

Тулку Ургьен Ринпоче  
Трулшик Адэу Ринпоче

# Божественная грация

*Практика Тары*

✧ *для нашего времени* ✧



Тулку Ургъен Ринпоче  
Трулшик Адэу Ринпоче

# Божественная грация

*Практика Тары  
для нашего времени*

Перевод и редакция  
Ламы Сонама Дордже



Рангджунг Еше Россия  
2011

Rangjung Yeshe Publications 2007

**Skillful Grace**

*Tara Practice for our times*

Teachings by Tulku Urgyen Rinpoche (1920 – 1996)

and Trulshik Adeu Rinpoche

Translated and edited by Erik Pema Kunsang (Erik Hein Schmidt)

and Marcia Binder Schmidt

Edited with Michael Tweed and Kerry Moran

Foreword by Tara Bennett-Goleman

Перевод и редакция Ламы Сонама Дордже

Рангджунг Еше Россия 2011

# Содержание

<i>Вступление</i> . . . . .	6
<i>Предисловие</i> . . . . .	8
<i>Вводная часть</i> . . . . .	11
СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ТРОЙНОМУ СОВЕРШЕНСТВУ . . . . .	21
ОБЗОР ТРЁХ СОВЕРШЕНСТВ . . . . .	27
БОЖЕСТВЕННАЯ ГРАЦИЯ . . . . .	43
Введение . . . . .	43
Исторический обзор . . . . .	51
Вступительные этапы пути: Хинаяна . . . . .	54
Предварительные аспекты сессии практики . . . . .	55
Предварительная часть учения . . . . .	57
Прибежище . . . . .	67
Для людей со средними способностями . . . . .	70
Срединное совершенство: Махаяна . . . . .	76
Бодхичитта намерения . . . . .	81
Бодхичитта в действии . . . . .	83
Праджня . . . . .	97
Конечное превосходство: Ваджраяна . . . . .	105
Приближение . . . . .	106
Достижение . . . . .	110
Затворничество по садхане . . . . .	121
Анuttара йога . . . . .	127
Особые предварительные практики . . . . .	127
Основная часть . . . . .	131
Последующая йога . . . . .	144
Совершенная йога . . . . .	146
Великая йога . . . . .	148
Заключение . . . . .	149
Вспомогательный материал . . . . .	151
ОПИСАНИЕ ТАРЫ, ДАННОЕ 15-м Гьялвой Кармапой . . . . .	152
ОПИСАНИЕ ДВАДЦАТЬ ОДНОЙ ТАРЫ, данное Джамьянгом Кхьенце Вангпо . . . . .	154





*Сложите свои ладони у сердца и произнесите:*

Возвышенная и благородная госпожа со свитой,  
Обрати ко мне своё свободное от мыслей сострадание,  
Благослови, чтобы все мои молитвы  
Осуществились без препятствий.

Пусть учения Будды распространяются и процветают!  
Пусть держатели учения живут в гармонии и добром здравии!  
Пусть устранились препятствия, мешающие им!  
Пусть их учения и практика процветают!

Да прекратятся все болезни, голод, вражда и конфликты!  
Да увеличатся духовные богатства ещё больше!  
Да расширятся границы владений духовных правителей!  
Да пребывают в гармонии все страны, далёкие и близкие!

Защити нас от преждевременной кончины и шестнадцати страхов,  
От страшных снов и зловещих знамений,  
От несчастий низших миров самсары  
И от всех опасностей, сейчас и во все времена!

Увеличь продолжительность жизни, заслугу, способности,  
переживание и реализацию!  
Пусть не вторгаются вредные представления!  
Пусть без усилий возникнут два вида пробуждённого ума,  
И пусть наши цели осуществляются в соответствии с Дхармой!

Отныне и до тех пор, пока не достигнуто высшее просветление,  
Всегда храни нас своей добротой  
Как мать, которая защищает своего единственного ребёнка.  
Пусть мы будем неотделимы от тебя!

## Вступление

Несколько лет назад нам представилась возможность получить учения от досточтимого Адэу Ринпоче в китайском городе Путошан, на острове сострадательной богини Куан Йинь. Мы попросили учения по благородной богине Тара, которая является тибетским эквивалентом Куан Йинь. Эту идею мы вынашивали не один год и нам показалось благоприятным получить учения по сострадательной мудрости Тары в месте, где нас окружало множество посвящённых ей алтарей. Ринпоче щедро поделился учениями по пути к просветлению, основанному на Таре, которые мы и включили в эту книгу.

Это воодушевляющее руководство, полученное от Ринпоче, оказало глубокое влияние на мою жизнь. Не прошло и года, как мне пришлось столкнуться с трагической потерей брата, который погиб в автокатастрофе. Истина непостоянства проявляется самым прямым и непосредственным образом, когда мы оказываемся лицом к лицу с реальностью несубстанциональной и преходящей природой жизни.

Эти драгоценные учения по сострадательной мудрости Тары стали глубоким прибежищем. Столкнувшись с таким ошеломляющим переживанием, я с полной отдачей размышляла над пустотной и непостоянной природой этой жизни и почувствовала разочарование в обычных мирских заботах.

Вновь и вновь я возвращалась к строкам из учений Ринпоче: «Мир и существа, дворец и божество растворяются в светоносном пространстве». Это прозрение о непостоянстве всего – божества, моего брата, себя самой, каждого существа и всех вещей – принесло большое облегчение.

Хватка нашего эго ослабевает, когда оно оказывается под воздействием теплоты милосердия. Постепенно пробуждение от этого транса поглощённости собой становится реальностью, к которой мы можем приобщиться посредством практики. Это важная функция практики йидама или йоги божества.

Благодаря руководству Ринпоче я начала видеть, что божество олицетворяет пробуждённое состояние. Арья Тара пробуждает сострадание и мудрость, истинную природу ума. Посредством тренировки наше обычное восприятие постепенно преобразуется. Мы становимся более светлыми. При поддержке прозрачной природы божества привычные тенденции, омрачающие нашу истинную суть, становятся всё более и более неосозаемыми. Благодаря этому новому восприятию мы становимся добрее, милосерднее, у нас появляется больше ясности и способностей.

Одно из особых качеств, характеризующих эту милосердную богиню, — способность помогать миллиардам существ в том, в чём они нуждаются, проявляясь в любой форме, которая им наиболее подходит. Арья Тара вдохновляет нас, помогая пробудить сострадательное стремление приносить пользу другим.

После пробуждения это стремление облегчает принесение пользы другим. Вас может заинтриговать тот факт, что та часть мозга, которая активируется во время переживания сострадания, находится в зоне, контролирующей моторику, то есть непосредственное побуждение к действию. Это лишь иной взгляд на то, как практика Тары помогает привнести больше смысла в наши жизни. Наш поток ума постепенно привыкает к тому, чтобы помогать другим; мы всё чаще выбираем доброту и милосердие в качестве предпочтительного образа действий.

Когда в нас пробуждается мудрость, постигающая нашу несубстанциональную природу, чувство разлуки исчезает. Мы понимаем, насколько взаимозависимы и взаимосвязаны все жизни в процессе пробуждения этой более широкой перспективы. Прикасаясь к светоносной пробуждённости нашей собственной истинной природы, мы действуем более спонтанно на благо всех живущих.

Руководство, содержащееся в этой небольшой, но вдохновляющей книге по Таре, дарит нам редкие жемчужины мудрости и самоцветы сострадания, которыми мы можем украсить свою жизнь. Как сказал об учениях Дхармы покойный Ньёшул Кхен Ринпоче, один из моих учителей: «Когда вы держите в своей руке драгоценность, не позволяйте ей пропасть даром». Жизнь драгоценна.

*Тара Беннетт-Гоулмэн*

## Предисловие

В сущностных наставлениях по тройному совершенству содержатся три разных воззрения: Тхеравада, Махаяна и Ваджраяна. В этом особом подходе комбинируется или переплетаются все три воззрения в единый, неделимый путь, по которому можно следовать. Этот текст начинается с того, как относиться к человеческой жизни и заканчивается тем, как достичь истинного и полного просветления за одну жизнь.

На первом уровне учений объясняется, как относиться к своей человеческой жизни. Это подразумевает понимание, что сейчас, в этой жизни, мы обладаем драгоценной возможностью, и то, как мы себя ведём, имеет значение: у наших действий есть последствия. Нам показывают, как найти истинный духовный путь, который ведёт в правильном направлении.

На втором уровне учений предлагаются методы уменьшения и устранения эгоизма. Там даются советы по тому, как правильно работать на благо других и обрести ментальную устойчивость и прозрение. Прозрение – это сердцевина практики Тары в этом учении. Здесь оно называется «абсолютная Тара трансцендентного знания».

Когда у нас появилась ментальная устойчивость и прозрение – что часто называется шаматхой и випашьяной – мы, практикующие, теперь можем приступить к третьему уровню, Ваджраяне, и воспользоваться искусными средствами, которые быстро растворяют привычные тенденции и заблуждение. Практикующие могут достичь пробуждения посредством садханы Тары.

Падмасамбхава объяснял, что существует бесконечное количество тантр Тары. Абсолютным источником этих бесчисленных тантр Тары, содержащих практики и учения, является женский аспект просветления, дхармакая Самантабхадри. Ваджра Йогини распространяет их по бесчисленным мирам, а Тара является одной из её бесконечных эманаций на уровне нирманакаи.

В наш век, с недавнего времени все эти тантры объединены в три уровня. Первый уровень, самый подробный, с невероятным количеством учений и ритуалов, должен был открыть в XIX веке выдающийся мастер Джамьянг Кхьенце Вангпо. К сожалению, из-за отсутствия благоприятных условий, он не записал никаких наставлений. Он просто обнаружил саму статую Тары, которую извлёк из тайного места в долине Заббу в центральном тибетском регионе Шанг и привёз обратно в провинцию Кхам.

Наставления средней длины под названием *Забтик Дролма, Глубочайшая сущность Тары*, были обнаружены вскоре видящим мастером Чокгьёром Лингпа примерно в то же время. У них есть несколько уровней практики: внешний, внутренний и сущностный. Они известны ритуалом четырёх мандал, который широко используется в сотнях буддийских центров по всему миру. Существует также очень краткое наставление, которое является сердцевиной этой книги. Оно называется *Сущностным наставлением по тройному совершенству* и появилось благословениями Самантабхадры, Ваджра Йогини, Тары и Падмасамбхавы с супругой. Когда Чокгьюр Лингпа увидел Тару, появившуюся в его видении собственной персоной, она произнесла три слова: «*Лексо, лексо, лексо*», что значит «Превосходно, превосходно, превосходно». В результате этого в его уме возникло глубочайшее сокровище, смысл которого содержится в наставлениях, составляющих сердцевину этой книги<sup>1</sup>.

Через какое-то время Джамьянг Кхьенце Вангпо дал задачу на это обнаруженное сокровище своему близкому другу и ученику Джамгону Конгтрулу, который был предсказан Буддой – мастеру, чьи писания отличались беспрецедентной ясностью и краткостью.

В этой книге представлен коренной текст с двумя поясняющими его трудами: сущностными наставлениями Тулку Ургьена Ринпоче, одного из величайших мастеров Дзогчен нашего времени (1920-1996), и подробное, очень практичное руководство Трулшика Адэу Ринпоче из Нангчена.

---

<sup>1</sup> Тибетское название текста в транслитерации Вайле: dgongs gter sgrol ma'i zab tig las; legs gsum gyi don khrid bzhugs.

Мне кажется, что нам невероятно повезло, что два таких мастера, являющихся держателями линий Кхьенце, Конгтрула и Чоклинга дали устные наставления по этому тексту. Мы делимся ими с вами с большой радостью. Я желаю, чтобы все вы получили посвящения и наставления по Арья Таре, благодаря чему в вашу жизнь и в жизни всех, с кем вы связаны, проникли эти благословения.

*Эрик Пема Кунзанг*  
*Наги Гомпа, 2006*

## Вводная часть

Тара – это такой образ, который воодушевляет многих практикующих. В ней воплощены самые убедительные и сущностные женские качества: красота, грация и способность заботиться, защищать и лелеять. Помимо этого, она – настоящий воин, который побеждает страх и неведение.

В *Вималакирти Нирдеши Сутре* Тара произносит:

«В этой жизни нет различий между «мужским» и «женским», «собой», «человеком», и такое восприятие на самом деле не имеет права на существование. Поэтому, привязанность к понятиям «мужское» и «женское» довольно бессмысленна. Слабоумные миряне постоянно обманывают себя этим».

Однако в этой же сутре содержится и такая клятва, данная Тарой:

«Многие хотят достичь просветления в мужской форме, однако тех, кто хочет работать на благо живых существ в женском облики, немного. Поэтому, пусть я буду трудиться на благо существ в женском теле до тех пор, пока не опустеет самсара».

Как заметил Оргьен Тобгьял Ринпоче:

«Решимость Тары невероятна. Будда Шакьямуни поклялся пробудиться к просветлению в тот век, когда срок жизни людей уменьшится до ста лет. Считается, что его обет превосходит клятвы других будд. Сам Будда Шакьямуни, передавая сутры и тантры Тары, сказал, что среди всех будд есть два – Манджушри и Тара – чьи клятвы чрезвычайно возвышенны. Тару можно назвать эманацией матери всех будд трёх времён. Она исполняет все их активности, устраняя препятствия, созданные восемью или шестнадцатью видами страхов. Но наиболее значительно то, что она поклялась воплощаться в женском теле до тех пор, пока не опустеет самсара. Когда кто-то обращается к Таре, она реагирует быстро. Из её устремления возникли сверхъестественные активности, примеров которых предостаточно вплоть до нынешних дней.

Божественной Владычице Таре поклоняются как буддисты, так и небуддисты. Существует несколько традиций практики её садха-



ны, не только в сутре, но и в тантрах. В каждом из четырёх уровней тантры, от Крия до Ануттара тантры, есть своя собственная практика Тары».

Практикующим, которые хотят принести пользу существам и достичь реализации при помощи Тары, необходимо вобрать в себя мощь этой клятвы и применять её. Мы можем не только достичь уровня личного свершения, но и помогать больным, защищать боязливых людей и умирять ментальные страдания. Нужно быть отважным, чтобы отправиться в такой путь.

Обычные люди не сомневаются в общепринятой версии реальности. Они следуют общепринятым ценностям и правилам, сражаясь с врагами и заботясь о друзьях и своей семье. Материализм, амбиции и мирские достижения – это отличительные черты мирского успеха. Мы воспринимаем феноменальный мир и свой ум конкретным и существующим на самом деле. Очень немногие люди сомневаются в этих утверждениях и задаются вопросом их целесообразности. При этом процесс расставания с неправильными воззрениями – это первый шаг на духовном пути.

Большинство из нас приходят к учениям из-за неудовлетворённости. Под поверхностью нашего переживания лежит тонкое беспокойство, которое мы не можем идентифицировать. Мы ещё не полностью отделились превалирующим понятием о том, что из себя представляют вещи. Вместо этого мы пытаемся перенаправить свою энергию и переоценить свои жизни в соответствии с другими стандартами. Мы видим множество уровней и видов страдания, как физического, так и ментального, и нам хочется устранить это всеобъемлющее горе, равно как и свои собственные неудобства.

Если нам повезло до такой степени, что мы следуем за этими чувствами до логического завершения, мы встретимся с настоящим учителем и духовной практикой, которая включает чистосердечный самоанализ, медитацию и другие искусные техники, устраняющие привычные негативные тенденции и способствующие увеличению позитивных моментов бытия.

Открытый ум и желание искать альтернативные ответы означают, что мы движемся в правильном направлении. Мы должны способствовать продвижению, изучая историю и теорию этих практик. Затем мы тщательно исследуем аспекты различных циклов

учения, чтобы выбрать свой собственный путь. В конечном счёте для того, чтобы у нас появились результаты, нам необходимо непосредственно заниматься тренировкой.

Результаты работы над собой могут появляться невыносимо медленно, в то время как нам хотелось бы в этот самый момент иметь возможность помогать другим. Если мы обратим своё внимание на тех, кто испытывает трудности, и будем практиковать, удерживая их в уме, это принесёт благотворный эффект. Для того чтобы приносить пользу, нам не нужно ждать до тех пор, пока мы достигнем полной реализации. На какой бы стадии пути мы ни находились, мы можем помогать несчастным, используя, к примеру, Тару в качестве опоры<sup>2</sup>. Дзигар Конгтрул Ринпоче говорит: «В частности, вы можете принести невероятную пользу другому человеку, если будете принимать прибежище, визуализируя его вместе с собой». Представьте, чего мы сможем достичь, если в нас полностью воплотятся все или хотя бы часть качеств Тары. Когда мы практикуем Забтик Дролма<sup>3</sup>, развёрнутую садхану Тары, объясняемую в этой книге, мы можем представлять несчастного или больного человека прямо в своей ментальной мандале и посылать ему пожелания выздоровле-

---

<sup>2</sup> Её правая рука, в мудрее высшего даяния, превращается в жест даяния прибежища. Под ней нахожусь я и все те, кого нужно защитить и избавить от страха. Поскольку вы сами находитесь в форме Тары, представьте, что все нуждающиеся в защите оказываются под правой рукой Тары, включая вас в вашей обычной форме. Некоторые люди думают, что у Тары очень большая рука, но вы просто представляйте, что прямо под её рукой оказываются те, кто больше всех нуждается в защите, а остальные собраны вокруг. — Оргьен Тобгьял Ринпоче Неопубликованные учения, данные в 2002г.

<sup>3</sup> Лично мне очень нравится эта практика Тары *Забтик Дролма*. Среди семи видов передач, которые получил Чокгьюр Лингпа, эта практика относится к сокровищу ума (гонг-тэр). В этой практике содержится внешняя, внутренняя и сущностная садханы. Данная практика Тары связана с особым посвящением, которое называется благословение-разрешение или поручение. Его написал Джамгон Конгтрул и дал ему название *Ритуал мандалы, являющийся сущностью двух накопений*. Забтик Дролма — очень распространённая практика; ею занимаются почти все практикующие Ньингма, а также большинство практикующих Кагью и Сакья. Странно, что они не знают, кто её составил, так как в тексте отсутствует конечное упоминание. Ссылка на автора находится после внутренней и сущностной садханы, которые идут после этой. Поэтому, можно точно сказать, что у текста случайно обрубili хвост. Эта практика Тары несёт в себе очень большое благословение. Нынешний Дзонгсар Кхьенце Ринпоче сказал мне, что считает эту практику Тары самым глубоким из всех сокровищ Чокгьюра Лингпы. Он лично спонсирует выполнение этой практики в Бутане сто тысяч раз каждый год. —

Оргьен Тобгьял Ринпоче Неопубликованные учения, данные в 2002г.

ния. От этого будет двойное благословение, которое принесёт пользу и ему, и нам.

В каждом непальском монастыре, как женском, так и мужском, есть своя «фирменная» практика, которая считается особенной. Если человеку, желающему заказать пуджу, нужно зарядиться определённой активностью, как увеличивающей, так и устраняющей, ему говорят, куда идти. Женский монастырь Тулку Ургьена Ринпоче Наги Гомпа известен силой практики Тары. Люди долго стоят в очереди, чтобы попросить монахинь выполнить рецитацию Тары. Может быть, это благословение Тулку Ургьена Ринпоче, а может, благословение от постоянной практики Тары, но монахини живут комфортно. Конечно, это не идеальное место – там есть обычные незначительные недостатки, но проблем не так много. Большинство монахинь здоровы, живут долго и посвящают себя практике Дхармы без особых трудностей.

Практика божества как будто даёт нам факел, освещающий путь в тёмном проходе. Благодаря нашему вдохновению и связи мы можем открыться и впитать сущность каждого божества. Посредством применения искусных средств Ваджраяны мы можем достичь реализации. Пытаясь реализовать божество, нам нужно всегда держать в уме, что качества каждого божества – это просто черты нашей основной просветлённой природы, которая полностью проявлена.

Адэу Ринпоче дал нам такое учение, начав объяснение с известного высказывания:

«Несмотря на то, что в пространстве дхармакаи нет никаких различий, отличительные черты всё же присущи рупакае, и проявляются они подобно отдельным радугам, возникающим в небе. Аналогично этому, в пространстве дхармакаи всех будд нет никаких различий вообще, однако будды появляются в различных формах из-за различных склонностей живых существ. Просторный пробуждённый ум идентичен у всех будд. Из него проявляются разнообразные формы, чтобы приносить пользу существам с индивидуальными наклонностями и предрасположенностями.

Существует большое множество различных средств, которыми можно воздействовать на существ, чьим частным нуждам они

и соответствуют. Эти методы находятся в согласии с неисчерпаемыми кругами украшений тела, речи, ума, качеств и активностей, проявляющимися в различных неисчислимых образах. Если говорить о просветлённой активности, такие будды, как Тара и Ваджракилая проявляются, чтобы выполнять все просветлённые деяния, устраняя препятствия, страхи, и предоставляя живым существам всё, в чём они нуждаются, о чём молятся и чего жаждут. Будды появляются в частных формах, чтобы исполнить эти разнообразные устремления существ, вот почему вы можете встретить специфические воплощения Тары, Ваджракилая и прочих. Таков общий принцип.

Если вы посмотрите на происхождение Тары, на то, как она появилась ещё задолго до просветления, она была простым человеком, сформировавшим особенное устремление, необычайную клятву приносить пользу живым существам в женском облиции. Она поклялась родиться женщиной в каждой жизни с того самого момента. Несмотря на то, что говорится, что просветление не достигается в женском теле, она захотела доказать, что оно не является эксклюзивно мужским. Историю прошлых жизней Тары можно найти в книге *Подробное описание Тары* великого тибетского мастера Таранатхи, которая является действительной биографией Тары и её прошлых жизней.

Особым качеством Тары является её экстраординарное сострадательное обещание помогать всем существам, устраняя всё, что их тревожит и устрашает, то есть, восемь или шестнадцать типов страха. Есть две точки зрения. Согласно первой Тара была практикующей на пути, которая вначале развила абсолютную бодхичитту, прошла по пути и в конце концов достигла пробуждения. Во втором варианте в Тару превратился Авалокитешвара. Как совместить эти две версии? Это зависит от способностей того, кто слушает учения. Обычным людям показывают перспективу человека, который прогрессировал на пути. Однако истина в том, что все будды достигают просветления в чистом измерении Аканишта, тогда как нам кажется, будто их эманации достигают пробуждения в мире обычных существ. В действительности нет никакого реального противоречия между двумя вариантами истории Тары. Согласно различ-

ным уровням учений есть несколько версий того, как Будда достиг просветления. Так оно и есть. Одна перспектива относительная – можно сказать, что это поверхностная версия, а другая версия – абсолютная, действительная точка зрения»<sup>4</sup>.

Тулку Ургьен Ринпоче говорил:

«Просветлённая сущность присутствует в каждом. Она пронизывает всю самсару и нирвану и пребывает во всех живых существах без исключения. Когда мы переживаем свою просветлённую сущность и применяем её на практике, мы достигаем просветления. Состояние просветления не имеет различий между мужским и женским»<sup>5</sup>.

Тулку Ургьен также говорил:

«Вы можете изучить каждую вещь во всём мире и всё же не найдёте наставления более высокого, чем то, которое показывает вам, как осознать природу ума. Этим путём следовали все будды прошлого. Этим же путём следуют все, кто пробуждается сейчас; этим же путём будут следовать все будды будущего. Это также называется Великой матерью дхармакаи, Праджняпарамитой. И речь идёт не о какой-то старухе. Мать дхармакаи – это неограниченное пустотное познание. Воззрение праджняпарамиты, равно как и великий срединный путь, а также воззрения Махамудры и Дзогчен свободны от понятий. Присутствующая пробуждённость свободна от концепций»<sup>6</sup>.

Трансцендентное знание за пределами мыслей, слов и описаний. Оно не возникает и не исчезает, как сущность пространства. Это сфера индивидуальной, самопознающей пробуждённости. Я преклоняюсь перед этой матерью будд трёх времён.

«Поскольку трансцендентное знание находится в области познающей пробуждённости, каждый может узнать его. «Область» в данном контексте означает возможность её осознания. То, что распознаётся, не может быть обдуманно, описано или показано на примере. Это знание, само по себе, и есть мать будд трёх времён,

---

<sup>4</sup> Из устных наставлений Адзу Ринпоче.

<sup>5</sup> Тулку Ургьен Ринпоче, опубликовано в книге *Нарисованное Радужой*.

<sup>6</sup> Тулку Ургьен Ринпоче, *Так как есть*, том 2.

Великая мать Праджняпарамита. Качество переживания этого символизируется мужским буддой, тогда как пустотное качество – женским буддой. Их единство – изначальный Будда Самантабhadра с супругой, также известный как Неизменный Свет<sup>7</sup>.

Абсолютная Дхарма – это реализация неделимости основного пространства и осознания. Это точка отсчёта, которую нам показывают в самом начале. Понять это очень важно а иначе может показаться, что Самантабhadра со своей супругой – это синий старик со старухой, которые жили много эонов тому назад. Это вовсе не так! Самантабhadра и его супруга – это неделимое единство пространства и осознания<sup>8</sup> или неделимое единство пустотности и восприятия. Самантабhadра и его супруга не имеют ничего общего с понятиями мужского и женского»<sup>9</sup>.

В практике божества заложена невероятно глубокая теория. Чтобы реализовать божество, необходимо совмещать осознание сущности ума с практикой божества. В основном, мы занимаемся практикой божества, чтобы расчистить то, что омрачает нашу способность находиться в естественном состоянии. Поскольку мы находимся на пути, мы по определению пребываем в состоянии заблуждения. Для того чтобы очистить наше омрачённое восприятие, мы используем разнообразные духовные практики, которые позволяют нам очистить омрачения и собрать накопления, что включает практики визуализации, рецитации и медитации.

Есть много объяснений различных практик Тары. Однако *Сущностные наставления по тройному совершенству* уникальны тем, что описывают целый путь, беря Тару в качестве опоры. *Божественная Грация* является свидетельством этой богатой традиции. В этой книге есть три основных раздела. Первый – это коренной текст данного цикла, *Сущностные наставления по тройному совершенству*, относящиеся к сокровищу ума *Глубочайшая Сущность Тары*, открытому Чокгьюром Лингпа. За ним следует комментарий на коренной текст, данный Тулку Ургёном Ринпоче. После этого идёт объяснение Адэу Ринпоче, в котором синтезирован коммен-

---

<sup>7</sup> Тулку Ургён Ринпоче, *Так как есть*, том 2.

<sup>8</sup> Тулку Ургён Ринпоче, *Так как есть*, том 1.

<sup>9</sup> Тулку Ургён Ринпоче, неопубликованные учения, данные в 1984г.

тарий текста, данный Джамгоном Конгтрулом<sup>10</sup>. Чтобы этот труд звучал не слишком академично и был более доступен для практикующих, мы решили перефразировать комментарий Джамгона Конгтрула, совместив его с учением Адэу Ринпоче.

Работая над материалом, содержащимся в этой книге, мы заметили интересную связь между стилями учений комментариев этих двух лам.

Нижеследующий текст очень близок к высказыванию Адэу Ринпоче в отношении того, как показывать природу ума двум типам индивидов:

«Передавать наставления по практике медитации должен опытный мастер, то есть тот, кто обладает благословением истинной линии и знает индивидуальные способности ученика. Необходим тот, кто может «проверить пульс» ученика и решить, что необходимо для дальнейшего продвижения данного индивида. Каждого ученика необходимо вести по пути в соответствии с его индивидуальными способностями. Каждый нуждается в таком учителе, который сможет отвечать его или её личным потребностям. Люди неодинаковы: между одним человеком и другим может быть огромная разница, так что наставления должны быть адаптированы под них индивидуально.

Говоря в общем, есть два типа людей, одни развиваются постепенно, другие — мгновенно. Каждому из этих типов наставления даются по-разному. Постепенному типу необходимо пошаговое руководство в глубины практики медитации. Мгновенному типу необходимо указать природу ума сразу и непосредственно. На самом деле это то, как и должно быть. Если наставления для мгновенного типа даются человеку, не обладающему сильными способностями, для него это будет слишком. С другой стороны, если человеку с мгновенным типом способностей давать постепенные наставления, это его не удовлетворит, это будет неискусно, и учение не сработает. Можно перефразировать одно высказывание: “Мгновенному типу не подходят постепенные наставления; тогда как мгновенный стиль учения неадекватен для человека с постепенными способностями”.

---

<sup>10</sup> Название текста: *Сущность двух достижений: разъяснение сущностных наставлений по тройному совершенству в соответствии с сокровищем ума Дролма Забтик, Глубочайшая сущность Тары.*

Вот почему так важно, чтобы квалифицированный мастер медитации давал людям постепенного типа последовательные наставления, а мгновенному типу людей — более прямые и непосредственные указания. Только квалифицированный мастер может правильно понять, что именно требуется конкретному индивиду».

Примеры двух разных подходов содержатся в учениях двух этих мастеров. Подход Тулку Ургьена Ринпоче можно назвать прямым, тогда как Адэу Ринпоче представляет прогрессивный, последовательный подход. Изучая оба подхода, мы получаем полноценную картину того, как использовать эти наставления.

Каждая книга обладает собственной энергией и жизненной силой, которая раскрывается по ходу продвижения проекта. Во время работы с этим материалом стала очевидной его красота, доступность и лёгкость в применении. На какой бы стадии пути мы ни находились, эти наставления содержат воодушевляющее руководство. Много сердечных благодарностей заслужили все, кто принимали участие в создании этой книги: Элизабет, которая транскрибировала манускрипт, редактор манускриптов Майкл Твид, автор предисловия Тара Гоулмэн; Керри Моран, отполировавшая текст; Джоан Олсон, набиравшая его, корректор Кристина Дэниелс и Зак Бир, сделавший текст более рациональным. Без поддержки Ричарда Гира и его Фонда Гира, а также терпеливого и профессионального исполнительного директора Фонда Боба Келти английское издание этой книги могло и не состояться.

Пусть все мы будем следовать примеру реализации, щедрости и состраданию самой Владыки Тары, равно как и Тулку Ургьена Ринпоче и Трулшика Адэу Ринпоче. Более того, пусть мы обретём способность приносить пользу существам в соответствии с самым возвышенным и драгоценным пробуждённым умом в этой самой жизни.





# СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ТРОЙНОМУ СОВЕРШЕНСТВУ, Открытые Чокгьюром Лингпой

Сущностные наставления по тройному совершенству  
из Сокровища ума *Дролма Забтик*, Глубочайшей сущности Тары

Я склоняюсь пред стопами Благородной Тары.  
Здесь содержатся её последовательные сущностные наставления,  
Устные наставления по тройному совершенству.  
Превосходно, превосходно, превосходно –  
Тантра нерушимого ваджрного *нада*,  
Неописуемая основа всех выражений,  
Проявляется как ответ на чаяния всех, кто нуждается в умирении.

Первое совершенство – это сущностный экстракт  
Духовных путей богов и людей, шраваков и пратьекабудд:  
Совершенная вера и отречение –  
Благотельное начало, в котором содержатся наставления  
по ступеням пути.

Второе превосходство – это сущностный экстракт Махаяны:  
Опираясь на любовь, доброту и сострадание,  
Развивается совершенное, превосходное устремление,  
Благотельная середина, в которой содержатся наставления  
по основной практике.

Последнее совершенство – это сущностный экстракт  
Тайной мантры:  
При опоре на развитие и завершение  
Стимулируется совершенная мудрость  
Благотельное завершение, в котором содержатся наставления  
по завершающей части.

Чтобы практиковать эти вещи правильно,  
Получите посвящения, разберитесь в важнейших наставлениях  
И, соблюдая обеты и самаи в полной чистоте,

Оставьте все действия, [удалившись] в уединённое место.  
Распрямите своё тело и прочистите застоявшееся дыхание.  
Будьте чрезвычайно осознанными  
И визуализируйте своего гуру в форме Владычицы Тары.  
Молитесь ему/ей однонаправлено и развивайте преданность.  
Объединяйте свой ум с его/её умом и оставайтесь  
в сосредоточении.

Затем, что касается стадий пути,  
Размышляйте о свободах и преимуществах, которые так трудно  
обрести и так легко потерять,  
И о страданиях низших миров.  
Веря в неизбежность кармических последствий,  
Однонаправлено принимайте прибежище во Владыке Таре,  
В которой воплощены все объекты прибежища, и соблюдайте обеты.

В трёх высших мирах нет ничего  
Кроме мучений перемены и формирования.  
Посему с сильным отречением, воспринимая три  
мира как огненную яму,  
Следуйте по пути освобождения.  
Это были предварительные стадии наставлений.

Все страдающие существа в самсаре  
Были моими добрейшими матерями.  
Поэтому, мотивируя себя любовью и состраданием  
к каждому из них,  
Я буду отдавать своё счастье и благо другим,  
А себе заберу их страдания и причины.  
Начиная со своей матери,  
Тренируйте свой ум по отношению к каждому во всём мире.

Для того чтобы сделать их счастливыми  
И устранить их страдания и причины,  
С совершенным высшим намерением  
Развивайте устремления пробуждённого ума  
И применяйте шесть парамит на практике.

В частности, распрямите своё тело и прочистите  
застоявшееся дыхание.

Сфокусируйтесь в небе перед собой на форме Владычицы Тары,  
Неотделимой от вашего гуру.

Представляйте её и визуализируйте, как из неё исходят лучи света.

Когда ощущаете притупленность, удерживайте своё  
внимание на сфере в её лбе,

Когда [ваше восприятие] равностно – на её сердце,  
а когда [ум] возбужден – на её пупке.

Посредством непоколебимого сосредоточения

Однонаправлено фокусируйте свой ум, глаза и дыхание.

В завершении она растворяется в вас.

Прекратите преследовать мысли трёх времён.

Расслабляйтесь в непрерывной естественности без объектов.

Когда тело и ум стали податливыми,  
вы реализовали шаматху.

Это называется парамитой сосредоточения.

Всё, что проявляется в этом состоянии,

Как внешний мир и существа внутри него –

Всего лишь личное восприятие, подобное сну.

Глядя в ум, который воспринимает,

Видно, что он ускользает без следа, как облака в небе.

Если вы тщательно исследуете природу ума,

Он не является множеством, будучи абсолютно пустым.

Но он и не единичен, будучи живо пробуждённым.

В этом неделимом состоянии за пределами понятий

Реализуйте самадхи единства шаматхи и випашьяны –

Абсолютную мать, владычицу Тару, Праджняпарамиту.

Это было наставление по основной практике пути.

После того, как вы постигли, что все явления – пустотны,

Тренируйтесь в нерождённом и неограниченном восприятии  
в виде стадии развития.

Внешне – посредством приближения, где вы собираете накопления,  
Внутренне – посредством достижения,  
где снисходят благословения,  
Вы очищаете своё бытие; тогда как на особом, сущностном пути  
Медитируйте с преданностью на гуру,  
Подносите ему мандалу и воздавайте молитвы,  
Получайте четыре посвящения и объединяйте свои умы.

Затем, для великого достижения,  
Как выражение трёх неделимых самадхи,  
Визуализируйте мандалу опоры и опирающегося [божества];  
И с ясным присутствием, божественным достоинством  
И чистым памятованием символизма, добейтесь  
ясной визуализации.

Если полностью усовершенствовать чёткость этой [визуализации],  
Это может остановить цепляние за обычное переживание.  
Применяйте важнейшие пункты позы тела  
И фокусируйте свой ум на светящейся сфере в сердце.  
Когда привыкли к этому, оставайтесь, не принимая и не отвергая,  
Не проецируя и не растворяя ничего, в непрерывности изначальной  
сущности ума.

Когда пробуждённость возшла до какой-то степени,  
Удерживайте единство дыхания в сосуде  
И тренируйтесь в пути ветра посредством ваджрной рецитации.

Когда каналы и ветры стали податливыми,  
Используйте связь с подготовленной мудрой:  
Для того чтобы разжечь пламя великой страсти,  
Позвольте блаженству снизойти, удерживайте его,  
разворачивайте, дайте ему охватить и распространиться.  
Пребывайте в длительности великой пробуждённости.

В качестве вспомогательного средства, разжигайте огонь туммо,  
Из слога ТАМ в сердце, излучайте свет ОМ,  
Посредством чего сущности вселенной и существ

Собираются посредством ХУНГ и впитываются.  
Фокусируйте ум на нерушимом бинду  
И стабилизируйте его с дыхательными практиками.

Привнесите непосредственный миг самосущего осознания  
В основное пространство, запредельное концептуальному уму.  
Посредством аналогичной мудрости  
Реализуется настоящая, совозникающая [мудрость],  
И вы реализуете Ваджра Тару  
Трёх неизменных сущностей в этой самой жизни.

Это были последовательные наставления по завершающей  
части высшего пути.

*САМАЯ. Печать, печать, печать. ДАТХИМ.*

*Таким образом, получив благословение Джецун Тары, Чокгьюр Линг-  
па записал это, когда оно хлынуло из сокровенной жилы реализации.  
АТИГУХЬЯ (чрезвычайно секретно).*



Тулку Ургьен Ринпоче  
ОБЗОР ТРЁХ СОВЕРШЕНСТВ

*Сущностные наставления по тройному совершенству* происходят из коренного текста сокровища-тэрма. Среди различных категорий тэрма – горных, скальных, земляных и умственных – данное тэрма является сокровищем ума, обнаруженным Чокгьуром Лингпа. Чокгьур Лингпа посетил место, где Падмасамбхава зарыл тэрма Джецун Тары, и там у него появилось видение Тары, которая сказала ему: «*Лексо, лексо, лексо*», что значит «Превосходно, превосходно, превосходно». Сейчас я объясню текст этого тэрма.

В первой строфе текста говорится *тантра нерушимого ваджрного нада*, что подтверждает, что эти слова – не обычные, двойственные звуки. *Неописуемая основа всех выражений* – это звук нерождённой природы, который происходит из необусловленной речи праны мудрости. Это учение состоит не из мирских, концептуальных слов. Оно *проявляется как ответ на чаяния всех, кто нуждается в умирении*: оно появилось, чтобы осуществить пожелания учеников, нуждающихся в умирении.

*Первое совершенство – это сущностный экстракт духовных путей богов и людей, шраваков и пратьекабудд*. В первом совершенстве содержится учение по чистой вере и отречению. Это те добродетели, с которых мы должны начинать путь, благотельное начало, в котором содержатся наставления по ступеням пути. Это наставление по катализаторам добродетели, с которых начинается данная практика, что включает в себя очищение омрачений и соби-  
рание накоплений.

Второе совершенство охватывает учения Махаяны, в которых, *опираясь на любовь, доброту и сострадание*, мы развиваем чистое, превосходное устремление. Такова добродетель середины. Она включает наставления по основной практике драгоценного пробуждённого ума, упражнения в относительной и абсолютной бодхичитте, равно как и наставления по шаматхе и випашьяне.



Третье совершенство состоит из учений Ваджраяны. В нём содержится как сутра, так и тантра, так что всё совершенно. Третье совершенство является сущностью пути Ваджраяны, что включает практики развития и завершения. Это называется наставлением по завершающей добродетели или наставлением по заключительным практикам. Также сюда входит и практика Дзогчен. Практикуя неделимость пространства и осознания, путь *ригпа*, вы реализуете Ваджра Тару.

Эти наставления по Тройному совершенству охватывают все практики – внешние, внутренние и тайные – необходимые для достижения полного просветления. В них содержатся все три колесницы – Хиняяна, Махаяна и Ваджраяна. Это наставление содержит все девять духовных путей. Ни один из них не упущен; всё полностью совершенно.

*Чтобы практиковать эти вещи правильно,  
Получите посвящения, разберитесь в важнейших наставлениях  
И, соблюдая обеты и сами в полной чистоте,  
Оставьте все действия, [удалившись] в уединённое место.*

Практикуйте осознанность в соответствии с этой конкретной практикой выдоха. Это значит, что тело должно оставаться на месте медитации, ум должен оставаться вместе с телом, а раскрепощённость должна оставаться вместе с умом.

Сидя на своём месте медитации, визуализируйте своего гуру в форме Джецун Тары. Молитесь ей с однонаправленной преданностью, развивая сильную и глубокую искренность. После этого объединяйте свой ум с её умом, и оставайтесь в медитативном сосредоточении. Ум гуру и ваш собственный ум становится одним целым.

Теперь мы подошли к четырём размышлениям, изменяющим ум. Во-первых, это трудность обретения драгоценного человеческого тела с его богатствами и преимуществами. Его чрезвычайно трудно обрести, и даже если мы временно владем им, оно легко разрушается в силу непостоянства. Вспомните про страдания трёх низших миров и обретите уверенность в непреложном законе кармы.

Далее идёт прибежище. Владыка Тара является воплощением всех объектов прибежища, поэтому принимайте прибежище одна-

правлено, соблюдайте обеты и усердствуйте в тренировке. Помните, что в трёх высших мирах есть страдание перемены и всеобъемлющее страдание кармических образований. В других трёх мирах самсары имеются все изъяны обусловленного существования, и они подобны огненной пропасти. Воспринимая это таким образом, развивайте отречение и поймите, что самсара бессмысленна. Размышляйте над тем, что во всём самсарном существовании нет никакого истинного удовольствия, зато всегда есть мучительная природа. Отречение означает принять близко к сердцу тщетность обусловленного существования. В самсаре нет ничего ценного, что можно было бы преследовать. Абсолютно бессмысленно не стремиться к пути освобождения.

Это было наставление по предварительной части и учение по первому совершенству.

*Все страдающие существа в самсаре* означает, что в самсаре нет ничего стабильного или постоянного, ничего, кроме мучений существования. Из всех существ в самсаре нет ни одного, кто бы не приходился вам добрейшей мамой. Поэтому, мотивируя себя любовью и состраданием ко всем живым существам — своим родителям, я буду отдавать своё счастье и благо другим, а себе заберу их страдания и их причины. Эта практика называется *тонглен*, даяние и принятие. Когда мы делаем вдох, мы вбираем в себя все мучения наших матерей, живых существ. Когда выдыхаем, мы передаём другим своё счастье и благополучие, помогая облегчить их боль и устранить её причины.

Чтобы развить в себе сострадание, вы представляете следующую картину: вы связаны по рукам и ногам, а вашу нынешнюю мать протащили перед вами. Пока вы беспомощно наблюдаете, её тело разрезают и вытаскивают внутренности. В этот миг вы чувствуете невероятную боль и отчаяние. Это и есть сострадание.

Следом за этим попытайтесь увеличить это чувство сострадания, чтобы оно распространялось не только на вашу нынешнюю мать, но и на всех существ, приходившихся вам матерями в прошлых жизнях бесчисленных, как просторы небес. Единственная разница между ними — насколько они близки или далеки от нас по времени — живы ли они сейчас или же жили давным-давно. Но каждое из них было вашей матерью в какой-то момент времени. Разве вам не стано-

вится печально, когда вы думаете обо всех этих существах? *Начиная со своей матери, тренируйте свой ум по отношению к каждому во всём мире. Упражняйтесь в этом, чтобы сделать их счастливыми и устранить их страдания и причины.* Вместе с совершенным высшим намерением, то есть собственно состраданием, *развивайте устремления пробуждённого ума и применяйте шесть парамит на практике, что есть бодхичитта применения.* Бодхичитта устремления включает четыре безмерных качества: любовь, радость, милосердие и беспристрастность, тогда как бодхичитта применения состоит из шести парамит: щедрости, дисциплины, терпения, усердия, сосредоточения и мудрости.

Третье превосходство начинается после того, как мы развили бодхичитту. Оно включает обе стадии: развития и завершения. В частности, сначала *распрямите своё тело и прочистите застоявшееся дыхание. Сфокусируйтесь в небе перед собой на форме Владычицы Тары, неотделимой от вашего гуру.* Представьте её себе ясно, визуализируя лучи света, исходящие из её формы. Если её образ неясен, удерживайте внимание на тонкой сфере её лбу. Если ваше восприятие сбалансировано, фокусируйтесь на её сердечном центре. Когда же вы возбуждены, беспокойны или у вас много разрозненных мыслей, фокусируйтесь на её пупке. С непоколебимым сосредоточением однонаправленно нацельте свой ум, глаза и дыхание на Тару. *В завершении она растворяется в вас.* В этой практике есть часть с ориентиром, а также часть без ориентира. В ней содержатся наставления по тому, как улучшить практику стадии развития, направляя взгляд на разные точки её тела. Здесь задействуются глаза, ум, дыхание и способы устранения возбуждения и притупленности.

Также вы можете удерживать дыхание определённым образом, чтобы ваше внимание оставалось однонаправленным. Об этом можно прочесть в комментарии Джамгона Конгтрула. Удерживая дыхание и фокусируя глаза вместе с вниманием, вы усмиряете свой ум. Ум передвигается на диком жеребце дыхания, удерживая которое, вы можете контролировать ум. Другими словами, объединяйте дыхание с умом неотделимо.

На самом деле, нет никакой «Тары» где-то там по отношению к «вам», находящемуся где-то здесь. Поддерживая такие концеп-

ции, вы сможете практиковать лишь обычным способом. В тексте говорится: *В завершении она растворяется в вас*, что значит, визуализируемая Тара растворяется в вас, и вы становитесь неотделимыми от неё. Это – практика стадии растворения, где вы остаётесь без концепций. Затем, *прекратите преследовать мысли трёх времён*: не следуйте за какими-либо мысленными схемами. *Расслабляйтесь в непрерывной естественности без объектов* – пребывайте без усилий и ориентира. *Когда тело и ум стали податливыми, вы реализовали шаматху*. На том этапе вы сможете реализовать податливое тело и ум, в том смысле, что тело сможет находиться в комфортном покое весь день, а ум всегда будет пребывать в шаматхе. Это называется парамитой сосредоточения, трансцендентной концентрацией.

Есть два вида шаматхи, пребывания в покое. В первом имеется объект или опора, а в другом объекта нет. Вначале вы визуализируете Тару, затем пребываете, не визуализируя ничего, в естественной равностности свободной от каких-либо объектов. Когда вы достигли устойчивости в этом виде шаматхи, *всё, что проявляется в этом состоянии как внешний мир и существа внутри него – всего лишь личное восприятие, подобное сну*. Эти индивидуальные проявления подобны переживаниям в наших снах. Когда мы спим, ни у чего нет никакой субстанции, однако сон всё равно появляется. У нас возникает множество ощущений, но другие люди не испытывают этого. То, что происходит, происходит только с нами. Наши переживания – это наши собственные проекции.

Относительный взгляд на реальность подразумевает два типа переживаний: индивидуальное восприятие и общие переживания, испытываемые совместно. Общие переживания – это всё, что люди испытывают совместно, то есть общепринятые истины, например, что вода – это вода, земля – это земля, данное место – это данное место. Когда мы умираем, эти совместно испытываемые фрагменты восприятия распадаются. Всё, что остаётся, это наше индивидуальное восприятие, которое представляет собой исключительно наши собственные переживания.

На самом деле, всё проявленное и существующее уже и есть наше собственное переживание. На нашем индивидуальном уровне мы имеем дело с ошибочным восприятием того, что есть. Мы думаем, что вода – это вода, а земля – это земля. Это можно пока-

зять на примере того, что когда йогин достигает реализации, его восприятие становится отличным от восприятия обычного человека. Ничто не может стать преградой для йогина. Все вещи, даже физические элементы, становятся абсолютно беспрепятственными. В его восприятии на индивидуальном уровне всё воспринимается как иллюзия. Всё проявляется в виде одного из восьми аналогов иллюзорной природы вещей<sup>11</sup>. Другими словами, всё становится его собственным, индивидуальным восприятием.

В силу двойственных представлений живых существ пять цветов основной природы явлений предстают в виде пяти элементов и прочего. Когда эти идеи полностью разрушаются, как это происходит в случае с йогиним, не остаётся никаких преград вообще. Всё становится просто лишь проявлением пустоты. Все вещи – это самопроявления пустотности, не обладающие ни малейшей материальной природой. До тех пор, пока мы не разрушили свои двойственные представления, цепляния за материальную субстанцию вещей, нам будут препятствовать пять элементов земли, воды, ветра, огня и пространства. Миларепа мог передвигаться по небу и проходить через скалы только потому, что у него не осталось двойственных цепляний. Для него все явления представляли иллюзорными, потому что он достиг стабильности в самосущей пробуждённости. Ему не было нужды использовать физическую силу, чтобы буравить твёрдое вещество. Он мог просто передвигаться через материю, так как его заблуждение разрушилось.

Наше концептуальное мышление, а не что иное, создаёт самсару. Самсара разрушается тогда, когда уничтожены мысли. Если бы самсара была реальной с самого начала, её было бы невозможно разрушить. Из-за нашего цепляния всё проявляется очень плотным и твёрдым. Как только наше заблуждение разрушается, и мы постигаем, что все вещи несубстанциональны, ничто не может нам препятствовать. Мы становимся способны беспрепятственно проходить через все явления, потому что цепляние за плотную реальность распалось. В данный момент мы считаем реальным и плотным то, что на самом деле нереально. Мы верим в наше ошибочное восприя-

---

<sup>11</sup> Восемь аналогий волшебной иллюзии перечисляются разными способами и включают: отражение луны в воде, оптический обман, мираж, сон, эхо, воздушный замок голодных духов, галлюцинацию, радугу, молнию, пузыри на воде и отражение в зеркале.

тие реальности, в результате чего оно нам препятствует и блокирует нас. Наши обусловленные тело, речь и ум омрачают три необусловленные каи. Ваджрное тело необусловлено по своей природе. Наше тело может сжечь огонь или унести вода, но ваджрное тело не может быть сожжено, так как оно не было рождено.

В сутрах иногда упоминается «отсутствие двойной самости». Когда пытаетесь определиться в отсутствии самости, вам нужно установить пустотную природу воспринимающего и воспринимаемого. Отсутствие самости явлений значит постижение, что во всех внешних воспринимаемых объектах нет никакой субстанции. Постижение отсутствия собственной идентичности внутреннего воспринимающего ума называется отсутствием личной идентичности. Постичь отсутствие двойной самости или идентичности – это значит определиться в том, что у воспринимающего и воспринимаемого, у субъекта и объектов нет реальной природы.

Поразмыслите над обусловленной природой жизни. Как может быть постоянным то, что зависит от других вещей? Жизнь обусловлена, у неё нет никакого постоянства. Если бы наша жизнь не была обусловленной с самого начала, то мы могли бы делать что хотели. Но где в этой жизни то, что длится вечно? Объекты – это всего лишь восприятие; у них нет никакого истинного существования. Все объекты нереальны, будучи естественными формами пустотности. Восприятия или явления сами по себе не обладают конкретным существованием. Но эти явления прекратят нам вредить и содействовать только тогда, когда рухнет наше верование в них.

В тексте сказано: «Ум – это всего лишь мысли, у которых нет ни корня, ни почвы». То, что мы называем умом, это всего лишь концептуальное мышление, то есть понятия, которые движутся к пяти объектам органов чувств и формулируют их. Ум – не что иное, как одна мысль, движущаяся за другой. Мысль просто не может появиться без объекта. Под объектами подразумеваются видимые формы, воспринимаемые глазами, звуки, воспринимаемые ушами, вкусы, осязаемые языком, телесные ощущения, а также ментальные печали и радости. Если мы не будем цепляться за эти объекты, мысли не смогут двигаться, поскольку их движение зависит от объектов. Мысли связаны с объектами.

Внутри нас есть ум. Снаружи есть объекты пяти органов чувств, а между ними – сами пять органов чувств со своими вратами. Эти три компонента постоянно связаны в одну неделимую цепь. Цепь рвётся только тогда, когда мы постигаем отсутствие самости, но до тех пор, пока её движение не остановлено, мы прикованы к самсаре.

Повторюсь: есть внешние, воспринимаемые объекты и внутренний, воспринимающий ум. В контексте шаматхи, состояния пребывания в покое, все внешние и внутренние вещи – мир и существа, все индивидуальные феномены восприятия – подобны сновидению. Вера во внешнее исчезает. Несмотря на то, что кажется, будто вещи возникают в силу причин и условий, фактически, они – проекция ума.

*Глядя в ум, который воспринимает* – сейчас мы подошли к внутреннему, воспринимающему уму, который смотрит внутрь и исследует самого себя. Каков же он? *Он ускользает без следа, как облака в небе* – то есть он неосязаемый. Кажется, что ум движется где-то там, хотя это не так. Создаётся впечатление, что он там есть, но у него нет субстанции. Так же как облако в небе, он появляется и затем исчезает без следа. Воспринимающий ум ничем не отличается от него – он там, и всё же, его там нет. Когда вы смотрите на него внимательно, от него не остаётся и следа. Когда облако исчезает в небе, оно не оставляет следов в том месте, где было. Не остаётся ничего вообще.

Точно такой же и ум: хотя кажется, что ум есть, он всё же пустотен. Хотя он пустотен, его всё-таки можно испытывать, но при этом он не остаётся, а исчезает. Воспринимающий ум подобен рисунку на воде, сделанному пальцем. Когда вы рисуете пальцем по воде, рисунок исчезает в тот же момент. Точно так же, вы не можете сказать, откуда появляются движения воспринимающего ума, и куда они исчезают. Ментальные движения появляются и уходят; они возникают, а потом полностью и бесследно исчезают. Это был пример.

*Когда вы тщательно исследуете природу ума* – вам нужно смотреть на ум более пристально, вновь и вновь. *Он не является множеством, будучи абсолютно пустым.* Он не множественен, что значит, он не субстанционален, не конкретен и не состоит из множества вещей. Из этого мы делаем вывод, что ум не является множеством. Напротив, он пуст, как пространство, полностью открыт,

беспрепятственен и лишён субстанции. *Но он и не единичен, будучи живо пробуждённым.* Ясность ума подобна восходящему в небе солнцу, которое освещает всё вокруг. Мы не можем сказать, что ум единичен, что он только пуст или просто ничто, потому что он представляет собой ясную пробуждённость, которая подобна лучам солнца. Пустотность и пробуждённость неделимы – они не являются двумя разными вещами. Их неделимость называется *рангджунг еше*, самосушая пробуждённость, которая находится за пределами охвата интеллектуальных мыслей.

Никто и нигде не говорил, что природу будды можно увидеть посредством интеллектуальных идей.

Неделимость и непрерывность пустотного и пробуждённого состояния здесь называется единством шаматхи и випашьяны. Реализуйте самадхи единства шаматхи и випашьяны – Абсолютную мать, Владычицу Тару, Праджняпарамиту. Называете ли вы её Великой матерью дхармакаи или Самантабхадри, или Праджняпарамитой, она и есть настоящая Тара. Из сферы дхармакаи появляется самбхогакая в виде Ваджра Варахи, из которой Джецун Тара восходит в виде нирманакаи. Это относится к неделимости состояния безграничной пустоты и пробуждённости запредельного понятиям.

*Это было наставление по основной практике пути.*

Третье совершенство содержит более подробное учение. Оно начинается со строфы: *После того, как вы постигли, что все явления пустотны.* Это подразумевает знание вещей такими, какие они есть. Все явления – это единство яви и пустотности. Все вещи не просто отсутствуют. В санскритском слове *шуньята* первая часть *шунья* означает пустоту, а суффикс *та* – присутствие или пробуждённость. Также можно сказать, что *шуньята* – это единство явлений и пустотности. Все воспринимаемые вещи пустотны они проявляются, будучи пустыми они пустотны, но при этом проявляются. У всех вещей есть свойство пустотности. «Пустотный и пробуждённый» означает нерождённую природу всех вещей, которая беспрепятственная и безгранична. Эта природа не создавалась, так же как и пространство, которое не рождалось на свет, как ребёнок из утробы матери.



Если что-либо не рождалось, то оно никогда и не закончится. Но будь все вещи просто сплошной пустотой, то такое отсутствие оставалось бы пустым вакуумом. Явления лишены врождённой или независимой реальности, однако они возникают без каких-либо препятствий. Если мы будем думать, что вещи просто пусты, мы ограничим себя понятием пустого отсутствия, схожего с физическим вакуумом или пространством, у которого нет ни сознания, ни заблуждения, ни освобождения. Однако природа будды неограниченна. Она не обязана быть только лишь пустой или пробуждённой. Она нерождена и неограниченна, потому что там, где нет рождения, нет и прекращения. Если что-то не появлялось на свет, это указывает на то, что оно пусто, а если что-либо беспрепятственно – это знак присутствия пробуждённости.

Пробуждённое, но в то же время пустое; пустое, но при этом пробуждённое – ни то, ни другое качество не ограничено. Если бы было какое-либо ограничение, реальность оказалась бы только пустой, либо же только пробуждённой, но это вовсе не то, что мы переживаем, и не то, чем мы являемся. Вещи могут появляться благодаря открытости пустотного пространства. Без такой беспрепятственности не смогли бы появиться ни земля, ни вода, ни огонь, ни ветер. Но они же появляются: они формируются и распадаются в пространстве. То же самое относится и к уму, который не рождался и не прекращается, а потому не блокируется никаким образом. По своей природе он находится за пределами крайностей постоянства и отсутствия, вне верований этернализма и нигилизма. постижение неделимости явлений и пустотности не позволит вам впасть в любую из этих крайностей. В данном случае, проявленный аспект этой нерождённой и непрерывной природы – стадия развития. Именно в этом пробуждённом аспекте вы и должны тренироваться.

*Тренируйтесь в нерождённом и неограниченном восприятии в виде стадии развития* – формы, звуки, вкусы, запахи и ощущения транслируются через органы чувств. Восприятие состоит из форм и образов, которые обрабатываются глазами; звуков, которые раздаются в ушах; вкусов, осязаемых языком; запахов, обрабатываемых носом и тактильных ощущений, испытываемых телом. Эти аспекты восприятия должны быть преобразованы в стадию развития.

Развить в «стадии развития» – значит сделать. В абсолютном смысле, явления возникают из пустотности. Они есть единство пустотности и осознания. Из этого состояния таковости всё возникает беспрепятственно. То, что не было рождено и создано, не выдуманно умом – это основа того, что уже здесь, врождённая природа. Лама знакомит вас с этой врождённой природой. Когда пребываете в ней, позвольте проявляться мандале (божества).

Если вы не можете сделать этого, тогда, отпустив всё в пустотном осознании, при появлении ментального движения преобразуйте эту мысль в следующую: «Здесь божественный дворец!» Все возникающие мысли и явления можно преобразовать в стадию развития, когда вы превращаете их в чистые видения, например, в дворец будды, божеств и прочее.

В практике Ваджраяны есть четыре аспекта: приближение, плотное приближение, достижение и великое достижение. Когда тренируетесь в стадии развития, приближением называется внешнее накопление заслуги, а также внутреннее накопление заслуги посредством освящения. Достижением называется получение благословения божества. Эти внешние и внутренние моменты, накопление заслуги и получение благословений очищают ваше бытиё. На особом, сущностном пути *медитируйте с преданностью на гуру*. Выполняйте визуализацию гуру йоги, *подносите мандалу и воздавайте молитвы, получайте четыре посвящения и объединяйте свой ум с умом учителя*.

Затем, для великого достижения, мы переходим к аспекту великого достижения, в контексте которого мы тренируемся в трёх самадхи. Эти (три самадхи) совершенны *в мандале, пребывающей в качестве основы бытия*. Первое самадхи – это сосредоточение на таковости – великой пустотности, *ригна*, с которой вас знакомит ваш учитель. Однако, если вы не распознали *ригна*, и вам приходится измышлять это состояние, вы можете думать, что всё – начиная с форм, вплоть до всеведения – является пустотой без какой-либо конкретной идентичности. Истинная природа таковости – это изначальное состояние, которое абсолютно неизменно и непреложно. Это и есть самопознающая пробуждённость. Когда учитель знакомит вас с вашей природой, вам не нужно измышлять, или выду-

мывать её каким-либо образом. Лама не показывает вам таковость, которую нужно было бы создавать; он просто указывает вам на то, что не возникает, не пребывает и не исчезает. Действительное самадхи таковости – это изначальное состояние, свободное от появления, пребывания и прекращения.

Второе самадхи – сосредоточение на светоносности, что также известно как самадхи великого сострадания. В состоянии осознания, ригпа, присутствует естественное сострадание, которое присуще этому состоянию, так же, как воде естественно присуща влажность. Поскольку оно ненадуманно, это сострадание не нужно создавать каким-либо образом. Просто оставаясь в истинной природе, вы позволяете себе наполниться этим настоящим состраданием. Если вы не распознали ригпа, вам стоит развивать сострадание, думая обо всех страждущих созданиях, которые не понимают пустотность.

Третье самадхи – это сосредоточение на коренном слоге. В данном случае это пустотность первого (самадхи), неотделимая от сострадания второго (самадхи). Проявляется это в форме коренного или семенного слога.

*Как выражение трёх неделимых самадхи, визуализируйте мандалу опоры и опирающегося [божества].* Опорой является дворец будды, тогда как опирающееся – это божество, в данном случае – Джецун Тара. «Визуализируйте» относится к стадии развития, которая включает три ключевых пункта: чёткое присутствие, божественное достоинство и чистое памятование символизма.

Чёткое присутствие означает визуализацию черт центрального божества ясно и отчётливо, вплоть до пор тела и цвета глаз. Когда присутствие ясно, все черты божества выделяются точно и чётко. Божественное достоинство – это твёрдая уверенность, без тени сомнений, в том, что «Я божество», в данном случае – Джецун Тара. Чистое памятование – значит памятование о смысле символизма. Например, два глаза божества символизируют мудрость и метод, две ноги и две руки – четыре безмерных качества, одно лицо символизирует единую сферу дхармакаи, и так далее. Каждая деталь божества символизирует нечто чистое.

Эти три ключевых пункта также называются ясностью, стабильностью и чистотой: ясностью формы, стабильностью достоинства и чистотой памятования. *Если полностью усовершенствовать*

чёткость этой [визуализации], это может остановить цепляние за обычное переживание – ваше обычное восприятие внешней вселенной, живых существ, и цепляние за удовольствие, боль и ощущения – всё это прекращается. Визуализация божества может полностью устранить все фиксации на твёрдой реальности.

Когда эти три аспекта доведены до полного совершенства, когда ясность абсолютно отчётлива, вы переходите к практикам Ану Йоги, используя физические позы и тренируясь в каналах, энергиях и квинтэссенциях.

Затем *фокусируйте свой ум на светящейся сфере в сердце. Когда привыкли к этому, оставайтесь, не присваивая и не отвергая, не проецируя и не растворяя ничего, в непрерывности изначальной сущности ума.* Сущность ума означает неделимость пустотного и пробуждённого состояния. Непрерывность изначальной сущности означает длительность естественного состояния. Отвержение – это идеи такого рода: «Эти мысли не соответствуют воззрению; я должен избавиться от них». Присвоение означает: «Я должен завладеть этим осознанием. Его необходимо заполучить». Полностью прекратите отвергать и присваивать. Тогда сможет появиться открытость осознания, *ригна*. Посредством естественности вы распознаёте то состояние, которое идентично первому самадхи, сосредоточению на таковости.

*Когда пробуждённость возшла до какой-то степени* – другими словами, практикуя какое-то время и привыкая к этому состоянию в некоторой степени, в вас взойдёт изначальная пробуждённость. Когда это произойдёт, тренируйтесь в «единстве дыхания». Единство дыхания относится к сосудному дыханию, то есть технике специфической задержки дыхания. После этого вы продолжаете тренироваться в пути *праны* посредством ваджрной рецитации. Эта рецитация осуществляется не вербально, а ментально, одновременно с тренировкой дыхания.

*Когда каналы и ветры стали податливыми* – то есть, приведены в рабочее состояние, и вы достигли независимого мастерства в структурных каналах, движущихся пранах и расположенных квинтэссенциях, *используйте связь с подготовленной мудрой*: найдите подходящую, квалифицированную супругу. Если вы женщина, найдите себе мужского партнёра, если мужчина – найдите женщину. Суть

практики в том, чтобы позволить снизойти блаженству, затем удерживать, развернуть, охватить и распространить его, всё это время находясь в непрерывности великой пробуждённости. Таким образом, *для того чтобы разжечь пламя великой страсти, позвольте блаженству снизойти, удерживайте его, разворачивайте, дайте ему охватить и распространиться. Пребывайте в длительности великой пробуждённости.*

В качестве вспомогательной практики иногда разжигайте огонь туммо. Затем распространяйте свет из мантры и возвращайте его, собирая все квинтэссенции. Излучайте свет из слогов ОМ ТАРЕ TUTТАРЕ ТУРЕ СОХА, расположенных вокруг слога ТАМ в сердечном центре. Такова рецитация. Благодаря этому квинтэссенции вселенной и существ собираются посредством слога ХУНГ.

*Фокусируйте ум на нерушимом бинду.* Это бинду – абсолютное, а не состоящее из материи. Нерушимая сущность – не что-то материальное; это – осознание самой дхармакаи. *И стабилизируйте его с дыхательными практиками.* В этой практике вы удерживаете дыхание, тогда как визуализация демонстрирует неделимость праны и ума. В практиках, где удерживается какой-либо объект или ориентир имеется некая обусловленность. Все развёрнутые практики, такие как визуализации, удерживание дыхания, разжигание огня туммо, излучение и собирание света – относительно в этом смысле. Тем не менее, посредством них вы можете постичь абсолют.

*Привнесите непосредственный миг самосущего осознания в основное пространство, запредельное концептуальному уму:* это и есть абсолютная практика. Чтобы охватить пространство осознанием, необходимо привнести момент самосущего осознания в непостижимое пространство. Это та практика, в которой вы остаётесь в непрерывности единого пространства и осознания, осознавая воззрение или, тренируясь в самосущем осознании.

*Посредством аналогичной мудрости, то есть знания аналога, которое указывает на постижение абсолютной пробуждённости, неделимости пространства и осознания. Здесь она называется совозникающей (мудростью). И вы реализуете Ваджра Тару трёх неизменных сущностей в этой самой жизни.* Три неизменных сущности – это сущности каналов (нади), энергий (праны) и квинтэссенции (бинду). Сущность нади – это канал мудрости, сущность

праны – ветер пробуждённости, а сущность бинду – сфера мудрости. В действительности, три неизменных сущности – есть изначальная пробуждённость, которая неизменна и недвижима. Всё, что меняется и движется – есть мысль или движение ума. Всё, что не движется, есть ригпа, само осознание, изначальная пробуждённость.

*Это были последовательные наставления по завершающей части высшего пути.*

*САМАЯ. Печать, печать, печать. ДАТХИМ.*

*Таким образом, получив благословение Джецун Тары, Чокгьюр Лингпа записал это, когда оно хлынуло из сокровенной жилы реализации. АТИГУХЬЯ (чрезвычайно секретно).*

Джамгон Конгтрул написал комментарий на этот коренной текст. Завершив его, он сказал, что если бы ему пришлось написать полное объяснение этого учения, которое содержит все методы сутры и тантры, у него получилась бы книга внушительного объёма. Но если его слишком сократить, то понять его будет невозможно. Поэтому, он написал комментарий средней величины.



Трулшик Адэу Ринпоче  
БОЖЕСТВЕННАЯ ГРАЦИЯ

Вступление

Пожалуйста, устремите свои мысли к достижению высшего просветления на благо всех живых существ, которых так же много, сколь широко небо, и продолжайте читать с таким отношением.

Начнём с того, что каждая практика включает в себя три этапа: изучение, осмысление и применение. Вначале нам необходимо получить учения аутентичным образом. Настоящее обучение требует понимания наставлений. Чтобы оно появилось, нам нужно услышать их чётко от того человека, кто является частью живой традиции. Этот человек должен иметь истинную передачу учений и быть способен доступно передать их.

Получив учения, мы должны поразмыслить над ними. Нам необходимо обрести некую убеждённость и уверенность в ценности и методах учения.

В конце концов нам нужно приступить к использованию учений, освоив практику и сделав её частью своей жизни. Только таким образом практика сможет принести настоящий эффект и стать действительностью. Если вы просто узнаете об учении и не будете использовать его, оно не будет работать. Одного лишь интеллектуального знания недостаточно. Это то же самое, что пытаться вылечить болезнь, просто прочтя о каком-то лекарстве или положить лекарство на стол и смотреть на него, не принимая его внутрь. Никто ещё не излечился, просто глядя на пузырёк с лекарством, - его надо принимать. Мы должны применять метод лечения. Все учения предназначены для того, чтобы их применяли.

После того, как вы поняли учение на интеллектуальном уровне и уверенно определились в нём, очень важно устранить все непонимания и сомнения, которые у вас могут быть. После этого вы должны применять его на практике очень индивидуальным и сокровенным образом. В конечном счёте, всё сводится к той точке, где



учение создаёт свой эффект – и произойдёт это, если вы будете действительно его практиковать, а не просто узнаете о нём.

Все мастера линий Кагью и Ньингма едины в том, что сострадание, преданность и отречение не появляются каждую секунду у того, кто начинает двигаться по духовному пути. Вначале это не случается просто так. Вам следует начинать с развития отношения сострадания, преданности и отречения и преднамеренно тренироваться в этом. Со временем, милосердие, вера и отречение будут появляться всё более естественно, без усилий и измышлений.

Отречение, то есть желание быть свободным, - это качество, необходимое любому практикующему Дхарму, для того чтобы продвигаться по пути. Без него вы не достигнете прогресса. Первая часть общих предварительных практик помогает взрастить желание освободиться. Четыре мысли, изменяющие ум, поворачивают нас лицом к неизбежным фактам бытия, в результате чего вы очень естественно отворачиваетесь от самсарных целей и больше не хотите ничего, кроме свободы. Вот почему предварительные практики так жизненно важны для того, чтобы стать настоящим практикующим Дхарму. В Тибете есть поговорка о человеке, который хочет стать практикующим Дхарму, но не избавился от привязанностей к самсаре. Такой человек подобен тому, кто строит многоэтажный дом на поверхности замёрзшего озера посреди зимней стужи. Здание может казаться очень крепким, но когда наступит весна и растает лёд, всё строение провалится и утонет. Точно так же, у вас, возможно, имеется небольшая устойчивость в практике, но без отречения ваша практика разрушится, как только вы столкнётесь с трудностями или проблемами. По этой причине, практикующие Дхарму должны с самого начала сосредоточиваться на отречении и отсутствии привязанностей, на желании стать свободными.

В прошлом, тибетская традиция передачи наставлений была построена так, что практикующие, которые приступали к предварительным практикам, получали учения только по начальной части. До тех пор, пока они не завершили свою практику, им не передавали следующие наставления. Учитель возобновлял учения, когда ученик возвращался за следующими наставлениями. Получив это наставление, ученик опять удалялся и занимался его практикой, и так далее, до тех пор, пока не завершит общие и особые предвари-

тельные практики. Авансом ничего не выдавалось, и не считалось, что можно практиковать, как тебе захочется. Нет практики – нет наставлений. Тот же самый метод использовался в стадии развития божества-йидама: вы получаете наставления по определённой части практики, а затем тренируетесь в ней. Завершив её, вы возвращаетесь за новыми наставлениями. Для того, чтобы получить наставления по Махамудре и Дзогчен, требовалось по меньшей мере завершить предварительные практики.

Так было в Тибете. В наши дни вещи немного отличаются. Многие люди хотят пропустить всё и сразу заниматься стадией завершения. Есть также и те, кто, не выполнив ни предварительных практик, ни практики йидама, сразу хотят приступить к йогическим упражнениям, в которых задействуются тонкие каналы и энергии. Однако я очень сомневаюсь в эффективности этого подхода: как в том, что у них имеется правильное понимание, так и в том, что такой метод аутентичный и правильный. И, тем не менее, многие люди хотят забежать вперёд, пропуская все промежуточные этапы.

Буддийский путь построен в определённой последовательности с самого начала, и в этом есть своя причина. Предприняв первый шаг, гораздо легче совершить следующий, потому что вы уже прошли немножко. Завершив первый шаг в своей практике, вы уже достигли определённого уровня достижения, и поэтому вы готовы двигаться на следующий уровень. Совершить следующий шаг становится относительно легко. Вот почему это построено таким образом.

Если люди не желают уважать эту систему и пытаются забежать вперёд к незнакомым практикам, у них скорее всего возникнут препятствия. Возможно, вы получите определённое учение, но вам придётся применять его на практике. И я могу гарантировать, что это будет не так просто. Я не говорю, что это будет невозможно, но потребуется очень большое усердие, при том что сомнительно, что такой человек действительно желает посвятить столько времени и энергии, сколько необходимо для практики. Может случиться, что через какое-то время вы обнаружите, что ничего не произошло, и что ничего не достигли. В этот момент легче всего обвинить учения в том, что они вам ничего не дали, тогда как обвинять надо себя и своё нетерпение. Поэтому, вероятней всего, что продвижение шаг за шагом окажется более полезным в конце концов.

У многих учеников есть искренний интерес к практике Дхармы. Пожалуйста, поймите, что гуру йога – одна из самых важных предварительных практик. Именно посредством гуру йоги мы получаем благословение истинной линии реализации. После того, как вы воздали молитвы, получили четыре посвящения и объединили свой ум с умом своего учителя, вы получаете благословения, которые дают вам возможность объединиться с воззрением стадии завершения, в которую невозможно запрыгнуть, не получив объяснений. На это делается серьёзный акцент в школе Ньингма. Есть традиционное высказывание, которое осталось от великих мастеров:

Реализация достигается на пути благословений.

Благословения получают на пути преданности.

Преданность развивается путём молитв.

Другими словами, вы не можете просто так проникнуть в состояние реализации без предварительной подготовки. Чтобы постичь изначальную пробуждённость, вам необходимо получить благословения, а благословения зависят от вашей собственной преданности, открытости и веры. Вы можете развивать эти качества посредством молитв, привнося в свой ум великие качества своего учителя, известные как «неисчерпаемый круг украшений качеств мастера», и развивая свою преданность посредством молитв и призываний. Таким образом развивается преданность; так вы получаете благословения и обретаете реализацию.

Джигтэн Сумгон, великий мастер Дрикунг Кагью, известный как «владыка трёх миров существования» сказал:

До тех пор, пока солнце вашей веры

Не озарит снежные вершины четырёх кай вашего гуру,

Оттуда не хлынут потоки благословений,

Поэтому усердствуйте в практике преданности.

Пожалуйста, поймите, что если вы хотите реализовать четыре каи состояния реализации, вам необходимо усердствовать в открытости и преданности, а иначе это не случится.

В молитве линии Кагью к Ваджрадхаре, известной под названием *Дордже Чанг Чунгма*<sup>12</sup>, говорится: «Сказано, что преданность – это голова медитации». Голова – это самая важная часть тела; без головы преданности не состоится практика медитации. Индийский сиддха Сараха написал строфы, в которых говорится:

Только посредством очищения омрачений, накопления заслуги  
И получения благословений наивысшего мастера  
Вы сможете постичь совозникающую, чистую  
мудрость вне времени.  
Все остальные методы следует считать заблуждением.

Использование других методов для постижения состояния изначальной пробуждённости, например, собственноручные попытки выяснить при помощи концепций, что же такое основная природа, – просто глупость. Единственный путь к этому – благословения и преданность к квалифицированному учителю.

В наставлениях линии Друкпа Кагью имеются «четыре печатанных учения». Первое – это воззрение, а именно Махамудра. Второе – медитация, в данном случае – шесть йог Наропы. Третье – поведение, которое содержит шесть циклов единого вкуса, а четвертое – семеричное наставление по благоприятному совпадению, которое, как говорится, и есть самая важная гуру йога. Гуру йога необходима на каждой стадии пути. В учениях Друкпа Кагью есть другое выражение: «Нет гарантии, что вы освободитесь при помощи медитации, но в том, что вы освободитесь посредством преданности, сомнений нет». Конечно же, тот, кто занимается медитацией, может освободиться, но на это нет гарантии. Однако, если вы медитируете с преданностью к своему гуру, вы несомненно освободитесь.

Преданность гуру и практика садханы гуру акцентируется и в учениях Ньингма. Падмасамбхава сказал: «Постичь гуру – значит реализовать состояние всех сугат». Тот же смысл у слов: «Если вы постигнете меня», его основную природу, «вы реализуете природу всех будд», потому что он и есть природа всех будд. Вот почему

---

<sup>12</sup> Известная молитва, написанная Бенгаром Джампал Зангпо.

садхана гуру находится в тэрма каждого без исключения великого тэртона.

Сердцевина буддийского пути – это тренировка в изначальной пробуждённости, состоянии равностности, то есть самой фундаментальной медитации. Вот к чему мы должны привыкать; этому же посвящены все указующие наставления. Ваш коренной гуру даёт вам прямое введение потому что, попросту говоря, больше никто не знает, как это сделать. Тот, кто в действительности может указать на вашу природу, и есть ваш ваджрный мастер. Таким образом, если вы будете делать акцент на практику садханы гуру и преданность к гуру ещё до получения указующих наставлений, вы получите невероятную пользу.

Прежде чем мы выберем себе учителя, который будет руководить нашей практикой, нам нужно проанализировать этого человека: достоин ли он быть мастером. Об этом говорится во всех текстах, в том числе и в Ваджраяне. Слепо принимать учителя может оказаться так же вредно, как безрассудно пить яд. И это относится не только к позиции ученика. Лама также должен изучить ученика на предмет его квалификации, в противном случае это похоже на прыжок в пропасть с крутого обрыва. И учитель, и ученик – *оба* должны быть действительно подготовленными.

Помимо этого, наставления должны быть подходящими и обладающими силой. При наличии всех этих факторов результат будет совершенным и аутентичным. Всё это необходимо прояснить, прежде чем вступать в какие-либо отношения с учителем Ваджраяны. Не совсем верно следовать за кем-то, прежде чем всё выяснено, потому что есть и такие, кто может увести в неправильном направлении, если за ними слепо следовать. Мы сами ответственны за то, чтобы тщательно проверить всё это вначале. Этот момент неоднократно повторяется в учениях, поэтому согласно традиции мы выполняем предварительную проверку. Если её не сделать, мы можем обнаружить, что учитель, за которым мы следуем, неквалифицирован, а это будет подобно тому, как обнаружить, что жидкость, которую мы пили, была отравлена.

Учитель также должен уяснить, что ученик готов применять учения полноценным образом, что у него имеется достаточно стойкости, мужества, сострадания, мудрости и отречения, чтобы прийти

до конца. Среди учеников может попасться «охотник за мускусом», который пытается заполучить какое-то конкретное учение для использования его в личных целях. Давать учения тому, кто никогда не применяет их, это их растрата, а создание отношений с таким человеком подобно прыжку в пропасть. И учитель, и ученик могут оказаться в результате в одном из адских миров. Мы должны быть очень осторожны, создавая связь учитель-ученик. Поскольку этот момент подчёркивается во всех текстах, вероятно, он важен!

В контексте учений, объясняемых в этой книге, когда вы практикуете садхану гуру, вам следует считать Тару неотделимой от своего коренного учителя. Кем бы не был ваш гуру, в сущности нет разницы между ним и Тарой. Даже если вначале вы не испытываете полноценное почтение и преданность, вам нужно пытаться развивать эти качества. Вначале преданность может быть надуманной, но благодаря практике открытости вы должны прийти до такого уровня, где будете ценить природу гуру, считая её идентичной всем буддам настоящего, прошлого и будущего. Но если говорить о доброте по отношению к вам лично, доброта вашего гуру даже больше. Когда вы развили такой вид преданности в практике гуру йоги, вы установили твёрдое основание для основной практики Махамудры и Дзогчен.

Теперь я начну объяснять текст, который является сокровищем тэрма, открытым великим тэртоном Чокгьуром Дэчен Лингпа. Он называется *Лексо Сумгьи Донтри, Сущностное наставление по тройному совершенству*, что содержит садхану Тары. Впервые я получил объяснение этого текста от Самтэна Гьяцо, коренного гуру Тулку Ургьена Ринпоче, затем ещё раз от Дзонгсара Кхьенце Чокьи Лодро. Позже я получил его повторно от ритритного мастера Шераба Лобсанга, а также от предыдущего воплощения Цокньи Ринпоче. Данная книга основана на комментарии, написанном Джамгоном Конгтрулом<sup>13</sup>.

Практика Тары, соответствующая разным уровням тантры, имеется как в старейшей школе Ньингма, так и в новых традициях, Сарма. В новых школах есть много садхан Тары, но практику Тары

---

<sup>13</sup> Адзу Ринпоче сказал, что среди сокровищ Чокгьюра Лингпы есть ещё одна практика Тары под названием *Мандала двадцати одной Тары*, где Тара является одним из четырёх божеств, устраняющих препятствия. Она связана с циклом *Барчей Кунсел*.

также открывали многие тэртонь в традиции Ньингма. Возможно, есть более подробный текст, чем *Лексо*, с наставлениями по выполнению практики Тары, но мне такой неизвестен. Поэтому, если вы хотите заниматься практикой Тары, вероятно, нет лучших наставлений, чем эти; они полностью совершенны. В этом наставлении есть все предварительные практики и основная часть, которая разделена на внешнюю садхану, внутреннюю садхану и сущностную садхану, а также дополнительные йогические дисциплины и прочее. Вы можете практиковать то, что наиболее подходит: внешнюю садхану Тары, внутреннюю садхану с двадцать одной Тарой, устраняющей разные страхи или сущностную практику Тары, с супругой. В *Лексо* есть все подробности стадии развития, а также описывается стадия завершения с концептуальными атрибутами и без них. Несмотря на то, что некоторые заключительные стадии йоги, например, Последующая Йога, указаны весьма коротко, мне кажется, что они всё равно включены, и ничто не опущено. Можете быть уверены, что это полные наставления, которые покрывают всё с начала до конца. Вряд ли вы найдёте более полную практику Тары, чем эта.

Обсуждаемые учения содержат общие темы практики Дхармы, равно как и сущностное воззрение и медитацию Ваджраяны, которые обладают огромной ценностью и неизмеримой добродетелью. Невозможно переоценить вечную ценность устремления ума в этом направлении, наслаждение и желание заниматься практикой и постижением Дхармы. Это невероятное благо. Однако очень многие существа лишены такой благой возможности. Они временно лишены таких позитивных условий, которые имеются сейчас у нас. Поэтому мы должны посвящать заслугу – как общие заслуги, так и плоды занятий сущностной Ваджраяной – всем разумным существам, которые приходились нам добрейшими матерями в прошлых жизнях. Пусть и им повезёт встретиться с высшими учениями и получить от них пользу. Воплощая такую добродетель, в конце каждой сессии практики или учения Дхармы, посвящайте живым существам любую заслугу, которую вы накопили. Это также станет гарантией того, что любая полученная польза не исчезнет, не растратится и не испортится каким-либо образом. Благодаря пробуждённому отношению, бодхичитте, та заслуга, которую вы посвящаете, станет неисчерпаемой.

Джамгон Конгтрул начинает свой комментарий с предложения на санскрите, смысл которого: «Преклоняюсь учителю, неотделимому от благородной Тары».

Следом за этим идёт открывающее четверостишие, в котором Джамгон Конгтрул выражает почтение, восхваляя качества и клятву Тары. Конечно же, все будды и бодхисаттвы поклялись достичь полного просветления, чтобы принести пользу каждому живому существу. Однако в обещании благородной Тары есть нечто уникальное: она поклялась всегда воплощаться в женском теле вплоть до полного пробуждения. Здесь Джамгон Конгтрул восхваляет решимость и милосердие Тары, говоря, что оно более прекрасно, чем решимость всех будд и бодхисаттв, и просит её: «Пожалуйста, защищай меня до тех пор, пока я не достигну полного просветления».

В следующем четверостишии Джамгон Конгтрул обещает завершить то, что он собирается написать. Он также описывает содержание текста, то есть сообщает, что это тантра от Тары. Такой текст не один: их неимоверное количество, как (воды) в океане. В этом комментарии Джамгон Конгтрул сжатым и полноценным образом синтезировал самую сущностную квинтэссенцию всех их в глубочайшую, сущностную реализацию Тары. Он решил написать такой вид руководства, который содержал бы все учения и приводил к высшей реализации в течение одной жизни.

Джамгон Конгтрул говорит: «Я хочу начать с краткого описания истории, связанной с этим учением». Затем он переходит к описанию воплощений Тары. С Тарой связаны бесчисленные тантры, садханы и сущностные наставления, присутствующие во всех просветлённых мирах. Многие из тех, что существуют в нашем мире, пришли посредством Падмасамбхавы, который был эманацией Авалокитешвары. Он посетил Тибет, где дал наставления в подробной и сжатой форме королю Тибета, своей спутнице Еше Цогьял и своим близким ученикам. Большинство его учений по этим тантрам, сущностные наставления и садханы были предназначены для будущих поколений, поэтому он сокрыл их в форме сокровищ тэрма в земле, небе,



умах (учеников) и прочих местах. Если взять всё это вместе, получится один комплекс учений Тары.

Еще Цогьял отправилась в небеса, покинув мир людей в долине Шанг Заббу, где и было сокрыто это тэрма Тары. Джамьянг Кхьенце Вангпо должен был попасть туда и открыть его, но ему не удалось это сделать. Вместо этого он открыл различные сокровища ума. Самый важный и глубокий среди них, связанный с *Лексо*, это *Чимей Пхакма Ньингтик*. У Чокгьюра Лингпа было другое сокровище, связанное с циклом *Барчей Кунсел*, под названием *Четыре божества для устранения препятствий*, среди которых Тара идёт первой. В нём есть множество активностей садханы, связанных с этим. Однако самое особенное тэрма, квинтэссенция всего, это *Забтик Дролма*, *Глубочайшая Сущность Тары*, которую сейчас практикуют в буддийских центрах по всему миру.

Чокгюр Лингпа появился в конце века упадка как бесспорный и признанный всеми тэртон, предводитель существ. Он посетил одно из двадцати пяти сокровенных мест восточного Тибета, связанных с Просветлённой речью Качеств (Падмасамбхавы), а именно Лото-совую хрустальную пещеру.<sup>14</sup> Находясь там, на рассвете одного утра у него появилось видение Арья Тары, которая предстала перед ним и сказала «Лексо» - что значит «превосходно» - три раза подряд. В силу полученного благословения эти глубочайшие и сжатые учения переполнили и хлынули из пространства его реализации. Положив этот текст на бумагу, он отдал его Джамьянгу Кхьенце Вангпо, передав ему линию тет-а-тет. Таким образом, действительным владельцем учения стал Джамьянг Кхьенце, который также носил имя тэртона, Пема Осэл Донгак Лингпа. Предполагалось, что именно Джамьянг Кхьенце должен был открыть эти учения, но поскольку у него никогда не было возможности посетить долину Шанг Заббу, Чокгюр Лингпа передал учение ему, прежде чем передавать дальше другим людям.

---

<sup>14</sup> Эта пещера находится в Шелпук, Дзоннанг рядом с Дэрге, в восточном Тибете.

Джамгон Конгтрул объясняет: «Мой владыка гуру, Пема Осэл Донгак Лингпа практиковал это в течение трёх лет, после чего он великодушно даровал это мне. Так я получил это».

Это был краткий исторический очерк. Краткий обзор содержания тэрма: во-первых, оно содержит посвящение, затем внешнюю, внутреннюю и сущностную садханы, высшие активности и, в завершении, цикл, связанный с защитниками учения.

## Вступительные этапы пути:

### Хинаяна

Коренной текст тэрма, *Сущностные наставления по тройному совершенству*, содержит учения прошлого, настоящего и будущего, сформулированные в виде *тантры нерушимого ваджрного нада*, невыразимого звука, который является основой всех выражений и появляется в соответствии с наклонностями тех, кто нуждается в умирении.

Троекратное повторение слова «превосходно» имеет особый смысл. Оно символизирует благодетель в начале, то есть наставления, являющиеся фундаментальными ступенями пути; благодетель в середине, то есть основу самого пути; и завершающую благодетель в конце, то есть основную часть пути. Наставления связаны с каждым из этих трёх аспектов.

Термин «вступительные этапы пути» относится к тому, как прибыть к «истинно высокой и определённой добродетели», присущей богам, людям и состоянию освобождения и просветления. Фундаментальные ступени шраваков и пратьекабудд – это в первую очередь вера и отречение, которые называются постепенным путём для индивидов меньших и средних способностей.

Лично мы используем эти ступени в двух предварительных практиках: в предварительной части сессии и предварительной части учения.

## Предварительные аспекты сессии практики

Во-первых, расположитесь в месте, где ничто не будет нарушать вашу медитацию. «Шипы, мешающие медитации» относятся ко всему, что отвлекает вас от практики: всё, что прерывает, преграждает и препятствует практике. Удалитесь в такое место, где не будет никаких вмешательств, и оставьте все омрачённые активности тела, речи и ума. Усадьтесь на удобном сидении с перекрещенными ногами и прямой спиной. Вы можете сидеть в спокойной позе расслабления ума, семичленной позе Вайрочаны или любой другой позе, которая вам удобна; главное, чтобы спина была прямая. Выдохните три раза, прочистив застоявшееся дыхание, связывающее вас с тремя эмоциональными ядами. Затем просто расслабьте свой ум и не отвлекайтесь. Другими словами, уделите внимание учениям, которые следуют за этим.

Исполнившись верой и преданностью, представьте, что в небе перед вами, поверх цветка лотоса и лунного диска восседает тот, кто в сущности – ваш гуру, но выглядит как Арья Тара, воплощение всех объектов прибежища в одиночной форме. Представив это в своём уме, произнесите:

Великолепный гуру, неотделимый от наивысшей  
и благородной Тары, я молюсь тебе.  
Пожалуйста, даруй мне свои благословения.  
Успокой все виды омрачений и неправильное мышление.  
Позволь истинной реализации взойти в моём уме.  
Пожалуйста, устрани всё, что препятствует реализации  
учений Махаяны.

Продолжайте читать эту молитву непрестанно, пока настоящая преданность не взойдёт в вашем сердце и уме.

Как я уже говорил ранее, преданность не обязательно возникает естественно и спонтанно в самом начале. В наставлениях по гуру йоге, имеющих в некоторых текстах, говорится, что вначале мы молимся, потом открываемся, и в конце получаем благосло-

вения. В самом начале нам стоит подумать о том, кем мы являемся на самом деле, проанализировать свои черты и признаться себе, что мы не самые особенные. Затем, сравнивая свои посредственные черты с великими качествами гуру, мы сможем развить увеличивающееся восхищение и доверие. Когда оно станет спонтанным и будет идти из глубины сердца, слёзы будут накатываться на глаза, а волосы будут шевелиться на теле. Так мы получаем благословения. Получив благословения, преданность становится ещё глубже, а мы получаем ещё больше благословений. Но не стоит ожидать, что искренняя и полноценная преданность появится с самого начала. До тех пор, пока по-настоящему не взойдёт истинная преданность, вам следует создавать подобие преданности в начале каждой сессии. Со временем вы привыкните, и преданность станет всё более и более естественной.

Когда преданность становится сильнее и сильнее, представьте, что ваш гуру нисходит с макушки головы и усаживается в сфере света в вашей сердечной чакре. Примите решение посвящать всю добродетель, накопленную посредством вашей практики на благо всех живых существ, чтобы они достигли полного и совершенного просветления. Таким образом посвящайте заслугу.

Эта последовательность – визуализация гуру, обращение к нему с молитвами, снисхождение гуру с макушки головы в ваш сердечный центр и посвящение заслуги – должна выполняться в начале каждой сессии медитации.

## Предварительная часть учения

Предварительные практики для учений в основном предназначены для людей с меньшими и средними способностями. Эти предварительные практики состоят из четырёх размышлений: над трудностью обретения свобод и преимуществ (человеческого рождения), над смертью и непостоянством, над страданиями низших миров, над причинами и следствиями кармических действий – вместе с принятием прибежища.

В начале каждого размышления мы повторяем визуализацию, молимся и растворяем гуру в своём сердечном центре. После этого мы приступаем непосредственно к размышлению.

### *Драгоценные преимущества и свобода*

Вначале подумайте обо всём, что у вас есть: успехе, имуществе, владениях и прочем. Затем сравните это с самыми важными основами, которые дают вам возможность практиковать Дхарму, то есть со свободами и преимуществами, которые так трудно найти. Нет ничего более ценного, чем совершенная возможность заниматься практикой, которая нам уже досталась сейчас. Мы обрели то, что так трудно обрести – драгоценное человеческое тело. Не позволяйте ему пропасть даром.

В сутре под названием *Белый лотос сострадания*<sup>15</sup> Будда говорит: «Родиться человеком чрезвычайно трудно, но гораздо труднее обрести совершенную свободу». То, что Будда появился в этом мире, не стоит воспринимать как данное. Не просто и решиться практиковать истинную Дхарму. Вдобавок к этому, чрезвычайно сложно добиться результата совершенных устремлений. И, тем не менее, сейчас нам посчастливилось обрести все эти условия.

Родиться в драгоценном человеческом теле означает быть свободным от восьми обременённых состояний. Эти восемь состояний

---

<sup>15</sup> Обычно этот текст называется *Лотосовая сутра*, или *Саддхарма Пундарики Сутра*.

включают рождение адским мучеником; голодным духом; животным; богом долгожителем; дикарём; в период, когда нет будды; с извращёнными воззрениями; физически или ментально неполноценным человеком.

Но кроме свободы от этих восьми состояний нам нужно кое-что ещё. У нас должны быть десять преимуществ или богатств. Есть пять преимуществ, зависящих от себя, и пять, зависящих от других условий. Пять преимуществ, зависящих от себя, подразумевают родиться человеком; родиться в центральном регионе, где есть Дхарма; обладать полноценными органами чувств; не вести извращённый образ жизни; и обладать верой в правильный источник. Преимущества, зависящие от других, подразумевают, что Будда появился; преподавал Дхарму; Дхарма сохранилась до сих пор; есть чистые практикующие, которые следуют учению; и есть такой учитель, который готов заботиться о вашем духовном развитии. Когда все эти условия совпали вместе, вы можете сказать, что «У меня есть драгоценное человеческое тело».

Суть размышления над свободными состояниями и преимуществами в том, чтобы искренне задуматься и оценить их, чтобы мы решили не тратить эту редкую и драгоценную возможность. Всё остальное, что мы можем достичь, мало чем отличается от волшебной иллюзии или сна. Честно говоря, только освобождение и просветление имеет смысл и ценность.

После этого вы размышляете над тем, как трудно обрести свободы и преимущества, при помощи количественного сравнения. Например, адских мучеников столько, сколько атомов во вселенной. Количество голодных духов сопоставимо с количеством снежинок в снежной буре. Животных так же много, как ячменных зёрен – когда тибетцы делают своё пиво, чанг, для закваски требуется неисчислимое количество ячменных хлопьев. И животных, и людей можно наблюдать на поверхности земли. По сравнению с ними существ в высших мирах так же мало, как пылинок, которые могут поместиться на кончике вашего ногтя. Если говорить о количестве существ с совершенным драгоценным человеческим телом, то их очень мало.

Следом за этим вы размышляете над аналогиями драгоценных свобод и преимуществ. Джамгон Конгтрул предлагает использо-

вать традиционный пример со слепой черепахой. Представьте, что планета полностью покрыта водой, на поверхности которой бушуют волны. На поверхности плавает деревянное ядро, швыряемое водой туда и сюда, а под водой находится слепая черепаха, которая всплывает раз в сто лет. Какие шансы у этой черепахи просунуть шею в ядро, плавающее на поверхности? Черепаха слепа, поверхность океана штормит, там плавает всего лишь одно ядро, а черепаха всплывает только раз в сто лет. Шансы почти что нулевые. Примерно с такой же вероятностью мы можем родиться с драгоценным человеческим телом.

Родиться в таком драгоценном человеческом теле подобно тому, как найти драгоценность, исполняющую желания. Хотите ли вы мирского успеха, удовольствий или комфорта – всё это можно получить при помощи этого человеческого тела. Если ваша цель – высшее просветление, состояние будды, то и его можно достичь при помощи человеческого тела. Поэтому такое тело чрезвычайно ценно, и если вы получили его, вам следует радоваться и использовать его преимущества. Нет смысла расслабляться и думать: «Если я не достигну этого сейчас, я могу попытаться в следующей жизни». Как и в примере со слепой черепахой, поднимающейся за глотком воздуха, у вас нет никакой гарантии, что в следующей жизни у вас сохранятся все те же благоприятные условия и человеческое тело со всеми органами чувств, которые имеются в этой. Гораздо правильнее решить раз и навсегда – использовать эту возможность, чтобы получить все её преимущества, пока она ещё имеется. А иначе, как сказал Шантидева: «Если, обретя свободы и преимущества, вы позволите им пропасть даром, нет большей растраты, чем это. Нет ничего более глупого».

### *Непостоянство*

После этого медитируйте над непостоянством: «Смерть неизбежна, и я тоже скоро умру. Я не смогу избежать этой участи, и у меня осталось не так много времени». Размышляйте таким образом.

Будда говорил: «Благородные (монахи), все составные вещи преходящи». Всё, что сложено, исчезает, без исключения. Всё непо-



стоянно. В частности, наша жизненная сила не более стабильна, чем пузырь на воде. Мы точно понимаем, что неизвестно когда, но пузырь обязательно лопнет. Точно так же обязательно умрёт наше тело. Никто ещё не избежал смерти, ни один человек. Поскольку тело представляет собой сложную совокупность, оно безусловно прекратит своё существование. Жизнь не остаётся той же ни на одно мгновение. Всё постоянно меняется. С каждой секундой мы приближаемся к смерти. Как Будда сказал в сутре, с каждым шагом мы становимся всё ближе и ближе к смерти, подобно тому, как осуждённый на казнь приближается к эшафоту или плахе. Нам следует тщательно подумать над этими образами.

Мы однозначно умрём, но когда это произойдёт, нам неизвестно. Нет такой вещи, как фиксированный срок жизни. Мы можем почить в любой момент. Многие люди умирают при рождении. Другие рождаются с несовместимыми с жизнью дефектами и вскоре умирают. Ничего не определено. Люди также попадают в аварии, несчастные случаи, заболевают и сталкиваются с другими опасностями: падают с высоты, становятся жертвами наводнений, пожаров, нападений диких зверей, эпидемий, демонических воздействий, неправильно предписанных лекарств и лечения, отравленной пищи и прочего. В итоге можно сказать, что продолжительность вашей жизни абсолютно непредсказуема. Как говорил Нагарджуна: «Причин, способствующих смерти, чрезвычайно много, но очень мало обстоятельств, способствующих жизни». Поэтому, пожалуйста, практикуйте Дхарму постоянно.

В другой медитации мы размышляем над неизбежностью момента смерти и спрашиваем, что было бы полезно в этот момент. Единственно правильный ответ – то, что кроме практики Дхармы нам ничто не сможет помочь по-настоящему. Когда мы умрём, что станет с нашим телом и имуществом? Какими бы богатыми мы не были, мы не сможем взять с собой даже одну единственную иголку. Ни один друг, родственник или работник, сколько бы их у нас не было, не сможет отправиться вместе с нами. Наше тело тоже останется позади, его просто выбросят. И только лишь добро и зло, благодетель и грехи будут сопровождать наш ум. Подумайте над этим серьёзно. Как сказано: «Кроме добрых и пагубных дел ничто

не сопровождает разумное существо, когда оно умирает. Поразмыслите над этим фактом хорошенько, и сделайте правильный выбор».

Джамгон Конгтрул завершает это размышление словами: «Поскольку это так, я понимаю, что ничто другое не сможет помочь мне в момент смерти, равно как и после смерти и во всех следующих жизнях. Священная Дхарма – это единственное, что приносит настоящую пользу. Поэтому с этого дня и впредь я буду посвящать себя с полной отдачей практике высших учений». В этом смысл данной медитации: чтобы у нас появилось решение практиковать Дхарму изо всех сил с этого дня и впредь.

### *Страдание*

Следом за этим идёт медитация на страдании низших миров. Рано или поздно мы умрём – в этом сомнений нет – но история на этом не закончится. Нам придётся переродиться вновь, но у нас нет выбора, где мы родимся. Наши благие или несправедливые действия приведут нас к рождению в высших или низших мирах.

Продолжительность жизни в аду чрезвычайно велика, гораздо дольше жизни людей. А разнообразные мучения, испытываемые там, избежать невозможно. В "высшем" из адских миров трупы пылают в огне. В некоторых местах существа попадают в болото со зловонной, разлагающейся жижей или в расплавленный металл. В этой жиже кишат мелкие червяки, которые вгрызаются в плоть, сдирают мясо кусок за куском, а оставшееся тело продолжает гореть. Есть там и демонические существа, которые бьют вас по голове, как только голова показывается над поверхностью. Вокруг снуют бесчисленные ужасные животные, такие как змеи и кровожадные хищники, которые убивают вас каждый раз, когда вы приходите в себя. И это лишь самый лёгкий из адских миров. На каждом последующем уровне становится ещё тяжелее, вплоть до адского мира под названием «ад невыносимого мучения», который считается восьмым горячим адом. Те мучения, которые там испытывают, невозможно вынести.

Существуют также восемь холодных адов, в которых существа мучаются от холода: их кожа лопается и покрывается открытыми язвами, из которых течёт гной. Тело разлагается как увядающий

цветок лотоса, разваливаясь на части. В каждом из холодных адов ещё холоднее, чем в предыдущем. В каждом из четырёх направлений есть ещё и другие мучения: яма с пылающими углями, болото с гниющими трупами, поле, усеянное мечами и лес с листвой из лезвий. Это – временные ады, в которых вы страдаете некоторое время, потом чувствуете облегчение, вслед за чем наступает новое мучение. Очевидно, что адские мученики испытывают нескончаемое страдание. Поразмыслите над каждым из этих миров и страданиями, которые имеются в них.

После этого представьте, каково приходится голодным духам. Некоторые голодные духи живут под землёй, в мире Ямы, тогда как другие живут на поверхности, летая вокруг. В сутре под названием *Применение осознанности* Будда перечислил тридцать шесть видов голодных духов. Я опишу лишь три из них. Есть духи, страдающие от внешних омрачений, которые всегда воспринимают еду и напитки гнилыми, отравленными и грязными, не имея возможности наслаждаться ими. Они могут видеть воду на горизонте, но когда приближаются, они обнаруживают, что она высохла. Они могут увидеть фрукты, висящие на деревьях, но их охраняют и не позволяют им сорвать ни одного. По сути, в таком состоянии у них нет возможности наслаждаться чем-либо вообще. Они постоянно жаждут, но никогда не могут получить то, чего они так хотят.

Голодные духи, страдающие от внутренних омрачений, не имеют возможности наслаждаться едой и питьём. В *Письме к другу* Нагарджуна говорит, что им кажется, будто их рот величиной с игольное ушко, а желудки – величиной с большую долину. Даже если им и удаётся протолкнуть через своё горло крошку пищи, это им не помогает, потому что они невероятно голодны. Они воспринимают всё грязным и испорченным, не имея возможности насытиться.

Третий вид голодных духов страдает от омрачений, связанных с пищей и питьём. Всё, что они едят, мгновенно превращается в огонь, который сжигает их внутренности. Некоторые из них не могут есть обычную пищу, а питаются только экскрементами и могут пить только мочу. Они постоянно мучаются от голода и жажды, находясь в непрестанном поиске еды, усталые и измученные. У них нет одежды, их обжигает солнце, они голодают, нищен-

ствуют, страдают от стресса и невероятных мучений. Средний срок жизни голодного духа пятнадцать тысяч лет.

Когда вы размышляете о том, каково быть животным, подумайте о тех существах, которые живут в глубине океанов, и тех, что обитают на поверхности. Под водой у животных нет конкретного жилища. Существа, живущие там, не обитают в каком-то конкретном месте, их постоянно уносит течением. Нет никакой определённости в отношении того, где они будут находиться. Они непрерывно поедают друг друга. Самые большие едят тех, что поменьше, а те, что поменьше, едят самых маленьких. Они постоянно страдают от страха и тревоги, не зная, что с ними произойдёт. Ни одно существо в океане не испытывает покоя.

Животные, обитающие на суше, бывают дикими и домашними. За дикими животными постоянно охотятся. Они не ощущают никакой безопасности. Всегда присутствует страх, что кто-то набросится на тебя и съест. Домашние животные эксплуатируются либо для перевозки тяжестей, либо для верховой езды, либо их выращивают для мяса и кожи, а потом забивают. Они испытывают невыносимые мучения, и у них нет другого выбора, как терпеть всё это. Их страдания действительно невыносимы, но они не могут рассказать и передать свою боль, равно как не могут избежать этой участи, оказавшись в другой ситуации.

Когда мы искренне размышляем над этой ситуацией, разве можем мы быть уверены, что не родимся в одном из этих состояний: в аду, голодным духом или животным? На самом деле, у нас не может быть настоящей уверенности, что нам удастся избежать этих перерождений. Никто не даст нам гарантию, что это не случится с нами. И каждому, оказавшемуся в этих мирах, приходится испытывать эти мучения – там нет других вариантов. Размышляя над этим, кажется, что у нас нет другого выбора, как принять твёрдое решение действительно практиковать настоящую Дхарму с этого момента.

### *Кармические последствия*

После этого мы размышляем над следствиями своих действий. В *Сутре сотни кармических деяний* Будда объясняет, что карма – это мириад действий, являющийся причиной появления бесчисленных

живых существ. Кармические действия и их результаты очень сложно определить в точности. В этом вопросе не поставлена точка.

Карма может проявляться самыми разнообразными путями. Любое состояние – комфортное и некомфортное, лёгкое и тяжёлое – является результатом предыдущих негативных или позитивных действий. Результат добродетели выливается в приятные переживания и комфорт. Исход же негативных действий – это переживания боли и беспокойства. Карма подобна семенам, посаженным в поле: то, что посажено, то и взойдёт. Когда мы совершаем хороший или плохой поступок, он может казаться очень незначительным и несущественным, но постепенно это превращается в то, что эффект от него становится в сто или тысячу раз больше. Поэтому результат любого отдельного действия может быть чрезвычайно значительным.

Другой кармический принцип заключается в том, что последствия действий не исчезают. Когда вы совершили какое-то действие, будь оно хорошим или плохим, значительным или незначительным, вам придётся испытать его последствия, если вы только не устранили их при помощи антидотов. Последствия не исчезнут со временем, по прошествии какого-либо срока. Ещё один кармический принцип в том, что ни одно обстоятельство, в котором мы оказываемся, не возникает без предыдущих кармических связей. Более того, последствия нашей вызревшей кармы будем испытывать именно мы, а не кто-либо другой. Будда сказал: «Вам не встречается то, к чему вы не приложили руку, а то, что вы сделали, никогда не исчезнет бесследно. Будьте осторожны в отношении того, что вы усваиваете и отвергаете». Когда мы думаем об этом, у нас появляется желание избегать негативных действий и совершать созидательные поступки.

Подумайте над основными десятью недобродетельными поступками. Первый из них – забирать жизнь другого существа, руководствуясь мотивацией страсти, ненависти или тупости. Это живое существо может быть как значительным, так и незначительным. Второй проступок – забирать то, что принадлежит другим. Это может совершаться при помощи силы – как в случае грабежа – так и посредством обмана или может просто быть воровством. Если прибыль, получаемая в бизнесе, добывается при помощи мошеннических уловок, такой бизнес попадает в категорию обмана. Третий

негативный поступок – это разврат, что включает занятие сексом с человеком, связанным узами с другим/другой, а также с тем, кто находится под защитой Дхармы (т.е. принял монашеские обеты). Это – три деструктивных действия, совершаемые посредством тела.

Есть четыре негативных кармических действия, совершаемых речью. Первое – это ложь, то есть говорить неправду, второе – клевета, при помощи которой вносится раздор как прямо, так и скрытно и косвенно. Третье – грубая речь, которая произносится прямо, косвенно или намёками. И последнее – пустая болтовня, которая может быть абсолютно ошибочной, мирской или совершенно бессмысленной.

Три негативных действия, совершаемые умом, это алчность – как по отношению к другим, так и к себе. Следующее – это желание вреда или злонамеренность на почве ненависти, ревности или негодования. И последнее – это неправильные воззрения в отношении кармы, истины и Трёх драгоценностей. Вместе взятые, эти действия называются десятью недобродетельными или деструктивными поступками. В результате каждого из них образуется специфическое следствие, соответствующее причине. Действия, эффект которых противоположен этим десяти, называются десятью добродетелями или созидательными поступками.

Если мы совершаем эти десять деструктивных поступков, руководствуясь преимущественно гневом, повторяя их многократно или же совершаем по отношению к любимому человеку или возвышенному существу, в результате мы родимся в аду. Если мы руководствуемся страстью или похотью, совершая среднее количество таких поступков, по отношению к объекту средней значимости, результатом этого будет рождение голодным духом. Если же действия, в незначительном объёме совершены в силу тупости, в результате мы родимся животным. Поскольку эти действия и вправду приводят к страданиям низших миров, пожалуйста, определитесь в том, чтобы применять очищающие их методы. С этого момента решительно обязуйтесь не совершать больше таких поступков.

Противоположностью десяти деструктивных действий являются десять добродетелей, которые приносят позитивные результаты. Мы не только прекращаем совершать деструктивные поступки, но и занимаемся добродетелью. Мы спасаем жизни, практикуем

щедлость и ведём себя пристойно. Мы говорим правду и осмысленные вещи, выражаемся мягко и осторожно. Мы примиряем враждующих и обуздываем свою алчность. При помощи такого поведения в нас развивается удовлетворённость, доброта и уверенность в следствиях своих действий, а также вера в Три драгоценности.

В будущих жизнях мы будем рождаться в соответствии с мощностью, степенью и количеством совершённых нами добрых действий. В наивысших случаях мы сможем переродиться богом, а в меньших – человеком. Если добродетель была смешана со злом, то нас ждёт рождение полубогом. Мы думаем об этом сейчас для того, чтобы ясно понять, что десять добродетелей являются причинами всего счастья и благоденствия. Нам следует твёрдо решить всегда держать их в уме, развивать и повторять их как можно чаще.

Ранее я говорил, что первыми фундаментальными ступенями пути являются вера и отречение. Эти четыре размышления, известные как четыре мысли, изменяющие ум, имеют определённую цель. Они нужны вовсе не для того, чтобы мы думали и чувствовали себя плохо. Их истинное намерение – помочь нам развить отречение, которое возникает спонтанно и естественно, когда мы медитируем над этими четырьмя мыслями. Истинное отречение означает, что у нас есть желание освободиться из состояния самсары. Отречение не возникает самопроизвольно без каких-либо усилий. Вот почему так важно посвятить время этим четырём размышлениям. Если вы будете регулярно обдумывать эти вещи и примите их близко к сердцу, думая: «Каково это – оказаться в низших мирах?», в конечном счёте, вы действительно захотите освободиться. В этом и состоит их цель.

На этом завершается учение по четырём аналитическим медитациям.

## Прибежище

Чтобы развить в себе веру и преданность, помимо четырёх мыслей, изменяющих ум, есть наставления по принятию прибежища. Чтобы спастись от дальнейших перерождений в трёх низших мирах и избавиться от непрерывных, невыносимых страданий, нам следует принимать прибежище в тех, кто в состоянии освободить нас. Сами мы не можем освободить себя. Живые существа не обладают способностью избавиться от страданий трёх низших миров. Помимо этого, не имеет смысла искать защиты у обычных индивидов или даже богов, таких как Брахма, Индра и им подобных. Как было сказано в *Сутре великой нирваны*: «Принимая прибежище в Трёх драгоценностях, вы обретёте такое состояние, которое за пределами страхам», то есть вне опасений трёх низших миров. Таковы причины, по которым мы принимаем прибежище в Трёх драгоценностях.

В первую очередь, у вас должно появиться и поддерживаться чёткое ощущение присутствия просветлённого тела, речи и ума. Помните, что то, что мы представляем перед собой, - это всего лишь опора. На самом деле мы принимаем прибежище в качествах реализации. В этом смысле, Три драгоценности воплощены в драгоценном Будде, который представляет дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю, являясь существом, в котором объединены все три каи. Священная Дхарма содержит дхарму передачи и постижения. Благородная Сангха – это те, кто владеют такой реализацией. Таков истинный смысл Трёх драгоценностей. Более того, мы воспринимаем Будду как учителя, Дхарму – как путь, а Сангху – как спутников на пути. Высший объект прибежища – это состояние полной реализации Будды. В *Уттарапантаре Шастре* написано: «Истинный смысл принятия прибежища содержится только в будде», что значит – в пробуждённом состоянии.

В данном конкретном контексте Арья Тара воплощает все объекты прибежища. Другими словами, все победоносные – будды и бодхисаттвы – содержатся в единой форме Арьи Тары, которая, по сути, является Праджняпарамитой собственной персоной.



Её форма – это сангха, её речь – священная Дхарма, а её ум – природа будды, пробуждённое состояние.

Представьте, что Тара находится в небе перед вами, восседая на цветке лотоса поверх лунного диска. В ней, неотделимой от вашего коренного гуру, вы и принимаете прибежище. Представляйте, что она окружена всеми Тремя драгоценностями, всеми теми, кто способен даровать прибежище. Её правая рука поднята в жесте дарования защиты. Вы сидите ниже, вместе со всеми живыми существами, нуждающимися в защите и прибежище.<sup>16</sup> Её благословение защищает вас от страхов самсары, особенно от перерождения в низших мирах. С уверенностью в том, что вы защищены полностью, и с однонаправленной преданностью, вы повторяете строфы принятия прибежища:

### НАМО

В учителе, божестве Арья Таре,  
В трёх драгоценностях и океане победителей,  
С однонаправленной преданностью, я и все живые существа  
Принимаем прибежище вплоть до просветления.

Повторяйте это сто, тысячу, десять тысяч или столько раз, сколько решили сделать.

После того как вы произнесли необходимое количество повторений строк принятия прибежища, представьте, как объект прибежища – то есть Тара – превращается в свет. Сливаясь с вами, её благословения входят в поток вашего бытия. Затем просто оставьте все попытки сосредоточения и погрузитесь в состояние равности, свободное от умопостроений. Через какое-то время посвятите заслугу. Это традиционный способ практики во время сессии принятия прибежища.

Обычно, принятие прибежища также включает то, что нужно усвоить, и то, что необходимо избегать. Например, принимая прибежище в Будде, мы не прибегаем за помощью к небуддийским учениям. Принимая прибежище в Дхарме, мы стараемся не причинять вреда живым существам. Принимая прибежище в Сангхе, мы избе-

---

<sup>16</sup> См. примечание № 2.

гаем общения с небуддистами и учителями крайних воззрений. Три вещи, которые необходимо усвоить, включают почитание даже самых незначительных изображений Будды, Дхармы и Сангхи. Всегда выражайте почтение даже маленькой статуе, единственной страничке писания или малейшему кусочку буддийского одеяния. В дополнение к этому, подносите первую часть пищи Трёх драгоценностям, совершайте поклон перед Тремя драгоценностями, прежде чем отправляться куда либо, и вдохновляйте себя и других на веру в Будду, Дхарму и Сангху.

Таким образом, мы следуем общим принципам буддийской тренировки. От этого вы получите определённую пользу, например в том, что ваша негативная карма будет постепенно уменьшаться и очищаться. Принятие прибежища создаёт опору для продвинутых практик, чтобы мы могли постепенно продвигаться к всё более высоким уровням постижения и, в конце концов, достигнуть просветления и пробуждения.

Эти четыре размышления и принятие прибежища составляют практику для людей с самыми простыми способностями, для обычного человека.

## Практика для людей со средними способностями

Вторая часть посвящена тренировке в этапах учений для людей со средними способностями. Она состоит из двух частей, а именно из размышлений над причинами самсары и освобождения.

### *Самсара*

Размышление над самсарой состоит из двух частей: размышления над результатом, то есть страданием, и размышлением над причиной страданий.

В отношении первого, Джамгон Конгтрул советует нам подумать следующим образом: «Если избежать трёх низших миров, будет ли достаточно просто родиться в высших мирах? Безусловно, это не совершенное счастье, потому что я буду снова мучиться от восьми типов страданий, начиная со страдания рождения человеком. Нахождение в утробе матери подобно заточению. Там темно и грязно, постоянно неудобно. Когда мать наполняет свой желудок, появляется ощущение, будто меня придавливает горой. Когда её живот пуст, я чувствую, будто повисаю над пропастью. Я страдаю, когда она принимает слишком горячую или холодную пищу и питьё. Во время рождения появляется ощущение, будто меня протаскивают через игольное ушко или отверстие в наковальне. И даже если после рождения меня заворачивают в самую мягкую ткань, я чувствую, будто меня бросают в кучу шипов. Когда кто-то берёт меня на руки, я чувствую, будто меня уносит ястреб своими когтями».

Именно таким образом чувствительный ребёнок ощущает всё в самом начале. Эти ощущения почти непереносимые. Продолжайте размышлять таким образом: «Вот что мне придётся пережить во время рождения. Таковы ощущения появления на свет. Но каждое из этих мучительных ощущений является зерном будущих страданий, проявляющихся в старении, болезнях и смерти. Столкновение с этими обстоятельствами запускает дальнейшие эмоциональные состояния. Рождение – это базис всех возникающих негативных

состояний. Появление на свет приносит непрерывное переживание одного мучительного состояния за другим».

Мы можем продолжать размышлять следующим образом: «Затем, когда я начинаю стареть, появляются пять типов страданий. Во-первых, увядает красота, и плоть теряет свой цвет. Кожа становится старческой, волосы седеют, и так далее. Во-вторых, я теряю свою форму; зубы выпадают, спина становится сутулой, руки и ноги скрючиваются, плоть и кожа увядают. Меня покидают силы, и я уже не могу так легко вставать, хотя сидеть долгое время тоже становится неудобно. Мои органы чувств ослабевают – меня подводит и зрение, и слух. В конце концов, я теряю возможность наслаждаться чем-либо вообще. Когда еды недостаточно, я постоянно чувствую голод. Если я съем слишком много, еда не переваривается, и так далее». Старость сопровождается этими пятью типами дискомфорта.

Следующее страдание – это болезни. «Когда я заболеваю, появляется боль и уныние. Мышечная ткань дегенерирует, кожа высыхает, конституция тела приходит в упадок. Когда я начинаю болеть, я не могу получать удовольствие ни от чего, даже от приятных вещей. Мне приходится выполнять неприятные медицинские процедуры. Возникает уныние от страха потерять жизнь».

Когда, в конце концов, приблизится время смерти, мне придётся расстаться со своим имуществом, друзьями, семьёй, прислугой, работниками и всем тем, от чего я получал удовольствие. Моё тело останется позади, и мне придётся испытать ужасный страх и беспокойство. Помимо этого, меня ждут волнения от того, что я не могу удержать своё имущество, репутацию, известность, еду, одежду, лошадей, скот и прочее. Даже когда у меня есть какое-то имущество, я должен постоянно напрягаться, чтобы вначале накопить, а потом охранять его. Днём и ночью меня мучают разные тревоги. Как только я теряю что-то незначительное, это сопровождается невероятным унынием. Страдание от попыток обрести и заполучить то, чем я не владею – богатством, едой и имуществом – требует постоянных усилий. Мне приходится нести эту ношу, не взирая на голод и жажду. Я должен прикладывать усилия даже ценой своей жизни.

Помимо этого, я страдаю от встречи с неприятными вещами: с врагами, с теми, кто жаждет мести, с бандитами, ворами, дикими

животными и тому подобным. Как только кто-то из них появляется, или же, когда мы сталкиваемся с прихотями капризных чиновников или, когда слуги состоятельных людей начинают плохо себя вести, происходят всевозможные неприятные события.

Помимо этого мы страдаем от расставания с любимыми людьми: с отцом и матерью, с родными братьями и сёстрами, детьми, друзьями и последователями. Мы боимся, когда наступит время беспомощно расстаться со своим имуществом и владениями. Всё это исчезнет; наши деньги и вещи пропадут. Скот и лошади могут умереть, а может, наступит эпидемия. Когда что-то из этого происходит с теми, к кому мы привязаны, мы испытываем глубокую печаль». Все эти страдания относятся к мукам человеческой участи.

Мы продолжаем размышлять таким образом: «Если мне доведётся родиться полубогом, асурой, то с момента рождения, мне предстоит испытывать острое чувство соперничества и вражды, из-за которого мне будет хотеться сражаться и воевать, особенно с богами-долгожителями». Поскольку у асуров не так много заслуги, они постоянно терпят поражение в войне с богами; их неизбежно разбивают или уничтожают. При этом у асуров имеется неправильное отношение, так как у них нет интереса и к практике Дхармы.

Если мне доведётся родиться в одном из миров богов, я буду постоянно отвлекаться из-за своих наслаждений. Из-за того, что моя жизнь очень длинная, у меня не будет желания заниматься пратикой Дхармы. Но когда будет приближаться конец моей долгой жизни, она покажется не больше мимолётного мгновенья. Увидев знаки приближающейся смерти, я впаду в невыносимое отчаяние. Я не смогу ни сидеть, ни отдыхать где-либо вообще. Гирлянды цветов, (украшающих тело), завянут, мои одеяния будут выглядеть грязными и плохо пахнуть, моя кожа начнёт потеть. Мои друзья – боги начнут разбегаться и не захотят находиться рядом со мной. После того как я окажусь в другой жизни, мне придётся обнаружить неизбежность перерождения в низших мирах, а этот факт невыносим и мучителен. Вкратце, в каком бы самсарном состоянии я ни переродился, ни в одном из этих мест нет настоящего счастья».

Как сказал Гуру Ринпоче: «В самсаре, которая подобна тому, как сидеть на острие иглы, нет никакого настоящего счастья. Даже когда появляется небольшое удовольствие, оно всегда меняется». Любое нейтральное ощущение, испытываемое телом и умом – входящее в пять продолжительных совокупностей (скандх) – также мучительно, поскольку оно пронизано обусловленной природой. Все самсарные состояния без единого исключения, наделены природой страдания. В трёх низших мирах есть болезни и бесчисленные виды демонических воздействий. Даже в высших мирах есть многочисленные мучительные ощущения, которые болезненны тем, что вызывают страдание.

Даже в медитативных состояниях сосредоточения, относящихся к мирам Форм и Без Форм, то есть в высших самадхи, удовольствие и радость также мучительны, потому что меняются. Другими словами, страдание перемены пронизывает приятные ощущения, а также все переживания в целом. Поэтому, «Я буду развивать намерение достичь освобождения. В самсаре всё неопределенно – как её низшие состояния, так и высшие, как удовольствие, так и боль, как друзья, так и враги, как родители, так и дети, а также местность, тело, наслаждения и прочее. Нет ничего предсказуемого. Какие бы радости и объекты наслаждения я ни испытывал, они не приносят никакого истинного удовлетворения. Все страдания, которые я ощущаю, безусловно вгоняют меня в депрессию, но меня не останавливает даже это. Каждый раз, когда я рождаюсь, мне приходится оставлять своё тело, лишь для того чтобы переродиться вновь и вновь. И каждую радость, печаль, удачу и неудачу – как большую, так и малую – мне приходится испытывать самому в одиночку. Во всех этих страданиях, которые мне приходится терпеть – в рождении, старении, болезнях и смерти – у меня нет ни друзей, ни помощников».

Подводя итог, следует сказать, что самсара характеризуется невероятным количеством мучений. Это аналогично тому, как бросать вас вновь и вновь в яму с пылающими углями или быть приговорённым к смерти. Когда вы действительно начнёте видеть всё таким образом, у вас и вправду появится мысль: «Я должен освободиться!»

Предыдущий раздел был посвящён осмыслению плодов самсарного существования, в результате чего мы приходим к выводу, что самсарные состояния мучительны. Следом за этим мы размышляем над причинами самсары, самими источниками страдания. Мучительные состояния самсары не появляются беспричинно. Они просто являются неизбежным следствием кармических действий, которые происходят по причине негативных эмоций. Эмоции классифицируются на шесть основных типов или девять оков, включающих 84000 различных ментальных факторов. Шесть, девять или восемьдесят четыре тысячи – все они содержатся в трёх коренных эмоциональных ядах. Три коренных яда сами по себе сводятся к неведению, неспособности осознать своё естественное состояние.

Все омрачения, включая цепляния за пять психо-физических совокупностей и концепцию конкретного Я, происходят из основного омрачения – неспособности осознать естественное состояние. Вера в то, что наше драгоценное и наиважнейшее Я существует на самом деле, является одной из основных причин самсарного существования. Такое любование собой приводит к вредным воззрениям. Привязанность к своему телу, уму, чувствам, имуществу и отдельным близким живым существам приводит к высокомерию, ревности и жадности. Агрессия и ненависть возникает в любой ситуации, где можно ожидать угрозу или вред по отношению ко «мне», «моей стороне», «моим людям». Такое отношение внешне проявляется в виде враждебности, ярости и недоброжелательности. Все эти эмоции приводят к вредоносным кармическим действиям, в результате которых рождаются в трёх низших мирах самсары.

В результате благих дел нас ждёт перерождение в высших мирах. Есть также и «неперемещающие действия», результатом которых становятся дхьяны, обусловленные медитативные состояния миров форм и без форм. Все существа оказываются в самсарных состояниях в силу эмоций, являющихся причинами или источниками самсары. Избавляйтесь от них любыми способами. Вам следует иметь именно такое отношение. Постоянно проверяйте свой ум на наличие эмоциональных состояний, создающих самсару.

На данный момент мы рассмотрели и причины, и следствия самсары. Далее следуют причины и результаты освобождения. В этом месте Джамгон Конгтрул предлагает нам размышлять следующим образом: «Я хочу устранить причины самсарного существования и стать полностью свободным». Причина освобождения – это необусловленная мудрость, истинное постижение естественного состояния, свободного от эгоцентричного цепляния и обладающего способностью устранить все негативные эмоциональные состояния. Вот что я хочу достичь. Причина истинного воззрения – это однонаправленное самадхи. Поэтому я буду стремиться к источнику самадхи, что есть абсолютно чистая дисциплина отречения. Поэтому, для того чтобы избавиться от самсары, я буду с данного момента соблюдать дисциплину, упражняться в самадхи и развивать истинное прозрение, то есть понимание смысла непостоянства, страдания, пустотности и отсутствия эго». Именно такое намерение мы должны формировать.

Сочетание всех вышеупомянутых тем составляет предварительные наставления для практики человека со средними способностями. Другими словами, мы хотим избавиться от самсары, всех самсарных состояний, причинами которых являются три яда: неведение, привязанность и агрессия. Мы должны устранить причины. Истинное прозрение в суть непостоянства, страдания, пустотности и отсутствия эго – это то, что уничтожает причины неведения и эгоцентричного цепляния. Чтобы это произошло, нам необходимо однонаправленное сосредоточение, то есть самадхи. Но для того чтобы развить однонаправленность ума, необходимо отречение от самсарных состояний. Вот почему так важны дисциплина, самадхи и высшее видение. С таким пониманием мы тренируемся формировать решимость развивать эти качества.



### Махаяна

Теперь подошло время для объяснения второй части, превосходства середины, которая связана с Махаяной, то есть практикой для людей с высшими способностями, и с благородными намерениями. У этого пути есть два аспекта. Первый – это вступительные врата, то есть упражнение в намерении; второй – как улучшать и применять намерение.

Для того чтобы тренироваться в благородном намерении, необходимо создать определённое отношение. Я уже объяснял необходимость устранения причин и страданий самсары и достижения освобождения и нирваны. Шраваки и пратьекабудды тоже могут достичь освобождения, но есть и другой путь, приводящий к состоянию будды. Будда обладает совершенной, полноценной реализацией, он избавился от каких-либо эгоистичных интересов и желания собственной выгоды, проявляя безусловленную активность, которая приносит пользу другим. Именно истинное и совершенное просветление будды должно быть нашей целью. Сама тренировка посвящена развитию этого благородного намерения. Непрерывно развивайте сильное стремление достичь просветления.

Создав намерение приносить пользу другим, мы должны развивать его. Такая практика включает два аспекта: осмысление взаимосвязи между причиной и следствием, а также размышление над смыслом. Джамгон Конгтрул пишет о взаимосвязи между причиной и следствием: «Я хочу достичь полного просветления, состояния будды. Если это вообще возможно, я, по идее, должен обладать причиной состояния будды, то есть бодхичиттой. Источник бодхичитты – это сострадание. Источник сострадания – это любовь и доброта, поэтому я должен развивать любовь и доброту. Чтобы развить любовь и доброту, мне стоит признать доброту других и возжелать оплатить её. Я хочу оплатить эту доброту, потому что

понимаю, что каждое живое существо в самсаре приходилось мне родителем. Другими словами, все бесчисленные существа, заполняющие пространство, являются моими родителями. Каждое из них проявляло доброту ко мне, и все они хотят освободиться от страданий. Как было бы прекрасно, если бы все они смогли освободиться от страданий и обрести счастье! Для того чтобы сделать их счастливыми, я должен стать буддой. Даже если я достигну состояния будды, я всё равно должен привести всех к этому состоянию».

### *Любовь и доброта*

Вначале мы тренируемся в любви и доброте, потом в милосердии, а в заключении – в бодхичитте. Чтобы развить любовь и доброту, вы можете представить перед собой свою маму. Затем подумайте следующим образом: «Моя собственная мама произвела на свет это тело, что стоило ей огромного труда и тяжести. Она дала мне эту драгоценную жизнь, заботилась обо мне и делала всё, что необходимо, чтобы я выжил в этом мире. Она относилась ко мне с большей любовью, чем к самой себе. Она защищала меня. Она предоставляла мне любую необходимую помощь и защиту, требующуюся для развития. Когда мне что-то угрожало, она проявляла великую доброту, защищая меня. Как было бы чудесно, если бы моя мама стала действительно счастливой и свободной! И не только моя нынешняя мама – во всех моих бесчисленных жизнях у меня были матери, которые вели себя точно таким же образом, любящие мамы, относившиеся ко мне с такой же заботой и любовью. И это происходило не один лишь раз, когда они приходились мне родителями – ведь они ещё были и друзьями, и любимыми, и спутниками. Все эти люди помогали мне всевозможными способами. Думая о своей собственной матери, которая так дорога и помогала мне, теперь я хочу оплатить её доброту». Любовь и доброту следует развивать в своём сердце до тех пор, пока они не станут ярко выраженными и осязаемыми чувствами.

После того, как вы развили любовь и доброту по отношению к своей собственной маме, увеличивайте её, распространяя на членов семьи и друзей, соседей, соотечественников и прочих, пока постепенно не охватите всех чувствующих существ в миллиар-

дах галактик. Развивайте ко всем существам шести миров такую же любовь и доброту, которую испытываете к своей матери. Таков второй аспект.

Следом за этим пытайтесь сформировать такое намерение: «Пусть все эти существа, которые приходились мне матерями, обретут счастье и спокойствие. Более того, пусть я смогу принести им покой и удовлетворение безошибочным способом. Да смогу я привести их к состоянию совершенного счастья».

В тексте *Ратнавали, Гирлянде драгоценностей*, говорится о преимуществах развития любви и доброты: одно мгновение любящей доброты приносит гораздо больше заслуги, чем щедрая раздача пищи разными способами. Ключевым моментом здесь является то, что вы представляете свою собственную маму, вспоминая, что (хорошего) она сделала для вас, а затем распространяете это (благодарное чувство) до тех пор, пока не охватите всех чувствующих существ.

### *Сострадание*

Вслед за этим мы тренируемся в сострадании. Точно так же, как мы размышляли над добротой своей мамы, нам следует думать дальше: «Все живые существа, приходившиеся мне матерями, желают счастья и благополучия. Но при этом они испытывают только горечь и страдание. В трёх низших мирах они испытывают мучения, являющиеся результатом их прошлых поступков, а в трёх высших мирах они создают причины для дальнейших страданий. Если, находясь в высших мирах, они будут создавать крайне негативную карму, то в момент смерти они незамедлительно будут становиться адскими мучениками. Выхода из этой ситуации нет. Я едва могу вынести мысль о том, что моя мама окажется в аду». Представляйте вновь и вновь, как ваша собственная мать может переродиться в аду – вначале ваша нынешняя мама, а потом охватывайте всех существ. Представляйте, как её пожирают языки пламени, а также как она замерзает в холодных адах до тех пор, пока полностью не окоченеет. Воображайте, как её мучают в других адах: как её рубят на куски, отрезают руки, ноги и так далее. Думая таким образом, вы разовьёте сильное сострадание. В конце подумайте: «Именно так мучаются

все живые существа в этих местах, и все они приходились мне матерями».

Точно так же подумайте, как себя будет чувствовать ваша мама, мучаясь от голода и болезней в мире голодных духов? Каково ей будет, если её будут эксплуатировать, держать на цепи, бить, порабощать и унижать в теле животного? А что произойдёт, если она, слепая, стоит на краю очень глубокой пропасти, не зная, куда дальше двигаться, кроме как в бездну? Ей неизвестно, что делать и куда двигаться, и она вот-вот упадёт в пропасть. А в тот миг, когда она упадёт, ей не избежать страданий.

Именно так мы должны упражняться, раз за разом вообразая эти различные сценарии, для того чтобы развить почти невыносимое чувство сострадания. Затем мы распространяем это ощущение сострадания с одного человека на многих, как мы делали в отношении любви и доброты. Так мы развиваем сострадание, пока оно не станет более искренним и подлинным, до тех пор пока мы не начнём ощущать очень искреннее чувство. Мы думаем: «Мои матери, все живые существа в шести мирах – пусть я смогу защитить всех их от негативной кармы и страданий! Да смогу я вывести всех их из мучительных состояний самсары! Да избавлю я всех существ от страданий и их причин - беспокоящих эмоций!»

Так мы регулярно тренируемся до тех пор, пока это намерение твёрдо не закрепится впереди всех остальных мыслей. В тексте Восхваление Авалокитешвары говорится, что «Если и есть одно единственное качество, с которым вы словно что держите в своей ладони все учения будд, то это великое сострадание». Это говорит о невообразимой пользе развития сострадания.

Вначале просто проверьте, насколько вы действительно милосердны, и насколько велика ваша любовь и доброта. Осознав, что вам не хватает этих качеств, старайтесь развивать их в большей степени. Когда вы чувствуете хоть какую-то любовь или сострадание, увеличивайте их всё больше и больше. Для этого вам нужно сфокусироваться на одной вещи. Тренируйтесь избавляться от своего эгоизма и одержимости только собой. Вместо того чтобы сосредоточиваться только на своих нуждах и интересах, обменивайтесь местами или ставьте себя на место других.

Вначале считайте себя равным всем остальным. Следом за этим ставьте себя на место других, считая их более важными. Вы осуществляете это, отдавая своё счастье и удовольствие, принимая взамен боль и несчастье других. Другими словами, выполняйте практику тонглен, обменивая своё счастье на страдание других. Как сказал Шантидева: «До тех пор пока вы полностью не возьмёте на себя страдания других, вы не достигнете просветления и не обретёте счастья в самсаре». Если вы не можете поставить себя на место других, у вас нет шансов достичь просветления.

Джамгон Конгтрул объясняет, как выполнять эту практику. Мы начинаем с размышления: «Я ведь хочу быть счастливым и не хочу страдать. Но об этом мечтает каждое другое существо. В этом смысле мы все равны. Я всего лишь один среди бесконечного количества чувствующих существ. Несмотря на то что мы равны в своём желании счастья, они должны быть более важными, поскольку их гораздо больше. Так как все они приходились мне матерями, я приму на себя любые страдания, от которых они хотят избавиться. Я должен отдать моим собственным матерям то счастье, о котором они мечтают».

Объединяйте это упражнение с дыханием: когда выдыхаете, формируйте намерение, выражающееся в таких мыслях: «Всю добродетель, благую карму, удовольствие и счастье, которые я создавал с безначальных времён до этого мгновенья, я полностью отдаю с выдохом всем живым существам. Пусть они обретут благополучие и комфорт как в теле, так и в уме». Будьте уверены, что они получили это. Когда делаете вдох, представляйте, что все страдания, равно как и причины страданий, накопленные ими с безначальных жизней – карма, негативные эмоции, злые дела, омрачения и тому подобное – входят в вас и растворяются, оставляя всех существ без каких-либо причин и результатов страданий. С такой уверенностью вдыхайте и выдыхайте. Вы делаете это для того, чтобы все живые существа смогли обрести счастье, а все их страдания вызрели на вас. Искренне упражняясь в этом, вы развиваете в своём уме сострадание.

## Бодхичитта намерения

Следом за этим мы тренируемся в намерении. Мы упражняемся в бодхичитте устремления с мыслями, описанными Джамгоном Конгтрулом: «Пусть мои родители, все живые существа, станут постоянно счастливы. Пусть они навсегда освободятся от страданий. Помимо этого, пусть они достигнут совершенного просветления. Для того чтобы это произошло, я должен сам вначале достичь состояния истинного и полного пробуждения ради них. После достижения просветления, я выведу всех без исключений живых существ из океана страданий самсары и приведу их к состоянию будды». Такое намерение называется устремлением к просветлению.

Одно лишь сформированное намерение, бодхичитта устремления, в конце концов приведёт к достижению блага для себя и других. Оно устраняет все личностные недостатки и развивает все благие качества. Его преимущества невообразимы. Они упоминаются в *Сутре, испрошенной Великолепным Дарителем*: «Если бы польза бодхичитты могла принять физическую форму, она бы заполнила всё пространство, и пространства бы ещё не хватило».

Сформировав такое намерение, нам необходимо действительно тренироваться в нём. Для этого мы никогда не должны расставаться с желанием помочь другим существам. Усваивайте четыре благие качества и распрощайтесь с противоположными им чертами. И днём и ночью работайте над увеличением двух накоплений заслуги и мудрости.

Позвольте мне подробнее объяснить выражение «никогда не расставаться с желанием помочь другим существам». После того как вы вступили на путь Махаяны, никогда не забывайте других живых существ. Никогда не думайте, что вы не сможете достичь просветления. В противном случае вы создадите причины для того, чтобы оставить Махаяну, учения великой колесницы. В результате вы полностью сосредоточитесь на себе и вернётесь к тому, что будете заниматься только делами для своей выгоды. Вести себя таким образом – всё равно что отказываться от основной причины достижения просветления. Последствия этого чрезвычайно пагуб-

ны. Более того, никогда не допускайте по отношению к кому-либо таких злых мыслей: «Чтоб я тебя никогда больше не встретил» или «Пусть я никогда тебе не буду помогать». И в заключение, никогда не бейте, не вредите и не позволяйте себе пожелать вреда животным, ворам или даже таким мелким существам, как вошь. Каждое подобное действие означает забывать о благе живых существ.

Четыре негативных поступка — это, во-первых, обманывать досточтимого человека, такого как учителя или того, кто достоин уважения и почитания. Обманывать или быть нечестным с таким человеком чрезвычайно пагубно. Во-вторых, это вызывать в других раскаяние в том, в чём раскаиваться не стоит. К примеру, не стоит раскаиваться о совершённом добром деле, а вот о грехах стоит сожалеть. В-третьих, это унижать человека, который развил в себе бодхичитту. Не позволяйте себе ни слова, которое прямо или косвенно оскорбляет или унижает бодхисаттву. Четвёртое негативное действие — это обман живого существа, как при помощи манипуляции, так и посредством откровенной лжи в собственных целях. Не пытайтесь вводить людей в заблуждение, даже не обвешивайте их, если продаёте им что-либо. Все эти действия приводят к очень негативным последствиям.

Прекратив ими заниматься и тренируясь в противоположном им, вы развиваете то, что называется четырьмя благими качествами. Это означает, во-первых, быть честным и избегать обмана других даже ценой своей жизни. Старайтесь пробуждать во всех существах заслугу и устремления бодхичитты. Усердствуйте в ознакомлении их с благими источниками великой колесницы. Относитесь к каждому, кто развил в себе бодхичитту, как к настоящему учителю, будде, и всегда восхваляйте его качества. Никогда не обманывайте других живых существ. Всегда берите на себя ответственность за принесение пользы другим с благородным намерением. Также в силу своих возможностей накапливайте заслуги мыслью, словом и делом. Посвящайте своё время обучению, осмыслению и практике медитации, а также учениям истинного накопления мудрости. Именно так мы должны тренироваться в бодхичитте устремления.

За устремлением или намерением, идёт процесс претворения его в жизнь, что есть бодхичитта применения, у которой есть два аспекта: общая и особая тренировка. Вовсе недостаточно просто хотеть достичь полного просветления. Нам необходимо выполнять действия, являющиеся причинами такого достижения. Такие действия широки и необъятны, но в сути они сводятся к шести парамитам и четырём средствам привлечения. Примите сознательное решение, что посредством них «Я приступлю к деяниям бодхисаттвы, для того чтобы достичь просветления на благо всех существ».

Затем стремитесь к тому, чтобы действовать при помощи четырёх средств привлечения. Они описаны в тексте, который называется *Лотосовая гора*: «Ненавязчиво привлекайте живых существ опухалом щедрости; приглашайте их приятными словами; давайте им почувствовать себя счастливыми от осмысленных действий; давайте им последовательные советы». Вкратце, когда вы учите других при помощи слов, применяя на деле то, что было сказано, вы создаёте причины для того, чтобы они тянулись к учению. Эти четыре строки содержат как шесть парамит, так и четыре средства привлечения. Подводя итог сказанному, мы клянёмся последовательно практиковать шесть парамит – и не в каком-то далёком будущем, а с этого самого момента. Чрезвычайно важно принять такое решение.

Теперь о том, как принимать обет бодхисаттвы. В самом начале вы даёте клятву в присутствии учителя или перед священным объектом. Если говорить о ежедневном применении, то вы либо повторяете эту клятву три раза каждый день, либо произносите определённое количество раз, вплоть до ста тысяч. Для этого представьте Арья Тару, отчётливо и живо присутствующую в небе перед вами, как будто собственной персоной, окружённую всеми буддами и бодхисаттвами. Взяв их в свидетели, вы формируете намерение достичь совершенного просветления. Затем на благо всех существ вы даёте клятву в качестве пожелания, направленную на то, что вы



действительно будете применять на практике. Удерживая это в уме, вы повторяете следующие строфы:

ХО

Для того чтобы все существа, мои матери,

Достигли состояния просветления,

Я буду воздерживаться от грехов, развивать все благие качества

И всегда буду развивать бодхичитту, принося пользу другим.

Повторяйте эти строфы столько раз, сколько уместно. В завершении сессии полностью оставьте все умопостроения в отношении просветления как объекта, реального человека, который принимает обет бодхисаттвы, и действия, которое он совершает. Затем погрузитесь в состояние равностности. Это называется «опечатать относительную бодхичитту абсолютной бодхичиттой». Иными словами, просто оставайтесь в состоянии абсолютной бодхичитты. Завершите сессию посвящением заслуги.

В контексте практики действенной бодхичитты, после того как мы сформировали намерение действительно идти по пути к просветлению, мы должны пройти через определённые упражнения. Их можно свести к «трём высшим дисциплинам», описанным Атишей в *Светильнике на пути к просветлению*: «Если обобщить природу осуществляемого намерения, то надо посвятить себя с полной отдачей упражнениям в нравственности, самадхи и мудрости, с полной преданностью к этим дисциплинам».

Тренировка в нравственности содержит парамиты щедрости, этики и терпения. Тренировка в самадхи включает пятую парамиту, сосредоточения, тогда как упражнение в мудрости – это шестая парамита, трансцендентное знание. Четвёртая парамита поддерживает все три дисциплины. В *Украшении сутр* говорится: «Победоносные чётко разъясняли, что три дисциплины – это шесть парамит. Первые три (парамиты) составляют первую дисциплину, две другие – по одной в каждой, а четвёртая относится ко всем трём».

Шесть парамит содержат любую активность, необходимую для достижения просветления. Как Будда учил в *Сутре, испрошенной Субаху*: «Субаху, бодхисаттва-махасаттва, желающий быстро достичь истинного и полного просветления, должен всегда,

всецело и постоянно применять шесть парамит». Шесть парамит – это прямая причина достижения высших миров, освобождения и просветления.

Щедрость потребуется для того, чтобы получить возвышенное перерождение. Для того чтобы родиться в высших мирах, поддерживайте чистую нравственность. Для того чтобы вас окружали последователи, будьте терпеливы. Чтобы достичь определяющего блага освобождения и просветления, усердно проповедуйте добродетельные качества. Тренируйтесь в сосредоточении – причине шаматхи, и упражняйтесь в прозрении (праджня) – источнике випашьяны.

Для последовательного продвижения вначале тренируйтесь в более лёгких парамитах, а затем переходите к более тонким. Сформируйте в уме такое намерение: «Ради достижения просветления путём высших миров, ведущих к окончательному благу освобождения, я буду усердствовать в шести парамитах, проходя постепенно от лёгких к самой трудной». Именно такую клятву мы должны дать.

Шесть парамит также можно включить в два накопления следующим образом: щедрость и нравственность относятся к накоплению заслуги, тогда как прозрение – к накоплению мудрости. Другие три – терпение, сосредоточение и усердие – охватывают оба накопления. Каждая из пяти парамит ослабляет действие противоположного ей неблагоприятного качества или состояния. Они раскрывают неконцептуальную пробуждённость и исполняют все желания, которые у вас могут быть. Они наделены четырьмя качествами, благодаря которым приносят пользу живым существам.

Теперь один важный момент: первые пять парамит должны быть охвачены шестой парамитой, то есть знанием, свободным от понятий трёх сфер. Другими словами, быть свободными от концептуальных идей. В противном случае они не станут причинами достижения просветления. Когда каждое действие пронизано трансцендентным знанием, оно по-настоящему становится парамитой, что означает «перешедшее в другой разряд». Таким образом вы достигнете состояния всеведущего будды.

В тексте великой колесницы под названием *Собрание* говорится, что «слепым людям вначале нужен хотя бы один проводник,

который показал бы дорогу. Шестая парамита подобная глазу; тому, кто может видеть; кто может вести остальных к граду просветления. Поэтому первые пять парамит должны быть охвачены трансцендентным знанием. Без этого вы не достигнете града совершенного просветления».

В соответствии с этим мы должны поклясться, что «будем тренироваться изо всех своих сил, постоянно и последовательно в щедрости и других парамитах. Чем бы я ни занимался, я буду сохранять правильное намерение, затем буду практиковать, и завершать (практику и действия) правильным образом. И в частности, я буду охватывать все эти действия безошибочным знанием, в котором отсутствуют понятия о трёх сферах. Я буду охватывать их двумя накоплениями на благо всех живых существ. Я буду практиковать каждую парамиту и действие с уверенностью, что они содержат четыре совершенных качества. Более того, в состоянии, свободном от понятий трёх сфер, я буду выполнять все действия с постоянным пониманием того, что всё это подобно волшебной иллюзии». Именно такое намерение мы формируем; а наша практика – усердствовать в его осуществлении.

Вкратце, применяйте бодхичитту устремления при помощи шести парамит и четырёх средств привлечения.

### *Шесть парамит*

Однако вовсе недостаточно просто знать названия шести парамит: мы должны также понимать, что они на самом деле означают. Я опишу их одну за другой, сгруппировав объяснение в три раздела. Первые четыре парамиты будут описаны кратко, а последние две – сосредоточение и прозрение – я опишу более подробно.

Тренируясь применять намерение в действии, то есть практикуя бодхичитту применения, мы в первую очередь занимаемся парамитой щедрости. У щедрости есть три аспекта. Материальная щедрость подразумевает, что мы даём еду, одежду, деньги, предметы, необходимые вещи и всё остальное тем, кто в них нуждается. Это должно выполняться в меру ваших возможностей, с чистой мотивацией и подобающими предметами. Часто случается так, что наша щедрость загрязнена нечистым намерением или мотивацией,

а ведь так важно отдавать с чистым устремлением без цепляний. Совершенным должны быть и поведение, и даяние.

Следующее – это даяние бесстрашия или устранение тревоги. Вы можете осуществлять это, избавляя других от болезней, ядов, токсических веществ, вооружённых конфликтов; защищая от оружия, пожара, наводнений и нападений диких животных. Помимо прочего, вы помогаете устранять страхи людей, путешествующих по опасным дорогам и находящихся в тюрьмах. Спасение людей в таких ситуациях – это вид щедрости, избавление их от страхов и тревог.

В конце концов, вы можете делиться истиной. Если вы обладаете способностью учить Дхарме и объяснять учения, чтобы другие могли достичь освобождения, вам следует этим заниматься, но без стремления к славе, известности и личной выгоде. Если вы неспособны учить, вы можете просто читать вслух слова будд, чтобы их слышали люди, духи и прочие.

Вторая парамита, нравственность, также включает в себя три аспекта. Первый из них – это воздержание от вредных поступков. В этом контексте есть два вида вредных действий. Первый, по определению, означает десять неблагих действий. Можно сказать, что они – естественные нарушения поведения. Но помимо них есть ещё и грех нарушения того, что вы обещали. Другими словами, вредно нарушать любую клятву, будь то обеты одного из разрядов пратимокши, индивидуального освобождения, один из двух обетов бодхичитты или первичные и вторичные обеты тантры. Воздерживаться от таких нарушений – значит практиковать первый вид нравственности.

Второй вид нравственности сводится к тому, чтобы развивать добродетельные качества посредством усилий тела, речи и ума. Не важно, значительные они или незначительные – просто делайте всё, что в ваших силах. И в завершение, есть дисциплина воодушевления существ трудиться на благо других. Существует много видов высшего намерения, как прямых, так и косвенных, приводящих вас и всех других живых существ к добродетели и благу.

Третья парамита – это терпение, которое также включает в себя три аспекта. Первый аспект терпения – это толерантность: мы не поддаёмся причиняемому нам вреду. Если кто-либо нас бьёт, грабит,

уничижает или ругает грязными словами, не отвечайте ему со злобой и ненавистью, а вместо этого развивайте любовь и доброту. Второй вид терпения – радостно принимать все трудности, связанные с получением учений и их практикой. Когда вы выполняете практику учений в неудобных обстоятельствах – там, где слишком жарко, холодно, вы голодны, устали или хотите пить, не теряйте мужества, а наоборот развивайте стойкость.

Третий вид терпения – открытость и доверие. Не пугайтесь и не бойтесь, когда слышите о клятвах, которые давали в прошлом будды и бодхисаттвы или об их невообразимых великих качествах, или слушаете про естественное состояние пустотности, или про глубочайшие методы. Вновь и вновь радуйтесь и восхищайтесь этим. Бывали случаи, когда некоторые архаты, услышав о пустотности – что всё иллюзорно и не существует на самом деле – теряли сознание от своего внутреннего сопротивления. Они просто не хотели слышать об этом. Поэтому держите ум открытым, когда слушаете истории о прошлых жизнях Будды, о его пятистах низших перерождениях и о том, что он сделал во всех этих прошлых жизнях, прежде чем стать полностью просветлённым существом, буддой. Вместо того чтобы закрывать свой ум и говорить: «Нет, это не имеет смысла», развивайте в себе доверие и думайте: «А может, это было нечто очень хорошее». Помимо этого, не закрывайтесь, слыша другие учения, например о глубокой пустотности, а напротив, развивайте непредвзятую веру. Не пугаться глубокой истины – это третий вид терпения.

Следующая параметра – это усердие, которое также имеет три аспекта. Первый – усердие, подобное броне, – означает не заниматься во время практики значимость даже самых маленьких добрых дел, думая: «Это неважно. В этом нет необходимости». Точно так же, когда вам предстоит серьёзная практика, не теряйте мужества и не думайте: «Это мне не по силам. Это за пределами моих возможностей». Наслаждайтесь от всей души любой добродетелью, какой бы она ни была. Второй вид усердия – это усердие постоянного применения. Когда вы занимаетесь чем-либо полезным и настоящим, не поддавайтесь лени и отвлечениям, а вместо этого продолжайте последовательно прикладывать усилия. Третий вид усердия – не сдаваться, то есть не терять веры и отваги, даже если не видите

мгновенных знаков в своей практике. Вместо этого обратите внимание на её ценность и продолжайте до тех пор, пока не достигните конечного результата.

Мы тренируемся в решимости: «Я буду практиковать эти четыре парамиты изо всех сил».

### *Шаматха с опорой*

Теперь я более подробно объясню вторую часть, включающую сосредоточение или дхьяну (на санскрите), пятую парамиту. Это объяснение содержит в себе две части: причины для развития сосредоточения и само сосредоточение.

Поскольку дхьяна идентична пребыванию в покое, шаматхе, то я объясню, как создавать опору, служащую источником сосредоточения. Расположите своё тело в тихом месте, вдали от отвлечений. Удерживайте свой ум от концептуального мышления. Отвлечения создают дети, супруги, друзья и последователи – в общем, все живые существа. Другие отвлечения вызывают еда, богатство, слава, почести, известность, обретения и хорошая репутация. Цепляния за это отвлекают нас. Это так, и Будда описал в одной сутре двадцать недостатков, присущих привязанностям к отвлечениям.<sup>17</sup> У отвлечений есть негативная черта в том, что они не дают уму просто находиться в покое. Отвлечения – это то, что увлекает ваше внимание, когда вы пытаетесь спокойно сидеть. Они захватывают внимание Такого определение отвлечений.

---

<sup>17</sup> Джокьяб Ринпоче упоминает эти двадцать в заметках к *Свету Мудрости*, том 1. В *Сутре, убеждающей в высшем намерении*, говорится: «Майтрея, есть двадцать недостатков отвлечения. Каковы эти двадцать? Майтрея, это не контролировать своё тело, не контролировать свою речь, не контролировать свой ум, обладать сильной страстью, чувствовать сильную ненависть, впадать в сильную тупость, омрачаться мирскими разговорами, полностью забывать о духовных беседах, общаться с людьми, которые не почитают Дхарму, полностью отбрасывать Дхарму, в результате этого страдать от демонов, общаться с небрежными людьми, самому быть небрежным, быть слишком заумным и разборчивым, полностью забывать о великом обучении, быть неспособным достичь шаматхи и випашьяны, быть неспособным соблюдать в чистоте поведение, полностью прекращать сопереживать радость с Буддой, прекращать сопереживать радость с Сангхой. Майтрея, пойми, что эти двадцать – недостатки наслаждения отвлечениями. Бодхисатва, который исследовал это, будет получать удовольствие от уединения и никогда не станет полностью разочарованным».

Уединённое место – это там, где нет этих отвлечений. Избавившись от отвлечений, оставайтесь в уединённом месте, в затворничестве. Слово *гомпа*, которое когда-то означало на тибетском уединение, сейчас может означать монастырь. На самом же деле, гомпа означает место, которое находится вдалеке от города или деревни, по крайней мере, находится на каком-то расстоянии от поселения. Будда, говоря о преимуществах затворничества, объяснял, что оно позволит сосредоточению быстро появиться в вашем уме. Когда вы находитесь в удалённом месте, ваше тело и ум заняты добродетельными действиями и практикой. Однако вы не получите много пользы от уединения, если утруждаете себя физическими или вербальными действиями, или занимаетесь негативными или просто бесполезными делами в тихом месте. В таком случае вы просто называете своё отвлечённое состояние другими словами. Оставьте все эти занятия. Мы можем также беспокоить свой ум различными эмоциями и мыслями, как грубыми, так и тонкими. Отбросьте и их тоже. Не отвлекаясь ни на что, однонаправленно тренируйтесь в шаматхе и сосредоточении. Вот тогда самадхи зародится в вашем потоке ума. Эта часть была предварительной.

А теперь о самой тренировке в сосредоточении или дхьяне. Вы начинаете с первого вида сосредоточения, концентрации на спокойном пребывании в действительности. Применяйте это сейчас, в своей жизни, а не в какой-либо будущей. Занимайтесь этим, развивая гибкость тела и ума. В этом контексте следует использовать некоторые ключевые моменты тела и ума. Во-первых, рассмотрим положение.

Тело можно располагать двумя способами: с усилиями и без усилий. Обе этих позы используются и в Махамудре, и в Дзогчен, и, по сути, они идентичны. В позе без усилий вы оставляете ноги свободно перекрещенными в позиции *саттвы*, а ладони свободно опускаете на колени. Эта поза называется «отдохновением ума». В ней вы не напряжены, но и не слишком расслаблены.

Поза, в которой прикладываются усилия, называется «семиленной позой Вайрочаны». Она содержит семь пунктов. Во-первых, перекрестите ноги как ваджра (в так называемом полном лотосе). Распрямите спину, чтобы она стала подобна колонне, совершенно прямой, так чтобы позвонки находились строго один над другим.

Распрямите плечи как крылья стервятника, а шею слегка наклоните вперёд, как крюк. Пусть кончик языка касается верхнего нёба, губы и зубы чуть-чуть не касаются друг друга, и удерживайте взор под углом сорок пять градусов в направлении кончика носа.

Есть определённые причины, почему мы располагаем тело в такой позе. Удерживая тело в позе для медитации, мы воздействуем на потоки энергии, среди которых есть пять основных и 21600 второстепенных. Пять основных пран – это движущаяся вверх, очищающая вниз, балансирующая, поддерживающая жизнеспособность и всеохватывающая энергии. Когда мы задействуем ключевые пункты ваджрного тела, эти пять основных энергий автоматически становятся потоками пран мудрости, ветрами изначальной пробуждённости. Это имеет отношение к тому, что в определённый момент материальность физического бытия растворяется в радужном свете. Есть много других причин у каждого из аспектов семичленной позы Вайрочаны, в основном касающихся того, как они воздействуют на функции и взаимодействуют с потоками энергии. Конечно, мы можем изучить всё это, но основная польза заключается в достижении радужного тела.

В устной традиции говорится, что, когда тело расположено прямо, каналы в нём тоже располагаются прямо, а когда каналы расположены прямо, потоки праны текут свободно. Когда потоки энергии текут свободно, ум оказывается в естественном состоянии. Позиция тела может оказывать прямое воздействие на состояние вашего ума. Когда потоки праны текут свободно в определённой позе, это называется «уединением тела». Когда мы прекращаем все вербальные выражения, поддерживая молчание с определённым типом свободно текущего дыхания, это называется «уединением речи». Потоки энергии называются кармическими ветрами и связаны с нашим умом и мысленной активностью: всеми понятиями о добре и зле, приятном и неприятном, надеждах и опасениях и так далее. Когда такая специальная поза воздействует на потоки энергий, мысленные состояния ослабевают в своём естественном состоянии, которое называется «уединением ума». Всё вместе это называется тройным уединением тела, речи и ума.

Все эти пункты имеют отношение к действительной физической позе, в которой мы располагаем своё тело. Не нужно быть слишком



напряжённым или чересчур раскрепощённым. Необходимо соблюдать равновесие между этими двумя качествами.

В этом контексте практика медитации начинается с использования опоры для внимания. В конце концов вы продолжаете практиковать без опоры, пребывая в сосредоточении без поддержки.

В первом виде медитации используйте в качестве опоры Арья Тару. Для этого вы можете использовать как статую, так и изображение на танкке, но у него должны быть правильные пропорции и хорошее качество. Поместите образ перед собой, чтобы вы могли направить внимание на фигуру Тары. Если у вас нет ни статуи, ни изображения, приемлемо просто визуализировать, как Тара выглядит. В коренном тексте сказано:

В частности, распрямите своё тело, прочистите  
застоявшееся дыхание.

Сосредоточьтесь на том, что в небе перед вами  
присутствует образ владычицы Тары,  
Неотделимой от вашего гуру.

Природа вашего гуру предстаёт здесь в форме Тары. Она зелёного цвета, как чистый изумруд, сияющая, светящаяся, сверкающая и окружена пятицветным светом, который расходится во все направления. Она мирно улыбается, а её правая рука покоится на правом колене в жесте высшего даяния и не согнута. Её левая рука находится перед сердцем и держит большим и безымянным пальцами стебель синего лотоса, распутившийся цветок которого располагается на уровне её левого уха. Её волосы лежат свободно, спускаясь по спине, но на макушке часть волос сплетена и закреплена большой сияющей драгоценностью. На ней различные виды драгоценных украшений. Во-первых, это корона, украшенная различными драгоценными камнями. У неё также есть серьги, ожерелья, браслеты на руках и ногах, а также пояс из драгоценностей. Её шёлковые одеяния состоят из верхних и нижних предметов. Её правая нога слегка вытянута, а левая немного согнута. Она восседает поверх белого лотоса и лунного диска. Именно таким образом её нужно визуализировать.

Данная практика объяснялась всеми буддами для того, чтобы помочь сфокусировать внимание и добиться спокойствия ума. Есть и другие методы, которые можно использовать, но один из основных – это использование формы пробуждённого существа, такого как Тара, в качестве опоры для устранения отвлечений. Это не то же самое, что практика визуализации, где мы используем три принципа: божественное достоинство, чёткое присутствие и памятование чистого символизма. Образ в данном случае помогает избежать отвлечений на другие вещи. Просто позвольте своему вниманию покоиться на образе, не размышляя, правильно это или неправильно, хорошо или плохо.

Джамгон Конгтрул объясняет, что мы просто используем это в качестве опоры для удерживания своего внимания. Не переживайте о том, ясный ли образ или мутный, чёткий или размытый, покоится ваш ум или беспокоен, и так далее Вы должны полностью избавиться от любых надежд, опасений, тревог и забот. Просто поддерживайте осознанность в дежурном состоянии, чтобы не отвлекаться и не блуждать.

Когда вы не возбуждены и не сонливы, а находитесь в сбалансированном состоянии, расположите свой взор на уровне сердечного центра Тары и просто оставайтесь в равностности. Если же в вашем уме преобладает сонливость, вялость или притупленность, поднимите взор, направив внимание между бровей Тары, и просто сфокусируйте его там. Если чувствуете, что возбуждены или беспокойны, представьте небольшую синюю сферу на уровне её пупка и немного опустите взгляд. Во всех случаях однонаправлено фокусируйте свой ум, глаза и дыхание всё вместе, как будто вы продеваете нитку в иголку. С таким сфокусированным вниманием вы добьётесь однонаправленности, лишённой отвлечений. Упражняйтесь в этом недолго, но повторяйте упражнение много раз. Как только вы заметили, что отвлеклись, верните внимание обратно и опять дайте ему успокоиться. Тренируясь в этом регулярно, вы в конце концов завладеете контролем над своим вниманием. Когда это произойдёт, вы просто будете оставаться так, без отвлечений, очень раскрепощённо и естественно, столь долго, сколько сможете поддерживать это. В завершение сессии представьте, что форма божества, находящегося перед вами, превращается в свет и входит в вас, так что ваш

гуру, ум Арья Тары и ваш собственный ум становятся неделимыми, единого вкуса. Затем оставайтесь в равностном состоянии.

Когда вы практикуете таким образом, помните, что главный момент – повторять короткие промежутки практики многократно. Каждый раз, когда вы чувствуете усталость или сонливость, поднимите свой взор и представьте маленькую белую сферу между бровей Тары. Когда же ощущаете возбуждение или беспокойство, опустите взор и представьте небольшую синюю сферу в районе пупка Тары. Если вы не возбуждены и не сонливы, просто опустите взор на уровне её сердца. Практикуя так, вы разовьёте спокойствие ума. В завершение сессии, так же как и раньше, оставайтесь в состоянии равностности, свободном от каких-либо умопостроений трёх сфер, как объяснялось выше. На этом завершается раздел, посвящённый шаматхе с опорой.

### *Шаматха без опоры*

В предыдущем разделе я объяснил, как использовать форму Арья Тары в качестве опоры для развития сосредоточения, дхьяны, и устранения отвлечений. Теперь о тренировке в развитии сосредоточении без использования опоры.

Здесь Джамгон Конгтрул продолжает объяснять, что для развития сосредоточения без использования опоры необходимо принять ту же позу, что и в предыдущей практике. Прочистите застоявшееся дыхание. Затем, вместо того чтобы удерживать что-то в своём уме, просто оборвите все мысли о том, что происходило или происходит в прошлом, настоящем или будущем. Другими словами, вы не анализируете то, что уже случилось, и не планируете и не предвкушаете то, что может произойти в будущем. Не требуется от вас и улучшать, изменять или поправлять осознание нынешнего момента. Не пытайтесь избавиться от чего-либо, и ничего не провоцируйте. Просто поддерживайте ясное осознание без отвлечений. Основной пункт в том, чтобы оставаться без отвлечений, не занимаясь ничем другим.

Чуть выше я говорил, что, когда вы чувствуете сонливость, вам следует поднять свой взор на точку между глаз Тары. Если вы возбуждены, можете опустить взор на уровень её пупка. Когда

сбалансированы, оставьте взгляд на уровне сердца Тары. В этом случае вы также можете поднимать или опускать глаза, но в уме не нужно удерживать никакого другого образа. Ключевой момент – просто позволить своему осознанию быть очень мягким и спокойным. Каждый раз, когда вы добиваетесь этого, поток мыслей, ваше вовлечение в мысли прерывается. Когда вы отвлеклись, просто вернитесь к такому спокойному состоянию. Тренируйтесь в нём вновь и вновь, но таким образом, чтобы не утомиться.

Практикуя таким образом, вы иногда будете видеть своими глазами вещи и слышать своими ушами звуки, которые будут провоцировать мысли. Переживания чувств появляются на основе пяти органов чувств, что и стимулирует мысли. Когда это происходит, не следуйте за мыслями, а оставляйте своё внимание прямо там. Используйте всё, что вы видите или слышите в качестве опоры и позвольте восприятию покоиться на этом, вместо того чтобы переноситься на следующую вещь. Поступая так, вы сможете использовать любой звук, образ и другое потенциальное отвлечение в качестве опоры для успокоения и умиротворения ума.

Когда вы слишком возбуждены, отвлечены или беспокойны, или же устали, или утомились от этого, не пытайтесь успокоить ум или прекратить его возбуждение. Если внезапно ум становится слишком беспокойным и хочет подумать о чём-нибудь, дайте своему вниманию переместиться туда. Но куда бы оно ни переместилось, оставьте своё внимание на этом, вместо того чтобы перепрыгивать на вторую и третью вещь. Вы просто позволяете мысли появиться, но не перескакиваете на следующую. Просто поддерживайте осознание того, о чём вы думаете. Таким образом вы чередуете пребывание в том, что происходит, мысли об объекте, а затем пребывание в этом.

Обычно в этой практике вы перемещаетесь туда и обратно между сосредоточением и расслаблением. Вы движетесь между этими состояниями как челнок. Но когда вы привыкаете к этой практике, ваши перемещения между напряжённым сосредоточением и чрезмерным расслаблением становятся всё меньше. Вы вырабатываете более сбалансированный способ поддержания осознания. Когда вы дошли до этого, вам предстоит пройти через определённые стадии, три из которых я сейчас упомяну. Первая стадия, гово-

рится, подобна водопаду в горах, вторая подобна спокойно текущей реке, а третья напоминает океан, в котором отсутствуют волны. В начале у вас появляется ощущение, будто мысли идут непрерывным потоком. Этот поток весьма бурный – одна мысль, потом другая, затем третья, четвёртая и так далее, постоянно. Вы думаете: «Неужели я так озабочен мыслями? Ведь раньше такого со мной не было». В состоянии медитации вы обнаруживаете, насколько сильно ваш ум взбивает мысли. Это то, что происходит со всеми – и не случилось только потому, что начали медитировать. Теперь же вы, в конце концов, узнали о том потоке мыслей, который был в вашем уме всё это время. Это и есть первый уровень переживания в шаматхе. Этот поток успокаивается, когда вы просто оставляете его и тренируетесь дальше. Его напор ослабевает, и он начинает больше напоминать спокойное течение реки. Это второй уровень. В конце концов, мыслей становится всё меньше и меньше, до тех пор пока ум не превращается в неподвижный океан, который не беспокоят волны.

Практика, которую я объяснял до этого момента, называется посадкой семян или закладкой фундамента для всей последующей медитации. После этого становятся возможными самадхи, випашьяна и прочее. Вы подготовили себя к ним таким образом. Всевозможные практики, которые будут следовать дальше, опираются на платформу или корень, из которого они будут произрастать. Наставления до этого места относятся к первому виду дхьяны.

Второй вид сосредоточения – это «дхьяна, которая производит благие качества». Это относится к любой цели, которую вы ставите в практике медитации. Все состояния самадхи, в которых развиваются специфические качества, называемые «прогрессивными», «подавляющими», «всецелыми», «сферами восприятия» и другие, теперь становятся осуществимыми, потому что вы заложили это основание. Третий вид сосредоточения называется «дхьяна, осуществляющая благо живых существ». Она относится к самадхи, ясновидению и сверхъестественному знанию, посредством которых вы действительно можете помогать другим. Но для того чтобы развить второй и третий вид сосредоточения, вначале необходимо усовершенствовать первый вид.

## Праджня

Теперь мы подошли к шестой парамите – трансцендентному знанию, которое по-тибетски звучит шераб, а на санскрите – праджня. Пожалуйста, поймите, что праджня по сути – то же самое, что и пробуждённое состояние всех будд. Это та мудрость, которая полностью различает все явления; в этом смысле она не отличается от пробуждённого состояния. Проявляется она благодаря накоплению заслуги. Как сказал Шантидева: «Все буддийские учения даны ради праджни». Объяснение Джамгона Конгтрула состоит из двух частей: намерения и применения.

Намерение включает три подраздела. В первую очередь, это знание абсолюта, то есть постижение пустотности, естественного состояния. В результате этого, есть знание относительного, то есть ясное понимание идентичности всех постижимых вещей и взаимосвязи между причинами и следствиями, то есть их взаимозависимого происхождения. И, в-третьих, есть знание того, как приносить пользу существам, что выполняется при помощи четырёх способов привлечения и прочего.

Применение также можно разделить на три части. Во-первых, тренировка в отсутствии своей идентичности или я. Во-вторых, упражнение в отсутствии идентичности в явлениях и вещах. И в завершении мы тренируемся в пустотности, наделённой состраданием или же пустотности, обладающей сердцевиной сострадания. Таким образом, во всех великих трактатах и текстах говорится об одном и том же. Это называется «достижением определённости в воззрении». Именно такой вид знания нам необходимо усвоить.

На эту тему можно долго говорить, но сейчас мы собираемся тренироваться в особом виде праджни, раскрывающем пробуждённую випашьяны.

### *Випашьяна*

В этом контексте прозрение випашьяны происходит в результате постижения естественного состояния. Этот вид випашьяны

есть прозрение, которое возникает после того, как мы поняли, какими вещи являются на самом деле. Я объясню, как постичь природу вещей в соответствии с подходом Атиши. Сущность практики заключается лишь в том, чтобы полностью раскрыть мудрость випашьяны. После того как вы осознали её, вы можете действительно упражняться в випашьяне, в которой есть два аспекта: выяснение, какова же на самом деле природа вещей, а затем – определение в естественном состоянии.

Выяснение состоит из трёх частей. Во-первых, мы анализируем объекты, воспринимаемые внешне. Затем мы исследуем внутренних, воспринимающий ум. В заключение мы исследуем и ищем саму сущность или природу, этого ума.

В отношении внешних, воспринимаемых объектов Будда сказал в Ланкаватара сутре, что «Ум, который взбивается привычными тенденциями, воспринимается в виде различных объектов. В действительности же они не объекты, а сам ум. Поэтому воспринимать объекты как нечто внешнее ошибочно». В *Аватамсака сутре* Будда говорил: «Эй, дети победоносных, три плана существования – это всего лишь ум». В нашем коренном тексте сказано:

Всё, что проявляется в этом состоянии  
Как внешнее и внутреннее, как мир и существа, –  
Всего лишь личное восприятие, подобное сновидениям.

Этот ключевой принцип можно подкреплять бесчисленными цитатами, как Будды, так и из текстов буддийских мастеров. То, что мы считаем внешним миром, сформировано из четырёх элементов. То же самое и в отношении существ, живущих в нём, которые появляются на свет при помощи четырёх видов рождения. Все они воспринимаются омрачённым умом, как будто существуют вовне. На самом же деле, кроме этих омрачённых проекций нет ни единого атома, который бы действительно существовал внешне, независимым образом. Подобие этого мы находим в той аналогии, что, когда спим, мы можем видеть горы, стены, дома, мужчин и женщин, лошадей, скот и тому подобное в разных формах и образах. Мы можем испытывать удовольствие и боль, радость и печаль, страх и тревогу, но, что бы нам ни снилось, это всего лишь сон. Эти явле-

ния – всего лишь проекции, которые происходят в заблуждающемся уме, за пределами которого они не обладают никаким истинным существованием. Хотя состояние сновидений по сути нереально, мы всё равно видим сны. Из-за того что мы не знаем, что это сон, все различные эмоции – радость и печаль, страхи и тревоги – воспринимаются как настоящие.

Наше нынешнее восприятие точно так же нереально и несубстанционально. Наши переживания разворачиваются и функционируют в сфере заблуждающегося ума. Вся фальшь относительного заблуждения разрушается, как только вы постигаете и осознаёте, что они ошибочны и нереальны, понимая, что все явления – всего-навсего ваш ум. К такому пониманию вы и должны прибыть. Будьте усердны в таком исследовании.

Это было сказано в отношении внешних объектов. Теперь поговорим о внутреннем, воспринимающем уме. Раз уж все воспринимаемые объекты являются умом, не должен ли сам ум существовать на самом деле? Разве не должен быть реальным этот воспринимающий ум? По правде говоря, у этого ума нет никакой реальности или конкретности вообще, потому что поток ума не состоит ни из отдельных, ни из множественных моментов. Поток ума не может увидеть никто. Его невозможно узреть. У него нет местонахождения. И поэтому вы не можете доказать, что есть некая вещь, называемая «умом». В *Сутре, испрошенной Кашьяпой*, Будда говорит: «Кашьяпа, ума нет ни снаружи, ни внутри. Нельзя его найти и между тем и этим. Кашьяпа, ум – это не то, что ты можешь исследовать, и его нельзя продемонстрировать. Он не опирается ни на что. Он невидим. Он не воспринимаем. Он нигде не находится. Кашьяпа, этот ум никто никогда не видел, не видит, и никогда не увидит, даже будды».

То, к чему мы прикрепляем ярлык «ум», по сути лишь возникновение мысли, которая внезапно появляется и в следующее мгновение полностью исчезает. Помимо этого нет ничего вообще. Его можно сравнить с тем, как облака формируются в небе и исчезают без следа, просто растворяясь в пустом пространстве. Точно так же в пустом, естественном состоянии мысль возникает и естественно исчезает. Это кажущееся постоянным возникновение и исчезновение вводит в заблуждение всех живых существ, потому что на самом деле в пустоте нет ничего вообще. Внезапное появление мгновения



знания облекается в мыслеформу «Я», и мы хватаемся за эту форму, как за «себя». В своё эго мы вкладываем личную идентичность. Так называемое «Я» не обладает ни малейшей субстанциональностью или намёком на истинное существование. Пожалуйста, исследуйте и глядите повнимательнее на своё переживание до тех пор, пока полностью не осознаете, что это так. Вы должны приобрести решительную убеждённость, идущую из глубины сердца, что ни у чего нет реальной собственной идентичности.

Вначале мы исследовали отсутствие идентичности в явлениях, а потом – отсутствие личной идентичности. Теперь мы подошли к третьему этапу исследования, касающегося распознавания природы этого ума.

Поскольку нет никакого основания для того, чтобы прикреплять ярлыки «личная идентичность» и «идентичность явления», получается, что нет ничего вообще, что можно было бы подтвердить и доказать. В результате вы можете подумать: «Ну и хорошо, значит, нет ничего вообще. Есть только отсутствующая природа ума, полное отсутствие чего бы то ни было». Но это не так. То, что у воспринимающего и у воспринимаемого нет никакого конкретного существования, ещё не означает, что всё полностью отсутствует. Такое мнение становится лишь новым ярлыком, который делает вещи «несуществующими» в противоположность существующим и конкретным. Все явления невозможно определить с самого начала, по природе. Является ли что-либо конкретным или не является, зависит исключительно от наших концептуальных ярлыков. Реальность вещей лежит за пределами и того, и другого. Как сказал Будда в *Ланкаватара сутре*: «Так же как внешние предметы не являются ни конкретными, ни неконкретными, так и ум – не может считаться тем, у чего есть некая субстанция. Поэтому, «невозникающая природа» подразумевает, что нужно оставить все представления».

Помимо этого, в *Праджняпарамите* Будда говорил, что «В уме нет ума. Его природа – это светоносная пробуждённость». Светоносность в данном контексте относится к обнажённому качеству, которое способно познавать. Несмотря на то что в ней нет вещественности, она обладает беспрепятственной способностью познавать. Это и называется светоносностью – пустотой, которая при этом способна познавать. Сараха сказал по этому поводу: «Считать, что

ум конкретен – значит быть подобным быку. Но придерживаться мнения, что он не существует, значит быть ещё тупее». В соответствии с этим, когда вы исследуете саму сущность своего ума, вы не можете обнаружить там какую-либо «вещь», потому что у неё нет никакой физической формы, образа или цвета; она не имеет никакой материальной субстанции, обладающей теми или иными свойствами. Ничто её не поддерживает. Точно так же вы не можете считать, что нет ничего вообще, потому что есть знание, являющееся основой для любого восприятия, как в самсаре, так и в нирване. Другими словами, есть ясное качество, которое просто-напросто непрерывно постигает и осознаёт.

В результате у нас может появиться идея, что есть много разных видов ума. Но и это тоже неверно, потому что все они обладают единой природой, пустотностью. Поскольку все мгновения переживания одинаково пустотны, мы не можем сказать, что есть много разных видов. Более того, мы не можем сказать, что есть только один ум, так как существуют всевозможные виды переживания, такие как пять органов чувств и ментальное поле. Другими словами, реальность переживания в действительности превосходит любые концептуальные построения, которые у нас могут возникнуть на этот счёт. Результатом этого исследования должно быть распознавание того, какова природа ума на самом деле.

### *Определение в естественном состоянии*

К этому моменту мы уже проанализировали внешние объекты и собственную идентичность, которую мы считали своим Я, воспринимающим всё это. Выполнив это, мы приобрели уверенность, что ни то, ни другое невозможно нигде обнаружить. Именно для этого и нужно данное исследование – чтобы обнаружить естественное состояние, то, что реально. Теперь нам необходимо определиться в этом состоянии, чему и посвящена вторая часть – как находиться таким образом. Конгтрул объясняет, что мы равностно определяемся в непрерывности естественного состояния *после* того, как провели исследование с помощью различающей мудрости вышеописанным образом, и *после* того, как обрели некую убеждённость в реальности. Тогда мы и определяемся равностно в этой уверен-

ности. Как сказал Шантидева: «Когда в вашем уме не осталось никаких понятий о чём-либо конкретном или неконкретном, в этот момент вам нет нужды ничего удерживать в своём уме; просто оставайтесь в полном спокойствии без понятий». Обнаружив, что всё подобно радуге или волшебной иллюзии; что ни у воспринимающего, ни у воспринимаемого нет никакой конкретной реальности, вам нет нужды формировать какие-либо дополнительные идеи. Просто оставайтесь так, в полном спокойствии.

Для того чтобы практиковать так, вы соблюдаете семичленную позу, как было описано раньше, и прочищаете застоявшееся дыхание. Благодаря практике шаматхи у вас должно было появиться ощущение покоя, в котором нет концепций, но есть спокойствие и ясность. Помимо этих качеств вам не нужно добиваться или исключать, принимать или отвергать что-либо ещё. Просто расстаньтесь с идеями и оставьте любые мнения. Вам нет нужды формировать мысли о чём-либо вообще. Не нужно и ни о чём размышлять. Просто позвольте своему вниманию быть таким, как оно есть, свободным от всех умопостроений. Другими словами, оставайтесь естественными, как полностью чистое, широко распахнутое небо, и позвольте этому длиться. Просто оставайтесь в этом.

В данном контексте випашьяна не содержит какого-либо прозрения, которое вам нужно было бы удерживать. В шаматхе ум определённым образом успокаивается и оседает. Теперь, благодаря исследованию, вы видите, каков ум на самом деле – что ни воспринимающий, ни воспринимаемый не существует в действительности нигде. Видеть эту реальность и называется прозрением, к чему мы прикрепляем ярлык «випашьяна». Это не означает, что нам нужно подделывать или удерживать в уме некое понимание. Это отсутствие подделок; мы просто позволяем естественному состоянию продолжаться. Випашьяна – это не что иное, как просто быть естественным и продолжать оставаться таким образом.

В тексте, который называется *Драгоценная сокровищница невозникновения*, Лонгчен Рабджам говорит: «Когда вы не облакаете в понятия ничего вообще и не спекулируете никоим образом, вы просто остаётесь в неподдельном состоянии, что и есть драгоценная

сокровищница невозникновения». Другими словами, полное отсутствие неестественности.

Среди многочисленных наставлений руководство по випашьяне сводится именно к этому, к отсутствию неестественности. Когда вы находитесь в состоянии медитации, в действительности вам не над чем медитировать и нечего культивировать. И в то же время вам не нужно отвлекаться от этого ни на миг. Вы просто определяетесь в естественном состоянии, ясном и осознающем, и поддерживаете его непрерывность. Это было сказано в отношении состояния медитации.

После того как вы вышли из медитации, вы относитесь ко всему, что воспринимаете, ко всем переживаниям и явлениям как к волшебной иллюзии или к сновидению и удерживаете эту уверенность и убеждённость. В то же время вы относитесь с состраданием ко всем другим существам, которые постоянно вовлечены в переживания самсарных страданий лишь из-за того, что они ошибочно верят в реальность самих себя и окружающих их явлений. Они не понимают естественного состояния и природы пустотности. Все эти существа приходились вам родителями. Вы испытываете по отношению ко всем ним глубокое сострадание, неотделимое от этой пустотности, свободное от воспринимающего и воспринимаемого. Усердствуйте в этом, пока вы не обретёте уверенность в природе реальности, вашем естественном состоянии. Это трансцендентное знание, *праджняпарамита*, и есть абсолютная Арья Тара. Таким образом, вы сталкиваетесь лицом к лицу с абсолютной Тарой; вы встречаете реальную Тару.

Повторюсь: во время сессии медитации вы просто остаётесь без измышлений, не создавая никаких понятий вообще. Оставайтесь полностью естественными без притворства. Затем, после медитации, когда вы приступаете к повседневным делам, старайтесь никогда не терять восприятие всего как сновидения или волшебной иллюзии. Таким образом, сострадание к другим восходит изнутри этого состояния пустотности в свободе от воспринимающего и воспринимаемого. Такое сострадание абсолютно спонтанно и неподдельно. Привыкая постепенно к этой тренировке во время медитации и

после неё, вы в конце концов осознаете абсолютную Тару, *праджня-парамиту*, трансцендентное знание.

В некоторых учениях сказано, что благодаря искусному исследованию вы обнаруживаете, что ни у воспринимающего, ни у воспринимаемого нет никакого реального основания, – другими словами, вы раскрываете пустотность. Определившись в такой уверенности, вам, тем не менее, необходимо удерживать очень тонкое понимание пустотности, потому что, если оно от вас ускользнёт, не будет различия между такой определённой и шаматхой без опоры.

Однако с моей точки зрения, после того как вы прошли через интеллектуальное исследование и обнаружили отсутствие воспринимающего и воспринимаемого, приобретя уверенность в том, что удерживать в уме нечего, вам не нужно поверх этого сохранять в уме идею, что они лишены независимого существования. Этого точно не требуется. Вы не рискуете упустить что-либо, потому что, когда вы осознали это, это оно и есть. Это не означает, что вы должны забывать, вдаваясь в размышления о чём-либо другом. До тех пор пока вы не отвлекаетесь, вам не нужно удерживать понятие пустотности во время пребывания в медитативном состоянии. Тем не менее, после медитации, когда вы общаетесь с другими, вам следует непрерывно напоминать себе о том, что всё подобно сновидению. Всё это подобно волшебной иллюзии.

На этом завершается этап наставлений и практики, соответствующий человеку со средними способностями.

## Конечное превосходство:

### Ваджраяна

Теперь мы подошли к заключительному превосходству, объяснению пути для людей с высшими способностями. Это относится к применению непревзойдённых тайных учений ваджрной колесницы, практикам ваджраяны. Перед этим я объяснил, как повстречаться с Тарой посредством пути Махаяны. Теперь, применяя искусные методы ваджраяны, вы сможете полностью постичь Тару и превратиться в Тару на самом деле.

Эти учения содержат три раздела. Первый – как практиковать аспект «приближения», собирая накопления в соответствии с внешним способом тантр крия и чарья. Затем объясняется практика «достижения», соответствующая йога-тантре, где вы получаете благословения. В-третьих, показывается самый сущностный способ практики, который соответствует ануттара-йоге и является путём четырёх посвящений.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Эта схема следует общей системе четырёх тантр: Крия тантра, Чарья тантра, Йога тантра и Ануттара Йога тантра.

## Приближение

Говоря о том, как практиковать приближение в соответствии с тантрами крия и чарья, я дам вам вначале общее объяснение, затем особое руководство по практике.

Во-первых, говоря в контексте общего объяснения, пожалуйста, поймите, что эти учения даются последовательно. Каждая из девяти колесниц представлена вам очень структурированным образом, одна за другой. Цель предыдущих учений – подготовить вас и ваш поток ума к следующему уровню учений. В качестве предварительной стадии мы тренируемся в очищении ума. К примеру, основная часть предыдущего раздела, посвящённого Махаяне, создавала почву или основание, для всего пути – для воззрения и тренировки в пустотности.

То, о чём мы будем говорить сейчас, превосходит предыдущее воззрение и медитацию. Это последовательный способ тренировки в ваджраяне, которая, по сравнению с предыдущим путём, является гораздо более продвинутой и обладает безграничным намерением. Её великая цель обозначена в тексте ваджраяны под названием Собрание: «Посредством этого неделимые три каи и сущность Покорителя (то есть само состояние будды), украшенные океаном мудрости, будут обретены в данной жизни». В этом контексте, практики, относящиеся к тантрам крия и чарья, называются внешними садханами, тогда как внутренняя практика Тары относится к йогатантре. Сказано, что они подобны суставам тела – рукам и ногам, в то время как тантры аннутара-йоги являются самим телом, потому что в них содержатся стадии развития и завершения.

В тантре *Последующего собрания* есть слова, которые подтверждают это: «Дхарма, которую преподаёт любой будда, состоит из двух стадий. Первая – это стадия развития, а вторая – стадия завершения». Мы начинаем практику со стадии развития, чтобы очистить цепляния за обычное видение мира и существ. После этого мы приступаем к стадии завершения, с целью достижения высшего единства блаженства и пустотности, обуздывая праны и ум в нерушимой сфере. В этой практике раскрывается невозникающая пустотность, которую я ранее объяснял в контексте воззрения. Именно в непрерывно-

сти этого воззрения беспрепятственная игра переживания принимает форму самадхи трёхкратной мандалы. Это объясняется так.

### *Ритуал четырёх мандал*

На этой стадии полезно изучить ритуал четырёх мандал *Забтик Дролма, Глубочайшей сущности Тары*. Этот текст подходит к данному месту. Он называется практика Тары четырёх изначальных мандал, и я кратко поясню, как её выполнять.

Подготовьте одну мандалу и поместите её на алтарь. Остальные три мандалы содержатся в самом тексте, когда мы подносим мандалы прошлого, настоящего и будущего. Мы начинаем практику с того, что очищаем окружающее нас место. Поместите на алтаре образ Арья Тары – в виде статуи или тангки. Перед ним поместите общие подношения, которые должны быть как можно более чистыми и опрятными. Вам следует вымыть руки, ноги и умыть лицо. Перед выполнением практики следует воздерживаться от неправильной пищи, в том числе от мяса, лука, чеснока, а также алкоголя. Следует принимать в пищу только три белых продукта – молоко, простоквашу или чистый йогурт и гхи (топлёное очищенное масло). Ваше поведение должно быть безупречным, а мотивация должна включать отречение и желание освободиться от самсары. Развивайте сострадательное отношение ко всем живым существам.

Начинайте практику, повторяя трижды строфы принятия прибежища. После этого развивайте устремление бодхичитты, а затем собирайте накопления, читая семичленную молитву. Когда вы выполнили эти предварительные действия, в одно мгновение представьте себя в форме Арья Тары. В вашем сердечном центре, поверх лунного диска находится слог ТАМ зелёного цвета, испускающий лучи света. Посредством этих лучей света, проникающих в чистый мир Тары под названием *Усеянный бирюзовыми лепестками*, из него появляется Арья Тара, окружённая двадцатью эманациями. Помимо них появляются бесчисленные манифестации Трёх драгоценностей. Вы призываете их оставаться в небе перед вами и усесться на отдельных тронах из лотосов и лунных дисков. Представьте, что вы подносите им два вида воды (для



питья и омовения), общие подношения чувственных удовольствий и мандалу, либо в коротком, либо в развёрнутом варианте. После этого дважды повторите восхваления в форме двадцати одного хвалебного четверостишия.

Затем направьте внимание на правую руку Тары, находящуюся в жесте даяния защиты. Воздайте молитву, чтобы вы и все остальные были защищены её рукой и избавлены от всех видов страха. Ещё раз поднесите мандалу и трижды повторите двадцать одно восхваление. Представьте, что из тела центральной фигуры Тары и из двадцати окружающих её богинь появляется поток нектара, который входит в вас через макушку головы, а также входит во всех существ, которых надо защитить. Представьте, что ваше тело наполнено нектаром, а ваш поток бытия полностью насыщен благословениями просветлённого тела, речи и ума. Представляя это, поднесите ещё одну мандалу и прочтите двадцать одно восхваление Тары семь раз. В завершение Тара вместе со свитой превращается в свет, который растворяется в вас, так что божество становится неотделимым от вас. Почувствуйте уверенность в том, что вы получили благословение.

После этого читайте десятилоговую мантру Тары – ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА – столько, сколько можете. Когда закончите, погрузитесь в изначальное, естественное состояние, в котором ваш ум неотделим от божества. Через какое-то время посвятите заслугу и прочтите строфы благоприятствования. Таков общий порядок практики. Если вы будете практиковать так всего лишь три или семь дней, усердно и многократно, то у вас исчезнут внешние и внутренние препятствия и осуществляются все благие пожелания.

Это называется приближением, к чему относится внешняя садхана, в которой вы собираете накопления. Такова общая последовательность практики Тары.

Есть у людей такая тенденция: всегда всё упрощать. Однако Самтен Гьяцо, гуру Тулку Ургьена Ринпоче помещал на алтарь пять мандал. Несмотря на то что название практики – Четыре мандалы, у него всегда было пять. У него имелась мандала и треножник, покрытый парчой, поверх которого он помещал статую Тары. По четырём сторонам от него он помещал подносы мандал. Сдаётся мне, что в наши дни люди этим не занимаются. У них имеется лишь одна

мандала, и когда подходит время, они просто пополняют подношения поверх неё. Так происходит часто. Более того, предполагается, что практикующие должны бить в металлические тарелки-цимбалы, но они думают, что гораздо легче позвенеть в колокольчик, и не используют тарелки. Если мы так следуем традиции, то она размывается. Самтен Гьяцо никогда себе не позволял этого. Он стремился к точности. Он никому не позволял ничего пропускать и был очень скрупулёзным.

Эта практика Забтик Дролма очень распространена. Её практикуют люди со всего Тибета, от Амдо до Кхама. Её выполняют во всех центрах кагью и на Западе, и в других странах. Этот текст чрезвычайно обширен. Однако они не знают, кто его составил, потому что часто в конце текста нет заключения. Некоторые думают, что его составил Конгтрул, а другие думают, что это тантра. Люди не уверены в том, чей это текст.

## Достижение

Теперь мы подошли к внутреннему аспекту садханы, который, в соответствии с йога-тантрой, является стилем «достижения». Начинайте практику с того, что расположите соответствующим образом предметы алтаря, как это описано в тексте. Вымойте своё тело и поддерживайте его чистоту. Ваша мотивация также должна быть чистой, как и всегда. Прочтите молитву прибежища, произнесите клятву бодхисаттвы и соберите накопления, так же как и раньше. Когда вы дойдёте до самой садханы, в этом месте нужно кое-что вставить. Я объясню три части: подготовительную часть, структуру высшей садханы, а в завершении – последовательность активностей.

В более подробных садханах есть много подробностей, но в этой добавлен только защитный круг, поэтому визуализируйте защитный круг. Используя мантру *шуньяты*<sup>19</sup>, растворите все внешние и внутренние явления в пустотности. Всё появляется из непрерывности пустотности и сияния вашего ума. Вначале возникает зелёный слог ТАМ. Он появляется внезапно, отчётливо и ясно, подобно падающей звезде в центре неба. Представьте, что этот светящийся зелёный слог ТАМ – единственное, что есть во всём необъятном пространстве. Он тотчас же издаёт звук ХУНГ, причём этот звук только звучит, не принимая формы. Звук ХУНГ раздаётся подобно раскатам грома и пробуждает природу всех будд. Он привлекает их внимание.

Звук ХУНГ также устраняет всевозможные воздействия негативных сил, которые только могут возникнуть. Все они пресекаются незамедлительно. Безграничное сияние лучей света, исходящих от слога ХУНГ, принимает форму дождя, который падает со всех сторон. Капли дождя превращаются в ваджры, которые медленно выкладываются в определённые формы. Во-первых, они формируют ваджрное основание, потом – ваджрную изгородь, в третьих – ваджрный купол. Они оказываются повсюду – внизу, сверху и везде

---

<sup>19</sup> Эта мантра напоминает о пустотности всех вещей, давая либо действительное её переживание, либо умственную имитацию.

вокруг. Джамгон Конгтрул объясняет, что они образуют такую непроницаемую сферу, в которую не может проникнуть даже космический ветер конца мироздания. Иными словами, во всех направлениях обеспечена полная безопасность.

Если говорить о ваджрном основании, то первая капля, превращающаяся в ваджр, становится огромным ваджрным крестом, в котором перскрещены два ваджра. Он такой необъятный, что его четыре конца доходят до краёв вселенной. Представьте, что в промежутках и отверстиях этого ваджра находятся другие перекрещенные ваджры такого размера, который позволяет им туда поместиться. Промежутки между ними заполняют всё меньшие и меньшие ваджры до тех пор, пока не образуется огромное основание из перекрещенных ваджров, которые спаяны друг с другом так, что самый меньший из них меньше горчичного зернышка. Поверхность под ними как бы ребристая, подобно концам ваджров, а сверху основание абсолютно гладкое, как полированное серебро, и совершенно непроницаемое. Оно ощущается полностью ровным, но вы можете видеть формы внутри неё. Это первый аспект, ваджрное основание.

Ваджрная изгородь напоминает забор, который пастухи в горах выстраивают для ночлега своим животным, создавая вокруг них изгородь из вертикальных бамбуковых палок, прилегающих друг к другу. Таким образом, вы представляете, что капли дождя превращаются в вертикальные ваджры, которые стоят бок о бок на концах перекрещенного ваджра, выходя за него на далёкое расстояние. Они огромных размеров, и выстроены в колоссальную стену из пяти и девятиконечных ваджров. В промежутках между ними находятся меньшие ваджры, вплоть до самого маленького размера. Вся эта структура снаружи имеет форму ваджров, тогда как внутри она абсолютно гладкая. Такова ваджрная изгородь.

Поверх этого располагается ваджрный купол, который можно визуализировать различными способами. Поверх ваджрной изгороди находится ваджрное кольцо, в котором одна половина ваджров выходит наружу, а вторая половина – внутри. Они тоже гигантского размера, образуют единый круг. Поверх этого кольца находится другое, потом ещё одно (поменьше в диаметре) и ещё одно, вплоть до последнего, которое оказывается в центре. И этот купол также полностью гладкий и ровный изнутри, но имеет фактуру ваджров

снаружи. Изнутри он служит решёткой для балдахина; другая решётка образуется снаружи для висячих гирлянд, колец и орнаментов, которые также состоят из ваджров. Основной момент здесь в том, что ваджрный купол – невероятных размеров и абсолютно непроницаемый.

В других садханах можно встретить упоминание других вещей, которые находятся снаружи и внутри, но это простая форма ваджрного основания, изгороди и купола. Вы визуализируете их, начиная с самых больших размеров вплоть до мельчайших подробностей. В них нет ни единого отверстия, изнутри они абсолютно гладкие. Эта предварительная часть была посвящена защитному кругу.

Теперь идёт вторая часть, а именно основная структура садханы. Вы выполняете визуализацию общим образом изнутри защитного круга. Поверх мандал ветра, огня, воды и земли в центре возвышается гора Сумеру. Мандала ветра представляет собой ваджрный крест невероятных размеров. Поверх неё – мандала огня треугольной формы. Мандала воды круглая, а мандала земли квадратная. Сверху последней находится гора Сумеру. Каждая из четырёх сторон горы своего цвета.

Поверх горы Сумеру представляете слог ДХРУНГ, который внезапно превращается в небесный дворец. Этот дворец тоже невероятных размеров, но при этом помещается внутри ваджрной изгороди. У него четыре стены с четырьмя порталами в четырёх направлениях. Дворец представляет собой универсальный храм-мандалу со всеми общеизвестными деталями и атрибутами. В его центре располагается разноцветный цветок лотоса с восемью гигантскими лепестками, посреди которых находятся пыльники с пестиками. Воспроизводите каждую из этих черт в уме, одну за другой. Это называется «мандалой опоры».

Небесный дворец или храм-мандала, находится поверх горы Сумеру и состоит из света драгоценностей. Он очень изящный, полностью совершенный, украшенный удивительными декорациями и чертами. Если вы не знаете специфических характеристик, то можете использовать в визуализации общеизвестный храм-мандалу Ваджрасаттвы в соответствии с традицией Ньингма. Это квадратный храм, стороны которого разного цвета. В каждом из четырёх направлений есть врата и несколько дверей. Перед кажды-

ми вратами есть портал, в тройной, двойной или одинарной форме, с множеством деталей. Это называется порталом из восьми частей.

Пожалуйста, помните, что каждая деталь храма мандалы несёт в себе определённый смысл, символизм и цель. Размеры дворца связаны с формой божества, поскольку храм является манифестацией божества. Вот откуда происходят пропорции храма. Именно от конкретного божества зависит, сколько у дворца этажей. Поскольку Тара рассматривается в одиночной форме, её дворец одноэтажный, с колоннами, балками и крышей, в центре которой находится орнамент в виде драгоценной маковки.

Если смотреть изнутри, то в центре дворца расположен массивный цветок лотоса с восемью лепестками. Он называется «разно(цветный) лотос». В разных садханах его визуализируют по-разному, например так, что каждый из его лепестков имеет свой собственный цвет. В данной садхане каждый лепесток сияет разноцветным светом. В действительности, у него есть два ряда лепестков – внешний ряд и внутри него ещё один ряд плоских лепестков, которые немного торчат вверх. Пыльники и пестики лотоса поддерживают лунный диск, который выступает до того места, куда доходят пестики. Лунный диск обычно изображают полностью плоским, для удобства художников, тогда как в действительности его края немного загнуты вверх. Иногда лотос, а также диски солнца и луны совмещены друг с другом особым образом. Все эти детали несут в себе глубокий символизм.

Далее мы рассматриваем «мандалу опирающегося», то есть божества. Слог ТАМ, который вы визуализировали в начале, опускается в центр трона, находящегося поверх лотоса и лунного диска, приземляясь ровно посередине диска луны. Он мгновенно превращается в другой зелёный лотос, лотос утпала, в центре которого находится слог ТАМ. Он сверкает, испуская лучи света во всех направлениях. Эти лучи света очищают все миры живых существ и осуществляют все деяния будд. Безграничные лучи света возвращаются обратно в слог ТАМ, который мгновенно превращается в форму Тары. Во время этого превращения вы сами становитесь Тарой. Я уже описывал цвет её тела, украшения и то, что она держит в руках. Её сияющее и милосердное лицо видится отчётливо, но при этом лишено вещественности. Являясь буддой самбхогакаи, она украшена тринадца-

тью нарядами и украшениями самбхогакаи. У неё присутствуют все тридцать два основных и восемьдесят второстепенных признака превосходства, соответствующие общему описанию. Все они находятся в полном совершенстве. Она выглядит сияющей, величавой и блистательной. Но важнее всего то, что она подобна радуге в небе, которую можно видеть, но невозможно ухватить. Визуализируйте форму Тары видимой, но невещественной.

В её сердечном центре вы представляете зелёный слог ТАМ. Этот слог расположен к вам торцом, и из него излучаются восемь точно таких же слогов ТАМ, как сказано в тексте – четыре – в основных направлениях и четыре – во второстепенных направлениях. Каждый из них опускается на соответствующий лепесток восьмилепесткового лотоса. Расположившись там, они излучают свет, устраняющий восемь внешних и восемь внутренних страхов. Восемь внешних страхов проявляются во внешних ситуациях, тогда как восемь внутренних страхов – это восемь негативных эмоций и неправильных воззрений, таких как идея «я» или понятие «постоянно» или «отсутствие чего бы то ни было». Есть восемь негативных эмоциональных состояний, которые являются источниками любых тревог. Все они устраняются лучами света, исходящими из восьми слогов ТАМ. Лучи света не только устраняют шестнадцать страхов, но и приводят каждое живое существо к такому же возвышенному состоянию, как у Тары.

Когда лучи света возвращаются обратно, каждый из слогов ТАМ превращается в полноценную форму Тары, каждая соответствующего цвета, с разными атрибутами в руках. Первая находится в восточном направлении, перед вами, последующие Тары располагаются вслед за ней по направлению часовой стрелки. Первая из этих восьми носит имя Тара, защищающая от восьми страхов. Представьте, что снаружи них весь лотос покоится на большой квадратной платформе. Снаружи этой платформы есть ещё четыре угла, таким образом, имеется восемь точек, на которых располагаются восемь богинь. Первые четыре – это Лила, Мала, Гирти и Нирти. Они являются внутренними богинями. На внешних углах находятся Пушпа, Дхупа, Алока и Гандха – в общей сложности восемь богинь. В четырёх вратах мандалы, которые расположены в четырёх сторонах света, находят-

ся четыре другие богини, имена которых означают Держательница Крюка, Цепи, Оков и Колокольчика.

Все вместе, они составляют мандалу двадцати одной Тары. Каждая эманация имеет свой собственный цвет, выражение лица, украшения и атрибуты, которые находятся в полном совершенстве. Их следует визуализировать в качестве глубокой светоносности недвойственной изначальной пробужденности. Это значит, что телесная форма божества, дворец и всё остальное на самом деле является блаженством, неотделимым от пустотности. Это также означает, что всё, что вы видите, неотделимо от пустотности – оно невещественно, хоть и видимо. Все божества, дворец и прочее подобны волшебной иллюзии. Такова тренировка в «опирающихся божествах».

«Божества самаи» обозначают другие визуализируемые формы Тары, которые окружают центральную фигуру. Дворец – это опора, а божества – это те, кто на него опираются. Представьте, что у каждого божества – как у центральной фигуры, так и всего её окружения – белые слоги ОМ во лбу, красные АХ в горле и синие ХУНГ в сердце. Центральная фигура и все окружающие её божества сияют лучами света, исходящими из этих слогов. Затем эти лучи света, исходящие в бесчисленном количестве, призывают зеркальное отражение целой мандалы из чистого мира Тары. Эти божества, которые приходят, называются «божествами мудрости», и растворяются в мандале, с которой мы связаны обетом-самаей. Представьте, что обе мандалы становятся неотделимыми друг от друга. Вы повторяете четыре слога ДЗА ХУНГ БАМ ХО, посредством которых божества мудрости становятся неотделимыми от вас.

В некоторых очень подробных тантрических практиках вы также призываете из чистого мира божества защитный круг. Затем вы растворяете этот защитный круг в том, который уже представили. Потом прибывает божественный дворец и растворяется в дворце. В нашем же случае основная фигура растворяется в основной фигуре, а оставшиеся божества сливаются со своими представителями. Это называется «опечатыванием».

После этого идёт аспект уполномочивания. Из своего сердечного центра вы посылаете лучи света, которые призывают уполномочивающих божеств пяти семейств. Они несут сосуды с нектаром,



которым уполномочивают вас, наполняя им всё ваше тело через макушку головы, в результате чего каждая частица вашего тела заполняется нектаром, очищающим все загрязнения. Оставшийся нектар, проистекающий сверху, превращается во владыку семейства, в данном случае – в Будду Амитабху. Он облачён в одеяния будды нирманакаи. Таким же образом вас коронуют, уполномочивая стать буддой.<sup>20</sup>

Теперь из своего сердечного центра вы испускаете богинь подношений, которые заполняют пространство и воздают вам дары. Есть восемь богинь подношений, каждая из которых держит разнообразные дары и поёт *Царскую хвалебную мантру* очень мелодичным голосом. Спустя какое-то время они растворяются в вас. Продолжайте делать подношения и восхваления вновь и вновь до тех пор, пока не устанете. Это способствует прояснению (визуализации) всей мандалы и всех божеств. Это был первый аспект достижения устойчивости в самадхи мандалы и божеств.

Когда вы выполняете садхану, важно проходить через разделы текста систематически, уделяя внимание всем подробностям. Начиная с развития визуализации. Затем выполните процесс призывания божеств, растворения существ мудрости в обетованных божествах, потом попросите их занять свои места и сделайте подношения и восхваления. Обычно после этого идёт рецитация мантры. Однако в изначальной традиции рекомендуется не приступать к рецитации мантры сразу же, а сделать короткую паузу, позволив себе вспомнить все подробности, начиная с самого начала. То есть вы просто вспоминаете, как выглядит защитный круг и чистый мир внутри него, и божественный дворец посреди этого чистого мира, и божеств внутри этого дворца, и трон с центральной фигурой, и коренной слог в сердечном центре центрального божества. Затем проделайте всё это в обратном порядке, начиная с коренного слога в сердце центральной фигуры, потом представьте центральную фигуру, окружающих её божеств, дворец, чистую землю снаружи дворца и защитный круг. Вы вспоминаете одну деталь за другой очень спокойно и последовательно.

---

<sup>20</sup> Адзу Ринпоче объяснял, что «торцом» означает, что слог стоит передним торцом к переду Тары.

Затем вы делаете то же самое, начиная снизу: во-первых, представляете ваджрный крест, поверх него слои пяти элементов, гору Сумеру, божественный дворец, трон, центральную фигуру с её ногами, туловищем, головой и всем остальным, вплоть до макушки, где восседает Будда Ами табха. Потом выполните всё то же самое в обратном порядке, начиная с макушки головы вплоть до самого низа. Повторяйте это несколько раз, до тех пор пока получаете от этого удовольствие. Всё это ещё относится к первому разделу садханы, аспекту тела, который необходимо выполнить, прежде чем приступить к аспекту речи.

Джамгон Конгтрул советует нам продолжать освежать отчётливость визуализации до тех пор, пока мы не устанем. У этого подхода к практике есть три особых аспекта: отчётливое присутствие деталей, то есть всех черт; божественное достоинство, то есть уверенность в том, что вы действительно божество; и памятование чистого символизма. Все эти три аспекта должны присутствовать здесь. Таково изначальное намерение в тантрах. Хотя некоторые люди пропускают эти аспекты, это ещё не значит, что так нужно практиковать. В действительности это важный компонент практики садханы. Это то, как выполняют практику в традиции Сакья. Помимо этого, в основных практиках Чакрасамвары и Махакалы это также необходимо и включается в разделе перед рецитацией.

### *Рецитация*

Когда вы утомились от прояснения в уме каждой черты божества, переходите к рецитации. Представьте, что в сердечном центре Арья Тары находится маленький цветок лотоса с лунным диском, поверх которого стоит слог ТАМ. Вокруг него располагается десятислоговая мантра Тары, подобная гирлянде из слогов мантры, сияющая как чистейшие изумруды. Они располагаются по часовой стрелке и сияют сверкающим светом.

Сосредоточивайтесь на этих слогах. Благодаря этому они начинают светиться ещё сильнее. Центральный слог и каждый слог гирлянды мантры испускает бесчисленные копии Тары в лучах света, которые заполняют всё пространство неба. Всё вокруг целиком заполнено формами Тары и лучами света, которые исполняют

двенадцать деяний Будды. Они исполняют двойную пользу, устраняя омрачения и привычные тенденции всех живых существ во всём безграничном пространстве. Каждое живое существо очищается, становясь Тарой и достигая уровня просветления Тары.

Эти лучи света возвращаются и растворяются в вас. Благодаря этому вы чувствуете уверенность в том, что достигли мастерства в четырёх активностях, десяти великих сиддхах, относящихся к обычным свершениям, и высших сиддхах Махамудры. Вы представляете, что достигли полной реализации. С такой уверенностью вы непрерывно и безошибочно читаете десятислоговую мантру Тары. Не отвлекаясь ни на что другое, вы просто поддерживаете однонаправленное сосредоточение и фокусируетесь на божестве, мантре, испускании и возвращении лучей света, и начитываете мантру.

Что бы ни происходило в визуализации, при чтении мантры и со всем этим, поймите, что всё это – не что иное, как естественное выражение пустотности вашего собственного ума. Всё, что возникает – это самопроявление пустотности. Другими словами, у этого нет никакого конкретного существования и плотности. Таким образом, вы совсем не расстанётесь с воззрением, полностью понимая, что ваша природа – это единство восприятия и пустотности. Это важнейший момент.

После того как вы прочли определённое количество мантр, повторите подношения и восхваления. Затем вы можете произнести особую мантру для получения достижений или просто читаете то, что говорится здесь:

Покорительница Арья Тара со своей свитой,  
Одари меня всеми обычными и высшими достижениями,  
Как сейчас, так и навсегда  
Устрани все виды страхов.

Вместе с этими словами вы вкушаете нектар достижений. Затем вы ещё раз повторяете мантры для исправления ошибок и просите прощения за них. Следом за этим вы просите существ мудрости удалиться и растворяете мандалу, с которой вы связаны обетом, в состоянии светоносной пробуждённости. Через какое-то время вы появляетесь заново в форме Тары, как в волшебной иллюзии.

Посвятите заслугу и произнесите строфы благоприятствования и благопожеланий. Именно так нужно практиковать садхану с начала и до конца, вне зависимости от того, начитываете ли вы определённое количество мантр или же делаете садхану в течение какого-то времени. Такова её структура.

Если вы хотите, то можете добавить вторую визуализацию перед собой, то есть представлять перед собой такую же полную мандалу. Если вы выполняете специфическую развёрнутую садхану, то не ограничиваетесь определённым сроком или количеством начитываемых мантр. В этом случае, когда перед вами есть ещё одна визуализация, вы делаете дополнительные подношения на алтаре и тому подобное. При этом вы по-прежнему визуализируете себя в виде божества. Вы, божество, и визуализация перед вами обмениваетесь лучами света. Вы пользуетесь той же последовательностью, как и раньше, только делаете ещё более обильные подношения и восхваления. После определённого количества начитываемых мантр вы призываете и получаете благословения достижений и принимаете достижения от визуализации, находящейся перед вами.

На этом завершаются этапы практики, где вы собираете благословения мудрости в своём потоке бытия.

После того как вы завершили предварительную рецитацию десятислоговой мантры Тары OM TARE TUTTARE TURE SOHA, вам следует прочесть другую мантру, относящуюся ко всей её свите. Вы представляете, что лучи света исходят из сердечного центра основной фигуры и касаются каждой Тары из окружающей свиты, начиная с первых восьми и заканчивая всеми остальными. Это призывает их умы, в результате чего они посылают свои копии вместе с лучами света в бесчисленном количестве. Они устраняют препятствия, которые имеются и у вас, и у всех других. Препятствия связаны с тревогами и восемью внешними страхами огня, воды и прочего, а также с восемью внутренними страхами, относящимися к эмоциональным состояниям, что включает пять ядов, жадность, сомнения и извращённые воззрения. Все они полностью устраняются. Также это, как будто исполняющая желания драгоценность, приносит вам всё, что вы хотите.

Количество мантр для рецитации складывается из количества слогов мантры – десяти, – помноженных на сто тысяч, то есть миллион прочтений основной мантры, плюс сорок тысяч раз начинается мантра свиты. Такова пропорция: на один миллион основной мантры приходится сорок тысяч мантр свиты, если говорить о количественном нормативе рецитации. Если же практиковать по времени, Джамгон Конгтрул объясняет, что, усердствуя в этом три недели, вы устраните препятствия, а всё совершенное увеличится. Практикуя однонаправлено, вы достигните глубочайшей недвойственной ясности, абсолютной реализации. Такова польза, описанная в тексте.

Если практикующий предпочитает выполнять более короткую версию, ему следует знать, что, согласно традиции, необходимо вначале выполнить полную рецитацию в ритрите, прежде чем думать о сокращённой ежедневной практике.

## Затворничество по садхане

Теперь я объясню, как выполнить ритрит по этой практике. Во-первых, продолжительное затворничество всегда следует начинать на убывающей луне, ближе к завершению дня. Конечно же, вы должны получить посвящения, необходимые для ритритной практики. Если вы получили посвящения и не выполняете практику, не поддерживая рецитацию в живом виде, может произойти некоторое нарушение самаи. Поэтому рекомендуется – а в некоторых случаях даже необходимо – испрашивать посвящение прямо перед началом ритрита, либо получить его ещё раз, чтобы у него была свежая сила.

Традиционно, ритрит по рецитации состоит из четырёх сессий в день. Первая сессия начинается с первых признаков рассвета и длится до восхода, то есть до тех пор, пока солнце не взойдёт над горизонтом. Вторая сессия начинается после восхода и длится до полудня. Третья длится с полудня и до начала заката, а четвёртая длится с заката и до темноты, и иногда называется сумеречной сессией. В этом общем порядке сессий не говорится, какой длины должна быть сессия – в традиции просто говорится, что их должно быть четыре. Некоторые сессии могут быть длиннее, некоторые – короче, в зависимости от вашего предпочтения. Если текст садханы такой длинный, что вам кажется, что вы не сможете выполнить больше трёх сессий, то именно последнюю, сумеречную сессию и стоит сократить.

Теперь я объясню, как следует практиковать в течение четырёх сессий. В первой, рассветной сессии, пройдите через все этапы, указанные в предварительной части: осмысления, приводящие к отречению и пробуждающие веру к гуру. Тренируйтесь также в учениях, которые в этом тексте соответствуют человеку со средними и низшими способностями – в четырёх мыслях, изменяющих ум, прибежище, бодхичитте и прочем. Вы выполняете это, последовательно обдумывая каждую тему.

Во второй сессии вы можете пройти через все эти темы ещё раз, только быстро. От вас не требуется проходить их вновь, потому что

вы находитесь в затворничестве и, по идее, уже должны были пройти через них один раз. Поэтому вы можете начинать вторую сессию с прибежища и бодхичитты, доходя до рецитации и прочего. В конце послеобеденной сессии вам следует добавить обращения к защитникам Дхармы. К этому добавляется изготовление любых торма, а потом вы заканчиваете сессию растворением визуализации и появлением заново в образе божества. Не выполняйте этого подношения защитникам после захода солнца и ночью. В некоторых текстах обращение к защитникам Дхармы включено в текст садханы, но это не означает, что вы должны делать его каждую сессию – это выполняется только в третьей сессии.

Во время ритрита по рецитации есть определённые периоды дня, когда вам не следует выполнять сессии по начитыванию мантр, в частности ровно в полночь и ровно в полдень. Точно так же негативные силы бушуют особенно в то время, когда солнце только появляется над горизонтом и когда заходит за горизонт. Это же относится и к практике туммо – это время дня стоит избегать.

Во время затворничества, где вы выполняете рецитацию садханы, есть традиция решать заранее, сколько мантр начитывать в течение каждой сессии. Не следует делать столько, сколько вам захочется, думая так: «Хорошо, сегодня я почитаю побольше, потому что это интересно». С таким настроением завтра вы выполните меньше, потому что окажетесь занятыми. Если же вы расписали программу заранее, то важно её придерживаться. Если вы решили начитывать две или четыре тысячи мантр за сессию, выполняйте своё обязательство и не делайте больше или меньше этого количества. Вы не обязаны начитывать одно и то же количество мантр в течение каждой сессии, но важно начитывать то же самое количество, которое вы наметили для соответствующей сессии. Скажем, вы можете прочитать больше мантр в первой и четвёртой сессии, а во второй и третьей – меньше. Выстраивайте это так, как вам подходит, но обязательно следуйте одному и тому же порядку каждый день. В традиции Друкпа Кагью говорится, что в практиках Ямантаки, Ваджрасаттвы и гуру-йоги необходимо следовать одинаковому распорядку каждый день.

Джамгон Конгтрул также советует нам «начитывать безошибочным образом», что значит не позволять мыслям блуждать во время рецитации. Вам следует поддерживать однонаправленное сосредоточение. Сказано, что, если вы прошли четвёртую часть круга чётков и вдруг начали засыпать, вам надо начать рецитацию с начала чётков. Не стоит продолжать рецитацию, если вы зевнули, прокашлялись или чихнули. Если хотите это сделать, начните рецитацию с начала чётков. Также сказано, что если вы обнаружите, что думаете о чём-либо совершенно постороннем, начните читать заново, как только заметили это. Не продолжайте рецитацию, думая о том, что совершенно не относится к практике. На самом деле, это очень мудрое наставление, поскольку вынуждает вас следить за практикой, вместо того чтобы поддаваться отвлечениям.

Помимо этого, вам всегда следует разделять количество начитываемых мантр на три части. Одна треть отводится на «рецитацию тела», в течение которой вы вспоминаете отчётливые черты мандалы, божество, свиту и остальное. В этой части вы тренируетесь в чёткости деталей, божественном достоинстве и чистом символизме. Читая мантру вслух, вы очень отчётливо припоминаете все детали. Вторая треть посвящается «рецитации речи». Что бы ни говорилось в тексте садханы, например: «Лучи света осуществляют...», вы представляете, как это происходит. Испуская и собирая лучи, обретая сиддхи, мы приносим пользу живым существам. Когда начитываете, представляйте, что всё это происходит на самом деле. Третья часть отводится на «рецитацию ума», и во время неё вы просто поддерживаете непрерывность изначальной пробуждённости, то есть ум божества. Начитывайте мантру, поддерживая непрерывное состояние ригпа. Всегда делите сессию рецитации на три равных части для тела, речи и ума. Это общий метод для новых и старых школ, как Сарма, так и Ньингма.

В самой рецитации есть четыре аспекта: приближение, плотное приближение, достижение и великое достижение. Приближение сравнивается с «луной, окружённой гирляндой звёзд». Здесь вы просто сосредоточиваете внимание на коренном слого в сердеч-



ном центре божества, который окружён другими слогами мантры. Просто рецитируйте, удерживая ум на этом. В плотном приближении, втором аспекте, гирлянда мантры начинает вращаться по кругу, как «крутящаяся головешка огня». Этот образ происходит от вращения факела или горящего предмета по кругу в ночной темноте. Третий аспект, достижение, сравнивается с «посланниками короля» и начинается с излучения света. Если же в практике божество находится в союзе с супругой, то гирлянда мантры отделяется здесь от сердечного центра, опускается вниз по телу до ваджра, который находится в месте мужского органа, проходит через него в женский лотос, поднимается по её телу до сердца, выходит из её рта и входит в рот мужского божества. Четвёртый аспект рецитации – это великое достижение. Во время него все слоги издают свои звуки одновременно и каждое из божеств посылает свои копии из сердечного центра, включая мантры и лучи света. Это показывается на образе «взломанного улья», то есть вселенная наполняется божествами и рецитируемыми мантрами.

Другой образ, демонстрирующий третий аспект, достижение, – это царь или царица, в данном случае основное божество, а все его активности исполняются посланниками, которые направляются во все стороны для успокоения, увеличения, привлечения и покорения.

Традиционно продолжительность затворничества определяется тремя факторами: либо фиксированным сроком, либо определённым количеством начитываемых мантр, либо знаками реализации – временем, количеством и знаком. В отношении фиксированного срока, во всех тантрах упоминается период в шесть месяцев – это достаточная продолжительность. Если говорить о количестве, то обычно четыреста или семьсот тысяч мантр – это самый минимум. Согласно общему правилу, мы умножаем количество слогов мантры на сто тысяч. Если в мантре десять слогов, то общее количество должно быть миллион. Это общепринятое правило.

После ухода Будды Шакьямуни с каждым веком упадок становится всё сильнее и сильнее. На данном этапе истории мы живём

в век раздора, поэтому каждый слог мантры нужно умножать на четыреста тысяч, просто для того чтобы компенсировать весь негатив нашего времени. В данном же тексте говорится о десяти слогах, помноженных на сто тысяч. Это составляет миллион, что и есть норматив для рецитации. Если же вы выполняете серьёзную рецитацию, то это будет в четыре раза больше, так как мы живём в век раздора. Поэтому цифра будет четыре миллиона.

Помимо этого есть так называемое поправочное количество или «хвостик», который всегда составляет одну десятую от общего количества. Например, если вы прочли всего сто тысяч мантр, поправочное количество равняется десяти тысячам. Это нужно для того, чтобы исправить ошибки в подсчёте или начитывании мантр. В добавок к этому, когда вы заканчиваете сессию рецитации, прямо перед завершением вы читаете три раза али-кали, мантру санскритских гласных и согласных. Она также исправляет все неправильно произнесённые звуки, пропуски слогов и недостатки. После неё читается мантра взаимозависимого происхождения, чтобы стабилизировать благословения от рецитации. И в заключение три раза читается мантра Ваджрасаттвы, для раскаяния за ошибки и отвлечения.

Если говорить о знаках реализации, то они могут появиться наяву, в видении и во сне. Достаточно того, чтобы знак появился одним из этих трёх способов. Наяву означает состояние бодрствования, когда вы не спите. Как только появится какой-либо знак достижения, вам нужно тотчас же принять благословения, то есть поглотить нектар достижения со своего алтаря, нектар, который вы держите там в качестве субстанции достижения. Представьте, что лучи света из тайного места мужских и женских божеств направляются ко всем буддам, потом возвращаются и растворяются в нектаре, который вы незамедлительно выпиваете. Если будете ждать слишком долго, есть опасность, что сущность достижения растворится, либо её похитит какой-нибудь дух. Совершенно нормально принимать благословения со своего алтаря утром каждый раз, когда в вашем сне появлялся какой-нибудь знак или знамение. Вы можете делать это много раз; на самом деле, так даже лучше.

После выполнения ритрита есть также огненная пуджа, которая сопровождается рецитацией одной десятой части от общего количества мантр. Её специфика зависит от той садханы, которую вы делали, но в общепринятом способе исправления количества начитываемых мантр используется умиротворяющая активность, даже если вы занимались всеми четырьмя деяниями. В отдельном месте разведите огонь и добавляйте в него определённые субстанции, пока читаете. Помимо этого, в конце мантры добавляются дополнительные слоги. Согласно традиции, серьёзный ритрит по рецитации безусловно завершается огненной пуджей.

Вам не нужно менять то фиксированное количество мантр, которое вы собираетесь выполнить в ритрите. Однако когда вы закончите затворничество и выйдете наружу, сделайте одну десятую часть вместе с огненной пуджей. Если это покажется вам трудным, вы можете позвать своих товарищей по Дхарме выполнить огненную пуджу вместе с вами, сложив вместе количество мантр, начитанных каждым человеком.

Сейчас мы подошли к третьей части текста, посвящённой Анuttара-йоге, в которой есть особые предварительные практики и йога основной части.

### Особые предварительные практики

Что касается особых предварительных практик, то прибежище и бодхичитта – те же самые, что и объяснялись раньше. Однако вместо практики Ваджрасаттвы здесь идёт рецитация и медитация *ваджра самая*, в которой мы призываем Амогасиддхи для очищения своей негативной кармы и омрачений. Для этого представьте себя в обычной форме, а на макушке своей головы белый лотос с лунным диском сверху. Поверх лунного диска восседает ваш коренной гуру в форме Амогасиддхи, зелёного цвета, который держит меч в одной руке, а колокольчик в другой. Он находится в союзе с супругой Самая Тарой. Они одеты в шелка, драгоценности и костяные украшения, полностью увенчаны всеми основными и второстепенными знаками совершенства и сидят в позе с перекрещенными ногами. В сердечном центре Амогасиддхи, поверх лунного диска стоит слог ХА, окружённый мантрой. Из гирлянды слогов мантры исходят лучи света, которые делают подношения всем благородным существам и очищают омрачения живущих. Возвращаясь обратно, лучи света превращаются в поток нектара, который стекает вниз, попадая в отверстие на макушке вашей головы. Нектар проходит в вас и наполняет ваше тело, очищая болезни, злые воздействия, негативную карму и омрачения, увеличивая изначальную пробуждённость великого блаженства. Держа это в уме, читайте однонаправленно мантру Амогасиддхи и супруги вместе

с дополнительными строками для очищения негативной кармы и омрачений.

Прочтите мантру Амогасиддхи сто тысяч раз или до тех пор, пока не появится знак очищения негативной кармы. Когда вы готовы завершить сессию, прочтите строфы из обычного текста, завершающего очищения, которые начинаются со слов: «Защитник, в силу своего неведения...» и так далее. Представьте, что в результате этого вы получаете прощение грехов. Затем ваш гуру в форме Амогасиддхи превращается в свет и растворяется в вас. Почувствовав уверенность в этом, просто оставайтесь в равностности своего изначального, естественного состояния. Это одна из частей предварительных практик.

Следующая часть опирается на гуру-йогу, и её цель – собирание накоплений и получение благословений. Во-первых, визуализируйте опору для практики, произнося следующее:

«АХ, в небе предо мной, посреди сферы пятицветного света на белом лотосе и диске полной луны восседает мой гуру в форме Арья Тары. Её рука в жесте высшего даяния и держит лотос утпала. Она одета в шелка и драгоценные украшения, мирно улыбается и сияет основными и второстепенными блистательными знаками совершенства. Она является единым воплощением Трёх драгоценностей. Из неё излучаются океаноподобные облака трёх корней. Она отчётливо присутствует в качестве природы наивысшего совершенства».

После этого возьмите поднос мандалы и поместите на него тридцать семь горсточек, поднося их в соответствии с общей традицией. Произнесите следующие строфы для подношения мандалы, повторив их столько раз, сколько сможете:

ОМ АХ ХУНГ

Три мира, сосуд и содержимое, славу и богатство,

Своё тело, наслаждения и всю добродетель

Я подношу владыкам сострадания.

Приняв это, даруйте свои благословения.

ОМ САРВА ТАТХАГАТА РАТНА МАНДАЛА ПУДЖА ХО

Затем обратите к ней свои молитвы с искренней и чистосердечной преданностью, начиная со строк: «Кье, кье лама Джецунма», и так далее. Это означает: «Внемли мне, благородная гуру Тара. Из глубины сердца я искренне призываю тебя. Даруй свои благословения, устрани препятствия, награди меня четырьмя посвящениями и всеми достижениями». Прочтите это обращение вместе с особой мантрой сто или тысячу раз, или сколько сможете. В завершении представьте, что вы получили четыре посвящения, и произнесите эти строки:

Изо лба гуру Арья Тары  
Свет исходит из белого ОМ и растворяется в моём лбе,  
Посредством чего я получаю посвящение сосуда,  
Которое очищает негативную карму моего тела.  
Это уполномочивает меня практиковать стадию  
развития в качестве пути.  
В результате я обретаю возможность достичь нирманакаи.  
Из красного АХ в её горле исходят лучи света.  
Они растворяются в моём горле.  
Я получаю тайное посвящение, которое очищает загрязнения  
моей речи  
И уполномочивает меня практиковать путь  
энергетических каналов и пран.  
В результате я обретаю возможность достичь самбхогакаи.  
Из слога ХУНГ в её сердце исходят лучи синего света  
И растворяются в моём сердечном центре.  
Я получаю посвящение мудрости праджни.  
Это очищает мои умственные омрачения  
И уполномочивает практиковать путь посланника.  
В результате я обретаю возможность достичь дхармакаи.  
И ещё раз из трёх её мест исходят лучи белого, красного  
и синего света.  
Они растворяются в моих трёх местах, и я получаю  
четвёртое посвящение.  
Это очищает загрязнения мудрости и уполномочивает меня  
Практиковать путь Великого совершенства.  
В результате я обретаю возможность достичь свабхавикакаи.

Произнеся эти строки и получив посвящения, скажите: «В силу ещё большей моей преданности гуру Арья Тара превращается в свет и растворяется во мне. Три её тайны – тело, речь и ум – и мои тело, речь и ум становятся единого вкуса». Представив это, «Я остаюсь как можно дольше в изначальном состоянии светоносной пробуждённости, поддерживая естественное состояние своего ума».

На этом завершаются особые предварительные практики.

## Основная часть

Основная часть посвящена тайному великому достижению. В ней содержатся четыре аспекта, которые будут объяснены один за другим последовательно. Первый аспект – это первичная йога, второй – последующая йога, третий – совершенная йога, а четвёртый – великая йога. У каждого есть своё особенное объяснение.

### *Первичная йога – визуализация*

Первичная йога включает в себя три практики: визуализацию, рецитацию и завершение. Вначале идёт визуализация обетованной мандалы, которая начинается с построения структуры трёх самадхи, являющихся причиной, и заканчивается божествами, как результатом. Эти три самадхи ещё не объяснялись раньше. Они составляют одно из основных различий между этим уровнем Аннутара-йоги и предыдущими уровнями практики садханы.

Первое из трёх самадхи соответствует воззрению, в котором вы тренировались до этого, воззрению пустотности, абсолютной бодхичитты. Здесь вы поддерживаете уверенность в том, что все явления – мир и существа, всё, что вы испытываете, что возникает и живёт – с самого начала никогда не обладали независимым существованием. Они есть пустотность, которая никогда не появлялась. Эта пустотность, подобная широко распахнутому пространству, полностью исключает какие-либо ограниченные концептуальные построения, которые у вас могут быть. Тренировка в таком состоянии ума является первым самадхи, «самадхи таковости», которое означает великую пустотность.

Во втором самадхи, состоянии абсолютной бодхичитты, тренировка в сострадании проявляется в виде такого размышления: «Живые существа не понимают этого естественного состояния. Они не могут постичь его. В результате этого они, омрачённые, из ничего выдумывают всевозможные мысленные конструкции. Это происходит из мига в миг, в бесконечном потоке самсары, который создаёт



невыносимое страдание. Как это печально!» Такой вид сострадания – это второе из трёх самадхи, «всеосвещающее самадхи», в котором сострадание подобно волшебной иллюзии.

Третье самадхи – это единство пустотности и сострадания, которое естественным образом проявляется в виде слога ТАМ. Он появляется как радуга в небе, светясь посреди пространства, и становится видимым в мгновение ока. Он яркий и отчётливый. Это и есть «самадхи коренного слога», которое является источником всего. Эти три самадхи открывают практику на этом уровне; они называются причинной практикой.

После них идёт проистекающая практика, в которой должна быть мандала и божества, которые называются опорой и тем, что на неё опирается. Из слога ТАМ появляются слоги огня, ветра и воды пробуждённости. Они полностью сжигают, сдувают и смывают мир и существ, а также наши идеи об их реальности, так что всё превращается в пустоту. Слог ТАМ излучает потоки света, которые создают ваджрное основание с изгородью, куполом и сетями, снаружи которых пылает огонь пробуждённости. Внутри этого защитного круга слог ТАМ испускает разноцветный слог ДХРУНГ, который превращается в небесный дворец невообразимых размеров, состоящий из пяти видов драгоценностей. У него четыре стены, четверо ворот, четыре портала и изящные орнаменты и украшения, которые своей формой и смыслом символизируют тридцать семь аспектов пути к просветлению. Эти характеристики небесного дворца полностью совершенны. Посреди дворца находится восьмилепестковый цветок лотоса, в центре которого есть пыльники и пестики. На лепестках, расположенных в четырёх основных направлениях, лежат лунные диски, а на лепестках, смотрящих в сторону четырёх врат, лежат солнечные диски. Визуализация этих элементов, одного за другим, называется «мандалой опоры».

В этом месте мы представляем, что в центре небесного дворца находится диск луны, края которого слегка загнуты вверх, а под ним лежит диск солнца. Два диска образуют полностью замкнутую сферу. Слог ТАМ входит и приземляется в эту сферу из солнца и луны, превращаясь в зелёный цветок Утпала, помеченный в центре слогом ТАМ. Из этого слога исходят лучи света, которые делают подношения всем победоносным и их сыновьям, и очища-

ют негативные эмоции и карму всех живых существ, приводя их к уровню Тары.

Свет возвращается обратно, и я превращаюсь в будду Самаю Тару, зелёного цвета, мирно улыбающуюся, зелёного цвета, мирно улыбающуюся с сострадательным и любящим выражением лица. Мои сияющие чёрные волосы связаны на макушке головы. Половина волос связана в пучок всеисполняющей драгоценностью, а остальные пряди ниспадают на спину. Левая рука вытянута в жесте высшего даяния. Правая рука находится у сердца в жесте дарования защиты и держит стебель цветка Утпала большим и безымянным пальцами. Цветок раскрывается на уровне моего уха полностью распустившимся лотосом. Моя правая нога вытянута в царской позе. На моих коленях находится супруг, приходящийся моим естественным светом, в форме Дордже Тачока. Он является особой формой Амогасиддхи, у него немного гневное и страстное выражение лица. В руках он держит меч и колокольчик, обнимая меня, Тару. И мужское, и женское божество следует визуализировать в верхних и нижних одеяниях, шёлковых и костяных украшениях.

### *Убранство самбхогакаи*

Когда вы получали наставления по практике Ваджрасаттвы в контексте предварительных практик, вам, без сомнений, объясняли убранство самбхогакаи, состоящее из пяти шёлковых элементов одежды и восьми драгоценных украшений. Все будды самбхогакаи, как мужские, так и женские, одеты в одинаковые наряды и украшения. Если вы получали наставления по практике Ваджрасаттвы, вам должно быть известно это убранство. Тем не менее, я хочу объяснить это ещё раз, чтобы вы точно знали, во что одета Тара.

Первый из пяти шёлковых нарядов Тары – это большая шёлковая шаль, которая покрывает её плечи, расходясь в обе стороны, и закреплена в нескольких местах, опускаясь вниз. Второй элемент – это шёлковые шаровары, эдакие очень свободные рейтузы красного цвета, которые охватывают талию и стянуты на щиколотках. Третий элемент – это юбка, охватывающая талию и ниспадающая вниз. Она одета поверх шаровар и украшена особыми орнаментами

радужного цвета. Она сделана из пяти видов ткани, сшитых вместе. Если вы посмотрите на изображение женского божества самбхогакаи, кажется, что юбка и шаровары составляют одно целое, но в действительности это ещё один отрез вздымающегося шёлка, который покрывает тело под шалью. Четвёртый элемент – это шёлковый шарф, который покрывает голову под диадемой, как женский ободок, и ниспадает за каждым плечом. Пятым элементом являются шёлковые ленты, которые ниспадают по её волосам и спине прямо до пояса. Некоторые ленты доходят прямо до щиколоток. Таковы пять основных шёлковых нарядов.

Волосы Тары разделены на три равные части. В данном случае банты состоят из трёх частей, так что красная лента пересекает каждый уровень. На макушке её головы находится драгоценность, исполняющая желания. В разных традициях её волосы изображаются по-разному – либо расчёсанными на две части, либо с двумя пучками на каждой стороне. Здесь же три пучка подняты кверху, а остальные волосы ниспадают по её спине прямо до пояса.

На всех буддах самбхогакаи одеты восемь драгоценных украшений. Первое – это корона, в которой пять сегментов с драгоценностями. Второе – это серьги, большие кольца, усыпанные драгоценными камнями. Они бывают двух основных дизайнов, в зависимости от того, в какую сторону поворачиваются, с большими свисающими кольцами. Третье – это короткое ожерелье, инкрустированное множеством самоцветов. Ниже него находится длинное ожерелье, которое лежит поверх груди, и самое длинное ожерелье, которое свисает до пупка. На ней также одет пояс филигранной работы, инкрустированный драгоценностями, который окружает талию. На её руках есть две пары браслетов: одна пара надета чуть выше локтей, а другая – на запястьях. И в завершение, у неё есть ножные браслеты на щиколотках. Итого на ней восемь драгоценных украшений плюс пять шёлковых нарядов, что в общей сложности составляет тринадцать аспектов убранства будды самбхогакаи.

Также есть и костяные украшения, которые обычно не упоминаются, когда объясняют простую форму Ваджрасаттвы, чтобы начинающим было легче. Это упрощает обычную практику мирного божества, например Тары, Амитаюса, мирных божеств мандалы и прочих. Однако на данном уровне практики вам следует визуализи-

зировать и сеть костяных украшений, которые одеты на божестве. Существуют две устные традиции, объясняющие, как они выглядят. Согласно первой, тонкая костяная сеть переплетена с драгоценными украшениями и усыпана самоцветами. Во второй традиции говорится, что сеточка из костей лежит прямо на теле, а драгоценные украшения находятся уже поверх неё, слоями.

### *Свита*

После этого вы визуализируете божеств свиты, которые появляются из единства женского и мужского начал. Из их тайного места в четырёх основных направлениях вылетают четыре белых, жёлтых, красных и чёрных слога ТАМ, ДХРУНГ, ХРИ, ХУНГ, которые приземляются на свои собственные места. Каждый из них испускает лучи света, которые возвращаются подобно предыдущей визуализации, где делались подношения на благо существ. Каждый слог затем превращается в соответствующую форму Тары. На востоке появляется Ваджра Тара синего цвета с мирным выражением лица. В своей левой руке она держит синий лотос, помеченный ваджром. На юге, то есть справа от центральной фигуры, появляется Ратна Тара жёлтого цвета с игривым выражением лица; она держит в левой руке жёлтый цветок Утпала, помеченный драгоценностью. На западе появляется Падма Тара красного цвета, со страстным выражением лица. В левой руке она держит красный лотос, помеченный крюком. На севере находится Карма Тара чёрного цвета, с гневным выражением лица. В левой руке она держит чёрный цветок Утпала, на котором виднеется меч. Все четыре Тары держат правую руку в жесте высшего даяния. Все они одеты в шёлковые наряды, драгоценные украшения и сидят с перекрещенными ногами в полуоткрытой позе.

Теперь вновь из бодхичитты, места союза центральной фигуры вылетают четыре слога ДЗА ХУНГ БАМ ХО, каждый – в одно из четырёх направлений, и приземляются в четырёх вратах дворца. Один из них превращается в белую Тару с Крюком, которая держит крюк в правой руке. В южных вратах слог трансформируется в Тару с Кандалами, которая жёлтого цвета и держит кандалы в правой руке. На западе появляется Тара с Цепями, красного цвета, держа-

щая цепи в правой руке. И в завершении, на севере появляется зелёная Тара с Колокольчиком, которая держит колокольчик в правой руке. Все четыре Тары держат цветок утпала в левой руке. Все они мирные и улыбающиеся, но в то же время с оттенком гневного выражения. Первые четыре Тары принадлежат четырём семействам и располагаются в сидячей позе, а Тары во вратах дворца находятся в танцующих позах – одна нога выпрямлена, а другая приподнята вверх. Они также одеты в шелка и драгоценные украшения.

Центральная фигура и свита находятся в сфере сияющего света мудрости, естественного проявления их изначальной пробуждённости. На уровне лба у них есть белый ОМ, в горле – красный АХ, а в сердечном центре – синий ХУНГ. Эти слоги в своей сути неотделимы от трёх ваджров тела, речи и ума всех будд. Именно так вы и должны их визуализировать. В некоторых садханах сказано, что во лбу, горле и сердце у них имеются, соответственно, цветок лотоса, луна и ваджра, внутри которых находятся три слога – ОМ, АХ и ХУНГ. В нашем случае это не указано, поэтому вы можете просто визуализировать три слога.

### *Чёткость деталей*

Восприятие и переживания обычного мира и обычных живых существ называются «основой для очищения». Очищается это тренировкой в совершенной мандале опоры и того, что опирается. Посредством этого наше цепляние за обычное восприятие очищается и становится переживанием божества и божественной природы. Именно таким образом мы закладываем основание для сверхъестественной реализации стадии завершения. Все эти процессы визуализации приносят свой эффект, если мы в совершенстве обладаем тремя аспектами – чёткостью визуализируемых деталей, божественным достоинством и чистым памятованием символизма.

Начинайте с тренировки в чёткости деталей, собирая накопления. Следуйте до основной части садханы, представляя обетованную мандалу, призывая и растворяя существ мудрости, отдавая им почести, делая подношения и восхваление, и так далее. Не стоит произносить одни лишь слова вслух. Вам следует добиться чёткого присутствия деталей в каждом разделе садханы. Добейтесь

такой отчётливости, начиная с макушки головы центральной фигуры, заканчивая основанием трона. Воссоздайте в своём уме так ясно, как только можете, лицо, руки, цвет, украшения, наряд и выражение лица основной фигуры. В конце концов вы сможете отлично представить всё тело божества.

После того как вы добились чёткого изображения центральной фигуры, переходите к окружающим божествам, одному за другим. Продолжайте визуализировать божественный дворец, окружение, чистый мир снаружи небесного дворца. Следом за этим представьте защитный круг из ваджров и пылающего огня. Представляйте мысленно каждую деталь, одну за другой. Иногда начинайте с внешнего божественного дворца, окружающих божеств, а потом – главной фигуры, двигаясь постепенно снаружи внутрь. Но как бы вы ни двигались, воссоздавайте в уме отчётливые черты мандалы и божеств. Не поддавайтесь сонливости, притупленности, возбуждению и отсутствию внимания. Вместо этого сосредоточивайтесь однонаправленно на визуализируемых деталях без остановки. Начинайте с коротких тренировок, повторяя их много раз. Постепенно увеличивайте продолжительность этих периодов до тех пор, пока не сможете практиковать с начала и до конца сессии, визуализируя каждую деталь так же отчётливо, как будто видите её отражение в чистом зеркале. Ведь на поверхности зеркала могут появиться много образов одновременно. В соответствии с этим методом, опора и то, что опирается, то есть вся мандала, дворец и божества, могут появиться в вашем уме в совершенстве. Однако не забывайте, что они появляются без какой-либо конкретной природы, как отражение луны в воде или как радуга, появляющаяся в небе, ясно и отчётливо. Именно таким образом вы должны упражняться в переживании чёткости визуализации.

### *Божественное достоинство*

Вам также необходимо развить уверенное божественное достоинство. Всё, что вы визуализируете в качестве опоры и опирающихся божеств, на самом деле идентично абсолютному плоду. Другими словами, это полностью совершенный результат просветления прямо здесь и прямо сейчас. Упражняйтесь в том, чтобы у вас появи-

лась такая уверенность, укрепляя достоинство всем, что вы визуализируете, всем, что воссоздаёте в своём уме. Поймите, что это неотделимо от вашей природы, - это и есть смысл единого вкуса. Развивая такое уверенное божественное достоинство, мы преодолеваем обычные понятия и цепляния за своё «я», основанное на элементах, собственном имени, психофизических совокупностях и тому подобном. Вместо этого мы адресуем всё это к форме и природе божества.

Вне зависимости от того, достигли вы полной ясности в визуализации или нет, вам следует укреплять чувство, что «С самого начала я действительно наделён просветлённым телом, речью, умом, качествами и активностями благородной Самая Тары, матери всех будд». Также развивайте такую идею: «Я единственная сущность, воплощающая активности трёх тайн всех победоносных и их сыновей». Развивайте такую уверенность в себе, но не надуманным образом, а так, чтобы она стала полностью искренней и настоящей. Тогда вы сможете избавиться от восприятия себя обывателем.

### *Памятование чистого символизма*

Третий принцип – это памятование чистого символизма; он включает два аспекта: чистоту символизма и истинную чистоту. Чистота символизма заключается в следующем: одно лицо Тары символизирует единый вкус или таковость, всех явлений. Две её руки символизируют единство метода и мудрости, праджни и упайи. Вытянутая правая нога означает, что она не вдаётся в крайность пассивной нирваны, тогда как согнутая левая нога говорит о том, что она превзошла самсарное существование. Поскольку она главная фигура семейства осуществляющей мудрости, цвет её телесной формы – зелёный.

Её мирно улыбающееся лицо с милосердным выражением символизирует любовь ко всем живым существам. Правая рука, находящаяся в жесте высшего даяния, символизирует передачу достижений практикующим и всем, кто хочет практиковать это. Её левая рука находится в жесте дарования защиты; это символизирует, что она защищает живых существ от страхов. Она держит синий цветок утпала в знак беспрепятственной активности.

Её волосы собраны на макушке головы, а оставшиеся свободно ниспадают на спину в знак того, что в ней совершенны все добродетельные качества, а также того, что она принимает других существ. Шёлковые одеяния и шаровары символизируют её полную свободу от мучительных негативных эмоций. Драгоценные украшения символизируют её мудрость, которую она носит в качестве украшения, не отвергая чувственные удовольствия. Костяные орнаменты шести видов символизируют полное совершенство шести парамит. То, что она находится в союзе с супругом Дордже Тачок, символизирует неделимое единство искусных средств – в данном случае великого блаженства – и проявленного аспекта мудрости, которая абсолютно неизменна.

Четыре окружающих Тару богинь, её излучение, символизируют четыре остальные мудрости. Четыре Тары, охраняющие врата, символизируют спонтанное осуществление четырёх активностей. Небесный дворец символизирует тридцать семь аспектов пути к просветлению, демонстрируя знак, смысл и символизм в проявленной форме. Нерушимый ваджрный круг символизирует то, что концептуальные мысли не прерывают это. Огонь, пылающий везде снаружи защитного круга, символизирует полное уничтожение привычных тенденций мысленных построений. Итак, когда вы воспроизводите эти аспекты в своём уме, вспоминайте их смысл. Такая практика обладает способностью устранить цепляния за все обычные переживания.

В устной традиции говорится, что, если вы не способны воспроизвести в уме все эти детали, по крайней мере вам следует помнить их чистую символику. Вспоминайте это одно за другим, а затем соберите всё вместе в одном комплексе. Для этого вам нужно осознать, что небесный дворец, просветлённый мир, сама Тара и вся мандала являются мудростью дхармакаи всех будд, а также невообразимыми качествами, проявленными в силу изумительного сострадания. Эта конкретная форма была принята для того, чтобы символизировать качества мудрости, сострадания и прочего. Начинаящему будет достаточно тренироваться в таком виде преданности: это будет подобием истинного и подробного памятования чистого символизма.



Не стоит думать, что есть нечто лучшее, чем божество, которое вы визуализируете, как например: «Ну, хорошо, я практикую это, но есть что-то получше». Это не божественное достоинство. Божественное достоинство, отождествляющее вас с Тарой, – это понимание, что ваша природа неотделима от праджняпарамиты, которая есть абсолютная Тара.

Настоящее памятование чистоты таково: всю мандалу, в которой мы тренировались, не следует считать материальной и существующей на самом деле. Вы также должны быть свободны от любых привязанностей к обычному восприятию себя самого. Быть свободным от обычного восприятия означает, что всё воспринимаемое вами лишено конкретной природы. Всё полностью неведуще. Подумайте: «Ведь это же мой ум, который пуст, проявляется в форме божества. Божество, по сути, есть мой пустотный ум, и не существует нигде за пределами моего ума. Таким образом, проявления и пустотность обладают единой природой». Поймите это. Это согласуется с тем, что сказано в *Сердечной сутре*: «Форма есть пустота, пустота есть форма; форма – не что иное, как пустота, пустота – не что иное, как форма».

Таким образом, для обретения достижений в стадии развития задействуются три этих принципа: чёткость визуализируемых деталей, божественное достоинство и памятование чистого символизма. Упражняясь в этих трёх аспектах продолжительное время, вы постепенно добьётесь ясности ума в «трёх сферах», то есть в трёх уровнях объектов. В итоге вы обретёте четыре показателя ясности и четыре показателя стабильности в полной мере<sup>21</sup>. Это положит конец цеплянию за обычное восприятие, так как это высший уровень достижения: на этапе человек достигает заключительного уровня стадии развития.

### *Рецитация*

Второй аспект – это рецитация. Она соотносится с причинной ваджрной речи, её цель: устранить загрязнения трёх врат. Мы должны понять, что «божество мантры» проявляется из произне-

---

<sup>21</sup> Вы достигли уровня будды.

сения мантры, а божество мудрости есть результат достижения, в котором мантра была причиной. Следовательно, вы становитесь всё ближе и ближе к реализации божества мудрости посредством мантры. В тексте сказано: «Раздувайте огнеподобную стадию развития подобной ветру рецитацией». Таким образом вы быстро разовьёте силу медитативной практики. Я хочу подчеркнуть, что такова природа вещей, что рецитация увеличивает силу постижения божества.

Сама рецитация состоит из пяти аспектов: каждый из них соответствует просветлённому телу, речи, уму, качествам и активностям. Я объясню каждую рецитацию. Во-первых, идёт рецитация просветлённого тела, которая устраняет загрязнения. Представьте себя в форме Самая Тары, в чьём сердце находится существо мудрости (джнянасаттва), тёмно-синяя Ваджра Варахи. Существо мудрости держит изогнутый резак и чашу из черепа, наполненную кровью, величественно танцует в прямой позе поверх лотоса и солнечного диска. В сердечном центре Ваджра Варахи – сфера из объединённых дисков солнца и луны, внутри которой находится существо самадхи, зелёный слог ТАМ. Его окружает мантра, которую вы должны начитывать. Лучи света, исходящие из гирлянды мантры, такие же сверкающие, как те, что появляются из чистого кристалла, который озаряет утреннее солнце. Они излучаются, наполняя все внутренности вашего тела беспрепятственным светом, который мгновенно очищает ваше бытие так же, как восходящее солнце моментально и полностью устраняет всю тьму. Все омрачения двух видов и все привычные тенденции, которые вы накопили с безначальных времён, полностью уничтожаются в мгновение ока. Представляя это, вы начитываете мантру тела.

Второй аспект – это рецитация речи, которая является причиной снисхождения благословений. Используя ту же опору, что и в первой рецитации, вы выполняете определённую визуализацию: из гирлянды слогов мантры, которую вы начитываете, исходят лучи света в десяти направлениях. Они простираются до бесконечности и превращаются в невообразимое количество облаков подношений. Эти убажывающие подношения вы подносите буддам и бодхисатвам повсюду, а в ответ они посылают благословения тела, речи, ума, высшие и обычные сиддхи. Богатство их пятикратной мудрости проявляется в форме света и светосфер, которые возвращаются

и растворяются в вас, в результате чего все эти благословения становятся неотделимыми от вас. Представляя это, начитывайте мантру просветлённой речи.

Третий аспект – это рецитация просветлённого ума, которая пробуждает великое блаженство. Из точки *нада*, находящейся на самой вершине слога ТАМ в сердечном центре, непрерывно появляются цепочки мантр, которые исходят из рта женского божества и входят в рот мужского божества. Они двигаются вниз по его телу вплоть до тайного ваджра, проходят через него в женское пространство, потом поднимаются по её телу и растворяются в слоге в её сердечном центре. Цепочка мантр продолжает двигаться таким образом непрерывно, как крутящийся факел, производя циклический поток света. Вращаясь таким образом в середине тел мужского и женского божеств, мантра производит мудрость великого блаженства, приводя к достижению высших, неизменных сиддхи Махамудры. Так начитывайте мантру просветлённого ума, удерживая это в памяти. Для каждого из этих трёх аспектов – тела, речи и ума – вы должны прочесть по сто тысяч мантр.

Четвёртый аспект – это рецитация качеств, которая полностью совершенствует мандалу. Визуализация в данном случае такова: вокруг коренного слога вращается гирлянда особой мантры качеств. Из вашего тела и всех остальных божеств мандалы появляются копии ваших форм различных размеров – как огромных, так и крошечных. Из нефритовых гирлянд мантр появляются гирлянды мантр, а из сердечных центров испускаются символические атрибуты каждого божества и пятицветные лучи света, бесчисленные как пылинки в луче солнечного света. Они заполняют всё пространство неба. Представьте, что все мандалы трёх корней победоносных ублажены этими непревзойдёнными подношениями, и что все живые существа трёх миров очищены от их двух омрачений. Всё, что появляется, слышится и мыслится, становится игрой божества, мантры и изначальной пробуждённости. Затем всё это растворяется обратно в вас. Представляя это, вы начитываете мантру качеств четыреста тысяч раз.

Пятый аспект – это рецитация активностей, которая доводит все деяния до совершенства. Прочитав положенное количество мантр для предыдущих четырёх рецитаций, представьте, что из лба,

горла, сердца и пупка всех божеств мандалы появляются лучи белого, красного, синего и жёлтого цвета в безграничном количестве, пронизывая абсолютно всё во вселенной. Благодаря этому, тела, речь и умы всех живых существ становятся защищёнными от восьми основных и шестнадцати второстепенных видов страха. Лучи света спонтанно осуществляют четыре вида активности – умиряющую, увеличивающую, привлекающую и укрощающую. Визуализируя это, вы читаете мантру активности, *дхарани*, сорок тысяч раз. В конце каждой сессии повторяйте подношения и восхваления, используя *Царскую хвалебную мантру*.

### *Стадия завершения*

Для того чтобы устранить ограниченность цепляний за постоянство во время стадий рецитации, в конце каждой сессии растворяйте всё в пустотности следующим образом: коренной слог в сердечном центре основной фигуры испускает лучи света, превращая вселенную и существ в пламя, пламя – в ваджрный круг, круг – в небесный дворец, храм-мандалу. Дворец растворяется в свите божеств, которые сами растворяются в центральной фигуре Тары с супругом. Супруг растворяется в женском божестве, затем женское божество постепенно исчезает, начиная с конечностей – рук и ног – в направлении центра до тех пор, пока не останется один лишь слог ТАМ. Он также растворяется постепенно, снизу вверх, пока не останется только верхний кончик нада, который чрезвычайно тонок. Удерживайте на нём внимание какое-то время, пока не растворите и его, и погрузитесь равностно в основное пространство светоносной пробуждённости. Потом ещё раз появьтесь в мгновение ока в теле божества, светоносного единства, как в волшебной иллюзии. Затем вы практикуете так, что все формы, звуки и мысли воспринимаются как проявление трёх мандал просветлённого тела, речи и ума. После того как завершите эту практику, посвятите заслугу. На этом завершается первая из четырёх йог.

## Последующая йога

Практикующий, который уже добился чёткой визуализации в предыдущей стадии развития изначальной йоги, может переходить к этой йоге. В отношении второй йоги в тантре сказано:

В вашем сердце всегда пребывает  
Неизменная единая сфера.  
Человек, который осваивает её,  
Безусловно почувствует пробуждённость.

В этом высказывании подразумевается следующее: для того чтобы раскрыть изначальную пробуждённость, которая ещё не проявилась в вашем переживании или, если проявилась, сделать её устойчивой, визуализируйте тонкие сферы в верхнем и нижнем окончании центрального канала. Это относится к смыслу АХ и ХУНГ.

Ещё более глубокий метод – сосредоточивать внимание на нерушимой сфере в центре *дхармачакры*. Для этого расположите своё тело в ваджрной позе с перекрещенными ногами, чтобы руки упирались кулаками в бёдра, держите спину прямо и так далее, в соответствии с общим описанием. Оставайтесь так, чтобы работа пяти органов чувств была ограничена. Ключевой пункт ума в том, чтобы фокусироваться на сфере света, состоящей из пяти чистых квинтэссенций и расположенной в центре сердца. Представляйте её сияющей и чёткой, размером с горчичное зерно или горошину. Направляйте внимание только к ней, не отвлекаясь ни на какие другие мысли. Просто удерживайте это в уме, полностью подчинив своё внимание. Это постепенно приведёт к появлению всех знаков прогресса, таких как видение дыма и прочих, которые вы будете переживать один за другим.

После того, как вы полностью привыкли к этому, больше не удерживайте в уме даже образ этой тонкой сферы, находящейся в сердечном центре. Вместо этого просто оставайтесь в присутствующей вам продолжительности естественного состояния, в своей основной природе без страхов и надежд, без проекций и сосредоточений, не принимая и не отвергая ничего. Другими словами, оставайтесь и поддерживайте непрерывность этого состояния столь долго, сколько сможете, без какой-либо мысленной активности.

# Совершенная йога

Третья йога называется «совершенной» и состоит из двух частей: основной йоги и вспомогательной практики.

## *Основная практика*

Когда вы добились устойчивости в вышеописанном самадхи и в какой-то степени пережили изначальную пробуждённость, вам вначале необходимо тренироваться с праной. Примите семичленную позу и прочистите застоявшееся дыхание. До тех пор пока не появятся особые знаки, продолжайте выполнять ваджрную рецитацию, тренируясь всецело в этом методе работы с праной. Следом за этим идёт тренировка в четырёх аспектах праны с сосудным дыханием, где вы визуализируете четыре чакры. Продолжайте заниматься этим до тех пор, пока не достигнете определённого уровня совершенства<sup>22</sup>.

Эти предварительные этапы нужны для того, чтобы сделать ваши каналы и ветры податливыми. Только после достижения их гибкости вы можете приступать к практике пути *посланника*, то есть к основной практике. Когда это время наступит, важно полностью подготовить своё тело к тому, чтобы оно могло служить в качестве метода, *упайи*. Говоря в общем, в наши дни люди не занимаются практикой с телом другого человека; вместо этого они используют

---

<sup>22</sup> В *Свете мудрости*, том 2, Джамгон Конгтрул объясняет: Три сферы означают, что жёсткое цепляние за своё тело, которое вы воспринимаете в обычном виде, превращается в форму божества. Во-первых, совершенство чёткости визуализации означает, что телесная форма, атрибуты, украшения и убранство конкретного божества, которое вы визуализировали в своём уме, воспринимается так же ясно и отчётливо, как отражение в зеркале. Затем, в силу тренировки своего ума в наивысшей степени, форма-мудра божества проявляется воочию в сфере органов чувств, прямо перед вашими глазами, а не просто в воображении. В-третьих, когда вы достигаете телесной податливости посредством того, что тело полностью очищено умом, божество проявляется в осязаемой телом сфере. Четыре показателя ясности – это отчётливость, яркость, живость и резонанс. Четыре показателя устойчивости – это неподвижность, неизменность, полнейшая неизменяемость и при этом полная податливость.

своё собственное тело на пути средств, а супругу только визуализируют<sup>23</sup>.

Йогин, который достиг стабильности в самадхи неделимого блаженства и пустотности благодаря тому, что освоил практику со своим телом, может переходить к практике посланника с телом другого человека. Для этого необходимо вначале привлечь, затем исследовать партнёра, и довести подходящего партнёра до определённого уровня прозрения. Начинать нужно с очищения потока её ума учениями относительных и определяющих путей. Таковы предварительные стадии. В процессе основной части практикуйте постепенно, как это было показано на практике со своим телом, и добейтесь совершенства.

### *Вспомогательные практики*

Вторая часть – это вспомогательные практики. После тренировки в пути единства – тройной мудрости блаженства, тепла и безмыслия – намерение тантры подразумевает, что вы должны достичь единства трёх кай, то есть плода. Возможно, вы развили блаженство посредством предыдущего пути средств, но если вы не добились появления тепла, вам необходимо использовать опору йоги туммо<sup>24</sup>. В этом контексте есть особые йогические упражнения, которые вы можете выполнять и использовать по мере необходимости.

---

<sup>23</sup> Важно получить практические подробности этих учений по каналам и пранам непосредственно от своего учителя.

<sup>24</sup> Эти учения относятся к практике внутреннего тепла, связанные с Шестью йогами Наропы.



## Великая йога

Четвёртая йога, которая называется великой йогой, является вспомогательной практикой для устранения мыслей. Выполняя определённую рецитацию и визуализацию слога ХУНГ, самадхи неконцептуальной пробуждённости, необъятной как простор неба, спонтанным образом становится абсолютно безграничным и выходит за пределы центра и края. Когда это произойдёт, полностью оставьте сосредоточение на практике с праной, равно как и на всех других надуманных мысленных построениях.

Оставив их, упражняйтесь в изначальном, самосущем осознании. Это самосущее осознание полностью превосходит умопостроения с самого начала и обладает природой светоносной пробуждённости. Оно называется «четвёртой частью, свободной от трёх», и является настоящей, неподдельной и мгновенной пробуждённостью. Когда вы осознаете его сущность, просто поддерживайте его естественность так долго, как сможете. Позвольте всем относительным явлениям исчерпаться в невообразимом основном пространстве этой абсолютной природы. Таким образом, вы достигаете изначальной основы освобождения. На этом завершается четвёртая йога.

## Заключение

Прежде чем подытожить текст несколькими поэтическими строками, Джемгон Конгтрул завершает свой комментарий этого последовательного пути достижения реализации, основанного на практике Тары, объясняя, что данные практики составляют полноценную последовательность наставлений, позволяющих достичь полного совершенства высшего пути четырёх посвящений. Он говорит, что искусные средства Ваджраяны сверхъестественные, поскольку позволяют вам достичь просветления в течение одной жизни. Если у вас есть преданность, стойкость, если вы соблюдаете в чистоте свои обеты и усердствуете в этой практике, вам не потребуется много времени, чтобы посредством «аналогичной мудрости» полностью постичь присущее великое блаженство, что есть «указанная абсолютная мудрость». Тара является воплощением различающей мудрости, природа которой – светоносная пробуждённость. Она героически и молниеносно исполняет активности всех будд. Она сущность просветлённой активности, которая превосходит всё, что мы можем себе представить, и обладает невообразимыми качествами, неподвластными чьему-либо мышлению. Тара представляет собой совершенство всех неисчерпаемых кругов украшений, то есть двадцати пяти аспектов плода: пяти совершенств просветлённого тела, пяти совершенств речи, пяти совершенств ума, пяти совершенных качеств и пяти совершенных активностей. Вкратце, посредством символического смысла вы постигаете истинное состояние изначальной пробуждённости. Уже в этой жизни у вас есть возможность достичь состояния совершенно неизменной, непобедимой и непоколебимой Ваджра Тары сокровенной сущности, то есть праджняпарамиты.

Джемгон Конгтрул выражает это в стихах:

Взгляните сюда, ведь из кладезя ума, широчайшего  
простора мудрости,  
Я принёс ларец, полный бесценных самоцветов,  
что обогатят всех достойных учеников,

И достал всеисполняющую драгоценность глубоких  
наставлений, неведомых доселе,  
Поместив её на вершину победного стяга самых  
благородных устремлений.  
Дабы исполнить желания обоих владык сокровищ,  
Поддержать жизнь держателей учений и распространить  
их благородные дела,  
Пусть практика этого глубочайшего учения  
достигнет совершенства,  
Заполнив весь мир сиддхами двух достижений.

Джамгон Конгтрул завершает этот текст, объясняя, что получил в полноте эти глубочайшие учения Тары – как взращивающее посвящение, так и освобождающие наставления – лично от всеведущего Дордже Зиджи Цала (так звали Джамьянга Кхьенце Вангпо), когда тот передавал ему статую, настолько сокровенную, что Джамьянг Кхьенце считал её неотделимой от Тары. Одарив его такой великой милостью, он также наказал Джамгону Конгтрулу проповедовать это учение и написать подобающее разъяснение.

С того момента прошло немало времени, и причина задержки составления комментария, как говорит Джамгон Конгтрул, была в том, что коренной текст с этими глубочайшими наставлениями содержал как сутру, так и тантру. А поскольку слова были чрезвычайно глубокими и краткими, это требовало подробного разъяснения, так что записывать пришлось бы слишком долго. Но и слишком краткая версия тоже не была бы особо полезной. Когда Джамгону Конгтрулу было уже семьдесят восемь лет, он по-прежнему помнил о необходимости выполнить наказ своего учителя. Поэтому он взял коренной текст тэрма в качестве схематического плана и написал учение подходящей длины – не слишком подробное, но и не очень краткое. Сделал он это в месте великого достижения, ритритной обители под названием Дзонгшо Дешек Дупа, подписавшись как «старый бродяга Лодро Тайе». Пусть увеличится добродетель.

На этом завершается объяснение руководства по практике Арья Тары, именуемое *Сушностные наставления по тройному совершенству*.

## Вспомогательный материал

## Пятнадцатый Кармапа

### ОПИСАНИЕ ТАРЫ

Благородная Тара – это форма мудрости всех будд и бодхисатв десяти направлений. В абсолютном смысле, она испокон веков достигла состояния изначальной пробуждённости –самой сущности женской будды Праджняпарамиты. Однако обычным ученикам необходима её история, чтобы они могли понять это.

Давным-давно, в прошлой кальпе, в мире под названием Мириады Света, был будда, которого звали Гром Барабана. Именно перед этим буддой впервые приняла решение достичь высшего просветления принцесса по имени Луна Мудрости, которая стала Тарой. Именно там она поклялась работать на благо всех живых существ в женском теле до тех пор, пока не опустеет самсара.

В соответствии со своим обетом она практиковала днём и ночью и обрела способность освобождать в течение одного дня сто миллиардов живых существ от их обычных ментальных состояний, позволяя им достичь «постижения невозникновения всех вещей». Она получила имя Арья Тара, Благородная Спасительница. Одно лишь воспоминание её имени устраняет страдание самсары и недостатки пассивного состояния нирваны.

Вслед за этим она приняла обет перед Буддой Амогасиддхи защищать всех существ в десяти направлениях от страхов и всех видов вредоносных воздействий. В другой ситуации она стала эманацией мудрости Авалокитешвары для того, чтобы помочь ему в его труде по освобождению всех существ. Таким образом, её жизненный путь выходит за пределы обычного понимания.

В частности, в этом мире на горе Потала в Индии, во время Золотого века, сострадательный Авалокитешвара преподавал сто миллионов тантр алмазного пути о Таре. Он продолжал это вплоть до нашего Века раздора, передавая средние и короткие версии тантр, соответствующие способностям людей. Эти практики устраняют восемь и шестнадцать видов страха, и, как всеисполняющая драгоценность,

обеспечивают достижение всех целей и нужд. С абсолютной точки зрения посредством этих практик можно реализовать тело мудрости Махамудры. В подтверждение этому можно привести бесчисленное количество историй практикующих в прошлом.

Поскольку Арья Тара является активностью всех будд, воплощённой в единой форме, её благословения приходят быстрее, чем от любого другого божества. Большинство учёных и реализованных мастеров Индии и Тибета использовали её в качестве основной практики и достигали свершений. Вот почему сегодня у нас есть такое безграничное количество практик и наставлений, связанных с Арья Тарой.

## Джамьянг Кхьенце Вангпо

### ОПИСАНИЕ ДВАДЦАТЬ ОДНОЙ ТАРЫ

Практика Тары включает восхваление двадцать одной Тары, защищающих от двадцати одного вида вредных воздействий. Далее следует список двадцати эманаций Тары, который содержится в писаниях Джамьянга Кхьенце Вангпо.

Белая умиротворяющая Тара защищает от общего упадка в мире и среди существ, устраняет бедствия и нападки со стороны материальных и нематериальных существ, все болезни, демонические воздействия, проклятия, чёрную магию, раздор и концептуальное мышление.

Бхагавати Ваджра Тара защищает от вреда, который несёт земля. Она защищает от землетрясений и обвалов во внешнем мире, равно как и от внутренних болезней и демонических влияний, вызванных негативной эмоцией гордости.

Красная Тара защищает от вреда, который несёт вода. Она оберегает от всех вредных воздействий, связанных с водой во внешнем мире, включая наводнения, кораблекрушения, отравления водой и утопления, а также от болезней и демонических воздействий, вызванных негативной эмоцией страсти.

Тара, оберегающая от вреда, вызванного огнём, защищает от огня во внешнем мире, включая лесные пожары и поджоги, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативной эмоцией ненависти.

Тара, оберегающая от вреда ветра, защищает от вредного воздействия внешнего ветра, ураганов и смерчей, вызванных злыми духами, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативной эмоцией ревности.

Жёлтая Тара богатства увеличивает все виды благосостояния и богатства в мире, равно как мудрость и красноречие.

Тара, оберегающая от вреда, вызванного метеоритами, молниями и градом, защищает от напастей, вызванных злыми духами или

проклятиями, в форме метеоритов, града, молний, мощных ливней и снегопадов, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативными эмоциями страсти, ненависти и зависти.

Тара, оберегающая от вреда, наносимого оружием, защищает от войн и сражений во внешнем мире, наказаний опричников, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативными эмоциями гнева и ревности.

Тара, оберегающая от вреда, наносимого тиранами, защищает от враждебности, тюремного заключения и наказаний, происходящих от правителей, руководителей и чиновников во внешнем мире, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативными эмоциями ненависти, тщеславия, цепляния и зависти.

Тара, оберегающая от вреда, наносимого бандитами, защищает от воровства, грабежа, убийства бандитами, грабителями и ворами во внешнем мире, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативными эмоциями ревности, страсти, гнева и жадности.

Притягивающая Тара защищает от страданий в результате того, что достигнуто мастерство во внешних явлениях и контроль над праной и умом внутри. Она же даёт возможность управлять всеми нуждами и целями.

Тара, оберегающая от вредоносных духов, защищает от трёх типов злых духов во внешнем мире, а также от болезней и демонических влияний, вызванных восемью классами демонов.

Тара, оберегающая от вреда, наносимого слонами, защищает от атак больших и мощных животных, в том числе слонов, лошадей, буйволов, домашних и диких животных, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативными эмоциями высокомерия и жестокости.

Тара, оберегающая от вреда, наносимого львами, защищает от нападений львов, тигров, леопардов, медведей, волков и шакалов во внешнем мире, а также от болезней и демонических влияний, вызванных негативными эмоциями гнева, цепляния, зависти и надменности.

Тара, оберегающая от вреда змей, защищает от нападений ядовитых змей, пауков, скорпионов, бешеных собак и других ядовитых существ, а также от болезней и демонических влияний, вызван-



ных негативными эмоциями тупости, злонамеренности, алчности и неправильными воззрениями.

Чёрная укрощающая Тара защищает от всех видов чёрной магии, проклятий, порчи, эпидемий, всех демонических сил, как материальных, так и нематериальных.

Тара, оберегающая от вредных болезней, устраняет болезни, вызванные окружающей средой, растениями и прочим, но особенно – болезни, причинённые дисбалансом элементов тела. Она также защищает от болезней, инфекций и демонических влияний, вызванных 21000 внутренними беспокойствами.

Тара, оберегающая от страха смерти, защищает от прямых и косвенных нападков соперников во внешнем мире, которые не дают вести духовную жизнь. Она также пресекает внутренний поток омрачённого мышления, создающий страх неспособности поддерживать своё существование.

Тара, оберегающая от страха бедности, защищает от упадка благополучия, экономики и десяти добродетелей во внешнем мире, равно как и от страданий нищеты, вызванных жадностью, завистью и алчностью.

Тара, оберегающая от страхов падения, защищает от неудачи в бизнесе, сельском хозяйстве и любых других начинаний во внешнем мире, а также от беспокойств, невзгод и ментального дискомфорта, вызванных привязанностью, гневом, соперничеством и нерешительностью.

*Это было извлечено из руководства по посвящению традиции Чоклинг Терсар и написано Джамьянгом Кхьенце Вангпо и Пятнадцатым Кармапой.*

*Трулишк Адэу Ринпоче говорил, что великий тибетский мастер Таранатха написал подробное и воодушевляющее изложение историй Тары: как она развила в себе устремление достичь высшего просветления, описание цепочки её перерождений, и в заключение – как она достигла истинного и полного просветления будды.*

## Как обращаться с буддийскими книгами

Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста.

Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

## Строительство ритритного центра и храма Тубтен Линг,

Ритритный центр Тубтен Линг, что в переводе означает Обитель Доктрины Всемогущего, строится с целью предоставить возможность буддийским практикующим проводить как индивидуальные, так и групповые занятия по медитации, семинары по классической философии. Он станет оплотом Учения в средней полосе России. Особенность нашего храма и ритритного центра в том, что он является неотъемлемой частью тибетской линии Чоклинг Терсар. В нём будут ежегодно проходить семинары и ритриты по медитации Дзогчена и Махамудры, а также общей ваджраяны под руководством квалифицированных учителей, лам.

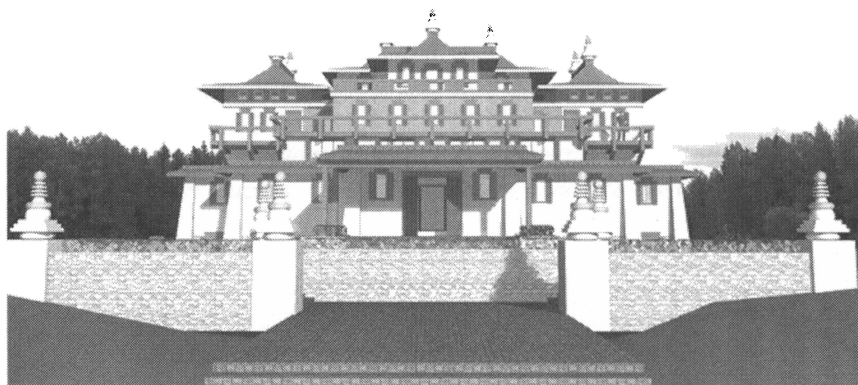
В наших планах организовать обучающую программу, которая позволит российским практикующим получить полноценное буддийское образование, не покидая страны. Занятия в России будут проходить по учебной программе буддийского института Рангджунг Еше Шедра, расположенного в Непале и возглавляемого Чокьи Ньима Ринпоче.

Серьёзные буддийские практикующие, прошедшие предварительные практики, получат возможность выполнять длительные ритриты, а также традиционный трёхлетний ритрит. В нашем центре они будут находиться под присмотром приезжающих лам и ринпоче.

Все увлекающиеся медитацией люди смогут собираться на ежемесячные и еженедельные семинары и тренинги, которые будут проводиться членами сангхи. Все желающие также получат возможность помедитировать в стенах храма в присутствии символов просветленного тела, речи и ума.

2011-03-09

Лама Сонам Дордже



Дорогие друзья, если вы желаете принять участие в строительстве Храма и ритритного центра и оказать помощь в виде пожертвований. это можно сделать следующими способами:

1 Наличными в буддийском зале “Открытого Мира”

в дни проведения практик Рангджунг Еше. (расписание на сайте rangjungyeshe.ru).

2 Банковским переводом

Банк АКИБ»Образование»

Некоммерческая организация «Международный фонд изучения и содействия философским традициям Махаяны «Рангджунг Еше Гомде Рашен»

расчетный счет в рублях РФ №4703810600020400019

валютный счет в долларах США № 40703840900020400019

Валютный счет в евро № 40703978500020400019

3

Через терминалы “Элекснет” - номер счета 40817810900002000453. Без комиссии.

Выберите “Пополнение банковского счета”

Выберите Банк Транспортный

Выберете “Пополнение текущего счета”

Выберете тип счета 40817810

Введите оставшиеся 12 цифр: 900002000453

и далее следуйте указаниям теримнала

Пожалуйста, сообщите об оплате по e-mail, указав дату и номер транзакции

4 WebMoney счета:

Z653460183891

R924526568978

E800321300953

U917614507881

с пометкой “на строительство храма”

**Благодарим Вас за вашу щедрую помощь.**

e-mail:

rangjungyeshe@rangjungyeshe.ru,

rangjungyeshe@yandex.ru

телефоны:

+7(903)615-3227 (Ольга),

+7(915)487-7637

сайт: www.rangjungyeshe.ru

Тулку Ургъен Ринпоче  
Трулшик Адзу Ринпоче

**Божественная грация:**  
*практика Тары для нашего времени*

Перевод и редакция  
Ламы Солама Дордже

Рангджунг Еше Россия  
2011

# Божественная грация: практика Тары для нашего времени

Учения

Тулку Ургьена Ринпоче и Трулшика Адэу Ринпоче

Тара – это воплощение наилучших человеческих качеств; просветлённая богиня, вдохновляющая нас на духовные подвиги и устраняющая страхи и препятствия, как снаружи, так и внутри.

Из всей имеющейся практической литературы по практикам Тары, эти наставления, данные Тулку Ургьеном Ринпоче (1920 – 1996) и Трулшиком Адэу Ринпоче, пожалуй, самые полные и исчерпывающие. Подробность наставлений по аспектам садханы, содержащихся в этой книге, удивит даже опытных практикующих. *Божественная грация* содержит учения по общим темам Дхармы, равно как и по сущностным воззрению и медитации Ваджраяны. Существуют практика Тары и её свиты, которые устраняют различные страхи, практики стадий развития и завершения с характеристиками и без характеристик, а также практики, связанные с йогическими дисциплинами. Данный цикл практик содержит в себе все этапы пути, не ограничиваясь каким-то одним аспектом.



Рангджунг Еше Россия – Украина

2009