тюрьму, принимайте все страдания, омрачения и карму, вызвавшие их, включая даже отпечатки тончайших омрачений в уме – все это принимайте на себя и направляйте на своё себялюбие.

Выполняя такую медитацию, вы очиститесь от множества калып негативной кармы и загрязнений: они будут устранены в мгновение ока, как уничтожает всё вокруг взрыв атомной бомбы.

Вы очищаетесь от большой неблагодой кармы и создаёте большие заслуги

Я уже рассказывал вам о женщине, исцелившейся от рака благодаря практике сострадания. Вот ещё один пример. Одному человеку, который был болен СПИДом, гуру посоветовал делать тонглен. Ученик так и сделал. Когда он отправился в больницу на осмотр, признаков СПИДа у него не обнаружили.

Услышав эту историю, я подумал, что он, наверное, медитировал длительное время, но оказалось, что он уделял практике всего четыре минуты в день в течение четырёх дней! Он чувствовал неодолимое сострадание к другим, особенно к больным СПИДом. Сострадание было настолько сильным, что он плакал. Он нисколько не думал о себе – это были только сострадание и забота о других.

Такая медитация – как топливо для ракеты. Такое быстрое исцеление ему принесла именно его мощная практика бодхичитты, когда он забыл о себе и начал заботиться о других. Это очистило его от негативной кармы и омрачений, вызвавших СПИД.

В «Бодхисаттвачарья-аватаре» (гл. 1, строфы 13–14) великий святой Шантидева говорит:

Даже тот, кто совершил тягчайшие преступления,
Быстро освободится от страха, оперевшись на бодхичитту,
Словно прибегнув к защите сильного человека.
Так почему же неразумные отказываются от такой опоры?

Подобно огню в конце времён,
Она в мгновение ока испепеляет великие злодеяния.

Когда вы принимаете всё это страдание и его причины на себя, вы создаёте бескрайние небеса заслуг.

Это то же самое, что из любви к бесчисленным живым существам отдать им своё тело: ваши заслуги будут безмерными. Когда вы отдаёте всё своё имущество, вы создаёте безмерные заслуги. Когда вы

отдаёте своё счастье, включая пробуждение, вы создаёте безмерные заслуги. Когда вы отдаёте все свои заслуги прошлого, настоящего и будущего, вы создаёте безмерные заслуги.

Каждый раз, когда вы выполняете медитацию принятия, и каждый раз, когда вы выполняете медитацию даяния, вы приближаетесь к освобождению и к пробуждению, вы становитесь ближе к тому, чтобы привести к пробуждению всех живых существ.

■ ■ МЕДИТАЦИЯ

Зародите сострадание, размышляя о том, как живые существа постоянно испытывают страдания, которых хотели бы избежать – либо потому что они не знают их причин, либо, даже зная причины страданий, слишком ленивы, чтобы отказаться от них.

Думайте так: «Как было бы прекрасно, если бы все живые существа были свободны от всех страданий и их причин – кармы и омрачений!»

Думайте так: «Я самолично избавляю их от всех страданий и их причин!»

1. ПРИМИТЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЯ ДРУГИХ

ПРИМИТЕ НА СЕБЯ СТРАДАНИЯ ВСЕХ ЛЮДЕЙ

На вдохе вначале сосредоточьтесь на бесчисленных заключённых в тюрьмах. Затем подумайте обо всех других трудностях, которые испытывают все живые существа, а также об их причинах. Медленно делая вдох, представляйте, что вбираете в себя через ноздри все эти страдания вместе с их причинами в виде чёрного дыма. Думайте, что вы так же безотлагательно устраняете все страдания бесчисленных живых существ, как если бы вытаскивали из их плоти занозу.

ПРИМИТЕ НА СЕБЯ МУЧИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА ПРЕБЫВАНИЯ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ

Примите от других все нежеланные условия их пребывания. В частности, думайте о тюрьмах всего мира. Вдыхайте через ноздри в виде тёмного дыма все неприятные места, в которых вынуждены находиться живые существа.

Представляйте, что вдыхаете раскалённую докрасна землю горячих адов, лёд холодных адов, тягостность мест, где пребывают голодные духи и животные, и грязь мест, где находятся люди, а также все тюрьмы.

РАЗРУШАЙТЕ СЕБЯЛЮБИЕ И НЕВЕДЕНИЕ

Тёмный дым входит в вас через ноздри и опускается в сердце, проникая в ваше себялюбие и уничтожая его. Все страдания живых существ обрушиваются на это неверное представление, эгоцентризм, себялюбие, великого демона, врага – и подобно бомбе уничтожают его.

Затем представляйте, что вы принимаете все страдания и омрачения на себя, в своё сердце, прямо на корень сансары, которым является неведение, считающее «я» реальным, хотя оно таковым не является.

(Себялюбие основано на неведении, которое цепляется за представление об истинно существующем «я». И хотя такого истинного «я» на самом деле не существует, мы лелеем его и считаем самым драгоценным и самым важным из всех существ).

По мере того, как ваше себялюбие полностью разрушается, ваше ложное «я», за которое неведение держится как за истинно существующее, также становится полностью пустым, каким оно и является в действительности.

МЕДИТИРУЙТЕ НА ПУСТОТУ

Медитируйте на пустоту, абсолютную природу «я», как можно дольше. Реальное «я» становится несуществующим – каковым оно и является в действительности, ведь его вообще нет. Это очищает вас от подлинной причины страдания – самого неведения.

2. ОТДАЙТЕ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ ВСЁ. ЗАРОДИТЕ ЛЮБОВЬ

Затем зародите любовь, думая так: несмотря на то, что все живые существа стремятся к счастью, они не достигают его, потому что не знают его причин или слишком ленивы, чтобы создавать их. И даже когда им удаётся достичь временного счастья, им не хватает высшего счастья полного пробуждения.

Думайте так: «Как было бы прекрасно, если бы у всех живых существ были счастье и причины счастья!»

Думайте так: «Я самолично дам им счастье и его причины!»

ОТДАЙТЕ ВСЁ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ, ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ

Представляйте, что ваше тело – это драгоценность, исполняющая желания, способная исполнить все желания живых существ. Затем отдайте всё, что у вас есть, каждому живому существу. Отдайте всю свою благую карму трёх времён и всё счастье, которое возникает благодаря ей, вплоть до пробуждения. Отдайте своё имущество, семью и друзей и отдайте своё тело, представляя его в виде драгоценности, исполняющей желания.

Также сделайте подношения всем пробуждённым существам.

ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ ВСЁ, В ЧЁМ ОНИ НУЖДАЮТСЯ

Теперь представьте, что все живые существа получают всё, чего они желают, включая все свершения на пути к пробуждению.

Те, кому нужен друг, встречаются друга.

Те, кому нужен гуру, обретают совершенного гуру.

Те, кому нужна работа, находят работу.

Те, кому нужен врач, находят знающего врача.

Те, кому нужно лекарство, получают лекарство.

Для тех, чья болезнь неизлечима, вы становитесь исцеляющим лекарством.

Те, кто в тюрьме, получают освобождение из тюрьмы.

Поскольку главная человеческая проблема – это трудность обретения средств к существованию, представьте, что из вашего тела, которое стало драгоценностью, исполняющей желания, на каждого человека проливаются денежные потоки – миллионы долларов.

Вы также можете думать, что всё вокруг превращается в чистую землю Будды Амитабхи или Будды Сострадания.

Вы даруете всем живым существам всё желаемое, включая чистую землю, полную совершенных наслаждений. Все эти наслаждения побуждают их породить в уме путь к пробуждению, и все они становятся пробуждёнными.

ПРЕОБРАЗУЙТЕ ОКРУЖЕНИЕ СУЩЕСТВ В АДАХ И ГОЛОДНЫХ ДУХОВ В ЧИСТЫЕ ЗЕМЛИ

Теперь представьте, что вы полностью преобразуете окружение существ в адах в чистую землю, настолько прекрасную, насколько это возможно, полную совершенных наслаждений и абсолютно свободную от страданий. Все пылающие огнём железные

дома существ в адах становятся драгоценными дворцами и мандалами. Все существа в адах получают всё желаемое и затем достигают пробуждения.

То же самое сделайте для голодных духов. Преобразуйте их окружение в чистый мир и дайте им множество различной пищи, по вкусу подобной нектару. Голодные духи получают всё желаемое, а самое главное – достигают пробуждения.

ДАЙТЕ ЖИВОТНЫМ ЗАЩИТУ

Поскольку животным в основном нужна защита, представьте, что защищаете их от нападения других животных. Они получают всё желаемое, и всё обретенное становится для них причиной осуществления этапов пути к пробуждению, и они становятся пробуждёнными.

НАКОНЕЦ, РАДУЙТЕСЬ

Когда все таким образом достигнут пробуждения, порадитесь, думая так: «Как прекрасно, что я привёл всех живых существ к пробуждению!»

**ПОМНИТЕ:**

- ▶ Даяние и принятие очищают от большой негативной кармы.
- ▶ Даяние и принятие могут исцелять болезни.
- ▶ С состраданием принимайте на себя страдания других.
- ▶ В особенности сострадательно принимайте на себя страдания всех, кто находится в тюрьме.
- ▶ С любовью к другим отдавайте им всё своё счастье, все свои заслуги.
- ▶ С любовью к другим отдавайте им всё, в чём они нуждаются.
- ▶ Практика даяния и принятия является причиной порождения бодхичитты.

НАЧИТЫВАЙТЕ МАНТРУ БУДДА НАМГЪЯЛМЫ

Если вы будете держать мантру у себя в камере (в ступе, в статуе или на плакате), всех проживающих в ней и посетителей она будет благословлять и очищать, причём не только людей, но и животных, и насекомых.

Намгьялма – это будда долгой жизни и очищения. Достоинства её мантры безграничны и невообразимы. Это очень мощная мантра. Добрый и сострадательный Гуру Будда Шакьямуни разъяснил хранителям четырёх направлений блага от её начитывания.

Много лет назад мы с ламой Еше отправились на юг Индии, чтобы получить наставления от Его Святейшества Линга Ринпоче. Там мы посетили Его Святейшество Триджанга Ринпоче в его резиденции в Мундгоде. Ринпоче был нашим коренным учителем. Во время встречи с нами он продолжал выполнять свою практику медитации.

В середине разговора Ринпоче объяснил, чем именно он занят: «Я начитываю мантру Намгьялмы. Ко мне обратились люди из десяти сторон света, они сделали подношения и попросили меня молиться за мёртвых и живых».

С тех пор я начитываю эту мантру за умерших. Ринпоче сказал, что, хотя обычно считается, что мантра предназначена только для долголетия, она также дарует мощное очищение и действительно помогает умершим. Ринпоче скончался в 1981 году.

Некоторые достоинства мантры

В текстах «Ушниша виджая дхарани сутра» и «Дарование дыхания несчастным», разъясняющих, как помочь умирающим, в качестве примера приводятся некоторые достоинства мантры.

- ▶ Если вы помоетесь, наденете чистую одежду и, приняв восемь обетов, начитаете мантру тысячу раз, то срок вашей жизни будет продлён, вы очиститесь от завес ума и освободитесь от болезни, даже если вы смертельно больны и ваша жизнь подошла к концу в результате кармических причин.
- ▶ Тяжелобольной, которому врачи не могут поставить диагноз, исцелится, если будет начитывать мантру. После смерти такой человек переродится в мире блаженства, в чистой земле, и больше никогда не окажется в низших мирах.
- ▶ Если человек просто услышит эту мантру, он больше никогда не родится из утробы.
- ▶ Начитывание мантры на ухо животным закроет для них двери перерождения в животном мире.
- ▶ Сила мантры настолько велика, что, если вы начитаете её двадцать один раз и подуёте на горчичные или кунжутные зёрна, на тальк или даже на воду, а потом бросите это на кости или труп самого отпетого злодея, совершившего тяжкие неблагие деяния, такое существо немедленно освободится от низших миров и переродится в высшем мире, например, в мире богов. Мантра влияет на сознание и очищает его.
- ▶ Если вы будете держать мантру у себя в камере (в ступе, в статуе или на плакате), всех, кто в ней живёт или в неё заходит, она будет благословлять и очищать, причём не только людей, но и животных, и насекомых. Вы можете даже просто написать мантру на бумаге и повесить на стену камеры.

- ▶ Если ступа или знамя с этой мантрой находятся на крыше или на вершине горы, то дуновение ветра, который их коснётся, будет очищать от неблаготворной кармы насекомых, животных и людей, и для них закроются двери в низшие миры.
- ▶ Даже если существо попадёт в тень такой ступы или знамени, оно очистится от недобродетельной кармы.
- ▶ Обхождение вокруг ступы, в которой находятся мантры, очищает от кармы перерождения в горячих адах.
- ▶ Если мантру разместить в машине (в любом месте внутри или снаружи), она будет благословлять и очищать от неблаготворной кармы всех людей в машине и всех насекомых, которые разобьются о неё или попадут под колёса. Когда вы за рулём, неизбежно погибает множество насекомых, но благодаря тому, что в вашей машине эта мантра, они получают благословение и очистятся от неблаготворной кармы.

Вне всякого сомнения, когда мы начитываем эту мантру, слышим её, видим, соприкасаемся с ней или носим её на теле, происходит очень мощное очищение.

Искусные способы помочь живым существам этой мантрой

В проекте «Майтрея» работал один китаец из Гонконга. Он увлекался дайвингом и решил поместить мантру на дне океана, чтобы она благословляла морских животных и очищала их от неблаготворной кармы. Это была прекрасная идея! Он попросил кого-то написать мантру и принёс мне на проверку. Затем по его заказу её вырезали на очень твёрдой большой плите, и он погрузил её в океан. Ещё он собирался изготовить ступы и тоже поместить их на дно, чтобы рыбы плавали вокруг них.

Можно также вырезать мантру на куске дерева или резины – думаю, лучше на большом, но он может быть любого размера, – проре-

зять в нём отверстие, протянуть верёвку и буксировать на лодке. Это благословит воду и очистит живущих в ней бесчисленных существ.

Это всего несколько идей, как можно помочь живым существам – не только людям, но и животным, обитающим в воде, на земле и в небе.

Помните: мантра должна быть правильной. Эта мантра приведена во многих текстах, но иногда с ошибками.

Длинная мантра Намгьялмы

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ / САРВА ТРАИЛОКЬЯ
 ПРАТИВИШИШТАЯ / БУДДХАЯТЕ НАМАХ / ТАДЪЯТХА
 / ОМ БХРУМ БХРУМ БХРУМ / ШОДХАЯ ШОДХАЯ / ВИ-
 ШОДХАЯ ВИШОДХАЯ / АСАМА САМАНТА / АВАБХА-
 САСПХАРАНАГАТИ / ГАГАНА СВАБХАВА ВИШУДДХЕ /
 АБХИШИНЧАНТУМАМ / САРВА ТАТХАГАТАХ СУГАТА
 ПРАВАЧАНА / АМРИТА АБХИШЕКАИХ / МАХАМУДРА
 МАНТРАПАДАИХ / АХАРА АХАРА / МАМА АЮРССАМ-
 ДХАРАНИ / ШОДХАЯ ШОДХАЯ / ВИШОДХАЯ ВИШОД-
 ХАЯ / ГАГАНА СВАБХАВА ВИШУДДХЕ / УШНИША ВИД-
 ЖАЯ ПАРИШУДДХЕ / САХАСРА РАШМИ САНЧОДИТЕ
 / САРВА ТАТХАГАТА АВАЛОКИНИ / ШАТПАРАМИТА
 ПАРИПУРАНИ / САРВА ТАТХАГАТА МАТЕ / ДАШАБ-
 ХУМИ ПРАТИШТХИТЕ / САРВА ТАТХАГАТА ХРИДАЯ /
 АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / МУДРЕ МУДРЕ МАХА
 МУДРЕ / ВАДЖРА КАЙЯ САМХАТАНА ПАРИШУДДХЕ /
 САРВА КАРМА АВАРАНА ВИШУДДХЕ / ПРАТИНИВАР-
 ТАЯ МАМА АЙЮР ВИШУДДХЕ / САРВА ТАТХАГАТА СА-
 МАЯ / АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / ОМ МУНЕ МУНЕ
 МАХА МУНЕ / ВИМУНЕ ВИМУНЕ МАХАВИМУНЕ / МАТИ
 МАТИ МАХАМАТИ / МАМАТИ СУМАТИ ТАТХАТА / БХУД-
 ХАКОТИ ПАРИШУДДХЕ / ВИШПХУТА БУДДХЕ ШУДДХЕ /
 ХЕ ХЕ ДЖАЯ ДЖАЯ / ВИДЖАЯ ВИДЖАЯ / СМАРА СМАРА
 / СПХАРА СПХАРА / СПХАРАЯ СПХАРАЯ / САРВА БУДДХА
 АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / ШУДДХЕ ШУДДХЕ / БУД-

ДХЕ БУДДХЕ / ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ / МАХА ВАДЖРЕ СУВАД-
 ЖРЕ / ВАДЖРА ГАРБХЕ ДЖАЯ ГАРБХЕ / ВИДЖАЯ ГАРБХЕ
 / ВАДЖРА ДЖВАЛА ГАРБХЕ / ВАДЖРОДБХАВЕ / ВАДЖРА
 САМБХАВЕ / ВАДЖРЕ ВАДЖРИНИ / ВАДЖРАМ БХАВАТУ
 МАМА ШАРИРАМ / САРВА САТТАНАНЧА КАЯ ПАРИШУД-
 ДХИР БХАВАТУ / МЕ САДА САРВАГАТИ ПАРИШУДДХИШ
 ЧХА / САРВА ТАТХАГАТАШ ЧХА МАМ / САМАШВАСАЯН-
 ТУ / БУДДХЬЯ БУДДХЬЯ / СИДДХЬЯ СИДДХЬЯ / БОДХАЯ
 БОДХАЯ / ВИБОДХАЯ ВИБОДХАЯ / МОЧАЯ МОЧАЯ / ВИ-
 МОЧАЯ ВИМОЧАЯ / ШОДХАЯ ШОДХАЯ / ВИШОДХАЯ
 ВИШОДХАЯ / САМАНТАНА МОЧАЯ МОЧАЯ / САМАНТА
 РАШМИ ПАРИШУДДХЕ / САРВА ТАТХАГАТА ХРИДАЯ /

АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / МУДРЕ МУДРЕ
 МАХАМУДРЕ / МАХАМУДРА МАНТРАПАДАИХ СВАХА / ОМ
 БХРУМ СВАХА / ОМ АМРИТА АЮР ДАДЕ СВАХА

Краткая мантра Намгьялмы

ОМ БХРУМ СВАХА / ОМ АМРИТА АЮР ДАДЕ СВАХА

После начитывания любой из мантр несколько раз произнесите:

ОМ АМИТЕ / АМИТОД БХАВЕ / АМИТА САМБХАВЕ / АМИ-
 ТА ВИКРАНТЕ / АМИТА ГАДРЕ / АМИТА ГАМИНИ / АМИТА
 АЮРДАДЕ / ГАГАНА КИРТИ КАРЕ / САРВА КЛЕША КШАЯМ
 КАРИЕ СВАХА

**ПОМНИТЕ:**

- ▶ Мантра Намгьялмы предназначена для очищения и долголетия.
- ▶ Также хорошо её начитывать для умерших людей.
- ▶ Начитывание мантры освобождает от перерождения в низших мирах.
- ▶ Все существа, которых коснётся воздух, благословлённый мантрой, будут очищены.
- ▶ Вы можете носить эту мантру на теле.

НАЧИТЫВАЙТЕ МАНТРУ ИЗ «СУТРЫ ВЕЛИКОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ»

Если вы будете слушать или начитывать эту мантру с преданностью, пусть даже всего раз в день, вы не переродитесь в низших мирах – до самого пробуждения, и постепенно его достигнете.

Таков правдивый совет безобманного Победоносного.

НАМО БУДДХАЯ / НАМО ДХАРМАЯ / НАМО САНГХАЯ /
АДАНТИ ДХАРАНИ / ТАДЪЯТХА / АКАШАНИ ВАВИНИ /
САРВА ДХАРМА НИ ВАНИ / ИШАМАНА / ВИПАШАНА /
ВИМАЛА СУПАРИ / ДХАРМА НИ КХАНА / ВАРУНИ ЧАЯ
ТАМАЛЕ / ЧАЛЕ / ХУЛУ ХУЛУ / ШИВИТЕ / МАНТРА МАН-
ТРА МАНТРАХ СВАХА

8000 миллиардов будд учили о том, что осуждающий эту мантру осуждает всех будд и потому не сможет достичь пробуждения.

ПОМНИТЕ:

- Начитывание этой мантры предотвращает рождение в низших мирах.



Когда мы начитываем мантру Будды Намгьялмы или её слышим, видим, касаемся или носим на теле, несомненно, происходит очень мощное очищение.

НАЧИТЫВАЙТЕ СУТРЫ

Вы можете вслух читать «Сутру золотистого света» для узников всех тюрем мира. Начитывайте её с мыслью освободить их из тюрьмы, принести им миротворение и счастье.

Как я уже многократно говорил, важно накапливать заслуги. Один из способов такого накопления – начитывание сутр. Они невероятно драгоценны. Когда у нас есть заслуги, все трудности естественным образом уменьшаются, мы очищаемся от неблагой кармы, и все наши желания сбываются. Вот увидите: уже завтра внезапно начнутся перемены. И, конечно же, вы будете очищаться от неблагой кармы.

Вы можете начитывать различные сутры, ниже я расскажу о достоинствах трёх из них: «Сутры золотистого света», «Арья Сангхата-сутры» и «Сутры ваджрного отсечения». Вы получите огромную пользу, даже если будете читать всего по одной странице в день или даже по полстраницы.

1. «Сутра золотистого света» – ради мира во всём мире

Каждый раз, когда вы читаете «Сутру золотистого света», она направляет ваш ум к пробуждению. Её достоинства огромны: вы очиститесь от всей недобродетельной кармы и больше не переродитесь в низших мирах. Она совершенно невероятна!

Главное предназначение этой сутры – мир во всём мире. Вы можете читать её для заключённых всех тюрем мира, а не только для сокамерников. Читайте её с желанием освободить их, чтобы они обрели умиротворение и счастье, их ум изменился, они возрастили добросердечие, освободились от гнева и себялюбия, стали добрыми и отзывчивыми, всегда готовыми прийти другим на помощь.

Молитесь, чтобы каждый стал источником мира и счастья не только для всего мира, но и для всех живых существ, подобно Авалокитешваре, Будде Сострадания. Посвящайте заслуги от начитывания не только заключённым, хотя, конечно, о них следует думать в первую очередь, но и всем живым существам, чтобы они скорее очистились от своей неблагодатной кармы, никогда не перерождались в низших мирах, избавились от причин сансары, освободились из океана её страданий и, наконец, быстро достигли пробуждения.

2. Блага от начитывания «Арья Сангхата-сутры»

Каждый раз, когда вы просто слышите «Арья Сангхата-сутру», заслуги, которые вы накапливаете, равны заслугам, накопленным буддами, числом равными числу песчинок в Тихом океане, помноженному на двенадцать.

Прежде всего, будда завершил накопление мудрости и добродетели – больше накапливать ему нечего. Заслуги даже одного будды невозможно описать словами. И всё же заслуги, создаваемые благодаря слушанию этой сутры, равны заслугам, накопленным буддами, число которых равно числу мельчайших песчинок в реке Ганг, помноженному на двенадцать.

Это означает, что любой, кто услышит эту сутру – человек, птица, насекомое или дух, – обретёт такие огромные заслуги. Можете себе представить? Это настоящее чудо.

Как только вы услышите эту сутру, вы тут же очиститесь от пяти непрерываемых злодеяний – крайне тяжёлой негативной кармы, мгновенно созревающей после смерти, без перерыва на следующую

жизнь, в виде рождения в самых низших горячих адах, страдания в которых особенно тяжелы и длятся целую кальпу. Благодаря одному только слушанию этой сутры можно полностью очиститься от такой кармы.

Когда я еезу за рулём в Вашингтоне в США, например, по дороге за покупками (это занимает минут сорок), я ставлю в машине диск с сутрами. Помню, как-то раз сзади сидели две монахини, Холли и Чойзанг. Было пасмурно, туманно и прохладно. Я держал окно открытым, чтобы живые существа могли слышать сутру. Монахинь сзади пронизывал холодный ветер! Но если бы я думал только о них, все люди, живущие в домах вдоль дороги, все коровы и другие животные не услышали бы сутру.

Я поставил сутру на большую громкость. Знаете, как иногда ставит громкую музыку в машинах молодёжь – ребята со странными гребнями из волос на голове или с кольцами в ушах и на лице, вокруг глаз... Это просто визуальный образ, чтобы вы поняли: даже отправляясь за покупками, вы можете помочь множеству живых существ. Как-то раз на дороге нам повстречался олень, и мы остановились, чтобы он тоже послушал сутру.

Разумеется, все сидящие в машине также очищаются от неблагодатной кармы и накапливают невообразимые заслуги. Это простой способ сделать жизнь значимой. Включаете диск в машине – и всё. Поскольку вы не глухие и способны слышать, вам не нужно делать никаких усилий. Это самый простой способ очиститься от неблагодатной кармы и накопить безграничные заслуги.

Благодаря сутре легко познать пустоту «я», психофизических совокупностей и явлений, легко устранить корень сансары, неведение. И, разумеется, это быстрый способ обрести бодхичитту. А чтобы обрести бодхичитту, нужно невообразимое количество заслуг!

Иными словами, прослушивание «Арья Сангхата-сутры» – скорейший и легчайший способ достичь освобождения от сансары, покончить с океаном её страданий, в котором мы пребываем с безначальных времён, и достичь пробуждения.

Чтение и переписывание «Арья Сангхата-сутры» создаёт ещё больше заслуг

Разумеется, если вы будете читать «Арья Сангхата-сутру», вы накопите гораздо больше заслуг, чем от простого слушания. При переписывании сутры заслуги возрастают восьмикратно. Таким образом, переписывая сутру, вы накопите в восемь помноженных на двенадцать (то есть в девяносто шесть) раз больше заслуг, чем заслуги будды, числом равных песчинкам в реке Ганг.

Недавно я был в Малайзии и там дал небольшую рекламу, объяснив, сколько заслуг можно накопить, переписывая «Арья Сангхата-сутру». Многие так и поступили! И сразу же кто-то перечислил на счёт малайзийского центра, в котором всё это происходило, сто тысяч долларов в качестве пожертвования на строительство школы.

Один мужчина всего один раз прочёл эту сутру в «Центре Нельсона» в Новой Зеландии. Он сидел в зале для медитаций, *гомпе*, думая: «Будда не обманет» и с такой сильной верой стал её читать. Он выиграл в лотерею большой дом в Австралии! И решил продать его, чтобы пожертвовать деньги на буддийские проекты.

Наконец, был случай в «Институте ламы Цонкапы» в Помае, в Италии. Одна женщина, которая всю свою жизнь курила и никак не могла бросить, сделала это в один миг, прочтя сутру. Это означает, что Будда на самом деле дарует благословения через этот текст. Будда всё время в действии.

Обладая такими заслугами, вы сможете исполнять желания всех живых существ. Вы сможете помочь бесчисленному множеству существ в адах, голодных духов, животных, людей, богов, полубогов, существ в промежуточном состоянии. Вы сможете привести их к рождениям в высших мирах, к освобождению от сансары и, наконец, к пробуждению.

Если бы вы могли каждый день записывать всего несколько строк, это было бы уже очень хорошо, просто чудесно! Конечно, переписывание занимает много времени, поэтому можно записывать

несколько строк и затем прочитывать весь текст. Делая это ежедневно, со временем вы перепишите всю сутру.

3. Блага от начитывания «Сутры ваджрного отсечения»

Есть и «Сутра ваджрного отсечения». Заслуги, которые вы накопите, просто слушая сутру с непоколебимой верой, намного больше, чем если бы вы, к примеру, жертвовали своё тело живым существам утром, в полдень и вечером, и делали бы так столько дней, сколько песчинок в Тихом океане, в течение многих кальп.

Пожертвовать своим телом ради живых существ всего раз – это невероятно! А здесь говорится о такой жертве не раз, не трижды в день, но столько раз, сколько песчинок в реке Ганг и на протяжении многих кальп. Такие заслуги невообразимы, но всё же малы по сравнению со слушанием «Сутры ваджрного отсечения» с верой.

Разумеется, если вы храните эту сутру, читаете, запоминаете её, вникаете в её смысл, ваши заслуги будут намного больше, чем от простого слушания.

Помимо невероятных заслуг, которые вы накопите чтением «Сутры ваджрного отсечения», она также дарует невообразимо мощное очищение от всей неблагой кармы, накопленной с безначальных времён, даже самой тяжёлой.

Чтение этой сутры также засеивает семена постижения пустоты. Чем больше вы будете её читать, чем больше отпечатков останется в вашем сознании, тем легче и быстрее вы сможете постичь пустоту – если не в этой, то в будущих жизнях.

Затем вы будете медитировать на пустоту с однонаправленным сосредоточением и испытаете великое блаженство тела и ума, а в результате обретёте прямое постижение пустоты, прекращающее все загрязнения, всю завесу омрачений – сначала приобретённых омрачений, а затем и врождённых. Так достигают освобождения: путём полного прекращения завесы омрачений и их отпечатков, семян.

Затем, сопряжённое с бодхичиттой, прямое переживание мудрости прекратит в том числе и тонкие загрязнения, и вы обретёте всеведение.

Ваша помощь живым существам станет совершенной: вы сможете приводить их всех к пробуждению. Привести существ к пробуждению – вот цель нашей жизни.

ПОМНИТЕ:

- ▶ Чтение вслух сутр, слов Будды, создаёт большие заслуги и очищает от большой неблагодатной кармы.
- ▶ Читайте вслух «Сутру золотистого света» ради мира во всём мире и покоя всех узников тюрем.
- ▶ Простое слушание «Арья Сангхата-сутры» очищает от большой неблагодатной кармы.
- ▶ Чтение и переписывание «Арья Сангхата-сутры» очищает от ещё большей неблагодатной кармы и создаёт безмерные заслуги.
- ▶ Чтение «Сутры ваджрного отсечения» закладывает причину постижения пустоты.
- ▶ Постигнув пустоту и объединив это постижение с бодхичиттой, вы сможете стать буддой.



Труды прославленного индийского учёного VII века Дхармакирти широко изучаются в тибетских монастырских университетах.

ЧИТАЙТЕ И ИЗУЧАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ КНИГИ

Нужно читать не любые книги по медитации, а подлинные труды, особенно ламрим.

Важно как следует изучать Учение Будды, опираясь на правильные книги, например, написанные Его Святейшеством Далай-ламой. Нужно читать не просто случайные книги по медитации, так называемую «духовную литературу», а подлинные труды, особенно ламрим. Если читать верные книги по Дхарме, в вашей голове не будет путаницы.

Вот несколько книг, которые я рекомендую. Вы можете попросить их у волонтеров проекта.

БИОГРАФИИ И АВТОБИОГРАФИИ

The Awakened One: A Life of the Buddha, by Sherab Chödzin Kohn

Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe, by Adele Hulse

Freedom in Exile: The Autobiography of His Holiness the Dalai Lama

The Lawudo Lama, a biography of both Kunsang Yeshe and Lama Zopa Rinpoche, by Jamyang Wangmo

The Life of My Teacher: A Biography of Ling Rinpoche, by His Holiness the Dalai Lama

Like a Waking Dream: The Autobiography of Geshe Lhundub Sopa
The Magical Play of Illusion: The Autobiography of Trijang Rinpoche
My Life and Lives: The Story of a Tibetan Incarnation, by

Khyongla Rato

My Spiritual Autobiography, by His Holiness the Dalai Lama
Reincarnation: The Boy Lama, a biography of Tenzin Ösel Hita,
 the reincarnation of Lama Yeshe, by Vicki Mackenzie

Любые биографии Его Святейшества Далай-ламы

БОДХИЧИТТА

Becoming the Compassion Buddha, by Lama Yeshe

Bodhichitta, by Lama Zopa Rinpoche

Eight Verses for Training the Mind, by Geshe Sonam Rinchen

A Guide to the Bodhisattva Way of Life, by Shantideva, translated by
 Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace

Vast as the Heavens, Deep as the Sea: Verses in Praise of Bodhicitta,
 by Khunu Rinpoche

The Six Perfections: The Practice of the Bodhisattvas, by Lama
 Zopa Rinpoche

The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas, by Geshe Sonam Rinchen

СМЕРТЬ И УМИРАНИЕ

How to Face Death Without Fear, by Lama Zopa Rinpoche

Mind of Clear Light: Advice on Dying and Living a Better Life, by
 His Holiness the Dalai Lama

ПУСТОТА И ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ

Essence of the Heart Sutra, by His Holiness the Dalai Lama

Emptiness, by Geshe Tashi Tsering

Insight into Emptiness, by Khensur Jampa Tegchok

Introduction to Emptiness, by Guy Newland

Practicing Wisdom: The Perfection of Shantideva's Bodhisattva Way,
 by His Holiness the Dalai Lama

Tsongkhapa's Praise for Dependent Relativity, by Losang Gyatso
and Graham Woodhouse

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

The Four Noble Truths, by Lama Zopa Rinpoche

ПРЕДАННОСТЬ ГУРУ

«Сердце пути», лама Сопа Ринпоче

ГУРУ-ЙОГА

A Daily Meditation on Shakyamuni Buddha, by Lama
Zopa Rinpoche

The Guru Puja, by Panchen Lama Losang Chökyi Gyältsen

Lama Tsongkhapa Guru Yoga, by Dulnagpa Paldan Zangpo,
translated by Lama Zopa Rinpoche

КАРМА

The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect,
by His Holiness the Dalai Lama

The Wheel of Sharp Weapons, by Dharmarakshita

Steps on the Path to Enlightenment, Volume 2, by Geshe Lhundub
Sopa (see below)

КОММЕНТАРИИ НА ЛАМРИМ

The Door to Satisfaction, by Lama Zopa Rinpoche

The Essential Nectar: Meditations on the Buddhist Path, by Geshe
Rabten

The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment:

Lamrim Chenmo (Vols. 1–3), by Lama Tsongkhapa

How to Practice Dharma, by Lama Zopa Rinpoche

Illuminating the Path to Enlightenment, by His Holiness
the Dalai Lama

Lamrim Year, by Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche

- Liberation in the Palm of Your Hand*, by Pabongka Rinpoche
Nagarjuna's Letter to a Friend, with commentary by Kangyur Rinpoche
The Perfect Human Rebirth, by Lama Zopa Rinpoche
Practicing the Path: A Commentary on the Lamrim Chenmo, by Yangsi Rinpoche
Steps on the Path to Enlightenment: A Commentary on the Tsongkhapa's Lamrim Chenmo (Vols. 1–5), by Geshe Lhundub Sopa
Teachings from the Mani Retreat, by Lama Zopa Rinpoche
Teachings from the Vajrasattva Retreat, by Lama Zopa Rinpoche
Wisdom Energy, by Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche

МОЛИТВЫ ЛАМРИМА

- Calling the Guru from Afar*, by Pabongka Rinpoche
A Direct Meditation on the Graduated Path Containing all the Important Meanings, by Vajradhara Losang Jinpa
The Foundation of All Good Qualities, by Lama Tsongkhapa
A Hymn of Experience, by Lama Tsongkhapa
The Three Principal Aspects of the Path, by Lama Tsongkhapa

УМ И МЕДИТАЦИЯ

- Becoming Your Own Therapist & Make Your Mind an Ocean*, by Lama Yeshe
Buddhist Psychology, by Geshe Tashi Tsering
How to Meditate: A Practical Guide, by Kathleen McDonald
Mahamudra: How to Discover Our True Nature, by Lama Yeshe

ОЧИЩЕНИЕ

- Becoming Vajrasattva*, by Lama Yeshe
Purification in Tibetan Buddhism: The Practice of the Thirty-five Confession Buddhas, by Geshe Jampa Gyatso

СУТРЫ

Арья Сангхата-сутра
Сутра ваджрного отсечения
Сутра золотистого света
Сутра сердца

ТАНТРА

Introduction to Tantra, by Lama Yeshe

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ УМА

Advice from a Spiritual Friend, by Geshe Rabten and Geshe
Dhargyey
Bodhisattva Attitude, by Lama Zopa Rinpoche (ebook only)
The Door to Satisfaction, by Lama Zopa Rinpoche
The Seven-Point Mind Training, by B. Alan Wallace
Transforming Adversity into Courage and Joy, by Geshe Jampa
Tegchok
Transforming Problems into Happiness, by Lama Zopa Rinpoche



Будда Тара приносит успех. Если вы приложите усилия к медитации на путь, даже высочайшие свершения, кажущиеся недостижимыми, будут обретенны вами за несколько лет.

НАКОНЕЦ, СМОТРИТЕ ДАЛЕКО ВПЕРЁД, МЫСЛИТЕ МАСШТАБНО И ОСЛАБЬТЕ ХВАТКУ!

Благодаря долгосрочному плану в изучении и практике Дхармы ваш ум может полностью измениться, и вы обретёте свершения.

Примите этот совет великих учителей кадампы и следуйте ему всю жизнь:

Смотри далеко вперёд.
Породи обширный ум.
Не дави на себя.

Смотрите далеко вперёд

Первая часть совета по-тибетски звучит: *миг гьянг зиг* – «смотри далеко вперёд». Поскольку ваша цель – достижение пробуждения, вам надо смотреть вдаль, как если бы вы отправились куда-то очень далеко или решили подняться на Эверест: вам важно обладать сильной решимостью добраться туда и одновременно держать это место в поле зрения. Пусть ваш ум будет именно таким.

Цель пробуждения в сердце: это цель практики медитации и всего пути.

Мыслите масштабно

Вторая часть совета звучит так: *ло гья кье* – «породи обширный ум».

Представьте себе, что вы ребёнок в детском саду, но ваша главная цель – получить университетскую степень. Для этого нужно будет смотреть далеко вперёд и мыслить шире, думая, что сначала вы будете учиться в младших классах, затем в средней школе и, наконец, в университете, где получите степень. Мысля масштабно, обладая обширным умом, вы сможете спланировать всё своё дальнейшее обучение.

Или, допустим, вы планируете построить самолёт, лодку, дом, торговый центр – потребуется нарисовать подробный план. С пробуждением то же самое – надо будет изучить разные предметы: ламрим, базовую программу, мастер-программу, тантру – всё. Вам нужно будет мыслить широко, спланировать изучение, потом изучить весь путь к пробуждению, а после практиковать, чтобы обрести все свершения.

Ослабьте хватку!

Третий совет: *конг санг лхо* – «не дави на себя».

Хотя у вас есть план, вы не напряжены. Не позволяйте себе загоняться, думая: «Теперь мне придётся всё это делать!» С храбростью и обширным умом размышляйте: «Неважно, сколько времени это займёт, я сделаю это. Я никогда не сдамся». План будет у вас в сердце, но при этом ум будет спокойным и расслабленным. «Я сделаю всё это. Даже если это займёт много лет, я этого добьюсь». Если вы будете следовать этому наставлению, ваш ум естественным образом расслабится. Ваш ум не будет напряжённым и скованным.

Вы можете достичь пробуждения

Таковы сущностные наставления геше кадампы о том, как достичь пробуждения. Если вы последуете этим советам, вы безусловно его достигнете, каким бы невозможным это ни казалось.

Наставник кадампы геше Долпа (геше Шераб Гьяцо, Долпа Машурва) сказал:

Если ты будешь накапливать заслуги, очищаться от препятствий
и практиковать преданность гуру,
Благодаря чему впитаешь в своё сердце благословения,
А также приложишь усилия к медитации на пути,
Даже трудные свершения, казавшиеся невозможными,
Будут обретены за несколько лет.

Дело в том, что завесы ума временны: они не являются неотъемлемой частью ума. Любые ваши омрачения преходящи, непостоянны. Поскольку они произошли в силу причин и условий, их могут изменить другие причины и условия – очищение от недобродетельного, накопление заслуг, практика преданности гуру и медитация на пути. Если у вас будет долгосрочный план изучения и практики Дхармы, ваш ум может полностью измениться, и вы обретёте свершения.

Так планировали геше традиции кадам.

Молитвы посвящения заслуг

Вы можете размышлять так, как советовал великий йогин школы кагью Чойдже Гоцангпа:

Пусть в силу моего тягостного тюремного заключения
Все живые существа немедленно освободятся от болезней, вреда духов,
неблагой кармы, омрачений и пребывания во всех тюрьмах –

Не только внешних, но и внутренних –
Где они страдают с безначальных времён,
И пусть они достигнут пробуждения!

В силу всех заслуг трёх времён, что накопили я сам, бесчисленные
живые существа и будды,

Пусть драгоценная бодхичитта зародится в моём сердце и в сердцах
всех моих близких,
В сердцах всех правителей мира,
В сердцах всех людей, какой бы ни была их вера,
А также в сердцах всех живых существ!
А та бодхичитта, что зародилась,
Пусть не угасает, но возрастает всё больше!

В силу всех заслуг трёх времён, что накопили я сам, бесчисленные
живые существа и будды,
И в силу ежедневного зарождения бодхичитты в моём сердце
Пусть все в мире живут только на благо других,
Пусть никогда не вредят друг другу,
И пусть всё, что они делают – телом, речью и умом, –
Приводит всех живущих только к пробуждению и счастью!

Пусть никто не пострадает от войн, голода, болезней, пыток, немощи,
огня, воды, цунами, ветра,
А все путники никогда не встретятся с опасностью в пути!
Да будет всегда безопасным их путь, в том числе и по воздуху!

В силу заслуг трёх времён, что накопили я сам, бесчисленные живые
существа и будды,
Существующие, но пустые от самобытия,
Пусть я, существующий, но пустой от самобытия,
Достигну полного пробуждения – состояния будды,
Существующего, но пустого от самобытия,
И приведу всех живых существ,
Существующих, но пустых от самобытия,
К полному пробуждению, существующему, но пустому от самобытия,
И пусть сделаю это самолично!

ГЛОССАРИЙ

Ад. См. *низшие миры*.

Акшобхья. Один из будд пяти семейств, очищенный аспект гнева.

Амитабха. Один из будд пяти семейств, очищенный аспект привязанности.

Амогхасиддхи. Один из будд пяти семейств, очищенный аспект зависти.

Архат (санскр., «победитель врагов»). Здесь: практик Малой колесницы, который, положив конец страданиям и их причинам, достиг освобождения от сансары. См. *пустота*.

Арья бодхисаттва (санскр., «высшая пробуждающаяся личность»). Бодхисаттва, который обрёл неумозрительное постижение пустоты. См. *медитация*.

Безначальность. Все умы, как и все четыре элемента, составляющие материальный мир, находятся под властью закона причины и следствия, а значит, текущий момент ума или материи, произведённый предыдущим моментом ума или материи, не может иметь первого момента, то есть начала, у которого бы не было причины. См. *карма, поток ума*.

Беспокоящие мысли; аффекты. См. *омрачения*.

Беспокоящие эмоции. См. *омрачения*.

Боги и полубоги. Обитатели двух из трёх высших миров в шести мирах мира желаний (третий мир – мир людей), переживающие блаженство и обладающие телами, сотканными из света; результат добродетельной кармы. Обитателей миров формы и без формы также называют «богами». См. *сансара*.

Бодхисаттва (санскр., «пробуждающаяся личность»). Тот, кто обрёл бодхичитту. См. *арья бодхисаттва, Махаяна, обеты бодхисаттвы*. См. *три свода обетов*.

Бодхичитта (санскр., «пробуждающий ум» или «настрой»). Непроизвольный и постоянно присутствующий в уме бодхисаттвы, которым движет великое сострадание, настрой, который выражается в стремлении (1) освободить всех живых существ от страданий и привести их к пробуждению и (2) как можно скорее стать буддой, чтобы этого достичь. См. *Махаяна*.

Божество. Будда. Термин, используемый в тантрических учениях и означающий пробуждённое существо, такое как Ваджрасаттва, Авалоки-тешвара и Амитабха.

Будда (санскр.). Пробуждённое существо; личность, достигшая пробуждения. Если пишется с прописной буквы, означает Будду Шакьямуни). См. *бодхичитта; божество; Махаяна*.

Будда Шакьямуни (ок. 563–483 до н. э.). Четвёртым из тысячи будд-основателей нашей исторической эпохи, Бхагаваном Буддой стал царевич из клана Шакья в Северной Индии, который отрёкся от царства и достиг пробуждения в возрасте тридцати пяти лет. Учил пути освобождения и пробуждения вплоть до своей кончины в возрасте восьмидесяти лет.

Бхагаван (санскр., «Благословенный»). Эпитет Будды Шакьямуни.

Бхуми (санскр., «земля» или «уровень»). На пути бодхисаттвы к состоянию будды существуют десять бхуми.

Вайрочана. Один из будд пяти семейств, очищенный аспект неведения.

Великое сострадание (санскр. *махакаруна*). См. *сострадание*.

Времена упадка. Периоды времени – с буддийской точки зрения с безначального времени – когда омрачения и страдания становятся необузданными. Говорится, что сейчас мы переживаем именно такое время.

Всеведение. См. *пробуждение*.

Высшая йога-тантра. Четвёртый, высший класс тантр, состоящий из стадии порождения и стадии завершения. См. *посвящение*.

Высшие миры. Три из шести миров желаний: людей, богов и полубогов. См. *низшие миры*.

Гелуг (тиб.). Одна из четырёх главных традиций тибетского буддизма, основанная ламой Цонкапой в начале XV века; остальные три – нyingма, кагью и сакья.

Геше (тиб., «духовный друг»). Титул, присваиваемый выпускникам программы изучения философии и психологии в тибетских монастырских университетах традиции гелуг, которая длится от десяти до двадцати лет. См. *Лама Цонкапа*.

Геше кадампы. Ученики Атиши (XI в.), такие как Дромтомпа и его последователи, известные своей практикой лоджонг; предшественники традиции гелуг ламы Цонкапы.

Гнев. Отвращение. Омрачение, преувеличивающее неприятные качества человека, объекта, события и т.д., возникающее, когда привязанность не получает желаемого. См. *мотивация; недобродетельные мысли.*

Голодный дух. См. *низишие миры.*

Гуру (санскр., «нагруженный знанием»; тиб. – «лама»). Духовный учитель. См. *преданность гуру.*

Гуру Будда. Собственный гуру, представляемый в форме будды. См. *преданность гуру.*

Гуру-пуджа (санскр., тиб. – *Лама чона*). Подношение гуру; практика, распространённая в традиции гелуг, составленная Первым Панчен-ламой Лобсангом Чокьи Гьялценом, в которой центральной фигурой поклонения является Лама (личный гуру) – Лобсанг (Цонкапа) Тхубванг (Будда Шакьямуни) Дордже Чанг (Ваджрадхара, тантрический аспект Будды Шакьямуни). См. *преданность гуру, гуру-йога.* Практика видения своего гуру единым с буддой формируется в таких практиках, как Гуру-пуджа.

Гуру Три Редких и Высших: Будда, Дхарма и Сангха в лице гуру. См. *Прибежище.*

Двенадцать звеньев зависимого возникновения. Сутра, описывающая процесс создания живыми существами сансары.

Дэва. См. *боги и полубоги.*

Десять недобродетельных деяний. (1) Убийство, (2) воровство, (3) неправильное сексуальное поведение, (4) ложь, (5) грубая речь, (6) речь, вносящая раздор, (7) пустословие, (8) алчность, (9) злонамеренность, (10) ложные взгляды.

Добродетельная карма. Благая карма. Действие тела, речи или ума на основе положительной мотивации, приводящее к счастью.

Добродетельная мысль. Благая мысль. Добродетельное состояние ума, такое как любовь, сострадание и т.д. См. *омрачения; мотивация.*

Дух. См. *низшие миры.*

Дух местности. Класс живых существ.

Дхарма (санскр.). Дхарма Будды. Учения Будды; вторая из Трёх Редких и Высших. См. *Прибежище.*

Дхармакая (санскр., «Тело Истины»). Пробуждённый ум. См. *Рупакая.*

Его Святейшество Далай-лама (р. 1935). Нынешний Далай-лама, Тензин Гьяцо, является четырнадцатой реинкарнацией линии Далай-лам. Его почитают как проявление Авалокитешвары, Будды Сострадания. Является духовным лидером и также, до своей отставки в 2011 году, был политическим лидером Тибета.

Желание. См. *привязанность.*

Живые существа (тиб. – *семчен*, буквально: «обладающие умом»). Все живые существа, кроме будд.

Зависимое возникновение. Поскольку каждое явление существует в зависимости от различных факторов – (1) причин и условий (только непостоянные явления), (2) их частей и, на более тонком уровне, (3) ума, присваивающего обозначения – и тем самым пусто от самобытия; то, как вещи существуют на относительном уровне. См. *пустота; карма.*

Истинное существование. См. *самобытие.*

Йогин и йогини (санскр.). Соответственно созерцатель или созерцательница, осуществившие Тантраяну. См. *медитация*.

Кальпа (санскр., «порядок», «закон») – единица измерения времени в индуизме и буддизме, равная 4,32 миллиарда лет.

Карма (санскр., «действие»). Ментальное действие – ментальный фактор, намерение подумать, сделать или сказать нечто на основе мотивации, побуждающей к действию телом, речью или умом, оставляющее отпечатки, или семена, в уме, которые в будущем приведут (1) к определённом рождению в сансаре, (2) к склонности думать, действовать или говорить таким же образом, (3) к опыту, сходному с причиной, и (4) результату в виде окружения. В более широком смысле используется для описания естественного закона причины и следствия, состоящего в том, что недобродетельная карма ведёт к страданию, а добродетельная карма ведёт к счастью – что можно наблюдать в сознании и в жизни всех живых существ. См. *недобродетельная карма; очищение; реинкарнация; сансара; добродетельная карма*.

Кармические видимости. То, как вещи, люди, события и т.д. являются живым существам – как приятные, неприятные и т.д., в соответствии с их кармой.

Коренной гуру. Ваш главный учитель.

Коренное омрачение. См. *неведение*.

Коренное неведение. См. *неведение*.

Лаудо-лама. Лама Сопа Ринпоче – это признанная реинкарнация первого Лаудо-ламы, Кунсанга Еше (1864 – 1945), созерцателя из региона Солу Кхумбу в Непале.

Лама. См. *гуру*.

Лама Асанга. Индийский мастер XIV века, глава линии передачи учений о сострадании и бодхичитте, которые он получил напрямую от Будды Майтреи.

Лама Атиша. Индийский мастер XI века, проведший последние годы своей жизни в Тибете, работа которого «Светоч на пути к пробуждению» стала основным источником для ламы Цонкапы при написании им ламрима.

Лама Цонкапа (1357–1419). Учёный, йогин, учитель и основатель традиции гелуг тибетского буддизма, автор множества текстов, включая «Ламрим ченмо».

Лама Еше (1935–1984). Лама Тхубтен Еше, гуру ламы Сопы Ринпоче с четырнадцатилетнего возраста. Родился в Тибете, где с детства обучался в монастыре Сера в Ахасе; в изгнании с 1959 года. Обосновался в Катманду, Непал, в 1967 году. Вместе с ламой Сопой Ринпоче основал ФПМТ, после того, как они начали обучать уроженцев Запада в монастыре Копан в 1970 году.

Ламрим (тиб., «поэтапный путь [к пробуждению]»). Учения сутры Будды Шакьямуни, изложенные в виде курса изучения и практики согласно трём уровням мотивации: желание (1) не перерождаться в низших мирах; (2) не перерождаться в сансаре; (3) стать буддой. См. *Ламрим ченмо*.

Ламрим ченмо (тиб., «*Большое руководство к этапам пути пробуждения*»). Наиболее обширный комментарий ламы Цонкапы к ламриму.

Линг Ринпоче (1903–1983). Старший наставник Его Святейшества Далай-ламы и один из гуру ламы Сопы Ринпоче.

Лоджонг (тиб., «преобразование ума»). Техника в Махаяне, в которой акцент делается на трудностях как на части духовного пути.

Малая Колесница (санскр. – «Хинаяна»). Путь, ведущий к освобождению от страданий и их причин, часто также называемый путём индивидуального освобождения. См. *архат; ламрим; Махаяна; Колесница парамит.*

Мантра. Набор санскритских слов и/или слогов, часто произносимый в сочетании с практикой конкретного божества; словесное выражение качеств этого божества.

Махаяна (санскр., «Великая Колесница»). Путь бодхисаттвы, целью которого является пробуждение будды; включает в себя Парамитаяну и Тантраяну.

Медитация (тиб. *гом*). Процесс приучения ума к (1) добродетельному и (2) истинному. Существуют два типа формальных медитативных техник (в Махаяне они рассматриваются как пятое и шестое из шести совершенств): целью первой, безмятежности, является достижение однонаправленного сосредоточения, а целью второй, высшего проникновения (или мудрости) – обретение постижения пустоты, вызванное сосредоточенным умом, точно и логически анализирующим, например, зависимое возникновение. В тантре сосредоточение йогина или йогини на себе как на божестве сопряжено с проникновением в пустоту. Любые свершения на пути к пробуждению могут быть обретены сочетанием сосредоточения и анализа.

Ментальное сознание. Один из двух способов функционирования ума – чувственного и ментального – указывает на различные концептуальные состояния ума, или ментальные факторы, а также на более тонкие неконцептуальные состояния, переживаемые опытными созерцателями в медитации. См. *пять видов чувственного сознания.*

Ментальные факторы. Состояния ума, такие как привязанность, гнев, любовь, намерение, сосредоточение и т.д., разделённые на три категории: позитивные, негативные и нейтральные. Человек обладает тысячами таких состояний ума, но традиционно говорится о пятидесяти одном. См. *пять совокупностей; пять видов чувственного сознания; ментальное сознание.*

Мир желаний. Мир перерождений в сансаре, в который в свою очередь входят шесть миров: миры богов и полубогов, людей, животных, духов (часто этот мир называют миром голодных духов, по одной категории духов) и существ ада. См. *миры форм и без форм; низшие миры; сансара.*

Миры. См. *сансара.*

Миры форм и без форм. Два из трёх миров существования в сансаре (третий – это мир желаний) достигаются в результате глубокого медитативного погружения. См. *сосредоточение; медитация.*

Монастырь Копан. Основанный в 1970 году ламой Еше и ламой Сопой Ринпоче в Непале, в 8 км к северо-востоку от Катманду, монастырь сегодня насчитывает триста пятьдесят монахов, которые изучают весь спектр дисциплин, принятых в основных монастырских университетах традиции гелуг, таких как Сера Дже, один из колледжей монастыря Сера, к которому он относится. Расположенный неподалёку и носящий то же название женский монастырь Кхачо Гхакил Линг насчитывает триста пятьдесят монахинь, и в нём такая же программа обучения. В настоящий момент в Индии в Сарнатхе существует отделение монастыря, где проживают двадцать монахинь. В Копане также круглогодично проводятся курсы для посетителей из других стран, включая ежегодный ноябрьский курс, который впервые прошёл в 1970 году под руководством ламы Сопы Ринпоче.

Монастырь Сера. Один из трёх величайших монастырских университетов традиции гелуг неподалёку от Лхасы, Тибет; основан в начале XV века Джамченом Чойдже, учеником ламы Цонкапы. Теперь также учреждён в изгнании на юге Индии. *Монастырь ламы Сопы Ринпоче.* См. также *монастырь Копан.*

Мотивация. Обычно обозначает настрой, который стоит за намерением подумать, сделать или сказать нечто: негативная мотивация делает карму недобродетельной и приводит к страданию; позитивная мотивация делает карму добродетельной и в результате приводит к счастью. См. *недобродетельная карма; добродетельная карма.*

Набор для подношения мандалы. Сборная модель вселенной в соответствии с буддийской космологией, используемая в практике подношения мандалы.

Нага. Класс живых существ.

Нагарджуна. Индийский учёный и йогин, который в начале первого тысячелетия истолковал подлинный смысл учений Будды о пустоте.

Неблагое деяние. См. *недобродетельная карма.*

Неведение. Основополагающее неведение, цепляние за «я». Главное, или коренное омрачение, цепляющееся за всё, включая «я», как за самосущее, на основе которого возникают привязанность и все остальные омрачения; коренная причина страдания в сансаре, устраняемая постижением пустоты. См. *зависимое возникновение; освобождение; медитация.*

Недобродетельная карма. Негативное действие, негативная карма, недобродетельное деяние, недобродетельная карма. Наряду с омрачениями основная причина страданий. См. *очищение.*

Недобродетельная мысль. См. *омрачения*.

Низшие миры. Три мира перерождений из шести миров мира желаний: миры (1) животных, (2) духов, часто называемых голодными духами (санскр. – «преты»), по одному классу духов и (3) существ в адах, как результат недобродетельной кармы. При этом в каждом из миров свои особые страдания. Говорится, что подавляющее большинство живых существ находится в низших мирах. См. *реинкарнация; сансара; высшие миры*.

Нирвана (санскр.). См. *освобождение*.

Обеты индивидуального освобождения (санскр. пратимокша). См. *три свода обетов*.

Обхождение. Обхождение по часовой стрелке вокруг священного объекта, такого как ступа, которое в силу святости объекта создаёт добродетельную карму.

Омрачения. Загрязнения, беспокоящие эмоции, завесы беспокоящих мыслей, негативные мысли, недобродетельные мысли. В категориях позитивных, негативных и нейтральных состояний ума, или ментальных факторов, составляющих ментальное сознание (в отличие от чувственного сознания), негативные состояния происходят из коренного омрачения, *неведения*, которое обязательно (1) беспокоит ум и (2) искажает, преувеличивает или приукрашивает познаваемое. Поскольку они не являются неотъемлемой частью ума, их можно устранить. Вместе с кармой являются причиной сансары. См. *гнев; привязанность; пять видов чувственного сознания; освобождение; страдание*.

Освобождение (санскр. нирвана). Освобождение от сансары; освобождение от страдания и его причин. Достигается, когда омрачения и их отпечатки, препятствия к освобождению, устранены из ума, что устра-

няет причины сансары; цель практика Малой Колесницы. См. *архат*; *пустота*.

Отвращение. См. *гнев*.

Отпечатки. Кармические семена, или потенциал, оставляемый в уме в результате действий тела, речи и ума, которые созревают как будущий опыт. См. *карма*; *очищение*.

Отречение. Желание освободиться от сансары, основанное на понимании того, что счастье, которое происходит из привязанности, обладает природой страдания, а страдание происходит из кармы и омрачений.

Очищение. Ослабление неблагой кармы и её отпечатков, часто достигаемое выполнением практик, таких как практика Ваджрасаттвы и Тридцати Пяти Будд Покаяния с применением четырёх противодействующих сил: (1) опора, (2) сожаление, (3) противоядие, (4) решимость.

Пабонка Ринпоче (1871–1941). Влиятельный лама школы гелуг колледжа Ме монастыря Сера в Лхасе, Тибет. Коренной гуру Линга Ринпоче и Триджанга Ринпоче, старшего и младшего наставников Его Святейшества Далай-ламы.

Падмасамбхав. Гуру Ринпоче. Был приглашён в Тибет из Индии тибетским царём Трисонгом Деценом в середине VIII в. Почитается тибетцами как основатель тибетского буддизма.

Парамитаяна (санскр., «Колесница Совершенств»). Учения сутры Махаяны. См. *Малая Колесница*; *Тантраяна*.

Перерождение. См. *реинкарнация*.

Преданность гуру. Убеждённость в том, что гуру – это будда, божество, выражаемая в мыслях и в действиях. См. *гуру-йога*.

Преты. Голодные духи.

Прибежище. Искренняя опора на Три Редких и Высших для руководства на пути к пробуждению.

Привязанность. Желание, жажда, влечение, цепляние. Основанное на коренном омрачении, *неведении*, основной причине сансары, это омрачение преувеличивает приятные качества человека, события, действия, объекта и т.д., включая себя и своё тело, на основе предположения, что обладание ими приносит счастье, тем самым вызывая ожидания, чувство собственности и страх потери. См. *гнев, недобродетельная мысль, недобродетельная карма*.

Полное пробуждение. См. *пробуждение*.

Посвящение. Передача силы. Устная передача от гуру к ученику практики определённого божества, дарующая ученику полномочия выполнять садхану этого божества.

Пробуждение. Полное просветление, состояние будды. В Махаяне состояние будды, то есть устранение всех омрачений и их отпечатков из ума и обретение всей полноты добродетелей навсегда. Характеризуется тремя основными качествами: (1) всеведением, (2) состраданием ко всем живым существам и (3) силой сделать всё необходимое, чтобы помочь им; согласно Махаяне, все живые существа обладают потенциальной способностью его достичь.

Пробуждённое существо. См. *будда*.

Промежуточное состояние (тиб. *бардо*). Состояние существования существа после оставления им тела и до принятия следующего рождения в другом теле. Его продолжительность от одного мгновения до сорока девяти дней. Говорится, что его переживание подобно сновидению. Тело в промежуточном состоянии является тонким, не сопротивляется материи и имеет облик тела в следующем перерождении. См. *реинкарнация*.

Пуджа (санскр., «подношение»). Религиозная церемония.

Пустота. Поскольку всё существующее – личность, ум, вещь, событие, действие и т.д. возникает зависимо, оно тем самым пусто от самобытия; отсутствие у всего этого невозможного способа существования. См. *арья бодхисаттва; неведение; освобождение; медитация*.

Пять совокупностей. В целом, тело и ум. Все непостоянные явления можно разделить на следующие категории (здесь речь идёт о непостоянных явлениях, составляющих живое существо): (1) форма: тело; (2) ощущение: приятное, неприятное или нейтральное: один из пятидесяти одного ментального фактора; (3) распознавание или различение: ещё один ментальный фактор, позволяющий отличать одну вещь от другой; (4) формирующие факторы: другие непостоянные явления, такие как несвязанные составные явления наряду с остальными сорока девятью ментальными факторами; также, по большей части среди тибетских лам, известны как волевой акт, или намерение, один из вездесущих ментальных факторов – ввиду его центральной роли в переживаниях живых существ; (5) сознание, известное как первичное, или основное сознание. См. *пять видов чувственного сознания; ментальное сознание*.

Пять тяжких недобродетельных действий. Пять недобродетельных действий: (1) убийство матери, (2) убийство отца, (3) убийство архата, (4) пролитие крови будды и (5) внесение раздора в Сангху.

Пять видов чувственного сознания. Один из двух способов функционирования ума – чувственного и ментального – познание объектов чувств с помощью пяти физических органов чувств: ушей, глаз, языка, кожи и носа. См. *ментальное сознание*.

Ратнасамбхава. Один из будд пяти семейств, очищенный аспект гордости и скупости.

Рейнкарнация. Перерождение. Естественный круговорот непрерывных рождений и смертей в различных мирах сансары, в котором все живые существа, движимые силой прошлой кармы, вращаются с безначальных времён и будут вращаться до тех пор, пока не достигнут освобождения. Будды выбирают перерождение в тех или иных мирах ради принесения блага другим, до тех пор, пока существует страдание.

Ринпоче (тиб., «драгоценный»). Почётный титул, используемый при обращении или упоминании лам-перерожденцев или своего гуру, а также других лам.

Рупакая (санскр., «Тело Формы»). Тело, которое пробуждённый ум проявляет ради блага живых существ. См. Дхармакая.

Садхана (санскр., «метод осуществления»). Поэтапное руководство по медитациям и молитвам, связанное с определённым божеством.

Самобытие. Самосущее, существующее независимо, истинно, объективно. Кажущийся способ бытия вещей, то есть независимо от (1) причин и условий (только непостоянных явлений), (2) частей и, на более тонком уровне, (3) обозначающего его ума; невозможный способ существования, за который коренное омрачение, неведение, цепляется как за реальное, из-за чего возникают привязанность и другие омрачения и причины страдания сансары. См. *независимое существование; пустота; освобождение; медитация*.

Самодостаточное существование. См. *самобытие*.

Сангха (санскр., «духовная община»). Третья из Трёх Редких и Высших, а именно группа людей, состоящая как минимум из четырёх полностью посвящённых монахов или монахинь; также часто означает буддийских монахов и монахинь в целом или, шире, любую духовную общину, независимо от монашеских обетов. См. *Прибежище*.

Сансара (санскр., «круговорот бытия»). Вовлечённость в процессы смерти, промежуточного состояния и перерождения в мирах желания, форм и без форм под действием прошлой кармы. Также обозначает совокупности человека, который переходит из жизни в жизнь в различных мирах. См. *неведение; освобождение; низшие миры; реинкарнация; высшие миры*.

Священный объект. Объект, обладающий энергией Будды, Дхармы и Сангхи, такой как ступа, текст, статуя или молитвенное колесо.

Свершение. Постигание на каждом этапе пути к пробуждению, обретаемое соединением двух видов медитации.

Себялюбие. Эгоизм. Настрой, при котором «я» ставится выше других; основное препятствие к осуществлению бодхичитты.

Семена, кармические. См. *отпечатки*.

Скитальцы. См. *живые существа*.

Совокупности. См. *пять совокупностей*.

Сознание. См. *ум; загрязнения; омрачения*.

Сострадание. Сочувствие страданию других и желание, чтобы они освободились от страдания, на основе которого возникает мысль: «Я избавляю их от страдания», известная как великое сострадание – уникальное свойство сострадания бодхисаттвы; на его основе, в свою очередь, возникает бодхичитта.

Сосредоточение. Однонаправленная концентрация ума, безмятежность ума – шаматха. Когда в медитации достигается глубокое состояние сосредоточения на уровне более тонкого ума, чем уровень сознания повседневного ума, рассудочное мышление и чувство прекращаются. Этот вид сознания в современной психологии не рассматривается. Пятое из шести совершенств бодхисаттвы. См. *миры форм и без форм*.

Стадия завершения. См. *Высшая йога-тантра*.

Стадия порождения. См. *Высшая йога-тантра*.

Страдание. Различные уровни опыта, переживаемого живыми существами в трёх мирах сансары под влиянием кармы и омрачений: (1) страдание от страданий, (2) страдание перемены, (3) всепроникающее страдание. См. *неведение; освобождение*.

Ступа. Реликварий, содержащий реликвии будд или других святых; олицетворение пробуждённого ума.

Сутра (санскр.). Слова Будды для последователей Малой Колесницы и Парамитяны; текст вместе с содержащимися в нём учениями и практиками.

Счастье. Результат добродетельной кармы. См. *карма; мотивация; страдание*.

Тантра (санскр.). Учения и практики Тантраяны; текст, содержащий эти учения.

Тантраяна (санскр.). Тантра. Более высокая из двух стадий, путь Махаяны, ведущий к пробуждению. См. *Малая Колесница; Парамитаяна*.

Тантрические обеты. См. *три свода обетов*.

Татхагата (санскр., «тот, кто вышел за пределы»). Эпитет будды.

Тханка (тиб.). Картина, часто написанная на холсте, на которой изображены божества и т.д. См. *божество*.

Три основы пути. Отречение, бодхичитта и пустота.

Три Редких и Высших: Будда, Дхарма и Сангха, три объекта Прибежища буддиста. См. *Гуру, Три Редких и Высших*.

Триджанг Ринпоче (1901–1981). Младший наставник Его Святейшества Далай-ламы и коренной гуру ламы Сопы Ринпоче.

Три свода обетов. Обеты индивидуального освобождения, обеты бодхисаттвы, тантрические обеты, формально принимаемые в присутствии духовного учителя; решение воздерживаться от определённого поведения; являются ключевыми для обретения свершений. См. *Малая Колесница; Махаяна; Тантраяна*.

Ум. Сознание. Определяется как бесформенное, ясное, обладающее способностью познавать или знать; включает в себя ментальное сознание и пять видов чувственного сознания. См. *безначальность; сосредоточение; медитация; поток ума; живое существо*.

ФПМТ. Фонд Поддержания Махаянской Традиции. Это название в 1978 году лама Еше дал развивающейся международной сети центров тибетского буддизма, основанной им вместе с ламой Сопой Ринпоче. Головной офис ФПМТ является некоммерческой организацией в Портленде, Орегон. В нём аффилировано более 160 центров и проектов во всем мире.

Цепляние. См. *неведение*.

Цепляние за «я». См. *неведение*.

Чистая земля. Чистый мир. Тонкие и полные блаженства состояния существования, представляющие собой миры или обители будд, в которых могут переродиться живые существа с высокими духовными свершениями, движимые мотивацией бодхичитты, чтобы, получив наставления Дхармы, быстро обрести свершения.

Четыре защитника сторон света. Защитники четырёх основных сторон света в облике царей, которых можно увидеть у входов в монастыри и храмы Китая и Тибета: Дхритараштра располагается на востоке, Вирудхака на юге, Вирупакша на западе и Вайшравана на севере.

Четыре противодействующие силы. См. *очищение*.

Шесть Йог Наропы. Серия практик стадии завершения высшей йогатантры.

Шесть совершенств. Завершающие этапы пути бодхисаттвы: (1) щедрость, (2) нравственность, (3) терпение, (4) усердие, (5) сосредоточение, или безмятежность и (5) мудрость, или постижение пустоты, или проникновение.

Якша. Класс живых существ.

ИЗОБРАЖЕНИЯ

- Стр. VII** Фотография ламы Сопы Ринпоче, сделанная в Центре тибетских буддийских исследований «Курукулла» в Бостоне в 2018 году досточтимым Лобсангом Шерабом.
- Стр. 2** Будда Шакьямуни, художник Питер Изели.
- Стр. 14** Будда Ваджрапани, художник Питер Изели.
- Стр. 22** Учёный Нагарджуна, художник Питер Изели. Нагарджуна учил нагов, существ, которые являются наполовину людьми, наполовину змеями, и получил от них экземпляр «Праджняпарамиты», который они хранили.
- Стр. 28** Лаудо-лама, Кунсанг Еше, художник – досточтимая Джамьян Вангмо.
- Стр. 36** Будда Белая Тара, художник неизвестен.
- Стр. 42** Будда Шакьямуни в одной из предыдущих жизней, подносящий своё тело голодной тигрице, художник неизвестен.
- Стр. 48** Изображение Колеса бытия приводится с разрешения издателя книги Его Святейшества Далай-ламы The End of Suffering and the Discovery of Happiness, Hay House, India. Внутренний круг: три яда: свинья – неведение; змея – гнев; петух – привязанность. Второй круг: справа существа под действием недобродетельной кармы опускаются вниз, слева существа под действием благой кармы поднимаются вверх. Третий круг: шесть миров перерождений в мире желаний сансары, сверху по часовой стрелке: 1. Мир богов. 2. Мир полубогов. 3. Мир животных. 4. Ады. 5. Голодные духи. 6. Люди. Внешний круг: двенадцать звеньев зависимого возникновения, сверху по часовой стрелке: слепец, бредущий с палкой: 1. Неведение, за которым следуют 2. Карма.

3. Сознание. 4. Имя и форма. 5. Шесть органов чувств. 6. Соприкосновение. 7. Ощущение. 8. Влечение. 9. Страстное желание. 10. Становление. 11. Рождение. 12. Старение и смерть. Слева вверху: Авалокитешвара, Будда Сострадания. Справа вверху: Будда, указывающий на луну, которая символизирует прекращение страдания и его причин.

Стр. 54 Будда Майтрейя, художник неизвестен.

Внизу: Верхний ряд, слева: Лама Атиша; справа: Лама Цонкапа. Нижний ряд, слева: Триджанг Дордже Чанг; справа: Геше Рабтен Ринпоче.

Стр. 72 Фотография ламы Сопы Ринпоче, сделанная в Москве в 2019 году Ренатом Аляутдиновым.

Стр. 92 Лама Цонкапа, художник неизвестен.

Стр. 108 Лама Асанга, художник Питер Изели.

Стр. 118 Будда Ваджрасаттва, художник неизвестен.

Стр. 126 Тридцать пять Будд Покаяния на основе тханки Питера Изели, художник неизвестен. Вверху слева и справа: Будда Ваджрасаттва и Будда Акшобхья; ниже, слева и справа: Будда Кюнриг и Будда Намгьялма; ниже Тридцать Пять Будд Покаяния, Будда Шакьямуни и Восемь Будд Медицины и, наконец, восемь богинь подношений.

Стр. 150 Авалокитешвара, Будда Сострадания, художник неизвестен. Слева внизу: Манджушри, Будда Мудрости; справа: Ваджрапани, Будда Могущества.

Стр. 166 Будда Намгьялма, художник неизвестен. Сверху, слева и справа: Джецун Миларепа, Будда Шакьямуни, неизвестный йогин; внизу, слева и справа: Будда Амитаюс и Будда Белая Тара.

Стр. 174 Учёный Дхармакирти, художник Питер Изели.

Стр. 180 Будда Зелёная Тара, художник лама Сопа Ринпоче.

Стр. 214 Лама Тхубтен Сопа Ринпоче из Архива мудрости ламы Еше.

АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ

Архив мудрости ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive, LYWA) – это собрание трудов ламы Тхубтена Еше и ламы Тхубтена Сопы Ринпоче. Лама Сопа Ринпоче основал Архив в 1996 году, став его духовным руководителем.

Лама Еше и лама Сопа Ринпоче начали проводить учения в монастыре Копан, Непал, в 1970 году. С тех пор лекции записываются и расшифровываются. В настоящий момент в архиве собрано свыше 12 000 часов оцифрованных записей и порядка 90 000 страниц расшифровок. Многие записи – в основном учения ламы Сопы Ринпоче – ещё предстоит расшифровать, поскольку Ринпоче продолжает учить, а потому растёт и количество записей. Большинство расшифровок ещё не прошло проверку и редакцию.

В Архиве LYWA мы прилагаем все силы к организации расшифровки и редакции материалов, которые ещё не были расшифрованы и отредактированы, а также занимаемся множеством других задач, о которых расскажем ниже.

Вся работа в Архиве Мудрости Ламы Еше делится на две категории: архивация и распространение.

Архивация требует работы с уже собранными записями учений ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче, сбора записей учений, которые уже были записаны, но ещё не были отправлены в Архив, сбора записей текущих учений, бесед, наставлений и т.п. ламы Сопы Ринпоче, которые он проводит по всему миру на благо существ. Присланные файлы вносятся в каталог и хранятся в надёжном месте, так, чтобы они были легко доступными для дальнейшей работы.

Мы организуем расшифровку аудио, добавляем текстовые файлы в существующую базу данных, администрируем базу данных, прове-

ряем расшифровки и предоставляем их издателям, а также исследователям и практикующим Учение.

Также архивная деятельность включает в себя обработку видеоматериалов и фотографий учителей и оцифровку материалов архива.

Распространение включает в себя использование новейших технологий для предоставления учений Лам различными способами, в том числе в виде книг для свободного пользования и для продажи, электронных книг в различных форматах, расшифровок, прошедших первую редакцию, ежемесячной рассылки (см. ниже), социальных сетей, DVD-дисков и онлайн-видео, статей в «Мандале» и других журналах, а также на нашем сайте. Независимо от выбранного формата, подготовка учений для распространения требует большого труда.

Это лишь краткое описание нашей деятельности. Архив был создан практически без стартового капитала и получил возможность развития благодаря доброте огромного числа людей, многих из которых мы упоминаем и благодарим на нашем сайте. Мы перед вами в долгу.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE PO Box 636, Lincoln,
MA 01773, USA
Телефон (781) 259-4466 info@LamaYeshe.com,
LamaYeshe.com.

ФОНД ПОДДЕРЖАНИЯ МАХАЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ

Фонд поддержания махаянской традиции (ФПМТ) – это международная сеть буддийских центров изучения медитации и проведения затворничеств (как городских, так и сельских), а также монастырей, издательств, целительских центров и других сопутствующих организаций, основанная в 1975 году ламой Тхубтенем Еше и ламой Тхубтенем Сопой Ринпоче. В настоящее время существует более 160 центров, проектов и служб ФПМТ в более чем сорока странах мира.

ФПМТ был создан для содействия изучению и практике буддизма Махаяны в целом и тибетской традиции гелуг в частности, основанной в XV веке великим учёным, йогом и святым ламой Дже Цонкапой.

Каждый квартал международный офис Фонда издаёт замечательный новостной журнал «Мандала». Чтобы оформить подписку или ознакомиться с последними выпусками, пожалуйста, посетите веб-сайт «Мандалы»: www.mandalamagazine.org или свяжитесь с нами:

ФПМТ

1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214

Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589

info@fpmt.org www.fpmt.org

На сайте ФПМТ также можно найти учения Его Святейшества Далай-ламы, ламы Еше, ламы Сопы Ринпоче и многих других глубокоуважаемых учителей традиции, подробную информацию об образовательных программах ФПМТ, онлайн-учебный центр, полный список центров ФПМТ по всему миру, включая центры в вашем регионе, ссылку на магазин ФПМТ, а также ссылки на центры ФПМТ, где вы найдёте подробные сведения об их программах и другие интересные страницы, посвящённые буддизму и Тибету.

ПРЕДЫДУЩИЕ ПУБЛИКАЦИИ
«АРХИВА МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ» (LYWA)

ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

Virtue and Reality

Teachings from the Vajrasattva Retreat

Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice

Making Life Meaningful: Teachings from the Mani Retreat

The Direct and Unmistaken Method

The Yoga of Offering Food

The Joy of Compassion

How Things Exist

The Heart of the Path

Teachings from the Medicine Buddha Retreat

Kadampa Teachings

Bodhisattva Attitude. How to Practice Dharma

The Perfect Human Rebirth

Sun of Devotion, Stream of Blessings

Abiding in Retreat

Lamrim Teachings from Kopan 1991
(4 volumes)

The Path to Ultimate Happiness

A Teaching on Heruka (initiates only)

A Teaching on Yamantaka (initiates only)

ΛAMA EIIE

Becoming Your Own Therapist

Make Your Mind an Ocean

The Essence of Tibetan Buddhism

The Peaceful Stillness of the Silent Mind

Ego, Attachment and Liberation

Universal Love

Life, Death and After Death. The Enlightened Experience
(2 volumes)

ЛАМА ЕШЕ И ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

Advice for Monks and Nuns

Freedom Through Understanding

Lamrim Year

ДРУГИЕ КНИГИ

Teachings from Tibet, by various great lamas

The Kindness of Others, by Geshe Jampa Tegchok

Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe, by Adele Hulse

СОВМЕСТНО С TDL PUBLICATIONS

Mirror of Wisdom, by Geshe Tsultim Gyeltsen

Illuminating the Path to Enlightenment, by His Holiness the Dalai Lama



Пусть все, кто видит эти книги, их касается, читает, вспоминает, говорит или думает о них, никогда не переродятся в несчастливых обстоятельствах, обретут новое рождение только в тех обстоятельствах, что способствуют практике Дхармы, встретятся только с совершенно сведущими духовными наставниками, быстро разовьют бодхичитту и немедленно достигнут пробуждения ради блага всех живых существ!

ДРУГИЕ УЧЕНИЯ ЛАМЫ ЕШЕ И ЛАМЫ СОПЫ РИНПОЧЕ, ИМЕЮЩИЕСЯ В НАЛИЧИИ

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА WISDOM PUBLICATIONS

Wisdom Energy, by Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche
Introduction to Tantra, by Lama Yeshe
Transforming Problems, by Lama Zopa Rinpoche
The Door to Satisfaction, by Lama Zopa Rinpoche
Becoming Vajrasattva: The Tantric Path of Purification, by Lama Yeshe
The Bliss of Inner Fire, by Lama Yeshe
Becoming the Compassion Buddha, by Lama Yeshe
Ultimate Healing, by Lama Zopa Rinpoche
Dear Lama Zopa, by Lama Zopa Rinpoche
How to Be Happy, by Lama Zopa Rinpoche
Wholesome Fear, by Lama Zopa Rinpoche with Kathleen McDonald
When the Chocolate Runs Out, by Lama Yeshe
How to Enjoy Death, by Lama Zopa Rinpoche
Mahamudra, by Lama Yeshe
The Four Noble Truths, by Lama Zopa Rinpoche
Bodhichitta, by Lama Zopa Rinpoche
The Six Perfections, by Lama Zopa Rinpoche
Patience, by Lama Zopa Rinpoche

About Lama Yeshe: *Reincarnation: The Boy Lama*, by Vicki Mackenzie
About Lama Zopa Rinpoche: *The Lawudo Lama*, by Jamyang Wangmo

Чтобы узнать подробнее: wisdomexperience.org.

РАСШИФРОВКИ, ПРАКТИКИ И ПРОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ

См. на LamaYeshe.com и fpmt.org.

ВИДЕО ЛАМЫ ЕШЕ И ЛАМЫ СОПЫ РИНПОЧЕ

См. youtube.com/user/Vamiyehs или youtube.com/user/fpmtinc.

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА ГАНДЕН ТЕНГАР ЛИНГ

Храброе Сердце, Лама Сопа Ринпоче

Советы Ученику практика на всю жизнь, Лама Сопа Ринпоче

Советы Ученику практика на всю жизнь, Лама Сопа Ринпоче

Покаяние перед Тридцатью пятью буддами, Лама Сопа Ринпоче

Практика Будды Медицины. Наставления в затворничестве,
Лама Сопа Ринпоче

Учения Кадам, Лама Сопа Ринпоче

Сердце пути, Лама Сопа Ринпоче

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА САМАДХИ

Так называемый Я, Лама Сопа Ринпоче

Энергия мудрости, Лама Еше и Лама Сопа Ринпоче

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С МАТЕРИАЛАМИ ПО ДХАРМЕ

Дхарма Будды – это подлинный источник счастья всех живых существ. Такие книги, как эта, помогают понять, как практиковать учения, как сделать их частью своей жизни, а значит, получить счастье, к которому вы стремитесь. Поэтому всё, что содержит учения Дхармы, имена учителей или священные объекты, драгоценнее любых других материальных предметов, и с этим следует обращаться уважительно. Чтобы избежать создания кармы более не встречаться с Дхармой в будущих жизнях, пожалуйста, не кладите книги (и другие священные объекты) на пол и не кладите ничего поверх, не переступайте через них и не садитесь на них, не используйте для обиденных целей, например, чтобы подпереть ими шаткий стул или стол. Их необходимо хранить в чистом высоком месте, отдельно от мирских произведений, а при транспортировке следует заворачивать в ткань. Это лишь общие рекомендации.

Ненужные вам материалы, содержащие Дхарму, нельзя просто выбрасывать на помойку. Их следует особым образом сжигать. Вкратце: не сжигайте такие материалы вместе с мусором, делайте это отдельно и, пока они горят, начитывайте мантру ОМ АХ ХУМ. Представляйте, что дым, который поднимается над огнём, пронизывает всё пространство и разносит сущность Дхармы всем живым существам в шести мирах сансары, очищает их умы, облегчает страдания и приносит им всевозможное счастье, включая пробуждение. Некоторым эта практика может показаться странной, но так следует поступать согласно традиции. Спасибо вам большое.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Силою заслуг, созданных подготовкой этой книги, её чтением, размышлением над ней и её распространения среди людей, пусть у всех учителей Дхармы будет долголетие и здоровье, пусть Дхарма распространится во всём безграничном пространстве, и пусть все живые существа быстро достигнут пробуждения!

В каком бы мире, стране, регионе или месте эта книга ни оказалась, пусть там не будет войн, засухи, голода, болезней, телесных ран, раздоров или несчастий, и пусть там будет только великое процветание; пусть всё необходимое обретается без препятствий, пусть всех ведут только совершенно сведущие наставники Дхармы, пусть все наслаждаются счастьем Дхармы, пусть любовь и сострадание пребудут среди всех живых существ, и пусть они приносят друг другу одно только благо, и никогда не причиняют вреда!

Лама Тубтен Сопа Ринпоче родился в Тхангме, в Непале, в 1945 году. В возрасте трёх лет он был признан перерождением Лаудо-ламы, жившего неподалёку в Лаудо – это место можно было увидеть из дома Ринпоче в Тхангме. Автобиографическое описание детских лет можно найти в книге Ринпоче «Дверь к удовлетворённости».

В возрасте десяти лет Ринпоче отправился в Тибет, где учился и медитировал в монастыре Геше Домо, неподалёку от Пагри, пока из-за восстания против китайской оккупации Тибета ему не пришлось бежать в Бутан.

Ринпоче оказался в лагере беженцев Баксадваре в Западной Бенгалии в Индии, где встретил ламу Еше, ставшего его коренным учителем. В 1967 году оба ламы отправились в Непал и в течение нескольких следующих лет построили два монастыря – Копан и Лаудо. В 1971 году лама Сопа Ринпоче дал учения на своём первом месячном затворническом курсе по ламриму. Этот курс в Копане с тех пор прославился, стал ежегодным и проводится до настоящего времени. В 1974 году лама Сопа и лама Еше начали путешествовать по всему миру с учениями, чтобы создавать центры изучения Дхармы.

В 1984 году лама Еше скончался, и Ринпоче возглавил ФПМТ. Фонд продолжает процветать под его чутким руководством.

Больше информации о жизни и работе Ринпоче можно найти в книге «Лаудо-лама» и на сайтах Архива мудрости ламы Еше (LYWA) и ФПМТ.

Помимо многочисленных книг Архива мудрости ламы Еше и ФПМТ, включая записи лекций и брошюры с практиками, другие опубликованные издательством Wisdom Publications учения Ринпоче включают книги: «Энергия мудрости» (совместно с ламой Еше), «Преобразование проблем в радость», «Дверь к удовлетворённости», «Абсолютное исцеление», «Дорогой лама Сопа», «Как быть счастливым», «Полезный страх», «Как встретить смерть без страха», «Четыре благородные истины», «Бодхичитта», «Шесть совершенств и терпение».

Робина Куртин приняла монашеские обеты в конце 1970-х и с тех пор всё своё время посвящает работе в ФПМТ под руководством ламы Сопы Ринпоче. Много лет она занимает должность главного редактора издательства Wisdom Publications, редактора журнала «Мандала» и исполнительного директора проекта «Освобождение в тюрьме». Она также ездит по разным странам мира в качестве буддийской наставницы. О её жизни и, в частности, о работе с заключёнными можно узнать из документальных фильмов «В погоне за Буддой» и «Ключ к свободе».

«Библиотека ФПМТ – Россия»

ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА «ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Эта книга издана московским буддийским центром «Ганден Тендар Линг», связанным с международным Фондом поддержания махаянской традиции (fmt.org), основанным ламой Тхубтеном Еше и ламой Сопой Ринпоче.

С 2001 года в нашем центре ведётся работа по изучению, сохранению и распространению наследия тибетского буддизма, в том числе в контексте утверждения общечеловеческих ценностей, которые неустанно отстаивает Его Святейшество Далай-лама.

Лама Еше ставил перед собой цель донести практическую мудрость буддийского учения до каждого, кто в ней нуждается – вне зависимости от того, является ли человек практикующим буддистом, приверженцем какой-то другой традиции или же просто интересуется психологией и философией.

Лама Сопа Ринпоче, духовный руководитель ФПМТ, так говорит о ценности книг, несущих мудрость буддийской Дхармы:

Книги по Дхарме засевают семена пути к просветлению в умах читателей. Эти отпечатки актуализируются, приходят реализации и достигается освобождение. Книги открывают око мудрости; вы сможете понять природу ума и процесс умирания; книги учат нас развитию сострадания; они приносят покой в мир.

Пока вы не изменили свой ум – не важно, насколько вы хороши, – вы все еще совершаете ошибки в ваших действиях. Для прекращения

собственных страданий нужно прекратить совершать негативные действия; для прекращения негативных действий вы должны остановить свой негативный ум. Книги рассказывают о том, как это сделать.

Именно поэтому издательский проект «Библиотека ФПМТ – Россия» – одно из направлений деятельности нашего центра.

Мы не ставим перед собой каких-либо коммерческих целей, книги распространяются по себестоимости. Практически вся работа осуществляется силами добровольцев и при поддержке наших студентов. Если у вас есть желание участвовать в издании книг Дхармы, мы с благодарностью примем любую посильную помощь.

Сделать пожертвование или предложить помощь можно через наш сайт fpmt.ru, написав нам на spc@fpmt.ru или обратившись к координаторам на занятиях. На fpmt.ru вы также найдете подробную информацию о центре, визитах учителей, занятиях по медитациям и наших образовательных программах для всех уровней подготовки.

НАШ САЙТ: fpmt.ru



PREVIOUSLY PUBLISHED BY LYWA

BY LAMA ZOPA RINPOCHE

Virtue and Reality
Teachings from the Vajrasattva Retreat
Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice
Making Life Meaningful
Teachings from the Mani Retreat
The Direct and Unmistaken Method
The Yoga of Offering Food
The Joy of Compassion
How Things Exist
The Heart of the Path
Teachings from the Medicine Buddha Retreat
Kadampa Teachings
Bodhisattva Attitude
How to Practice Dharma
The Perfect Human Rebirth
Sun of Devotion, Stream of Blessings
Abiding in the Retreat
Lamrim Teachings from Kopan 1991
(4 volumes)
The Path to Ultimate Happiness
A Teaching on Heruka (initiates only)
A Teaching on Yamantaka (initiates only)

BY LAMA YESHE

Becoming Your Own Therapist
Make Your Mind an Ocean
The Essence of Tibetan Buddhism
The Peaceful Stillness of the Silent Mind
Ego, Attachment and Liberation
Universal Love
Life, Death and After Death
The Enlightened Experience (2 volumes)

BY LAMA YESHE & LAMA ZOPA RINPOCHE

Advice for Monks and Nuns
Freedom Through Understanding
Lamrim Year (forthcoming)

OTHER BOOKS

Teachings from Tibet, by various great lamas
The Kindness of Others, by Geshe Jampa Tegchok
Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe, by Adele Hulse

IN ASSOCIATION WITH TDL PUBLICATIONS

Mirror of Wisdom, by Geshe Tselim Gyeltsen
Illuminating the Path to Enlightenment,
by His Holiness the Dalai Lama

*May whoever sees, touches, reads, remembers, or talks or thinks about these books
never be reborn in unfortunate circumstances, receive only rebirths in situations
conducive to the perfect practice of Dharma, meet only perfectly qualified
spiritual guides, quickly develop bodhicitta and immediately
attain enlightenment for the sake of all sentient beings.*

♦ ♦ ♦ ♦

First published 2020
2,000 copies

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO BOX 636
LINCOLN
MA 01773, USA

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2020

Please do not reproduce any part of this book by any means
whatsoever without our permission

ISBN 978-1-891868-77-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Front cover photo by Losang Sherab
Back cover photo by Roger Kunsang
Designed by Gopa & Tedz, Inc.

ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

Освобождение из внутренней тюрьмы Когда двери тюрьмы растворяются

Составитель и редактор Робина Куртин

Корректор – К. Басий
Обложка и оформление – Д. Зайдуллина
Верстка – Д. Зайдуллина

Впервые опубликовано в 2020 году

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE PO Box 636

LINCOLN MA 01773, USA

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2020

АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ. БОСТОН

Lamayeshe.com

Некоммерческая организация, созданная на благо живых существ, филиал Фонда
поддержания махаянской традиции. fpmt.org

«Ганден Тендар Линг» выражает благодарность © Lama Yeshe Wisdom Archive за любезно предоставленные изображения

© «Ганден Тендар Линг» 2022

Издано местной религиозной организацией –
Буддийский центр сохранения традиций Махаяны «Ганден Тендар Линг»

Подписано в печать 07.11.2022. Формат 60x90 ¼/6

Гарнитура Arno Pro. Печ.л. 26,0.

Тираж 500 экз. Заказ № 4376.

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»

117246, г. Москва, проезд Научный, д. 19, этаж 2, ком. 6Д, оф. 202

+7 (495) 926-63-96, www.bukivedi.com, info@bukivedi.com

