

Дильго Кьенце Ринпоче



**Комментарий на
«37 практик Бодхисаттв»
написанный
Гьялсе Нгулчу Тхогме Зангпо**

Учения Будды описывают разные пути и колесницы. С другой стороны, все они ведут к свободе от страданий самсары и приводят в завершении к просветлению. Это учения Махаяны, или Большой Колесницы, которая является наиболее глубокой из всех. И что касается этих учений Махаяны, многочисленных и обширных, сущностный смысл может быть найден в сердечных наставлениях великих духовных учителей, в сжатой форме, которая проста в применении на практике. Особые сущностные наставления, объясняемые здесь, имеют дело с бодхичиттой – мотивацией обрести просветление на благо всех других...

Материал из [Энциклопедия Дхармы](#).

- [Дильго Кьенце Ринпоче](#)

- [Комментарий на «37 практик Бодхисаттв»](#)

- [Введение](#)

- [Вводные строки](#)

- [Часть первая. Подготовка](#)

- [Первое, необходимость придания смысла вашему человеческому существованию, столь редкому и тяжелому в обретении](#)

- [Второе, побуждение покинуть родную землю, источник трех ядов](#)

- [Третье, рекомендация жить в уединенных местах, источнике всех благих качеств](#)

- [Четвертое, размышление о непостоянстве, в целях придания смысла этой жизни](#)

- [Пятое, необходимость избегания неподходящих друзей, пребывая с которыми, создаются враждебные обстоятельства](#)

- [Шестое, опора на духовного учителя, чье присутствие создает благоприятные условия вашему прогрессу](#)

- [Седьмое, принятие прибежища, вхождение в Буддийское учение](#)

- [Часть вторая. Главное учение, освещающее путь](#)

-

- [Первое, путь для существ с низшими способностями](#)

- [Второе, путь для существ средних способностей](#)

- [Третье, путь для существ высших способностей](#)

-

- [1. Бодхичитта намерения](#)

- [2. Бодхичитта применения](#)

-

- [I. Относительная бодхичитта](#)

-

- [А. Медитативная практика замены себя на других](#)

- [В. Постмедитативная практика использования неблагоприятных обстоятельств на пути](#)

- [i. Использование на пути четырех вещей, которых вы не хотите, чтобы они случались](#)

- [a. Как использовать потерю на пути](#)
 - [b. Как использовать страдание на пути](#)
 - [c. Как использовать немилость \(позор\) на пути](#)
 - [d. Как использовать хулу \(пренебрежение\) на пути](#)
 - [ii. Использование на пути двух вещей, которые тяжело вынести](#)
 - [a. Как использовать на пути причинение вреда, в ответ на вашу доброту](#)
 - [b. Как использовать унижение на пути](#)
 - [iii. Использование лишения и процветания на пути](#)
 - [a. Как использовать лишение на пути](#)
 - [b. Как использовать процветание на пути](#)
 - [iv. Использование неприязни и желания на пути](#)
 - [a. Как использовать объекты неприязни на пути](#)
 - [b. Как использовать объекты желания на пути](#)
- [II. Абсолютная бодхичитта](#)
 - [A. Медитационная практика пребывания в состоянии свободном от концептуальных построений, без какого-либо цепляния](#)
 - [B. Постмедитативная практика оставления какой-либо веры в объекты желания и враждебности, как истинно существующих](#)
 - [i. Оставление какой-либо веры в объекты желания, как истинно существующих](#)
 - [ii. Оставление какой-либо веры в объекты враждебности как истинно существующих](#)
- [3. Наставления по тренировке в этих практиках](#)
 - [I. Тренировка Шести Совершенных Парамит](#)
 - [A. Совершенная Щедрость](#)
 - [B. Совершенная Нравственность](#)
 - [C. Совершенное Терпение](#)
 - [D. Совершенное Усердие](#)
 - [E. Совершенная Медитация](#)
 - [F. Совершенная Мудрость](#)
 - [II. Тренировка Четырех Наставлений, преподанных в Сутре](#)
 - [A. Проверка на наличие собственных ошибок и отказ от них](#)
 - [B. Отказ от разговоров об ошибках Бодхисаттв](#)
 - [C. Отказ от привязанности к собственности спонсора](#)
 - [D. Отказ от грубой речи](#)
 - [III. Тренировка в том, как быть свободным от негативных эмоций](#)
 - [IV. Тренировка в выполнении блага другим со вниманием и бдительностью](#)
 - [V. Посвящение блага совершенному просветлению](#)

- [Заключительные строки](#)
 - [Как и для кого, этот текст был составлен](#)
 - [Безошибочная природа этих практик](#)
 - [Смиренная молитва о прощении](#)
 - [Посвящение заслуг, накопленных от составления этого текста](#)
 - [Колофон](#)
 - [Заключительный совет](#)
-

Комментарий на «37 практик Бодхисаттв»

Введение

Учения Будды описывают разные пути и колесницы. С другой стороны, все они ведут к свободе от страданий самсары и приводят в завершении к просветлению. Это учения Махаяны, или Большой Колесницы, которая является наиболее глубокой из всех. И что касается этих учений Махаяны, многочисленных и обширных, сущностный смысл может быть найден в сердечных наставлениях великих духовных учителей, в сжатой форме, которая проста в применении на практике. Особые сущностные наставления, объясняемые здесь, имеют дело с бодхичиттой – мотивацией обрести просветление на благо всех других.

Как и во всех других случаях, когда даются учения, мы вместе – учитель и его аудитория, должны начать с произнесения молитвы ко всем Буддам прошлого, настоящего и будущего, для получения их благословения. Затем мы должны произнести молитву для благословения всеми великими учителями Восьми Великих Колесниц, главными Буддийскими традициями, принесенными из Индии в Тибет. Вы, как слушатели, должны быть уверены, что вы обладаете правильной мотивацией, т.е. получать учение, чтобы быть способными обрести просветление на благо всех других. Зарождать такое отношение во всем, что вы делаете – это основа бодхичитты.

Количество существ также неограниченно как само пространство. Но жизни, которые мы все прожили также безграничны, поэтому во всех этих бесчисленных жизнях, мы определенно должны были установить все виды связей со всеми другими существами. Несомненно, каждое существо должно было быть вашей матерью хотя бы один раз. Вплоть до крошечного насекомого, то, что каждое существо желает и пытается сделать, это насладиться настоящим счастьем и свободой, и избежать страданий. Но подавляющее большинство из них абсолютно не осознают, что счастье – это результат позитивных действий, а страдание негативных. В своих попытках обрести счастье, они тратят все свое время на негативные действия, которые, в дальнейшем, принесут только большие страдания, прямо противоположное тому, что они намеривались получить. Когда вы думаете о таком положении дел, в вас естественно рождается чувство сильного сострадания.

Однако, на практическом уровне, лишь тот факт, что вы чувствуете сострадание по отношению к ним, бесполезен для существ. Итак, что в действительности, вы можете сделать, чтобы помочь им? Сейчас у вас есть человеческое существование со всеми его свободами и преимуществами и особенно безмерная удача то, что вы встретили и начали практиковать превосходную Дхарму. Вы встретили подлинного духовного учителя, и теперь вы получаете учения, которые дадут вам возможность достигнуть состояния будды за одну жизнь. Чтобы полностью использовать эту драгоценную возможность, вы не должны только слушать учения, но также должны практиковать их. Таким образом, ваше чувство сострадания может быть использовано и, в конце концов вы сможете привести всех существ к просветлению. В настоящем, как бы сильно вы ни желали помочь другим, вы новичок и вам не хватает способностей сделать что-нибудь большее для других. Поэтому первый шаг, который вы должны сделать по направлению, чтобы быть действительно полезным для других – это совершенствовать себя, тренируя и трансформируя свой ум.

На вашем теперешнем пути, ваш ум сильно подвержен цеплянию за привязанность к друзьям, родственникам, и всем кто приносит вам удовлетворение, и за враждебные чувства по отношению к тем, кто, как вам кажется, поступает против ваших желаний, по отношению к тем, кто мешает вам в приобретении богатства, удобств и удовольствия и которых вы,

поэтому, рассматриваете с антипатией, как врагов. В ваших заблуждениях, вы делаете все, что может принести вам выгоду и то, что вам нравится, и пытаетесь преодолеть и устранить всех своих врагов с такой антипатией, что вам даже тяжело слышать их имена. В бесчисленных жизнях вы были ввергнуты в самсару, порочный круг существования, и были носимы этими сильнейшими потоками привязанности и антипатии. Привязанность и антипатия – это истинная основа самсары, подлинная причина вашего бесконечного скитания в циклическом существовании.

Внимательно рассмотрите, что вы подразумеваете под друзьями и врагами. Когда вы всмотритесь в это, станет очевидно, что нет такой постоянной, прочной вещи как друзья или враги. Те, о ком вы думаете как о друзьях, не всегда были таковыми. В действительности, они легко могли быть вашими врагами в прошлом или могут стать вашими врагами в будущем. Нет никакой определенности в этом. Почему тогда вы должны быть так навязчиво привязаны к отдельным людям? Разве все ваши отношения не являются временными? В конце, что бы ни происходило в течение вашей жизни, придет время вашей смерти. Тогда у вас не будет выбора, покинуть или нет кого – либо, несмотря что вы чувствуете по отношению к ним привязанность или неприязнь. Но все что вы сделали в этой жизни, все эти действия, совершенные под влиянием привязанности или неприязни, создадут в вас силу, которая протолкнет вас в следующую жизнь, в которой вы испытаете результат этих действий.

Итак, если вы хотите следовать путем просветления, отбросьте привязанность к друзьям и родственникам, и неприязнь к врагам. Рассматривайте всех существ с беспристрастным спокойствием. Если люди сейчас кажутся вам или врагами, или друзьями, это просто результат прошлых связей и действий. Приписывать какую-либо прочную реальность таким чувствам привязанности и неприязни, проявляющимся, как они это делают, из ошибочных и спутанных восприятий – это заблуждение. Это похоже на веревку лежащую, на дороге, в сумерках, принимаемую за змею – вы можете бояться, но это не означает, что ваш страх имеет какую-либо реальную основу. Веревка никогда не была змеей. Почему вы чувствуете привязанность и неприязнь, и откуда они приходят? Фундаментально, их корни происходят от идеи существования истинной индивидуальности. Если эта идея присутствует, вы развиваете все виды концепций, таких как «мое тело», «мой ум», «мое имя». Вы идентифицируете с этими тремя вещами и то, что кажется соответствующим им, вы цепляетесь за это. То, что противоречит и приносит неудовольствие им, вы хотите от этого освободиться. Малейшее страдание, такое как укол колючим кустом или ожог искрой пламени, расстраивает вас. Если кто-то поступает с вами несправедливо, вы оплачиваете им принесением вреда такого количества, сколько только можете. Мельчайшей добро, которое вы приносите другим, наполняет вас гордостью. Сколько это само-лелеющее отношение будет оставаться глубоко укорененным в вашем существе, столько у вас не будет возможности обрести просветление. Идея существования реальной индивидуальности – это неведение на самом основополагающем уровне, из которой возникают все другие негативные эмоции.

Даже когда вы находитесь в прекрасной ситуации, вы никогда не чувствуете, что этого достаточно. Вы всегда желаете большего. Вы совсем немного думаете о желаниях и мечтах других, и постоянно хотите благоприятных обстоятельств для себя. Вы чувствуете, что вы сделали нечто совершенно выдающееся, если вы приносите мельчайшую помощь другим. То, что вы так озабочены своим собственным счастьем и благосостоянием, и игнорируете

благополучие и счастье других является причиной того, что вы блуждаете в сансаре. Как говорит Шантидева:

Все счастье, что содержит этот мир
Приходит из желания блага другим.
Все страдание, что содержит этот мир
Приходит из желания удовольствия для себя.

Вы должны быть достаточно удачливы, потому что осознали, что окончательное, истинное счастье – это состояние природы будды, и что эти действия, с самсарными мотивами приводят только к страданию. Поэтому вы должны приложить усилия к тому, чтобы все существа осознали это. Если вы тренируете и укрощаете свой ум, все цепляния за идеи «друг» и «враг» исчезнут, и вы будете воспринимать всех, как ваших родителей, братьев и сестер.

Воззрение бодхисаттв, которые занимаются практиками Махаяны – это отпустить все идеи о истинно существующем «Я». Когда поглощенность своим «Я» больше не присутствует, не будет больше ненависти, привязанности, гордости, ревности или неведения.

Различные учения Будды могут быть разделены на два главных подхода на разных уровнях: базовая колесница, или Хинаяна, и великая колесница, Махаяна. Обе они не противоречат друг другу. Тем не менее, если правильно практиковать, Махаяна естественно включает учения Хинаяны. В Махаяне есть бесчисленное множество глубоких наставлений, но сущность у них у всех то, что необходимо тренировать ваш ум, освободить его от привязанности и ненависти, развеять все, что омрачает его восприятие ясности, и посвящать результаты ваших позитивных действий на благо всех существ. Ум устремленный к просветлению, бодхичитта – это рассмотрение всего что вы делаете, хотя бы одного простирания, рецитации лишь одного круга мантры, или росток хотя бы одной доброй мысли, вы делаете на благо всех существ. Это наиболее драгоценное желание: обрести состояние будды исключительно на благо всех существ.

Из всех обширных и глубинных учений о бодхичитте, ее сущность находится в наставлениях, известных как Тридцать Семь Практик Бодхисаттвы, написанных Гьялсе Нгульчу Тогме, который был самым Авалокитешварой, проявившемся в форме духовного учителя в четырнадцатом столетии, в Тибете. В то время, как вы изучаете и размышляете над этими наставлениями, если вы позволите ожить альтруистической мысли, бодхичитта без усилий родиться в вас. И однажды, когда бодхичитта правильным образом упрочится в вашем уме, вы овладеете корнем всех учений Сутраяны, Махаяны, Мантраяны, Махамудры и Великого Совершенства.

Постоянно проверяйте свои действия и намерения в соответствии с каждым стихом этого текста, одно за другим, и любая практика, которую вы выполняете, будет спонтанно прогрессировать, и вы обретете плод. Пропитывайтесь этими учениями день за днем, месяц за месяцем, и без каких-либо затруднений вы естественно пробудитесь и приобретете все качества бодхисаттвы, словно пчела, летающая от цветка к цветку, собирающая нектар, который они содержат, делает мед.

Вводные строки

Текст начинается с кратких слов почитания на Санскрите:

Намо Локешварая

Намо означает «я преклоняюсь»; лока обозначает мир или вселенную; ишвара – «всемогущий мастер», здесь в дательном падеже («-ая»). Итак первая строчка означает: «Я преклоняюсь перед Повелителем Вселенной». Согласно вышесказанному Авалокитешвара является Повелителем Вселенной. Авалокитешвара – это само сострадание, проявляющееся в форме божества. Он осознает страдание всех существ, в Тибете он известен как Ченрези, что означает «тот, кто видит все». Он непрерывно вращает колесо учений Махаяны во всех буддаполях десяти направлений, и проявляется в любых формах, подходящих для помощи другим: как будда, как бодхисаттва десятого уровня, как божество, как духовный учитель, или как обыкновенная личность или животное. Великие бодхисаттвы, такие как Авалокитешвара, проявляются в нашем мире для блага всех существ. В отличие от обыкновенных существ, они не рождаются под действием силы своих предыдущих действий. Скорее, они просто проявляются для существ, которые имеют чистую веру и готовы следовать путем освобождения, подобно тому, как солнце и луна естественно отражаются везде, где есть спокойная, чистая вода. Бодхисаттвы могут принимать форму духовных друзей, или другие внешние облики, которые могут принести помощь, для тех, кому они проявляются. Далее следует более обширное почитание:

Всегда с почтением склоняю три двери
Перед превосходным Гуру и покровителем Авалокитешварой,
Который, даже видя все дхармы не уходящими и не приходящими,
Усердствует единственно на благо скитальцев.

Духовный учитель, обладающий совершенной мудростью, видит природу всех явлений, лежащей за пределами таких понятий как, приходящие и уходящие, этернализм и нигилизм, существование и не существование, единичность и множественность. Он видит истинное состояние всех вещей и, из великого сострадания, трудится исключительно на благо всех существ, показывая им путь Махаяны.

Совершенный духовный учитель неразделен с Авалокитешварой, воплощением сострадания всех будд. Хотя он проявляется бесконечным количеством способов для блага существ, и демонстрирует бесчисленные формы, природа Авалокитешвары неизменна. Полостью просветленный, он реализовал изначальную мудрость. Его ум недвойственный, неизменный просветленный ум всех будд – абсолютная дхармакая.

Авалокитешвара, как я говорил, проявляется во вселенной, не так как это делают обыкновенные существа, т.е. в результате своей предыдущей кармы и омрачающих эмоций, но для пользы существ. В Индии он проявился как бодхисаттва, который обратился с просьбой к Будде Шакьямуни, повернуть колесо Дхармы. В Тибете, в седьмом столетии, он проявился как великий король Сонгцен Гамппо, в целях установления Буддизма в Стране Снегов. В наше время эманациями Авалокитешвары являются Его Святейшество Далай Лама

и Гьялва Кармапа. Гуру Падмасамбхава также является эманацией Авалокитешвары, который эманировал бесчисленные формы в своих чудесных, самоосвобожденных жизнях. Гуру Падмасамбхава и Авалокитешвара продолжают проявляться в бесчисленных формах предназначенных, приносить благо всем существам. Этот непрекращающийся поток активности до тех пор, пока в сансаре не останется ни единого существа. Некоторые сутры Трипитаки – собрания рассуждений Будды, таких как Сутра Драгоценных Вместителиц, Сутра Белого Лотоса Сострадания содержат детальный счет жизней совершенного освобождения Авалокитешвары.

Авалокитешвара – это выражение бесконечного сострадания, что пребывает в сердцах всех будд. Он также известен под многими другими именами, такими как «Король Небес», «Доблестное Лассо» «Тот кто Вычерпывает Глубины Самсары», «Великий сострадательный», «Победоносный Океан», «Кхасарпани», «Львиный Рык», «Растворенный в Окончательном Уме», «Повелитель Вселенной». Являясь человеческими существами, если мы разовьем преданность и веру Авалокитешваре, мы сможем получать его благословения и сможем осознать все его просветленные качества.

Шестислоговая мантра Авалокитешвары – **Ом Мани Педме Хунг** является манифестацией самого Авалокитешвары. Если когда-нибудь, кто-нибудь, да же невежественное дикое животное, увидит эти шесть слогов или услышит звук мантры, семена освобождения будут засеяны в его или ее существо и он или она будут защищены от перерождения в нижних мирах существования. Слоги мантры Авалокитешвары, даже когда они написаны простой рукой человека – это не просто слог, они освящены мудростью ума Авалокитешвары. Эти слог произведены его благословением; они имеют силу освободить.

Также как пространство предоставляет место для существования гор и континентов, мудрость и сострадание Авалокитешвары и всех будд делает возможным осуществление освобождения. Сострадание будд не имеет ограничений и не отдает кому-либо предпочтения, оно не связано понятиями нравится, не нравится, и не обладает пристрастием к одному в отношении другого. Их сострадание всеохватывающе, подобно небесам. Так же как мать знает, здоров ли ее ребенок, или голоден, в опасности ли он, или мерзнет, Авалокитешвара всегда осведомлен о существах, которые нуждаются в освобождении из нижних миров самсары. Авалокитешвара всегда знает о тех существах, которые способны вступить на путь Махаяны, и о тех, кто готов быть ведом в Чистую Землю Благословения Амиабхи. Сострадание Авалокитешвары не знает ограничений и промедления. Его сострадательная активность не требует усилий и спонтанна. Даже свежий летний бриз является активностью будд.

В отличие от обыкновенных существ, активность будд не требует никаких усилий или преднамеренных целей. Также как вода имеет естественное свойство смачивать вещи и растворять грязь, также и ежеминутное действие Авалокитешвары, даже жест его руки, направляет других к освобождению. Это результат мощных молитв и благопожеланий, которые Авалокитешвара делал перед обретением просветления. Освобождение из сансары было бы не возможно без безграничного сострадания и мудрости будд. Решив, что твой коренной учитель – тот, кто безошибочно показывает, что делать, и что не делать, является нераздельным от Авалокитешвары и затем почитай его с глубокой преданностью и уважением. После такого подношения преклонения, Гьялсе Тогме, выражает свое намерение разъяснить принципы бодхисаттвы:

Источник пользы и блага – Совершенные Будды,
Происходят благодаря воплощению превосходной Дхармы,
Но это зависит от знания ее практики,
Поэтому опишу практики Сынов Победителей.

С помощью знания и применения этих принципов вы постепенно увидите истину учений Будды и будете прогрессировать на пути. Действительно добрый и альтруистичный ум является источником временного счастья – хорошего здоровья, долгой жизни, благополучия – и окончательного блаженства – освобождения от сансары и обретение неизменного просветления. Все печали самсары, войны, голод, болезни, естественные катастрофы происходят от ненависти и других внутренних ядов. Когда вредоносные мысли преобладают и люди не думают ни о чем кроме причинения друг другу вреда, общее мировое благополучие ежедневно ухудшается. Если умы людей пропитаны желанием помощи другим, общее благополучие мира постоянно увеличивается. Для того чтобы реализовать временное и окончательное счастье, в начале вы должны зародить мотивацию бодхичитты, ума устремленного к просветлению для блага всех существ, корень которого есть сострадание. Затем вы должны объединить средства и мудрость: практику парамит, трансцендентного совершенства, с реализацией пустоты. Как говорит Нагарджуна в Ратнамале:

Если вы стремитесь к просветлению, корень этого
Бодхичитта, такая же твердая как Гора Меру,
Всепроникающее сострадание,
И недвойственная мудрость.

Когда Будда был бодхисаттвой, шествующим по пути к всеведению, он перерождался даже как птицы и дикие животные, для того чтобы разьяснить Дхарму таким же существам. Он содействовал им в отказе от причинения вреда друг другу, развитию любящей доброты и желании просветления. Силой его чистого и альтруистичного ума, урожаи в окружающих деревнях были всегда щедрыми, жители были свободны от болезней, ни одно из существ не перерождалось в нижних мирах. Важно ценить непостижимую силу и эффект даже единственной мысли о принесении пользы другому.

Будда развил этот альтруистичный ум до его окончательного предела; он покорил сверх-врагов существ – неведение, гнев, желание, гордость и ревность. Когда Будда сидел под деревом Бодхи, армия, состоящая из двадцать одной тысячи демонов, пролила на него дождь из оружия, чтобы уничтожить его и попрепятствовать ему обрести просветление. Однако Будда просто медитировал на любовь и сострадание и силой своей медитации, дождь оружия превратился в дождь свежих, благоухающих цветов.

Он обладал такой силой, потому что его тело, речь и ум были полностью объединены и гармоничны с истинной Дхармы, и пропитаны состраданием. Дхарма пребывает в сердце Будды и силой его сострадания она проявляется и выражается для других как наставления, которые показывают путь к освобождению. Будда естественно проявляется как проводник, ведущий всех тех, кто ослеплен неведением, за пределы циклического существования. Его сострадание таково, что если один человек нападал на него и другой одновременно делал

ему подношения, будда не будет питать ни малейшей враждебности по отношению к первому человеку, не будет и мельчайшего специального предпочтения ко второму.

Те, кто практикует Дхарму Махаяны, в соответствии с намерением Будды известны как бодхисаттвы. Если вы практикуете учения Махаяны, вы можете достичь уровень великих бодхисаттв Авалокитешвары и Манжушри, в лучшем случае, или стать подобными двум главным ученикам Будды – Шарипутре и Маудгальяне, которые были одарены проникновением в суть вещей и чудесными силами. Даже если в этой жизни вы неспособны практиковать в полную силу, вы, по крайней мере, переродитесь среди главных учеников Будды будущего, Майтреи.

Будды существа, которые полностью покорили врагов неведения и других эмоций, они также часто соотносятся с синонимом «Победитель», в то время как бодхисаттв, во многих текстах, включая тибетский оригинал коренных строк этих учений, называют Сыновьями Победителей. Кто тогда является сыновьями будд? В случае Будды Шакьямуни, сыном его тела был физический сын, Принц Рахула. Сыновьями его речи были все, кто слушал его учение, и обрели уровень архата – великие существа, такие как Шарипутра, Маудгальяна, шестнадцать архатов и другие, которые стали держателями его учения. Далее, сыновьями ума будды являются великие бодхисаттвы, подобные Авалокитешваре и Манжушри, которые исполняют свои благородные устремления – привести всех существ к просветлению. Так же как великий монарх, у которого тысяча детей, выбирал бы одного с наиболее совершенными качествами, чтобы сделать его своим наследником, также и будда относится к своим подлинным наследникам, бодхисаттвам, которые совершенствовали союз мудрости и сострадания.

Учения Дхармы обладают великой силой, но если вы не практикуете должным образом, то эта сила останется только никогда не выраженным потенциалом. Если у кого-нибудь есть инструмент, но он его не использует, не многое будет достигнуто. Неиспользуемый инструмент не особенно полезен сам по себе. Но если вы действительно применяете учения на практике, Дхарма рождается в вас и растет в вашем потоке ума, все ваши ошибки естественно убывают, все ваши позитивные качества спонтанно расцветают подобно тому как солнце, поднимающееся утром все выше и выше, постепенно распространяет свет по миру.

Можно изучать практики бодхисаттвы различными способами. Всегда необходимо слушать учения, размышлять над ними, пропитываться ими с помощью медитации. Сущностные наставления, такие как Тридцать Семь Практик Бодхисаттвы содержат суть всех учений бодхисаттв по дисциплине, сосредоточении и мудрости. Если сможете усвоить и реализовать эти учения, вы легко будете путешествовать по пути к направлению освобождения.

Часть первая. Подготовка

Первое, необходимость придания смысла вашему человеческому существованию, столь редкому и тяжелому в обретении

Этот раздел объясняет, как вступить на путь, в то время как Часть вторая содержит наставления как в действительности следовать пути согласно имеющимся способностям, низшие ли они, средние или высшие. Подготовка покрывает семь разделов.

Первое, необходимость придания смысла вашему человеческому существованию, столь редкому и тяжелому в обретении

В это время, когда обретен труднонаходимый корабль свобод и благ -
Слушание, размышление и медитация без деления на день и ночь,
Ради спасения себя и других из океана круговерти
Являются Практикой Сынов Победителей.

Сейчас вы обладаете достаточной удачей в том, что не родились ни в одном из восьми состояний, в которых нет свободы для Дхармы, и наделены десятью преимуществами, способствующими практике Дхармы.

Восемь состояний, в которых нет свободы для практики Дхармы: (1) родиться в мире ада; (2) родиться голодным духом или претой; (3) родиться животным; (4) родиться среди варваров; (5) родиться долгоживущим богом; (6) обладать неверным воззрением; (7) родиться в темную кальпу, в которой будда не появляется; и (8) родиться с неполноценными чувственными способностями.

Из десяти преимуществ, благоприятствующих практике Дхармы, пять относятся к собственным. Вот они: (1) родиться человеческим существом; (2) родиться в месте, где процветает Дхарма; (3) родиться со всеми полноценными чувственными способностями; (4) не вести образ жизни, противоречащий Дхарме; и (5) иметь веру в учения.

Оставшиеся пять преимуществ зависят от условий находящихся вне вас. Вот они: (6) будда пришел в этот мир; (7) он проповедовал Дхарму; (8) вы переступили порог Дхармы; (9) Дхарма пребывает и до сих пор существует в ваше время; (10) вы были приняты духовным учителем. Лонгчен Рабжам также описывает восемь навязчивых условий, которые могут быть причиной вашего отклонения от Дхармы, и восемь несовместимых склонностей, которые ограничивают ваш естественный потенциал обрести свободу.

Восемь навязчивых условий, которые могут быть причиной вашего отклонения от Дхармы: (1) быть сильно взволнованным пятью отравляющими эмоциями; (2) быть чрезвычайно глупым, и таким образом быть сбитым с пути неподходящими друзьями; (3) стать жертвой духов ошибочного пути; (4) быть отвлеченным ленью, хотя имеешь некоторый интерес к Дхарме; (5) вести неправильный образ жизни, и быть пораженным негативной кармой; (6) быть поработленным или контролируемым другими; (7) практиковать в мирских интересах – что бы быть защищенным от опасности, или в страхе, что может не хватать пищи или самого необходимого; и (8) практиковать Дхарму с притворной видимостью, в надежде на благосостояние или славу.

Восемь несовместимых склонностей, которые ограничивают ваш естественный

потенциал обрести свободу: (1) быть скованным вашей семьей, благополучием, работой, таким образом, что у вас нет свободного времени для практики Дхармы; (2) иметь чрезвычайно порочную природу, которая ведет вас к развращенному поведению, таким образом, что даже если вы встретили духовного учителя, то все равно будет очень сложно повернуть ваш ум к Дхарме; (3) не иметь страха перед страданиями самсары, и поэтому не чувствовать разочарования в самсаре или побуждения освободиться от нее; (4) недостаток драгоценности веры, поэтому не иметь какой-либо склонности встретить учителя и принять учения; (5) наслаждаться негативными действиями и совершив их, не иметь сожаления, это отворачивает вас от Дхармы; (6) быть заинтересованным в Дхарме, не больше чем собака в поедании травы, поэтому не быть способным развить какие-либо позитивные качества; (7) наносить урон вашим обетам практимокши и заповедям Махаяны, и поэтому не иметь возможности отправиться никуда, кроме нижних миров существования, где нет свободы практиковать Дхарму; и (8) вступив на необычайный путь Ваджраяны, разрушить самаи со своим учителем и ваджрными братьями и сестрами, и поэтому быть разлученным со своим естественным потенциалом. Если вы владеете свободами и благоприятными условиями, и можете избежать эти шестнадцать дополнительных условий, вы освободитесь от всех препятствий в вашей практике, и будете способны достичь просветления. Обладать такой драгоценной человеческой жизнью, это подобно владению хорошо оснащенным судном, на котором вы пересекаете океан и прибываете на остров сокровищ. Как сказал Шантидева в Пути Бодхисаттвы:

Через океан эмоций
На лодке человеческого существования.

Вы не обрели это драгоценное человеческое существование просто случайно. Это результат того, что вы слышали имя будды в прошлой жизни, принимали прибежище в нем, накапливали добродетельные поступки, и развивали некоторую мудрость. Нет определенности, что вы обретете это судно опять. Если вы не будете успешно практиковать Дхарму в этой жизни, определенно вы не обретете человеческое существование в следующей жизни. Пренебрегать такой возможностью было бы очень глупо. Не тратьте ее впустую. Практикуйте день и ночь.

Самое первое из десяти преимуществ – это родиться человеческим существом. Рассмотрите количество существ в самсаре. Представьте несколько простых сравнительных образов: если количество существ в адских мирах подобно количеству частиц пыли на поверхности земли, то количество претов подобно количеству песчинок в Ганге; число животных, подобно количеству просо в бочке для чанга; число полубогов подобно количеству снежинок во время метели. Однако количество человеческих и небесных существ не больше, чем количество частиц грязи под ногтем. И человеческих существ намного меньше, чем небожителей – люди подобны звездам на рассвете.

Невероятно обрести шанс родиться человеческим существом, и вы можете легко увидеть как маловероятно то, что вы не только родились в месте, где существует Дхарма, но также то, что вы проявляете интерес к Дхарме, и даже более того то, что вы действительно применяете ее на практике. Это чрезвычайная редкость. Взгляните на малое число людей, интересующихся практикой Дхармой. Посмотрите, как много существует стран в мире, и в

каких Дхарма существует как живая традиция. Даже в такой стране, как много существ вдохновлены на практику, и среди них сколько действительно приведут свою практику к результату? Большинство растрачивают свои жизни в бессмысленных, эгоистичных, банальных активностях.

Тем не менее, вы можете думать: «До пятидесяти лет я буду продолжать свою обычную деятельность, но затем я посвящу себя Дхарме». Такие мысли показывают опасную нехватку понимания, и игнорирование того факта, что смерть приходит без предупреждения. Как говорится:

«Время смерти неопределенно;
Причина смерти непредсказуема».

Как много из живых сегодняшней ночью будут мертвы к рассвету? Владение человеческим существованием подобно обладанию великим состоянием; оно должно быть использовано правильным способом. Прямо сейчас пришло время практиковать Дхарму. Как сказал сам Гьялсе Тогме:

«Тот, кто осенью не запасается к наступающей зиме
Считается дураком.
Только Дхарма поможет нам, когда мы будем умирать,
И мы знаем, что смерть неизбежна -
Поэтому не практиковать прямо сейчас – это крайняя глупость».

Каждый день напоминайте себе, что если вы не будете изучать и размышлять над учениями, медитировать, и читать молитвы и мантры, то в момент смерти вы будете беспомощны. Смерть неизбежна. Если ожидаете момента смерти, чтобы начать вашу практику, это будет слишком поздно.

Подумайте о том, почему вы занимаетесь практикой. Желая обрести долгую жизнь свободную от болезней, или надеясь увеличить свое богатство и влияние – это ограниченные цели. Практикуйте, чтобы освободить себя и всех других от страданий, которыми является самсара. Чтобы полностью понимать необходимость практики Дхармы, для этого важно осознавать размер страданий в самсаре. От низа и до верха, в самсаре нет ничего кроме страдания. Как говорят, самсара пронизана тремя видами страдания: страдание от страдания, страдание перемен, все-пронизывающее страдание составного.

Нижние миры в основном поражены «страданием от страдания» – бесконечный круг страданий, один поверх другого: жар и холод адов; жажда и голод голодных духов; умственная омраченность, глупость и страх мира животных.

Высшие миры, в основном, объект «страдания от перемен». Среди человеческих существ существует четыре коренных страдания: рождение, старость, болезнь и смерть. Эти четыре мощных потока существования достаточно сильны, чтобы беспомощными унести нас порочь – не существует способа, с помощью которого мы могли бы повернуть их течение вспять. Дополнительно мы страдаем, когда мы не можем получить того, что желаем, то ли это пища, одежда, богатство, или влияние; когда мы встречаемся с тем, чего не желаем – критика, физические болезни или неприятные обстоятельства; когда мы не можем быть

вместе с людьми, которых любим; и когда мы должны быть с людьми, которых мы не любим. В бесплодных, эгоистичных попытках достигнуть счастья, большинство людей совершают преимущественно негативные действия. К сожалению, все, что они порождают – это еще большие страдания и замешательство. Высшие боги страдают от перемен, которые они претерпевают, когда их длинные небесные жизни блаженства и наслаждения заканчиваются, и они снова падают в нижние миры.

Миры без форм характеризуются скрытым, «все-пронизывающим страданием составного». Существа пребывают в состоянии глубокого, блаженного созерцания, но когда благая карма, которая была причиной и основанием этого мирного состояния исчерпывается, они снова должны переживать муки самсары. Они не рассеяли неведение и поэтому не истребили пять ядов.

Когда будды смотрят на самсару глазами своего всеведения, они не видят ее как приятное место. Они остро осознают страдания существ, и они видят как бессмысленны тщетные, временные цели, достичь которых так сильно стараются существа. Это важно становиться все более четко убежденным в том, что единственная ценная для достижения цель – это высшее просветление. Созерцания страдания самсары, вы естественно разовьете сильное желание быть освобожденным от нее. Лучше, чем бессмысленно выбрасывать свою энергию, сконцентрируетесь на практике Дхармы.

Даже слушать учения – это нечто очень редкое, такое случается раз в эоны. То, что вы сейчас встретили Дхарму это не просто совпадение. Это результат ваших предыдущих позитивных действий. Такая возможность не должна быть растрочена впустую. Если ваш ум находится в согласии с Дхармой, вы не будете испытывать никаких проблем в этой жизни; пока вы постоянно заняты своими обычными делами, ваши проблемы будут увеличиваться, и ничего не будет завершено. Как сказал Лонгчен Рабжам:

«Наши активности подобны играм детей.

Если мы занимаемся ими, они не закончатся; они закончатся, если мы остановимся».

Решимость быть свободным от самсары, основана на разочаровании, которое является основой практики Дхармы. Пока вы не приняли четкого решения повернуться спиной к самсаре, сколько бы молитв вы не произносили, как бы много вы не медитировали, сколько бы лет вы не провели в ретрите, все это будет напрасно. У вас может быть долгая жизнь, но она не будет обладать сущностью. Вы можете накопить большое богатство, но оно будет бессмысленно. Единственное, что действительно имеет ценность – это неизменно становиться ближе к просветлению и удаляться от самсары. Хорошенько подумайте об этом.

Размышляйте над смертью и страданиями самсары, и вы не захотите тратить попусту ни единого момента в бессмысленных отвлечениях и активностях, таких как накопление богатства, сражение с врагами, или тратить свою жизнь, защищая и содействуя интересам тех, к кому вы привязаны. У вас будет единственное желание – практиковать Дхарму.

Прикованный к постели больной думает только об одном – как снова стать здоровым. У него или нее нет желания вечно оставаться больными. Подобным образом, практик, который жаждет покинуть бедствия самсары, использует все способы, которыми это может быть сделано, такие как принятие прибежища, зарождение ума, устремленного к

просветлению на благо всех других, выполнение позитивных действий, и т.д. с постоянной твердой решимостью в уме покинуть самсару.

Недостаточно время от времени желать освободиться от самсары. Эта идея должна пронизывать ваш поток мыслей, день и ночь. Узник, заключенный в тюрьму, все время думает о различных способах обретения свободы – как бы он мог перебраться через стены, о просьбе могущественных людей вмешаться, или о том как достать денег, чтобы подкупить какого-нибудь. Точно также, видя страдания и несовершенство самсары, никогда не прекращайте думать о том, как обрести освобождение, с глубоким чувством отречения.

Когда некоторые великие учителя прошлого размышляли о редкости человеческого существования, они не чувствовали сонливости; они не могли вынести потери даже единственного момента. Они вкладывали всю свою энергию в духовные практики.

Когда Будда первый раз повернул Колесо Дхармы, он учил Четырем Благородным Истинам. Первая Благородная Истина говорит о том, что существует страдание и оно должно быть осознано. Вторая Благородная Истина говорит о том, что страдание имеет причину, которая таким образом должна быть отброшена. Причина – это клеши, негативные эмоции или беспокоящие ментальные факторы. Хотя существует множество таких омрачающих состояний ума, пять главных омрачений – это желание, агрессия, неведение, гордость и ревность. Третья Благородная Истина говорит о том, что существует путь, который ведет существ прочь от страдания; и что этому пути необходимо следовать. Четвертая Благородная Истина говорит о том, что страдание может быть приведено к прекращению. С помощью Четырех Благородных Истин Будда побуждал нас отказаться от мирских забот и стремиться к освобождению от самсары.

В нашем поиске способов освобождения из самсары, первый шаг – это слушание учений, которые объясняют различные методы, как сделать это. В дополнение к приобретаемым драгоценным знаниям, просто слушание звуков Дхармы, которым учат, даже звуков раковин и гонгов, которые созывают собрание на учения, невообразимое благословение и польза, как сказал Будда, они могут освободить существ от перерождения в нижних мирах. С помощью слушания учений даже тот, кому не хватает способностей полностью понять их смысл, по крайней мере, получит некоторое представление о качествах Дхармы. Даже общая идея о том, как практиковать Дхарму, уже является драгоценной.

Второй шаг – это размышлять над тем, что вы услышали и попытаться найти сущностный смысл в этом. Проверяйте свой собственный ум, чтобы понять действительно ли это так, как описывают учения, и можете ли вы сохранять фокус на этом объекте медитации. Третье, однажды, когда у вас есть ясное понимание сущностного значения Дхармы, вы должны пытаться реализовать это понимание в своем внутреннем опыте, и усвоить это в своем существе. Это называется медитацией.

Когда вы будете продвигаться по этим трем шагам, духовные качества будут естественно проявляться, и вы увидите истину учений. Эти качества спонтанного расцветут потому, что в вас раскрывается природа будды. Природа будды, или татхагатагарбха, присутствует во всех существах, но скрыта омрачениями, таким же образом как зарытое золото спрятано под землей, под которой оно лежит. В то время как вы слушаете, размышляете и медитируете на Дхарме, все присущие качества вашей природы будды будут реализовываться. Когда поле тщательно приготовлено и засеяно семенами, все благоприятные условия присутствуют, такие как температура, влажность, тепло, семена

прорастут и дадут урожай.

Писания и тексты Дхармы включают много глубоких и подробных учений. Они покрывают огромное разнообразие предметов, таких как пять традиционных наук. Многие люди, тем не менее, не способны слушать, размышлять и медитировать над этими текстами. В настоящем тексте, однако, самая сущность всех учений изложена обнажено и передана в форме наставлений о том, как должен практиковать бодхисаттва.

Используя эти наставления, всецело посвятите себя практике. Размышляйте над их смыслом снова и снова, и пытайтесь как можно лучше применять их. Со временем у вас может возникнуть желание отправиться в одиночный горный ретрит, чтобы глубоко медитировать над ними. Говорят, что нет ничего настолько трудного, что ни могло бы стать легким, с помощью осваивания. Если вы будете упорно продолжать практиковать эти наставления, вы можете быть уверены в достижении результатов.

Второе, побуждение покинуть родную землю, источник трех ядов

В отчем доме страстная привязанность к близким течет как река,
Ненависть к врагам пылает как пожар,
Тупость непомнящая, что принять, а от чего отказаться покрывает тьмой.
Отказ от этого является практикой Сынов Победителей.

Смысл покидания своей родной земли, в том, чтобы оставить позади эмоции привязанности, ненависти и омрачающего неведения, которое пронизывает их обоих. Эти три яда, в общем говоря, наиболее активны в ваших взаимоотношениях, которые вы установили в вашей родной земле. Там, они легко возникают, когда вы защищаете тех, к кому вы привязаны, когда увеличиваете их богатство и счастье, они становятся вашим главным занятием. Если вы чувствуете какое-либо сомнение во всех этих постоянных погонях за обыденными целями, надо просто поразмышлять, как удачно достигнуть их – должны ли продолжать то, что вы обычно делаете, или направить свои усилия в новом и более полезном направлении? Вы влипните, занимаясь бессмысленными, бесконечными активностями, растрчивая то, что осталось от вашей драгоценной жизни. Таким же образом, в подобных ситуациях очень легко возникают конфликты. Ненависть часто порождается аргументами, частая вражда и искаженная вера, которая может быть увековечена в семье или местности поколениями. По правде, даже если проживете до семидесяти или более, вы можете не надеяться, что когда-нибудь победите ваших оппонентов и полностью удовлетворите ваших ближних.

Становиться лучше ваших соперников и приглядывать за вашими интересами и друзьями – это то, на что многие люди считают полезно и разумно потратить свою жизнь. Но действовать с таким окончанием в уме, может иметь смысл, только если вы абсолютно неосознаете последствий, которые обязательно последуют. Не видеть, как бессмысленно это было бы, тратить свою жизнь на такие цели – это просто неведение. Итак, лучше, чем оставаться возле людей и вещей, которые обязаны за возникновение ваших привязанностей и негодований, отправляйтесь в абсолютно незнакомое место, где нет ничего, что, вызывало бы негативных эмоций. Ваш ум не будет потревожен, и вы будете способны посвятить ваше время и энергию на практику Дхармы. Как сказано:

«Иди на сотни миль прочь
От мест разногласий;
Не оставайся даже на мгновенье
Там, где преобладают тревожащие эмоции».

И как сказал Лонгчен Рабжам:

«Обычные мирские активности
Похожи на засасывающую трясицу,
В которой слон ищет прохлады.
Любящие родственники и друзья
Словно тюремщики, держащие тебя в самсаре.
Удовольствия этой жизни
Подобны кости, обгладываемой беззубой старой собакой.
Запутанность в желаниях или отвращениях к чувственным переживаниям,
Подобно меду, в котором тонет насекомое.
Охваченный страхом, выбрось все это прочь»!

Однажды оставив позади дом, страну, семью, друзей и мирскую работу, у тебя не будет за что цепляться. Ты почувствуешь такую же свободу как птицы и дикие животные. Однако, если в твоём новом и первоначально незнакомом окружении, ты начнешь изобретать новые привязанности, ты снова обнаружишь, что неспособен практиковать Дхарму. Как луна, которая постоянно в движении, не оставайся в одном месте слишком долго. С течением времени, с помощью твоей практики Дхармы, станет очевидно, что ненавидеть как-либо – это ошибка. У вас не будет ничего иного, кроме добрых мыслей и намерений по отношению ко всем существам. Точно также станет очевидна бессмысленность привязанности к кому-либо и чему-либо, и вы увидите все объекты привязанности, как подобные вещам воспринимаемым во сне, как фантасмагорические иллюзии.

Третье, рекомендация жить в уединенных местах, источнике всех благих качеств

Благодаря отказу от негативного места, постепенно истощаются клеши,
Благодаря отсутствию отвлечения сама собой преумножается практика добродетели,
Благодаря ясности понимания рождается убежденность в Дхарме...
Пребывание в уединении является практикой Сынов Победителей.

Когда вы живете в уединенных местах, ваши негативные эмоции постепенно убывают, и ваш самоконтроль и выдержка увеличиваются. Как говорит Гьялсе Тогме:

«В уединенном месте

Нет врагов, которых надо побеждать,
Нет родственников, которых надо защищать,
Нет высших, которых надо уважать,
Нет слуг, чтобы за тобой присматривали.
Кроме укрощения своего ума, что еще ты будешь там делать, Манипа?»?

Непотревоженный друзьями и родственниками, неотвлекаемый необходимостью зарабатывать, жить посредством бизнеса или культивирования земли, у вас будет возможность однонаправленно сконцентрироваться на глубокой духовной практике и таким образом продвигаться духовно своим телом, речью и умом. Ваш ум станет послушным, спокойным, ясным, наполненным уверенностью в истинности учений. Поэтому все мудрецы прошлого жили в диких, уединенных, горных местах, благоприятных для духовной практики. Как сказал Шантидева:

«И так, почувствовав отвращение к нашим вождениям и желаниям,
Давайте радоваться в одиноких местах,
В местах, где все раздоры и конфликты исчезают,
В местах мира и спокойствия лесов»

И также как сказано:

«Непривязанный к заработку, будь как ветер, как птица.
Пребывая в дикой местности, будь как робкое животное.
Действуя правильно, ты останешься невозмутимым».

Если вы хотите всецело сконцентрироваться на Дхарме, вместо постоянного бросания туда сюда на волнах привязанности и отвращения, бросьте их, отправляйтесь в уединенное место. Обратите свой ум внутрь, выявите ваши недостатки, освободите себя от них, совершенствуйте все ваши врожденные благие качества. Довольствуйтесь пищей, которая поддерживает вашу жизнь, одеждой хватаемой, чтобы защитить вас, и практика будет продвигаться день ото дня, от месяца к месяцу, от года к году.

Однажды, освободившись от всех отвлекающих условий, ваша практика будет прогрессировать на пути. Вот почему все йогины прошлого странствовали как нищие от одного уединенного места к другому. Даже единственного месяца в спокойном и уединенном месте, будет достаточно, чтобы ваша враждебность сменилась на желание блага для других, а ваша привязанность к друзьям сильным чувством непостоянства и неминуемости смерти.

Как сказал владыка Атиша: «Покуда вы добиваетесь постоянства, отвлечения будут вредить вашей практике. Пребывайте в уединенных лесах и горах. Свободные от расстраивающих активностей, вы будете способны всецело посвятить себя практике Дхармы, и у вас не будет сожалений во время смерти». Дром Тонпа сказал: «Это время упадка, не является подходящим временем для того, чтобы обыкновенные существа оказывали внешнюю помощь другим, но скорее является временем, чтобы жить в

уединенных местах и тренировать свой ум в любви и сострадании бодхичитты».

Практикуя Дхарму, сила заблуждений и привычных тенденций может показаться, вначале, очень мощной; но эти трудности постепенно утихнут. Однажды, поняв ключевой момент учений, вы не будете испытывать неприятностей или трудностей в практике. Ваши усилия будут приносить радость. Это подобно развитию любого мастерства, как только вы овладеете важнейшим моментом, прогресс становится легким, вы обретаете увеличивающуюся уверенность, и ваши способности и стремление возрастают.

Какую бы медитацию или размышление вы ни делали, они не когда не пропадут даром. Пользу, которую они приносят, будет присутствовать в вашем потоке ума в момент смерти, и поможет вам переродиться в месте, где процветает Дхарма, возле подлинного духовного учителя. Жизнь за жизнью вы будете развиваться от посредственного к среднему практикующему, и от среднего практикующего к превосходному. Сущность обучения – это размышление, а сущность размышления – это медитация. Так, погружаясь, все глубже и глубже в смысл учений, чудесные качества Дхармы станут еще яснее, подобно тому, как солнце становится все ярче, чем выше вы парите.

Знак того, что вы полностью усвоили ваше обучение Дхармы, в том, что вы по природе становитесь миролюбивыми. Знак того, что вы усвоили вашу медитацию, в том, что вы свободны от омрачающих эмоций. По мере того, как учение ведет к размышлению, и размышление трансформируется в медитацию, ваше рвение к обманчивым активностям этой жизни будет расслабляться, и вы будете вместо этого стремиться к Дхарме. Все, что вы делаете в соответствии с Дхармой, каким бы малым или банальным оно ни казалось, принесет пользу. Как говорится в Сутре Мудрости и Глупости:

«Не относись пренебрежительно к малым добродетельным деяниям, Верь в то, что они принесут большую пользу; Как капли воды, одна за одной, Со временем могут наполнить огромный котел».

Точно также, если вы практикуете только один час в день с верой и вдохновением, добродетельные качества будут постоянно возрастать. Регулярная практика делает легкой трансформацию вашего ума. Вначале, видя только относительную истину, вы со временем достигните глубокой уверенности в смысле абсолютной истины.

Наибольшее препятствие, чтобы взрастить такие качества – это отвлечение. Отвлечение может возникнуть в каждый момент. Если позволите времени утечь бессмысленно, в момент смерти вы будете сожалеть, что не практиковали Дхарму. Но тогда будет слишком поздно, и ваши сожаления совсем не помогут. Сейчас время, чтобы отправиться в уединенное место и применить наставления, которые получили от вашего учителя на практике. Тогда каждый момент вашей жизни станет драгоценным и наполненным смыслом, ведя вас прочь от самсары и все ближе к освобождению.

Четвертое, размышление о непостоянстве, в целях придания смысла этой жизни

Со старыми близкими друзьями расстанусь,
С трудом нажитое имущество останется позади,
Постоялец – сознание покинет гостиницу тела...
Отказ от этой жизни является практикой Сынов Победителей.

Обычные, мирские заботы приносят только страдания и разочарования, как в этой жизни, так и в следующей. Проявления самсары крайне нестабильны, переменчивы, непостоянны, словно молния, сверкающая в ночных небесах. Размышление о непостоянстве всех явлений помогает повернуть ваш ум по направлению к Дхарме. Как сказано:

«Все, что родилось умрет,
Все собранное рассеется,
Все накопленное исчерпается,
Все высокое упадет».

В наших заблуждениях, мы видим вещи как постоянные и обладающие истинным собственным существованием. Но, в действительности явления непостоянны, и лишены какого-либо истинного материального существования. Мы хотим верить, что наши друзья, супруги, богатство и влияние будут все продолжаться, но по природе они вынуждены меняться. Потому бессмысленно быть настолько поглощенными ими.

Непостоянство составных явлений очевидно во всей вселенной. Взгляните, например, как меняются на земле времена года. Летом, богатая зелень везде в изобилии и пейзаж смотрится, похожим на рай. Но осенью трава высыхает и желтеет, цветы превращаются во фрукты, деревья начинают терять свои листья. Зимой, земля может быть белой от снега, который позже начнет таять, когда придет весеннее тепло. Утром небо может быть покрыто облаками, а в обед может стать чистым, реки могут быть сухими или переполненными, очевидно твердая земля может сотрясаться и дрожать, земля может скользить и ползти. Нигде, во внешнем мире не возможно найти постоянное явление.

Тоже самое справедливо и для людей. Мы меняемся с каждым проходящим моментом. Мы меняемся минута за минутой, от молодости к старости, и от старости к смерти. Наши мнения, идеи и планы постоянно меняются и развиваются. Никогда не уверенности в том, что начатый проект будет закончен, так же как нет уверенности в том, что он будет разворачиваться в соответствии с нашими намерениями. Как говорит Лонгчен Рабжам:

«Мы хотели бы вечно оставаться с теми, кого любим,
Но мы определенно разлучимся с ними.
Мы хотели бы вечно оставаться в приятном месте,
Но нам точно придется покинуть его.
Мы хотели бы вечно наслаждаться комфортом и удовольствием,
Но мы определенно потеряем их».

Взгляните на всех людей, которых вы знаете со времен своей молодости – сколько из них до сих пор живы? Сейчас вы можете быть вместе со своими родителями, супругами, друзьями и так далее. Но вы не можете избежать факта, что во время смерти, вы будете разлучены с ними, словно волос, вытасченный из масла – ни малейшего кусочка масла не останется на волоске.

Время вашей смерти не определимо, и обстоятельства, которые принесут ее, не предсказуемы. Подобно лягушке в змеином рту, вы все время в пасти смерти. Смерть может нанести удар в любой момент, без предупреждения и она может быть результатом всех

видов причин и обстоятельств. Некоторые умирают молодыми, некоторые старыми, некоторые от болезней, кто-то погибает на войне, или в результате насильственного несчастного случая, например, упав со скалы. Некоторые умирают спокойно, другие, страдая от привязанности к своим родственникам и владениям. Мы все должны умереть, не имеет значения как. Джигме Лингпа сказал:

«Люди, которые изнемогали на летней жаре
Радуются в свете ясной, прохладной осенней луны,
Но они не страшатся мысли, что
Сотня дней их жизни прожита и ушла безвозвратно».

Жизнь исчезает, словно росинка на кончике острия травы. Ничего не может остановить смерть, так же как никто не может остановить удлиняющиеся тени, отбрасываемые садящимся солнцем. Вы можете быть чрезвычайно привлекательными, но вы не можете соблазнить смерть. Вы можете быть очень влиятельными, но вы не можете надеяться на то, чтобы сможете повлиять на смерть. Даже сказочное богатство не позволит вам купить несколько больше минут жизни. Смерть также определена для вас, как будто кто-то пронзает вам ножом сердце.

В настоящем вы находите тяжелым переносить незначительный дискомфорт от укола об колючий куст или от солнечной жары. Но как насчет страданий, с которыми вы встретитесь в момент смерти? Смерть не похожа на затухание огня или на воду, впитывающуюся в землю. Сознание остается; когда вы умираете, ваше сознание покидает ваше тело, сопровождаемое только лишь кармическими отпечатками, оставшимися от предыдущих добродетельных и негативных действий. Тогда вы вынуждены странствовать по различным тропам бардо, промежуточного состояния между смертью и новым существованием. Бардо – это пугающее, неизвестное место, иногда крайне мрачное и непроницаемое, без единого мгновения покоя. Во время вашего пребывания в бардо вы иногда будете слышать пугающие звуки, и видеть наводящие ужас вещи. Словно преступник в месте наказания, вас будут толкать, и тянуть посланники Ямы, властелина смерти, крича «Убей его!» и «Тащи его сюда!» Это место не простое и комфортное.

Вслед за ужасными страданиями бардо приходят страдания следующей жизни, какая бы она ни была. Страдания, которые вы должны будете перенести – это безошибочный результат негативных действий, совершенных вами в прошлом. Пренебрегая Дхармой, вы будете потворствовать недобродетели в бесчисленных жизнях. Как Будда указывает в Сутре Превосходной Дхармы Чистого Памятования, если вы будете собирать в кучу все конечности, которые у вас были в ваших бесчисленных жизнях, даже только когда вы были рождены как муравей, эта груда будет выше, чем высочайшая гора на земле. Если вы соберете вместе все слезы, которые вы проливали в прошлых жизнях, когда ваши цели не были реализованы, они образуют океан, превосходящий по размерам, все вместе взятые океаны на земле. Однажды Кхампа пришел повидать Друбтоп Чоюнга, одного из главных учеников Владыки Гампопы и, поднеся ему длину ткани, просил даровать учения. Несколько раз, несмотря на настойчивые просьбы, Друбтоп Чоюнг откладывал его просьбу. Но Кхампа снова настаивал. И в конце концов учитель взял в свои руки руки этого человека, и повторил три раза: «Я умру, ты умрешь». И затем добавил: «Это все чему научил меня мой

учитель; это все, что я практикую. Просто медитируй над этим. Я обещаю, что нет ничего более великого».

Гьялва Гоцангпа сказал:

«Медитируйте на смерти и непостоянстве
И вы разрубите узел, привязывающий вас к родной земле,
Пути привязанности к родственникам,
И страстное желание пищи и богатства».

Мысль о смерти повернет ваш ум по направлению к Дхарме; вдохновит ваши усилия, и окончательно, она поможет вам узнать сияющую ясность дхармакаи. Она должна всегда оставаться главным объектом вашей медитации.

В то время как вы размышляете о самсаре, если вы чувствуете, словно вы на борту тонущего корабля, как будто вы упали в яму со смертельно ядовитыми змеями, или как будто вы преступник, преданный палачу, то это верные знаки того, что вы отбросили веру в постоянство вещей. Это значит, что истинное понимание непостоянства рассвело в вашем уме (а). Как результат, вы больше не будете больше втянуты в разграничение между друзьями и врагами. Вы будете способны рассечь плотный узор бессмысленных отвлечений. Ваши старания обретут силу, и все что вы будете делать, будет ориентировано на Дхарму. Ваши позитивные качества расцветут как никогда раньше. Тело слуга ума; он может действовать позитивно или негативно. Вы можете использовать это тело как инструмент для обретения освобождения, или как нечто, что погрузит вас глубже в сансару. Не растрачивайте свое время попусту. Используйте преимущество благоприятной возможности, которая у вас сейчас есть, чтобы встретить духовных учителей и практиковать Дхарму. В прошлом, практики достигали освобождения, когда слушали учения о непостоянстве и смерти, помнили их, размышляли о них и интегрировали их в своей медитации. Как сказано:

«Мы должны сейчас страшиться смерти,
И так стать бесстрашными во время смерти;
Вместо этого мы беззаботны сейчас,
Но когда придет смерть, мы будем в муках колотить в свою грудь».

Владыка Атиша сказал:

«Оставь все позади и иди.
Ничего не делай,
Ничего не желай».

Не будьте слишком увлечены обычными делами этой жизни. Просто сконцентрируйтесь на Дхарме. Начинайте день с зарождения желания просветления. Вечером, исследуйте все то, что вы делали в течение дня, раскайтесь, если что-то было негативным, и посвятите все, что было позитивного на благо всех существ. Сделайте обещание быть лучше на следующий день.

Брахман Упагупта откладывал в сторону черные гольши, каждый раз, когда у него была негативная мысль и белый гольш, каждый раз, когда у него была добродетельная мысль. Вначале, он накапливал только черные гольши. Но постепенно, поддерживая внимательность и бдительность, он обнаружил себя, собирающим только белые гольши.

(а) Медитация на непостоянство имеет три корня, девять размышлений, и приводит к трем определенным выводам.

Три корня (1) смерть неизбежна; (2) нет никакой определенности, что будет причиной смерти; и (3) что-либо другое, кроме Дхармы абсолютно бесполезно в момент смерти.

Девять размышлений: Для первого корня, (1) никто в прошлом не избежал смерти; (2) тело составное и вынуждено разрушиться; (3) жизнь иссякает секунда за секундой. Для второго корня, (1) жизнь невероятно хрупкая; (2) тело не имеет никакой долговечной (постоянной) сущности; (3) огромное количество обстоятельств может вызвать смерть, в то время как немногие обстоятельства продляют или поддерживают жизнь. Для третьего корня, (1) родственники и друзья бесполезны в момент смерти; (2) богатство и пища будет бесполезны; и (3) мое собственное тело будет бесполезно.

Три определенных вывода, (1) мы должны практиковать Дхарму, т.к. она определенно поможет нам во время смерти; (2) мы должны практиковать ее прямо сейчас, т.к. мы не знаем, когда мы умрем; (3) мы должны наше время исключительно практике Дхармы, т.к. все остальное бесполезно.

Пятое, необходимость избегания неподходящих друзей, пребывая с которыми, создаются враждебные обстоятельства

Избегать порочных друзей, при общении с которыми преумножаются три яда,
Слабеют деяния слушания, размышления и медитации
И уничтожаются любовь и сострадание -
– Это практика Сынов Победителей.

Если кристалл положить на кусок ткани, он примет цвет этой ткани, белая ли она, желтая, красная или черная. Точно также, друзья, с которыми вы чаще всего проводите время, подходящие они или нет, будут сильно влиять на направление вашей жизни и на вашу практику.

Плохая компания, в этом контексте, относится к двум различным видам отношений: ложные духовные учителя, и неподходящие друзья.

Если учитель, которому вы доверились, поддерживает ошибочные воззрение и поведение, вы уничтожите эту жизнь и будущее, полностью потеряв путь к освобождению. Когда полный веры ученик заводит взаимоотношения с таким мошенником, не распознав в нем такового, вся заслуга, которую он накопил, за все жизни, будет потеряна. Как сказал великий гуру Падмасамбхава: «Не проверять учителя, перед тем как вверить себя ему, подобно принятию яда».

Что касается неподходящих друзей, здесь подразумеваются, те при общении с которыми, возрастают ваши три негативные эмоции, ненависть, вожделение и тупость, и те, кто способствует вам совершать негативные действия. Когда вы в окружении таких людей,

вы можете обнаружить, что ваши недостатки и эмоции только увеличиваются, и это показывает, что такие люди могут не быть истинными друзьями. Есть высказывание, говорящее: «Когда вы с беспокойным человеком, вас увлекут отвлечения; когда вы с жадным человеком, вы потеряете все, что у вас есть; когда вы с человеком, цепляющимся за комфорт, вы будете поглощены маловажными вещами; когда вы со сверхактивным человеком, ваша сосредоточенность рассеется».

Неподходящие друзья те, кто любят отвлечения, полностью погруженные в заурядную мирскую активность, и те, кто абсолютно не заботятся о достижении освобождения – друзья, которые не имеют интереса или веры в Три Драгоценности. Чем больше времени вы проводите с таким человеком, тем больше ваш ум будет пропитываться тремя ядами. Если первоначально вы не согласны с их идеями или действиями, если вы проведете много времени с неподходящими друзьями, со временем они окажут на вас влияние своими плохими привычками. Ваше решение действовать позитивно придет в упадок, и вы потратите зря свою жизнь. Такие люди будут препятствовать вам в обучении, размышлении и медитации – которые являются корнями освобождения. И они сделают так, что вы потеряете все качества, которые вы могли развить, особенно сострадание и любовь – которые являются самой сутью учений Великой Колесницы. неподходящий друг подобен капитану, который направляет свой корабль на скалы. Такие люди ваши худшие враги. Вы должны держать себя вдали от них.

Противоположно этому, пребывание с людьми, которые олицетворяют или стремятся к доброте, состраданию и любви, поддержит вас в развитии этих качеств, столь важнейших на пути. Вдохновленные их примером, вы станете наполненными любовью ко всем существам, и вы увидите присущую негативность привязанности и ненависти. Истинные духовные друзья те, кто получали учения от одного и того же учителя, как и вы, безразличны к мирским активностям, и посвящают себя практике в уединенных местах. В компании таких друзей, на вас естественно окажут воздействие их положительные качества, точно также, когда птица летает вокруг золотой горы, она купается в ее золотом сиянии.

Шестое, опора на духовного учителя, чье присутствие создает благоприятные условия вашему прогрессу

Ценить даже выше чем собственное тело

Возвышенного наставника при вверении, которому исчерпываются пороки,

А достоинства возрастают как молодая луна -

– Это практика Сынов Победителей.

Достигнуть освобождения из самсары и обрести всеведение просветления, было бы невозможно без следования подлинному, сведущему духовному учителю. Такой учитель всегда действует, говорит и думает в соответствии с Дхармой. Он показывает, что вы должны делать, чтобы успешно продвигаться по пути, и какие препятствия вы должны избегать. Он способствует вам в концентрации на практике Дхармы, прежде всего, и совершении только того, что добродетельно и приносит пользу. Он помогает вам без притворства бросить все неподходящее поведение, и напоминает вам быть осознанным

относительно непостоянства, и необходимости прекращения цепляния за самсару.

Подлинный учитель подобен парусам, которые дают возможность лодке быстро пересечь океан. Если верить его словам, вы быстро найдете ваш путь, ведущий прочь от самсары, и поэтому учитель столь драгоценен. Как сказано: «Заслуга от подношения масла для единственной поры тела учителя превосходит заслугу, происходящую от бесчисленных подношений всем буддам». Когда Лорд Будда был бодхисаттвой, его духовный учитель решил испытать его решимость получить всего лишь четырех строк драгоценных учений. Когда его учитель сказал ему сделать это, бодхисаттва без колебаний проделал в своем теле тысячу дыр, вставил в них фитили и поджег их.

Все реализованные практики прошлого обрели просветление благодаря следованию духовному учителю. Они начинали свои поиски с того, что слушали о множественных деяниях различных мастеров. Когда истории, которые они слышали, об учителе были особенно вдохновляющими, они проверяли качества учителя на расстоянии, прежде чем верить себе. Когда они были абсолютно уверены в нем, они входили в его присутствие, служили ему, и однонаправленно применяли на практике любые инструкции, которые он давал им.

Вы не способны обрести просветление, полагаясь только на свои собственные идеи и будучи абсолютно независимыми. Это правда, когда говорят, что практикующие могут обрести просветление сами по себе; но то, что у них нет духовного учителя в их настоящей жизни, не значит, что у них не было его в прошлом. Практикующие, несомненно, посещали духовных учителей и получали от них учения в своих бесчисленных жизнях. Для каждого существа и каждой практики сутры и Тантры необходимо объяснение от сведущего учителя.

Если вы до сих пор не встретили подлинного учителя, это потому, что вы в прошлом отклонялись от Дхармы. Джецун Миларепа, услышав всего лишь имя Марпы, не мог больше оставаться на месте, пока действительно ни встретил его. Учитель находится на перекрестке вашего пути, точке от которой вы можете пойти как вверх, так и вниз. Вы должны получить учения от него, и позволить его наставлениям созреть непосредственно на практике.

Есть три главных пути для, чтобы выполнить желания учителя. Лучший способ – это выполнить его наставления на практике, и потратить всю вашу жизнь, переживая суть учений и обретая реализацию. Второй наилучший путь – это служить ему преданным телом, речью и умом. Когда вы служите вашему учителю, ваше существо трансформируется благодаря его очевидным качествам, как кусок обыкновенного дерева в сандаловой роще постепенно будет пропитан ароматом окружающих деревьев. Третий способ удовлетворить учителя – это делать ему материальные подношения. Некто, кому не помогает сокрытие множества сомнений, или чей характер не слишком очищен, может обнаружить себя развивающим неверные взгляды об учителе, если он находится в непосредственной близости с учителем. В этом случае, лучше получить наставления учителя и отправиться практиковать куда-нибудь в другое место. Говорят, что пребывание возле просветленного учителя, подобно нахождению возле огня. Если у вас достаточно веры и преданности к нему, все ваши омрачения и препятствия будут сожжены. Но если ваша вера и доверие неадекватны, вы сгорите сами. Тщательно применяя наставления своего учителя, вы сможете продвигаться по пути без особых трудностей, подобно слепому, который нашел прекрасного проводника, чтобы перебраться через опасный обрыв. Однако без совета подлинного учителя, попытка практики в уединенном месте не особо поможет вам; будет небольшая разница между вами и дикими птицами и животными.

Даже несколько слов наставлений вашего гуру могут принести вам просветление. Поэтому, обратив внимание, придавайте огромное значение каждому слову его учений. Размышляйте над их значением и медитируйте над ними. Всегда проверяйте, чтобы увидеть, что тот способ, которым вы поняли учение и применяете его на практике, работает как антидот для ваших внутренних замешательств. Поддерживайте вашу веру постоянной и непоколебимой, что учитель – это драгоценность, которая исполняет все желания. Однажды кто-то сказал: «Атиша, дай мне учения!» Атиша ответил:

«Ха! Ха!
Это звучит прекрасно!
Но чтобы дать тебе сущностные наставления
Мне необходима от тебя одна вещь:
Вера! Вера!».

Вера – это главное условие для пути. Если у вас нет веры, даже следование самому Будде не принесет вам пользы. Прогресс на пути Махаяны зависит от учителя, и так до тех пор, пока вы ни обретете окончательной цели, никогда не разлучайтесь с ним. Он, единственный, кто сделает вас способным осознать истину нерожденной пустоты.

Если у вас есть вера в учителя, вы получите благословения его просветленного тела, речи и ума. Никогда не утомляйтесь вглядываться в учителя, так как подлинный мастер редок в этом мире, и еще реже, все еще, быть способным видеть такового. Постоянно визуализируйте его над своей головой и молитесь ему со страстной преданностью. Это наиболее глубокая и сущностная практика в сутрах и тантрах. Следование учителю – это корень все достижений. Если вы видите вашего учителя как настоящего Будду, просветление не так уж далеко.

Лелеять учителя больше, чем себя и больше, чем кого-либо еще – это практика бодхисаттв.

Седьмое, принятие прибежища, вхождение в Буддийское учение

Кто из божеств мироздания, скованных в этой тюрьме круговерти,
Способен Прибежищем быть?
А потому, обращение к Прибежищу – к Драгоценностям, которые,
Будучи Прибежищем, не подведут, является Практикой Сынов
Победителей.

Предыдущие шесть стихов объясняли предварительные шаги для развития бодхичитты. Вы осознаете важность и редкость человеческой жизни, которой вы теперь обладаете, и вы понимаете полную безотлагательность смерти. Вы чувствуете огромное разочарование в этом мире, и решили избавиться от беспокоящих условий и вводящих в заблуждение влияний, и пытаетесь укротить свой ум согласно наставлениям подлинных мастеров. Теперь вы готовы переступить порог Дхармы и принять прибежище в Трех Драгоценностях.

Люди, по природе, ищут прибежища в ком-либо или чем-либо, что может защитить их

от печали и страданий. Некоторые люди обращаются к Могущественным в целях обретения богатства, удовольствий и влияния. Другие ищут защиту в природных силах, таких как звезды или горы. Некоторые ищут помощи через силу духов. Но никто из этих ошибочных объектов прибежища не свободен от неведения и самсары, и поэтому они не могут обеспечить окончательного прибежища. Их сострадание, если оно у них есть, частично и ограничено.

Истинное прибежище может быть предоставлено только тем, что само абсолютно свободно – свободно от пут самсары, и свободно от ограниченного покоя односторонней нирваны. Это качество истинного прибежища, может быть найдено только у Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи, с их абсолютной мудростью, беспристрастным состраданием, и беспрепятственными возможностями.

Первая из Трех Драгоценностей – это Будда. Качества и характеристики Будды, могут быть рассмотрены в трех аспектах или измерениях, называемых каями («телами»), на Санскрите – дхармакая, абсолютное тело; самбхогакая – тело совершенных дарований; и нирманакая – проявленное тело. Эти три есть все аспекты единой сущности.

Дхармакая – это абсолютное, непостижимое, пустое пространство мудрости. Просветленная мудрость ума Будды насыщена осознанностью, состраданием, и способностями. За пределами всех концептуальных построений, ее выражение – это пять изначальных мудростей. Самбхогакая – это естественное проявление этих пяти изначальных мудростей, проявляющихся как пять достоверностей – совершенного учителя, совершенных учений, совершенного времени, совершенного места, и совершенного окружения. Самбхогакая остается, по природе, неизменной и непрерывной через прошлое, настоящее и будущее, за пределами обоих – развития и упадка. Будда проявляется как нирманакая, согласно различным нуждам и возможностям существ, таким образом, нирманакая проявляется в бесчисленных различных формах.

Для Бодхисаттв, находящихся на одной из десяти бхуми, или уровнях, Будды проявляются в аспекте самбхогакаи. Для обыкновенных существ, обладающих большой заслугой и удачей, Будды проявляются как совершенная нирманакая, подобно Будде Шакьямуни. Для существ меньшей заслуги, Будды проявляются в человеческой форме, как духовные друзья. Для тех у кого нет веры в Три Драгоценности, они проявляются в бесчисленных полезных формах, таких как животные, колеса, мосты, лодки, свежий бриз, лекарственные растения, и так далее. Они проявляются постоянно, для блага существ, с помощью своей неограниченной активности.

Эти три аспекта природы Будд не тремя отдельными сущностями. Это не то, как если они были тремя отдельными личностями. Из этих трех аспектов, только Дхармакая Будда является окончательным прибежищем. Но чтобы реализовать прибежище дхармакаи мы должны полагаться на учения, данные буддой нирманакаей.

В наше время, совершенный аспект нирманакаи – это Будда Шакьямуни. Он четвертый из 1002 будд, которые появятся в течение этой калпы, или эоны. На кануне своего просветления все эти Будды сделали обширные благопожелания, чтобы принести благо существам. Будда Шакьямуни сделал 500 великих пожеланий, чтобы он смог помочь существам в этот век трудностей и упадка, и все другие Будды славили его как белый лотос. Лотос растет и расцветает в грязи, но остается незапятнанным ею.

В действительности даже не перемещаясь из дхармакаи, Будда Шакьямуни, появился в Индии как принц. Он демонстрировал двенадцать деяний Будды, и достиг просветления под

деревом бодхи, в Бодхгае. На уровне самбхогакаи, он проявился как Махавайрочана для бесконечного числа учеников Бодхисаттв. Будды знают вашу веру и преданность, и знают каждый ваш момент принятия прибежища. Не думайте, что Будды находятся где-то далеко, в абсолютной реальности, куда ваши молитвы и устремления приходят не услышанными и незамеченными. Будды всегда присутствуют, подобно небесам.

Вторая Драгоценность – это Дхарма, учения, данные Буддой, в которых объясняется, как реализовать просветление с помощью практики. В этом мире, Будда Шакьямуни учил трем разделам учения, называемыми Трипитаками, или Тремя Корзинами, винная, или дисциплина; сутры, или сжатые наставления; и абхидхарма, или космология и метафизика. Он дал эти учения с различных точек зрения, в различные времена и в различных местах, эти учения известны как Три Поворота Колеса Дхармы. Во время первого поворота Колеса Дхармы, он учил относительной истине; во время второго – вместе относительной и абсолютной истине; и, наконец, во время третьего, бесповоротной, окончательной истине.

Третья драгоценность, Сангха, собрание последователей Будды. Она включает восемь великих Бодхисаттв, шестнадцать архатов, семь патриархов, которые стали приемниками Будды, и все кто дает учения Будды, включая тех, кто практикует его.

Будда – это тот, кто показывает вам путь к просветлению. Без него у вас не было бы выбора оставаться или нет, во мраке неведения. Поэтому вы должны рассматривать Будду как учителя. Дхарма – это путь, безошибочная дорога, ведущая напрямик к просветлению. Сангха состоит из попутчиков, которые сопровождают вас на этом исключительном пути. Всегда хорошо, когда во время путешествия, с вами попутчики, которые могут вам помочь избежать опасностей, ловушек и обеспечивают ваше безопасное прибытие, когда вы находитесь в далекой и незнакомой земле.

Согласно Мантраяне, Три Драгоценности, также имеют внутренний аспект. Это Три Корня: учитель, медитационное божество или Идам и принцип женской мудрости или Дакини. Корни являются основой всего развития, если корень сильный и хорошего качества, дерево вырастет, и плоды легко созреют. Учитель – корень всех благословений, Идам – корень всех достижений, и Дакини, вместе с защитниками Дхармы – корень всех активностей. Хотя названия отличаются, Три Корня соответствуют Трех Драгоценностям. Учитель – Будда, Идам – Дхарма, и Дакини и защитники Дхармы – Сангха.

Учителя также можно рассматривать как подлинное воплощение Трех Драгоценностей. Его ум – это Будда, его речь – Дхарма, его тело – это Сангха. И поэтому он источник всех благословений, который рассеивает препятствия, и создают возможность нам продвигаться на пути.

На окончательном уровне дхармакая – это Будда, самбхогакая – это Дхарма, нирманакая – это Сангха. Все вместе – Учитель, подлинный Будда.

Побуждение к принятию прибежища может быть трех различных уровней, согласно индивидуальным возможностям. Эти три различных уровня мотивации определяют три колесницы. Те, кто с ограниченным отношением, таким как в Хинаяне, или начальной колеснице, ищут прибежища в страхе страданий, которыми насыщены три мира самсары. Те, кто имеют широкое отношение, бодхисаттвы Махаяны, принимают прибежище, опасаясь эгоистического отношения, с обширной мотивацией помочь всем другим существам, так же как самим себе, освободиться от сансары. Практики Ваджраяны принимают прибежище из страха заблуждений, в целях освободить всех других существ от заблуждений самсары и цепей спутывающих эмоций; они принимают прибежище с целью узнавания своей

присущей природы будды.

Подобно этому, есть разница в длительности прибежища. Практики Хинаяны принимают прибежище на время этой жизни, в Махаяне это рассматривается как недостаточный период, и бодхисаттвы принимают прибежище, до тех пор, пока они и все существа не обретут просветление совершенной природы будды. Король, который преобладающее значение придает благополучию его подданных, будет считаться благородным королем, в то время как король, который беспокоится только о собственном благосостоянии и комфорте за счет своих подданных, будет осужден как бесстыдный. Таким же образом, вы не должны принимать прибежище с ограниченным отношением обрести просветление только для себя. В течении в ваших прошлых жизней, вы были связаны со всеми существами, и в то или другое время, все из них были вашими любящими родителями. Вы должны принять прибежище для их блага. Когда вы принимаете прибежище, думайте, что все эти существа принимают прибежище вместе с вами, даже те, кто не знает о Трех Драгоценностях.

Принятие прибежища – это врата во все учения Будды, и практику всех колесниц. Также как для того чтобы войти в дом, вы должны войти в дверь, каждая практика в Сутраяне, Мантраяне, и окончательной колеснице Великого Совершенства, имеет прибежище как свой порог. Если визуализируете божеств и начитываете мантры не имея полной уверенности в Трех Драгоценностях, вы не обретете достижений. В учении Великого Совершенства, узнавание истинной природы всех явлений – это окончательное прибежище, с помощью которого вы реализовываете три каи.

Вера – это предварительное условие для прибежища, а также самая суть. Принятие прибежища не обозначает просто произнесение молитвы прибежища. Но оно должно идти из глубины вашего сердца, из сути ваших костей. Если у вас есть такая совершенная уверенность в Трех Драгоценностях, их благословение будет всегда присутствовать в вас, подобно тому как солнце и луна незамедлительно отражается в чистой, спокойной воде. Лучи солнца не могут зажечь сухую траву без помощи увеличительного стекла, даже если они окунут всю землю своим теплом. Таким же образом, только с помощью увеличительного стекла вашей веры, и преданности всепроникающие лучи сострадания будд, могут зажечь огонь благословения в вашем существе, как сухую траву огонь.

Вера растет, можно различить следующих один за другим четыре уровня веры. Когда вы встречаете учителя, слышите писания, узнаете необычайные качества будд и бодхисаттв, или читаете жизнеописания великих мастеров прошлого, пылкое чувство радости поднимается в вашем уме, когда вы открываете, что это за существа. Это первый тип веры, пылкая вера.

Когда размышление о великих мастерах наполняет вас глубоким, страстным стремлением узнать больше о них, получать учения от них, и развивать духовные качества, это второй тип веры, страстная вера. Когда вы размышляете над учениями, практикуете и усваиваете их, вы развиваете совершенную уверенность в их истинности, и в безграничном совершенстве Будды. Вы начинаете понимать, что хотя Будда явил паранирвану, он не умер как обыкновенное существо, но скорее он всегда присутствует в абсолютном пространстве дхармакаи. Вы ясно понимаете закон причины и следствия, и необходимость действовать в соответствии с ним. На этой стадии, вы свободны от сомнений. Это третий тип веры, уверенная вера.

Когда ваша уверенность так хорошо укоренилась, что она непоколебима, даже ценой

вашей жизни, это четвертый тип веры, нерушимая вера.

Чтобы принять прибежище, у вас должны быть эти четыре типа веры, особенно нерушимая вера. Вера и преданность делает вас превосходным сосудом для нектара благословения, который льется от учителя, так что ваши благие качества неуклонно растут, подобно растущей луне. Преданность также драгоценна, как искусные руки, которые могут изготовить любое изделие. Она подобна великому сокровищу, которое исполняет все желания, панацеи, которая излечивает все болезни. Вверяйте свое сердце и разум Трем Драгоценностям, подобно брошенному камню, погружающемуся в глубины океана.

Без веры, принятие прибежища не будет иметь никакого смысла. Это будет подобно засеиванию горелого зерна, которое никогда не даст побега, и не имеет значения, как долго оно будет лежать в земле в прекрасных условиях. Без веры, вы никогда не будете способны развить никаких позитивных качеств. Даже если бы Будда собственной персоной появился бы прямо перед вами, без веры вы бы не узнали его качеств, и вы даже можете зародить ошибочные взгляды относительно него, как некоторые еретические учителя поступали в прошлом. И тогда вы потеряете возможность, того чтобы он принес вам благо. После принятия прибежища, вы должны внимательно следить, за его соблюдением. Есть три вещи, которые необходимо избегать и три вещи, которые должны быть выполнены.

Три вещи, которые вы должны избегать, это: (1) приняв прибежище в Будде, вы не должны принимать прибежище в мирских богах и могущественных людях этого мира; (2) приняв прибежище в Дхарме, вы должны отказаться от любых форм насилия, в мыслях, словах или действиях; и (3) приняв прибежище в Сангхе, вы не должны разделять образ жизни с теми, кто живет абсолютно ошибочным образом, не имея веры в кармический закон причины и следствия.

Три вещи, которые должны быть сделаны, это: (1) приняв прибежище в Будде, вы должны уважать любые представления Будд, включая изображения, статуи, даже сломанные, и держать их в высоких местах; (2) приняв прибежище в Дхарме, вы должны уважать все писания, это распространяется даже на буквы алфавита, так как буквы являются опорой Дхармы. Никогда не переступайте книг; Будда сам сказал, что в этот период упадка он будет проявляться в виде писаний. И (3) приняв прибежище в Сангхе, вы должны уважать членов монастырского сообщества и всех практиков Дхармы.

Чтобы обрести Дхарму, бодхисаттвы испытывали бесчисленные трудности. Во многих своих прошлых жизнях, будучи бодхисаттвой, Будда рождался как король в удаленных странах, где было малое количество учителей. Он обыскивал всю местность, в поисках кого-либо, кто знал хотя бы четыре строчки подлинного учения. Чтобы проверить мотивацию короля-бодхисаттвы Будды проявлялись как блуждающие отшельники. Для того чтобы получить от них хотя бы четыре строчки учения, таких как:

«Избегайте недобродетели.
Практикуйте добродетель.
Усмиряйте свой ум.
Это учение Будды».

король с готовностью отдавал свою королеву, наследников, все свое королевство, и, применяя эти четыре линии на практике, обретал реализацию.

Не всегда легко сделать жертвы такого масштаба, но вы определенно можете помнить Три Драгоценности во всех ваших активностях, которые совершаете в течение дня, без различия счастливы вы или грустны. Если вы видите прекрасный ландшафт, цветы, или что-нибудь замечательное и вдохновляющее, поднесите это мысленно Трем Драгоценностям. Когда с вами происходят благоприятные события, рассматривайте их как благословение и доброту Трех Драгоценностей. Относитесь ко всем болезням и препятствиям, без жалоб, так как своим благословением они наделяют вас способностью очистить вашу негативную карму, накопленную прошлыми действиями. Когда вам противостоят большие опасности или устрашающие ситуации, просите Три Драгоценности о помощи. В тот же самый момент благословение Трех Драгоценностей предоставит вам защиту. Когда вы практикуете принятие прибежища таким образом, прибежище станет неотъемлемой частью вашего потока сознания.

Принимайте прибежище из самой глубины вашего сердца, для блага всех существ, с этого момента и вплоть до того, как они обретут просветление. Это настоящий путь бодхисаттвы.

Часть вторая. Главное учение, освещающее путь

После семи подготовительных тем, идет вторая часть, главные учения, которые объясняют пути для низших, средних и высших способностей.

Первое, путь для существ с низшими способностями

Первое состоит от отказа от негативных действий из страха страданий, которые пронизывают три низших мира существования.

Могучий сказал, что тяжкие, нестерпимые страдания
Дурной участи являются плодом злодеяний.
Стало быть, не совершение злодеяний, ни в коем случае, даже ценой
жизни,
Является практикой Сынов Победителей.

Однажды приняв прибежище в Трех Драгоценностях, очень важно вести себя в соответствии с их учениями. Что бы ни происходило, пытайтесь поступать все более и более позитивно, совершайте благожелательные действия, и всегда избегайте от совершения чего-либо негативного. Активно занимайтесь десятью добродетелями и воздерживайтесь от десяти недобродетелей. Это значит не только, например, воздерживаться от убийства, но также защищать жизнь, выкупать жизни животных, приготовленных на убой, освободить пойманную рыбу и т.д.

Существует четыре черных дхармы, которые следует избегать и четыре белые дхармы, которые следует поддерживать. Четыре черные дхармы: (1) обманывать того, кто достоин почтения; (2) быть причиной уныния, принося сомнения в чей-либо ум относительно ценности его благих действий; (3) критиковать и чернить святых существ; (4) быть бесчестным относительно своих ошибок и качеств, и жульничать по отношению к другим.

Четыре белые дхармы: (1) не говорить ложь, даже ценой вашей жизни; (2) уважать и прославлять бодхисаттв; (3) быть свободным от хитрости и благожелательным ко всем существам; (4) вести всех существ по пути просветления.

Признавайте каждое негативное действие, которое вы совершили, даже во сне. Не приходите в замешательство относительно того, как поступать в ежедневных ситуациях. Пытайтесь поступать в соответствии с наставлениями, которые вам дал ваш учитель. Говорят, что владыка Атиша не пропускал ни одного дня, без признания своих негативных действий, которые он мог совершить. Однажды признав, негативное действие сравнительно легче очистить.

Тот, кто совершил большое количество негативных действий, даже если он богат и могуществен, неизбежно утонет в нижних мирах самсары. Тот, кто совершил много позитивных действий, даже самый простой нищий, будет приведен всеми Буддами из бардо в Западную Землю Блаженства, или переродится в высших мирах. Как сказано:

Хорошие и плохие действия
Безошибочно приносят свои плоды.

Что случается во время смерти
Соответствует тому, что вы совершили.
Если ваши действия были полезными и благотельными,
Будет счастье и рождение в высших мирах.
Если ваши действия были вредными и негативными,
Будет страдание и рождение в низших мирах.
Прямо сейчас, пока вы можете выбирать
Быть счастливым или страдать,
Не потворствуйте себе в негативных действиях,
Но стремитесь изо всех сил
Совершать хорошие и положительные действия
Как большие, так и малые.

Не бывает такого, что даже самое простое действие исчезает, ничего не оставив после себя. Отпечатки, созданные негативными действиями, такими, как убийство, не исчезают до тех пор пока вы не переживете их неизбежный результат или не нейтрализуете его позитивным противоядием. Хотя, с одной стороны, даже подношение одного цветка Трех Драгоценностям, или повторение одного раза Мани мантры приносит невообразимую заслугу, так же, с другой стороны, даже кажущийся незначительным негативный поступок имеет негативный результат – и поэтому должен быть немедленно очищен.

Все учения Будды говорят, что каждое действие имеет результат. Это безошибочный результат кармических причин и следствий.

Некоторые люди поддерживают мнение, что действия не приносят кармического результата, даже убийце, который убил тысячи людей. Миры адов не могут действительно существовать, и они приводят довод, что никто никогда не возвращался от туда, чтобы рассказать нам об этом. Они отвергают безошибочность причины и следствия действий просто как выдумку, и не признают того, что могут быть такие вещи как прошлые и будущие жизни. Но они просто ошибаются. В данное время, несомненно, вместо веры в свое собственное ограниченное восприятие, почему бы ни положиться на мудрость Будды? Будда видит прошлые, настоящие и будущие жизни всех существ. Вы можете доверять словам Будды. Например, будды восхваляют пользу от повторения даже одной Мани мантры; но если, тем не менее, вы чувствуете сомнение относительно такой пользы, или думаете, что появление этих результатов займет зоны времени, вы только делаете вашу реализацию более отдаленной.

Сомнения и неуверенность – это главные препятствия для обретения обычных и высших достижений. Если вы сомневаетесь в учителе, вы не будете способны получить его благословения. Если вы сомневаетесь в учениях, не имеет значения, как много времени вы потратите в изучении и медитации, ваши усилия останутся в большинстве бесплодными.

Всегда старайтесь совершать даже малейшее доброжелательное действие без каких-либо оговорок или колебаний и избегать даже малейшего негативного действия. Великий мастер Падмасамбхава сказал:

«Хотя мое воззрение выше, чем небеса,
Мое внимание к действиям и их результатам тоньше, чем мука».

Когда ваша реализация пустоты станет такой же обширной как небеса, вы обретете даже еще большую убежденность относительно закона причины и следствия и вы действительно увидите, как важно ваше поведение. Относительная истина неукоснительно действует в пределах абсолютной истины. Реализация пустотной природы всех явлений, никогда приводит никого к мысли, что позитивные действия не приносят счастья или, что негативные действия не приносят страдания.

Все явления появляются из пустоты, как результат соединения вместе иллюзорных причин и условий. Безграничное представление феноменов может проявиться только благодаря тому, что все пустотно по природе. Как сказал Нагарджуна:

«Только потому, что вещи пустотны
вещи могут быть возможными».

Существование пространства делает возможным целой вселенной быть установленной в его пределах, и это никаким образом не меняет и не обуславливает пространство. Хотя радуги появляются в небесах, они ничего не меняют в небесах; просто небеса делают возможным появление радуги. Явления украшают пустоту, но никогда не разрушают ее. Если вы владеете пониманием того, как явления появляются в силу зависимого происхождения, для вас не будет сложным понять воззрение пустотности, пребывая в медитации. Благодаря такой медитации и вхождению на путь, вы ясно осознаете прямые взаимоотношения между действиями и их результатами. Это наделит вас способностью легко проводить различие между позитивными и негативными действиями.

Ваше воззрение может и должно быть, так высоко, как только возможно, нет никакой опасности, т.к. просветление – это совершенная реализация абсолютного воззрения. Но в тоже самое время, ваше поведение должно быть прочно укорененным в осознании причины и следствии. Если потеряете это базовое отношение касательно действий, если вы забудете все общепринятые вещи, и будете использовать высоту взгляда как причину для приведения в действие всего, что вам приходит на ум, вы вовлечетесь в мирские активности, противоречащие Дхарме, подобно мирским людям. И если позволите вашим эмоциям вести вашу практику таким блуждающим образом, похоже, что вы утоните в болоте сансары. Обширное воззрение и совершенное, внимательное отношение относительно вашей активности никогда не противоречат друг другу. Чем больше осторожны вы в том, что вы делаете, тем легче вам осознать пустотность; чем более глубоко ваше воззрение, тем яснее будет ваше понимание причины и следствия. Никогда не приходите в замешательство, не путаться в том, что должно быть сделано, и что необходимо избегать – это практика бохисаттв.

Второе, путь для существ средних способностей

Это включает отделение себя от самсарных удовольствий, и перенаправление ваших усилий по направлению к освобождению.

Блаженство Трех Миров, словно роса на острие травинки,

Имеет свойство моментально разрушаться...
Стремление к превосходному состоянию неизменной свободы
Является практикой Сынов Победителей.

Однажды поняв союз пустоты и зависимого происхождения явлений, вы ясно увидите, что те пути, которыми мир существует, обманчивы и вводят в заблуждение, и подобно старику, принужденному играть в детские игры, вы найдете их чрезвычайно утомительными.

Когда вы осознаете совершенную глупость растрачивания вашей жизни на привязанность к друзьям и выстраиванию умыслов по подчинению ваших врагов и соперников, вы найдете это нудным занятием. Когда вы переполнитесь бессмысленными влияниями и обуславливанием привычными тенденциями, вы почувствуете тошноту от этого. Однажды поняв абсолютную обманчивость занятости мыслями о будущем, и потери вашей внимательности и бдительности настоящего момента, вы почувствуете изнуренность от этого.

Все эти иллюзорные цели и амбиции, даже если вы могли бы следовать им и привести их какому-либо результату, принесет ли это постоянный результат? Вы осознаете, что нет ничего постоянного ни в одном из них. Вы можете быть наследником престола, но это очевидно, что нет короля, который мог бы поддерживать свою власть бесконечно – если ничто другое, то смерть унесет ее. Вы можете быть самым грозным генералом, но вы никогда не подчините всех врагов вашей страны, сколько бы войн вы ни выиграли. Вы можете обладать огромной властью, влиянием, славой и богатством, но все это бессмысленно и пусто.

Мирские наслаждения приятны в начале, но с течением времени они становятся растущим источником мучений. Если вы обернете полоску влажной кожи вокруг вашего запястья, поначалу это прекрасно, но когда кожа высыхает и сжимается, это приносит боль. Что за облегчение, срезать ножом ее прочь! Если вы поворачиваете свой ум по направлению к Дхарме, и искренне практикуете хотя бы час в день, то жизнь за жизнью вы постепенно очистите ваши загрязнения и освободите себя из самсары. Это имеет смысл. Как сказал Гуру Падмасамбхава:

Каким трудолюбивым вы не были бы,
Нет конца мирским активностям;
Но если вы практикуете Дхарму
Вы все быстро завершите.
Хотя они могут казаться прекрасными,
Самсарные дела всегда заканчиваются в несчастье;
Однако плоды практики Дхармы
Никогда не разрушаться.
С безначальных времен вы накапливали и поддерживали
Карму, негативные эмоции, и привычные тенденции,
Сила которых принуждает вас блуждать в самсаре.
Если вы будете продолжать таким же образом, когда придет освобождение?
Если все это вы поймете в момент смерти,

Это будет слишком поздно -
Когда голова уже отрублена,
Какая польза в лекарстве?
Распознайте страдания самсары,
Повернитесь по направлению к покою нирваны.

Если вы осознаете иллюзию как она есть, вы увидите, что нет ничего стоящего в обыденном мире, ничего в целой самсаре. Даже высочайшие боги мира, такие как Брахма и Индра, чьи тела излучают свет и могут осветить целые небеса, которые владеют бесценными сокровищами и украшениями, и которые наслаждаются несравненным могуществом процветанием, даже они не имеют выбора и вынуждены пасть обратно в нижние состояния самсары, когда исчерпается карма, которая привела их к возвышенному состоянию.

Реализованные существа видят высшие миры существования не лучшими, чем миры ада. Существа меньших способностей видят страдания нижних реальностей и желают переродиться в высших мирах. Существа средних способностей видят, что все в самсаре неудовлетворительно и заканчивается страданием. Они видят самсару подобной большому дому, охваченному пламенем, в котором негде остановиться. Распознавая природу самсары, вы почувствуете утомленность от нее, и такая утомленность будет вдохновлять вас стремиться по направлению к освобождению, и благодаря устремленности к нему, вы обретете его. Самсара никогда не исчезнет сама по себе. Вы должны активно желать обрести освобождение от нее.

Если вы осознаете страдания самсары, вы поймете, что источник страдания лежит в ваших омрачающих эмоциях и негативных действиях, которые они порождают, и что источник ваших омрачающих эмоций лежит в цеплянии за идею о самости. Если вы можете освободить себя от такого цепляния, страдания прекратятся. Освобождение означает развязывание узла ваших эмоций и негативных действий. Способ освободить себя от них – это практика Дхармы: тренировка дисциплины; концентрации; развитие праджни, мудрости, которая позволит вам осознать не существование индивидуальной самости я и явлений. Дисциплина – это основа концентрации, концентрация – основа мудрости. Если вы как следует практикуете Дхарму, даже всего лишь час в день, результаты негативных действий, накопленных за бесчисленные жизни и кальпы могут быть очищены.

Когда вы практикуете Дхарму постоянно, даже очень скромным образом, вы будете способны постепенно продвигаться все дальше и дальше по пути освобождения. Окончательно, вы обретете истинное блаженство, которое никогда не может уменьшиться. Как сказал Гьялсе Тогме:

«Вы никогда не завершите
Одновременно Дхарму и цели этой мирской жизни,
Если это ваше желание,
Нет сомнения, что вы обманываете себя».

И также он сказал:

«Нет большего препятствия для практики Дхармы,
Чем быть преследуемым успехами этой жизни».

Понимая это, великие практики прошлого, такие как Миларепа покидали дом, жили в уединенных местах, и медитировали пещерах едва одетые, и почти не имевшие пищи для поддержания своей жизни, до тех пор, пока Миларепа и другие ни обретали полной реализации подобной небесам дхармакаи, абсолютной природы, совершенного просветления. Единственное, чем они владели – это эта реализация. Именно поэтому Джецун Миларепа, который проводил свое время, сидя на горе, одетый только лишь в простую хлопчатую одежду, уважаем по всему миру, как лучший пример истинного духовного практика, даже не религиозными людьми. Когда Джецун Миларепа жил на своей родине, его учитель Марпа сказал ему:

«Сын, если ты не бросишь заботы этой жизни, и попытаешься смешать Дхарму с делами этой жизни, твоя Дхарма исчезнет. Это все. Сын, подумай о страданиях самсары».

Миларепа сам, однажды, дал этот совет в форме песни, касательно признаков Мары:

Привязанность, проявляемая родственниками -
Это мольбы Мары об откладывании вашей практики
Не верьте им – разрубите все узлы!
Пища и богатство – шпионы Мары
Если вы будете увлечены ими, все пойдет неправильно,
Бросьте все подобные склонности!
Чувство удовольствия – это западня Мары:
Нет сомнения, что они будут заманивать тебя,
Отбросьте подальше все страстные стремления!
Юные спутницы – дочери Мары:
Они определенно околдуют и отвлекут твое внимание,
Остерегайся их!
Твоя родная земля – это тюрьма Мары:
Из нее тяжело спастись,
Беги прочь, сейчас же!
В конце, вы вынуждены будете уйти и оставить все позади,
Так оставьте это сейчас! Это делает более осмысленным такой поступок!
Сын, если ты слышишь мои слова, и притворяешь их на практике,
Ты насладишься счастьем совершенной Дхармы!

Бросить все заботы об обыденных вещах этой жизни – это очень глубокое учение. Если вы скажете кому-нибудь, чей ум не подготовлен для этого, что все пусто по своей природе, он будет не способен принять это. Он подумает: «Этот старик сумасшедший». Обычные люди находят учения о пустотности непонятными. Точно также, если вы скажете современным людям религиозным или мирским, оставить мирские занятия, они подумают: «Старик вне себя»! Действительное значение того, что вы говорите, не проникнет в их умы. До сих пор это правда, что если у вас сильная привязанность к удовольствию, приобретению вещей, славе и похвале, тогда сколько бы вы ни учились, медитировали и пытались

интегрировать высокие учения, или даже стали бы сами учителем, это ни сколько не поможет вам. Тот, кто наслаждается исключительной радостью практики Дхармы, через оставление всех забот этой жизни – чрезвычайно редок. Если начинаете учения о необходимости отказа от родственников, владений, домов, земли и других радостей этой жизни, люди начинают смотреть как ослы, которых словно ударили палкой по голове. Их лица темнеют они чувствуют неудобство и беспокойство, и скорее всего вообще перестанут слушать.

Цангпа Гьяре сказал, что для того чтобы отказаться от мира мы должны держать одиннадцать обещаний:

1. Не поддерживать отношения обычных людей, но оставаться в одиночестве.
2. Оставить далеко позади свою родную землю.
3. Чувствовать, что с вас достаточно чувственных удовольствий.
4. Поддерживать простейшие возможные условия, и таким образом быть свободным от заботы о том, о чем думают другие.
5. Держать шпиона в своем уме – медитация на освобождение вашего ума от привязанности быть любимым кем – либо.
6. Не обращать внимания на то, что говорят люди; чтобы они ни могли сказать, просто оставьте это, как есть и позвольте им говорить то, что они хотят.
7. Не чувствовать горе, даже если ветра унесут все, что дорого вам.
8. Не иметь чего-либо, о чем можно сожалеть в этой жизни, словно бы вы умирали нищим.
9. Постоянно повторять мантру: «Мне ничего не надо».
10. Держать крепко в ваших руках поводья вашей судьбы.
11. Оставаться окутанным облаком подлинной практики.

Когда люди входят в контакт с теми, кто отказался от этого мира, носит религиозные одежды, проводит свою жизнь в обучении и созерцании, они уважают их как истинных членов Сангхи, и предлагают им столько помощи, сколько они могут.

Это естественное уважение есть чистая эманация великодушия, естественно присущего Дхарме.

Третье, путь для существ высших способностей

Этот раздел состоит из медитации на пустоту и сострадание в целях обретения освобождения за пределы обоих как самсары, так и нирваны. Этот раздел имеет три части:

1. Бодхичитта намерения, которая есть взывание к высшей бодхичитте;
2. Бодхичитта применения, которая является медитацией и практикой двух аспектов бодхичитты.
3. Наставления по тренировке в таких практиках.

1. Бодхичитта намерения

Что делать с личным счастьем, если страдают матери,
Которые нежили меня с безначальных времен?
Поэтому развитие Бодхичитты, для освобождения бесчисленных существ
Является практикой Сынов Победителей.

Абсолютная природа всего – это изначальная чистота, свободная от всех условий, и находящаяся за пределами любых концепций существования и не-существования. Но в пределах относительной истины я и другие, страдание и счастье, проявляется бесконечными путями. Эти проявления лишены какого-либо истинного существования, хотя существа верят в них как истинные, и поэтому блуждают, обманутые, в самсаре.

Бодхичитта намерения, устремления, имеет два аспекта: сострадание, которое направлено на существа, и мудрость, которая направлена на просветление. Никакой аспект сам по себе, ни одно желание блага для существ, ни просто желание обрести просветление, не выражает бодхичитту. С одной стороны, если вы не нацелены на обретение окончательного просветления, тогда как сильного вы ни желали бы принести благо существам, возможно, вы никогда не выйдете за пределы обыкновенной доброты и сострадания. С другой стороны, если вы желаете обрести просветление только для себя, вы никогда не выйдете за пределы ограниченной нирваны практиков Хинаяны. Оба аспекта обязательны. Это выражено в Украшении Истинной Реализации:

«Бодхичитта вдохновляет к просветлению
для блага других».

Бесчисленное количество существ, которые в ваших последовательных жизнях, с безначальных времен, были вашими родителями, любили вас и заботились о вас, до такой степени, что были готовы отдать свои собственные жизни ради вас. Это было бы бессердечно для вас забыть их неопишемую доброту и игнорировать их страдания; и это было бы также бессердечно практиковать Дхарму только для собственного освобождения, не обращая внимания на неволю других.

Вы действительно собираетесь оставить этих существ погруженными в такое количество страданий? Сын, который обеспечен и счастлив, живет комфортабельно, и ест хорошую пищу, в то время как его родители носят лохмотья, нищенствуют, голодны, и не

имеют крыши над своими головами, будет рассматриваться всеми, как пример позора и презрения. Но есть какое-либо отличие этого от отсутствия заботы обо всех существах шести миров, все из которых являлись вашими любящими родителями в то или иное время? Если вы принимаете такое эгоистичное отношение и не заботитесь о счастье других, вы будете примером позора для всех великих существ, и собьетесь с пути Махаяны. Как сказал сам Гьялсе Тогме:

«Если вы не берете страдания всех существ прямо на свои плечи, Какая польза от получения высших учений Махаяны?»

Точно также как все будды и бодхисаттвы прошлого возвращали бодхичитту, используя желание привести всех существ к просветлению, также, теперь, вы, в свою очередь, должны зародить великое сострадание и взрастить бодхичитту. Однажды, когда бодхичитта родится в вашем существе, вы станете истинным ребенком всех будд, и будды будут всегда смотреть на вас с огромным счастьем. Во всех своих последующих жизнях, вы встретите учения Махаяны, и будете приносить пользу другим. Ваша активность присоединиться к подобной океану активности всех бодхисаттв, которые полны сострадания, и проявляются в бесчисленных формах, даже как птицы и дикие животные, чтобы приносить пользу бесчисленными путями. Такое просветленное отношение приносит пользу целой стране, окружающей вас. Бодхисаттва приносит благо всем существам в равной степени, без разделения на врагов и друзей. Подношение пищи, одежды, и подобного другим существам может принести им только временное и ограниченное облегчение; это не поможет им ни в момент смерти, ни после их смерти. Но если вы можете укоренить всех существ в Дхарме, вы поможете им способом, который благодетелен сейчас и принесет им пользу в их будущих жизнях. Практика Дхармы наделит их способностью освободиться из самсары и достигнуть просветления, поэтому это путь, с помощью которого вы действительно можете отплатить вашим родителям за их доброту. Любой другой путь недостаточен.

Не копите для собственной выгоды все ваши учения, владения, и что-либо еще, в чем вы можете достигнуть совершенства. Вместо этого, посвящайте заслугу всем существам, делайте пожелания, чтобы они все были способны слушать, размышлять и медитировать на Дхарме. Просто выражать такую молитву – это крайне благотворно. Все, что сделано с чистым намерением, даже пожелание облегчить существ от их головной боли несет огромную заслугу. Поэтому невообразимо больше заслуга, если молитесь об освобождении всех существ из самсары. Так как количество существ бесчисленно, то и заслуга от такой молитвы бесконечна.

Практикуете ли вы стадию зарождения или завершения, Махамудру, или Ати-йогу, когда ваша практика пропитана бодхичиттой, то она естественно является практикой Махаяны. Но без бодхичитты ваша практика только застаивается.

Иметь исчерпывающее понимание абсолютной мудрости чрезвычайно трудно для обыкновенных людей. Поэтому по пути необходимо продвигаться ступень за ступенью. Чтобы продвигаться в правильном направлении, ваша практика всегда должна следовать тому, что называется «три высших положения»: (1) начинать с отношением, основанным на бодхичитте, другими словами, с желанием выполнять практику для обретения просветления на благо всех существ; (2) в то время, как вы выполняете главную часть любой практики,

быть свободным от концепций и отвлечений; и (3) в конце, завершать практику посвящением заслуг. Выполнение, таким образом, превратит даже скромную практику небольшого позитивного действия в причину для просветления, и посвящение защитит заслугу, которую вы накопили с помощью этой практики, от уничтожения вашим гневом и другими негативными эмоциями.

(1) Приступая с желанием принести благо другим – это совершенная подготовка для любой практики, которую вы собираетесь выполнять и искусный способ удостовериться, что ваша практика достигнет плода и не будет сметена стремительным потоком неблагоприятных условий и препятствий.

(2) Что касается главной части практики, концентрация и свобода от концепций и отвлечений имеет несколько различных уровней. По существу, это обозначает быть свободным от всех форм привязанности, и особенно от гордости. Не имеет значения насколько образованными, дисциплинированными, или великодушными вы можете быть, пока вы чувствуете самодовольство и гордость относительно таких вещей и в тоже время пренебрежительно относитесь к другим, ничего позитивного не может прийти от вашей практики. Двойное накопление заслуги и мудрости – это в действительности путь к состоянию будды, но если к нему примешаны цепляние, надменность и снисходительность, он не принесет плода. Более детально, быть свободным от привязанностей и концепций также обозначает быть свободным от любых цепляний за присущую реальность любой практики, которую вы можете делать. Рассмотрим пример предложения подношения бодхисаттвам. Бодхисаттвы проявляются в форме духовных друзей для тех, кто имеет веру, или как благословение, священные писания, статуи и т. д.; однако эти проявления подобны сновидениям, или магическим иллюзиям, они лишены подлинного существования. Подобным образом и все в мире явлений, не только объекты ваших подношений, но и сами подношения, которые вы делаете, так же иллюзорны. Любой результат ваших подношений также является иллюзией, но это не обозначает, что нет результата, но то, что результат не имеет плотности, реального существования. Какой смысл быть полным привязанности и гордости относительно результатов иллюзорного действия? Когда бодхисаттва выполняет благое действие, он абсолютно свободен от цепляния за концепции о субъекте, который действует, объекте, который получает пользу от действия, и самого действия. Полное отсутствие цепляния делает заслугу бесконечной.

(3) Посвящать всю заслугу и позитивные действия, которые вы произвели или произведете в прошлом, настоящем и будущем, чтобы все существа, особенно ваши враги, могли достичь просветления. Старайтесь посвящать заслугу таким же образом, как это делают великие бодхисаттвы. Любая заслуга, которую они посвящают, в безграничном пространстве своей мудрости, неисчерпаема. Посвящение заслуги подобно капле, падающей в океан. Океан настолько огромен, что капля, растворившаяся в нем, никогда не высохнет.

Не исчезнет ни единой молитвы. Посвящение заслуг от каждого позитивного действия, которое вы делаете с чистым умом, будет продолжительно приносить положительные плоды, вплоть до того как вы обретете просветление. Как говорит Король Устремления к превосходному Поведению:

«Пока все существа ни станут свободными от негативных эмоций,
Пусть мои молитвы никогда не исчерпаются».

Отношение бодхисаттвы должно быть предельно обширным, постоянно поддерживающим в уме бесконечность существ и желание укоренить их всех в состоянии будды. Если ваш ум обширен, сила ваших молитв также безгранична. Если ваш ум узок и зажат, ваше накопление заслуг и очищение препятствий будет чрезвычайно ограниченным.

Не позволяйте себе быть обескураженным такими мыслями, что не имеет ценности посвящение того, что видится вам, как ваше скудное накопление заслуги, которая вряд ли принесет благо кому-либо; или, что для вас помощь другим – это просто разговор, и поэтому вы никогда действительно не сможете помочь им. Если вы держите свой ум открытым и обширным, эффективность вашей бодхичитты будет увеличиваться, и поэтому ваши слова и действия будут приносить пользу и накопление заслуг. В вашей ежедневной жизни и практике вы должны поддерживать развитие превосходного ума просветления. Вы найдете вдохновение в сущностных, глубинных молитвах бодхисаттв, находящихся в подобных океану собраниях текстов Махаяны, таких как:

«Пусть драгоценная и высшая бодхичитта,
Родится в том, в ком она еще не родилась,
Там, где она родилась, пусть никогда не иссякнет,
Но растет и процветает все больше и больше».

и,

«Пусть все существа обретут счастье;
Пусть навсегда опустеют нижние миры;
Пусть все молитвы бодхисаттв
Будут совершенно исполнены».

и,

«Где бы ни кончалось пространство,
Там заканчиваются бесчисленные существа.
Где бы ни заканчивалась судьба и эмоции существ,
Только там заканчиваются мои молитвы».

Три высших пункта включают в себя всю практику и отношение Махаяны. Вот почему учителя Махаяны разъясняют их снова и снова. Однако слушания их объяснений не достаточно. Вы должны впитать и интегрировать их вашим существом. День за днем, проверяйте, действительно ли вы поступаете в соответствии с ними. Если нет, почувствуйте сожаление, и постарайтесь исправиться. Не позволяйте своему уму стать отвлеченным и следовать его наклонностям.

Если вы осознаете, что стали в некоторой степени успешны в смешивании вашего ума с Дхармой, посвятите заслугу всем существам, и стремитесь делать все больше и больше. Если вы постоянно проверяете свои ошибки, искореняете те, которые имеете, и предотвращаете новые от того, чтобы они успели укорениться; и в тоже самое время постоянно возвращаете

ваши позитивные качества, позволяя проявляться новым, и увеличиваться тем, которые уже имеете, тогда вы будете постепенно прогрессировать по пяти путям и уровням, которые приводят к природе будды, на пути накопления, на пути применения, пути видения, пути медитации и пути за пределами обучения.

Пока вы не реализовали пустотность, вы никогда не должны отделяться от просветленного настроения бодхичитты. Когда вы совершенно реализуете пустотность, не будет необходимости прилагать усилия для проявления безусловного сострадания, т.к. сострадание – это выражение пустотности. Точно также как вы сами желаете быть счастливыми, того же вы должны желать и другим. Точно также как вы сами желаете быть свободными от страданий, этого же вы должны желать для всех существ. «Пусть все существа будут счастливы, свободны от страданий, и причин страданий. Пусть они достигнут совершенного счастья, и пребывают в нем и живут в спокойствии. Пусть они поддерживают любовь ко всем без различения». Такое желание называется бодхичиттой.

Бодхичитта растет без усилий, если у вас есть такое чистое состояние ума. Хороший ум наделен естественной силой приносить пользу другим. Любую заслугу, произрастающую от такого обширного отношения, посвящайте всем существам, количество, которых огромно как пространство, вместо того, чтобы чувствовать обладание этой заслугой. Оставайтесь свободными от какого-либо цепляния за реальность объекта, субъекта, и действия, и придет день, когда ваше тело и речь станут слугами вашего ума, и все что вы будете делать и говорить будет спонтанно приносить пользу другим существам.

Сейчас, словно тонкая травинка, которая гнется в любом направлении, в котором, дует ветер, вы ранимы большинством грубых и тонких эмоций. Маловероятно, что попытка помочь другим в таких условиях принесет им много пользы, но, скорее всего, станет причиной вашего возбуждения и отвлечения.

«Надеяться на урожай без засеивания семян – это просьба о голоде;
Преждевременно надеяться приносить благо другим – это просьба о неприятностях».

Если вы продолжаете обретать стабильность в вашей практике, если вы продолжаете работать над вашим отношением и развивать безусловный альтруизм, бодхичитта будет расти. Постепенно вы будете способны применить вашу любовь и сострадание в действии, тем способом, который действительно принесет благо другим.

Бодхичитта обладает настолько огромной силой, что в том момент, когда она возникает, вы вступаете в благородную семью бодхисаттв. Если вы наделены бодхичиттой, вы неуязвимы для негативных сил и когда они проявляются, они никаким способом не могут причинить вам вред или создать препятствия. Это иллюстрируется историей из жизни Джигме Гьялве Ньюгу, коренного учителя Патрула Ринпоче. Однажды, мстительный дух решил забрать жизнь Джигме Гьялве Ньюгу. Полный пагубных мыслей, дух подобрался к входу в пещеру Гьялве Ньюгу. Он увидел безмятежного старика, сидящего с закрытыми глазами, абсолютно умиротворенного, полного любви и сострадания, его голова была окружена сединой. Одного вида было достаточно, чтобы дурные мысли духа исчезли в мгновение. Его охватило благоговение, когда он рассматривал старика. Бодхичитта зародилась в существе духа, и он сделал обещание никогда больше забирать чью-либо

жизнь. После этого, когда бы ни возникала возможность причинить кому-нибудь вред, образ безмятежного седого старика мгновенно возникал в его уме. Этот дух потерял всю свою силу вредить.

Когда Повелитель Атиша был в Бодхгайе в Индии, оказывая свое почтение восточной стороне Алмазного Трона, он увидел двух прекрасных божественных женщин в небесах, перед ним. Младшая сказала старшей: «Если кто-нибудь желает быстро обрести просветление, что является лучшим методом?»

Старшая ответила: «Тренируй свой ум, возвращая бодхичитту».

Молодая женщина была Арья Тарой, а старшей Чандамахарошана.

Если, пока еще, бодхичитта не родилась в вас, молитесь о ее рождении. Если же она родилась, молитесь, чтобы она выросла. Если заслуга проявившейся бодхичитты приняла бы физическую форму, целого пространства не было бы достаточно, чтобы вместить ее.

2. Бодхичитта применения

Бодхичитта имеет два аспекта, относительный и абсолютный. Абсолютная бодхичитта – это реализация пустоты, обретаемая Бодхисаттвами на первом из высших уровней, бхуми. До тех пор, пока реализация не зародилась, акцент должен быть сделан на относительной бодхичитте, которая в сущности, является альтруистическим умом, глубоким желанием принести благо другим и быть свободным от всех эгоистичных целей. Если относительная бодхичитта практикуется правильно, абсолютная бодхичитта будет естественно присутствовать, смешанной с ней, и со временем будет полностью реализована.

I. Относительная бодхичитта

Относительная бодхичитта сама имеет ступени, стремление принести благо другим, и применение этого устремления на практике. Различие между ними подобно разнице между желанием отправиться куда-либо и действительным путешествием. Практика относительной бодхичитты состоит из:

А. Медитативная практика замены себя на других, и

В. Постмедитативная практика использования неблагоприятных обстоятельств на пути

A. Медитативная практика замены себя на других

Все без исключения страдания возникают от желания счастья для себя. Совершенные Будды рождаются из желания принести пользу другим. Поэтому полный обмен своего счастья и чужих страданий является практикой Сынов Победителей.

Сейчас, когда вы чувствуете себя счастливыми, вы возможно полностью удовлетворены. Другие люди могут не чувствовать себя счастливыми, но, по настоящему,

вы не считаете это своей проблемой. И когда вы сами чувствуете несчастье, вы слишком заняты освобождением себя от всего, что расстраивает вас, чтобы заботиться, или хотя бы помнить о том, что другие могут также чувствовать несчастье. Все это абсолютное заблуждение.

Есть способ тренировать себя видеть вещи с более широкой перспективы. Это практика называется «замена себя на других», и состоит из тренировки в том, чтобы ставить других на свое место и себя на их место. С одной стороны, идея состоит в том, чтобы представить себе, что вы отдаете всем существам, все хорошее, что может произойти с вами, насколько малым бы оно ни было, даже малое количество хорошей еды; и с другой стороны помнить о невыносимых страданиях других, которые те претерпевают и настроить свой ум взять все эти страдания на себя, с такой же готовностью, которую чувствует мать, когда она принимает на себя страдания своего ребенка. Действительно, когда вы размышляете о том, что все существа в то или иное время, на самом деле, были вашими любящими родителями, и что определенно вы обязаны сделать для них столько, сколько вы только можете, вы будете способны счастливо переносить все трудности, которые выпадают вам, чтобы помочь другим. Когда вы действительно можете принимать страдания других людей на себя, почувствуйте радость, что вы выполнили свои цели; никогда не думайте, что они не заслужили так много помощи, или что, теперь, вы сделали достаточно для них.

Искренне тренируясь в медитативной практике замены страдания счастьем, вы, со временем, обретете способность принимать болезни других и лечить их, а также реально отдавать им свое счастье. Более того, те, кто обладает вредоносными намерениями, даже злые духи, которые пытаются украсть жизненную силу людей, будут бессильны причинить вред вам или кому-нибудь еще, если вы обмениваете их страдания на свое счастье и покой.

Существуют исключительные сущностные наставления, которые объясняют более детально, как сделать эту практику более эффективной. Первое, очень важно начинать с зарождения глубокого чувства теплоты, восприимчивости и сострадания ко всем существам. Чтобы сделать это, начните с размышлений о ком-либо, кто очень добр к вам и любит вас; в большинстве случаев, это может быть ваша собственная мать. Вспомните ее доброту и размышляйте над ней – как она дала вам жизнь, как она страдала от трудностей, связанных с беременностью и болью во время родов, как она присматривала за вами, когда вы росли, не экономя своих сил. Она была готова принести любую жертву ради вас, и она ставила ваше благополучие впереди своего.

Когда вы почувствуете сильную любовь и сострадание, представьте, шаг за шагом, что она испытывает страдания шести миров. В сфере ада ее многократно и зверски убивают, после чего, она снова оживает; ее бросают в кипящий котел с расплавленной бронзой; она страдает в агонии, прямо на ваших глазах. Затем представьте, что она переродилась как голодный дух, просто кожа и кости и даже не видела еду в течение двенадцати лет. Она протягивает свои руки к вам, умоляя вас: «Мое дитя, есть ли у тебя что-нибудь поесть»? Представьте ее, переродившейся как животное, запуганная самка, преследуемая охотниками и их собаками. В панике, она прыгает с высокого обрыва, чтобы спастись от них, но падает с непереносимой болью, дробя все свои кости, остается живой, неспособная двигаться, и в конце ее приканчивают охотники своими ножами.

Продолжайте представлять ее переживающей, в быстрой последовательности, ситуацию за ситуацией страдания. Чувство глубокого сострадания определенно родится в вашем уме. В этот момент, поверните это глубокое сострадание ко всем существам,

осознавая, что каждое из них определенно должно было быть вашей матерью много раз, и заслуживают такую же любовь и сострадание как ваша мать в этой жизни. Очень важно включить всех тех, кого вы рассматриваете сейчас как врага или вредителя. Глубоко размышляйте обо всем том, через что все эти существа проходят, бесконечно блуждая в порочном цикле самсарного страдания. Подумайте о старых, немощных людях, неспособных позаботиться о себе, обо всех кто болен и испытывает боль, людях, которые в отчаянии и доведены до нищеты, которые лишены самого необходимого, о тех людях, которые страдают от недостатка пищи и истощения, которые испытывают острую боль от голода и жажды, о тех, кто физически слеп, и тех, кто духовно беспомощен, лишен поддержки Дхармы, и слеп к какому-либо подлинному видению истины. Подумайте о тех, кто страдает как рабы своих собственных умов, постоянно сводимые с ума желанием и агрессией, и о тех, кто без передышки причиняет вред друг другу. Визуализируйте всех этих чувствующих существ как толпу, находящуюся, напротив вас и позвольте всем различным формам их страданий, живо возникнуть в вашем уме.

С глубоким чувством сострадания, приступайте к практике отдачи и принятия. Начинайте с фокусирования на наиболее ненавистных врагах, или том, кто является причиной наибольших неприятностей и трудностей для вас. Читайте так, что, когда вы выдыхаете, все ваше счастье, вся ваша жизненная сила, заслуга, удача, здоровье и удовольствие посылаются к нему в вашем дыхании, в форме прохладного, успокаивающего, светящегося белого нектара. Произнесите молитву: «Пусть это действительно придет к моему врагу и будет полностью отдано ему!» Визуализируйте, что он впитывает этот белый нектар, который обеспечивает его всем, в чем он нуждается. Если его жизнь должна была быть короткой, представьте, что это продляет ее. Если ему требуются деньги, представьте, что теперь он богат; если он болен, теперь он вылечен; и, если он несчастлив, то представьте его теперь настолько полным радости, что он чувствует себя подобно поющему и танцующему. Когда вы вдыхаете, представьте, что вы вбираете в себя, в форме темной массы, все болезни, омрачения и ментальные яды вашего врага, и что этим он полностью освобождается от всех своих страданий. Думайте, что его страдания приходят к вам также легко, как горный туман уносится прочь дуновением ветра. Когда вы принимаете его страдания на себя, вы чувствуете великую радость и блаженство, смешанные с переживанием пустоты.

Делайте тоже самое для бесконечных существ, которых вы представляете перед собой. Посылайте им все свое счастье и принимайте на себя их страдания. Повторяйте это снова и снова, пока это не станет вашей второй натурой.

Вы можете использовать эту драгоценную, сущностную практику в любое время, при любых условиях, даже когда вы вовлечены в активности повседневной жизни, больны ли вы, или здоровы. Это может практиковаться как во время медитационной сессии, так и вне ее. Постоянно практикуя замену себя и других, вы достигните самой сути практики сострадания и бодхичитты.

Иногда визуализируйте ваше сердце сверкающим шаром света. Когда вы выдыхаете, он излучает лучи белого цвета во всех направлениях, принося ваше счастье всем существам. Когда вы вдыхаете, их страдание, негативности и печали, приходят к вам в форме густого, черного света, который растворяется в вашем сердце и исчезает без следа в его сверкающем белом свете, освобождая всех существ от их боли и печали.

Время от времени, представляйте себя, превратившемся в драгоценность,

исполняющую желания, сияющую и голубую, как сапфир, немного большего размера, чем ваше тело, расположенную на верхушке знамени победы. Драгоценность безуспешно исполняет нужды и желания, всех кто обращается к ней с молитвой. Иногда, визуализируйте, что ваше тело преумножается в бесчисленные ваши формы, которые отправляются в ады и во все места шести миров самсары, немедленно принимая на себя все страдания каждого существа, которых они встречают и, отдавая им все ваше счастье.

Иногда визуализируйте, что ваше тело превращается в одежду для всех тех, кому холодно и кто нуждается в одежде, в еду, для всех тех, кто голоден, и в прибежище для всех, кто бездомен. Время от времени, визуализируйте, что вы призываете всех духов, которые причиняют вред существам различными способами. Вы отдаете им свою плоть на съедение, свою кровь для питья, и свои кости на обглаживание и свою кожу как одежду. Полные сострадания, считайте, что бодхичитта зарождается в их умах, когда они счастливо наслаждаются всеми этими поношениями.

Как говорит Шантидева в Пути Бодхисаттвы:

Пусть я стану защитником тех, кто беззащитен,
Проводником для тех, кто путешествует.
Для тех, кто желает пересечь воду,
Пусть я буду лодкой, плотом, мостом.
Пусть я буду островом для тех, кто стремится к берегу,
И лампой для тех, кто ищет свет;
Для тех, кто нуждается в отдыхе, кроватью;
Для всех, кому нужен слуга, пусть я буду их рабом.
Пусть я буду желаемой драгоценностью, вазой изобилия,
Словом силы и совершенного исцеления;
Пусть я буду деревом чудес,
И для каждого существа коровой изобилия.
Подобно земле и заполняющим элементам,
Выносливым как небеса, которые поддерживают сами себя,
Для бесконечного числа существ,
Пусть я буду их землей и поддержкой.

Замена себя и других может, также быть способом обращения со своими негативными эмоциями. Если вы позволяете негативным эмоциям выражаться обыкновенным путем, вы не можете надеяться на прогресс по пути. Если вы не обращаетесь с ними искусным способом, освобождаясь от них или успокаивая их, они приведут к бесконечным страданиям нижних миров. Победа над ними позволит вам продвигаться на пути к состоянию будды. В сутрах есть большое количество наставлений, как обращаться с эмоциями, путем отказа от них. Здесь, мы рассматриваем способ, как работать с ними, с помощью сострадания. Возьмем как пример страстное желание.

Страстное желание – это навязчивое притяжение и привязанность, которую мы чувствуем по отношению к человеку или какому-либо объекту. Приступайте с рассмотрением того, что если вы укротите свое собственное страстное желание, вы будете способны обрести просветление, для того, чтобы наиболее лучшим способом помогать существам и

утвердить их всех в состоянии будды. Затем подумайте о том, кого вы не любите. Зародите великое сострадание по отношению к этому человеку, прибавьте все его страстные желания к своим собственным, и думайте, что когда вы принимаете их, он становится свободным от них. Постепенно принимайте на себя страстные желания всех существ, проявленные и скрытые, и делая так, думайте, что все существа становятся свободными от желаний и обретают просветление. Это способ, как медитировать на принятии негативных эмоций, согласно относительной истины.

Чтобы медитировать согласно абсолютной истины, необходимо зародить в себе непреодолимое чувство страстного желания. Затем прямо взгляните на него. Вы увидите, что желание ничто иное, как мысли; они появляются в вашем уме, но сами по себе не имеют даже наитончайшей частицы независимо существования. И когда вы повернете ум внутрь, и посмотрите на него самого, вы обретете знание, что сам ум, также лишен присущего существования в прошлом, настоящем, или будущем. Природа ума иллюзорна как небеса.

Используя эти методы, вы можете медитировать на гнев, гордости, ревности и неведении, также хорошо, как и на всем том, что омрачает ваш ум.

Когда вы практикуете эту сокровенную практику пути бодхисаттв, вы должны очень живо видеть, как все ваше счастье переходит к другим, и все их страдания приходят к вам. Думайте, что это действительно происходит. Из всех практик бодхисаттв, эта самая сущностная. Не существует препятствий, способных разрушить эту практику. Она не только поможет другим, но также приведет вас к просветлению. Был истинный бодхисаттва, которого звали Лангри Тангпа, он постоянно медитировал на практике замены себя и других. Он множество раз молился, что когда он умрет, пусть он переродится в аду, для помощи всем существам, которые там претерпевают столь интенсивные страдания. Но его молитвы не были выполнены, когда его жизнь подошла к концу, видения Девачена, Чистой земли блаженства будды Амитабхи появились в его уме, и он знал, что он переродится там. Он немедленно стал молиться, что бы быть способным взять с собой столько существ, сколько только возможно. Его желание было таким сильным, что огромное количество существ смогло отправиться за ним в чистую землю.

Главный ученик великого пандиты Атиши, Дрон Тонпа, был преданным практиком бодхичитты. Когда Атиша страдал от очень сильного заболевания в его руке, он сказал Дрон Тонпе: «У тебя хорошее сердце. Положи свою руку на мою, сила твоего сострадания поможет удалить боль».

Мара, король демонов, спросил Будду: «Если кто-нибудь повторяет мое имя, это не приносит ему ни пользы, ни вреда, но если они повторяют имя Манжушри хотя бы один раз, они будут освобождены от страданий. Почему»? Будда сказал: «Это могущество идет от силы сострадания и любящей доброты, которую развили такие великие бодхисаттвы, как Манжушри».

Великий мастер Падмасамбхава, Гуру Ринпоче, является эманацией Авалокитешвары, и великим воплощением сострадания. Его посвящение другим настолько могущественно, что даже сейчас, в этот век упадка, только лишь вспоминание о нем или призывание его имени немедленно отсекает все препятствия, неблагоприятные обстоятельства и враждебные влияния, делает их бессильными и приносит благословение его тела, речи и ума. Когда Гуру Ринпоче прибыл в Тибет, он подчинил все негативные силы, такие как Двенадцать Сестер, Двадцать один Упасака, и многих других, которые создавали препятствия для установления Дхармы. Он был способен делать это не потому, что был мотивирован гневом, но силой

сострадания и бодхичитты.

У некоторых людей может быть идея, что эти учения о сострадании и замене себя и других являются частью «постепенного пути», учений сутры, и что они даже приблизительно не столь эффективны как более продвинутые практики «прямого пути», учений Великого Совершенства или Великой Печати. Это абсолютное непонимание. Только развитие любви и сострадания относительной бодхичитты, дает возможность абсолютной бодхичитте – самой сути Великого Совершенства и Великой Печати, родиться в вашем существе.

То, что учения Лонгчен Рабжама и Джигме Лингпы стали такими широко распространенными и принесли благо очень многим людям, произошло благодаря тому, что умы этих двух учителей были постоянно наполнены состраданием и бодхичиттой. Великий ученик Джигме Лингпы, Дондруп Джигме Тринле Озер пришел в Кхам, восточную провинцию Тибета, и помог тысячам людей, передавая им учения Лонгчен Ньингтиг, Сердечной Сущности Обширного Пространства. Позже, он писал Джигме Лингпе: «Это могло произойти только благодаря тому, что я так долго медитировал на сострадание в уединенных местах в горах».

Замена себя и других может практиковаться шаг за шагом. Первая ступень – видеть себя и других одинаково важными: другие, точно также как и вы, хотят быть счастливы и не хотят страдать. Поэтому вы должны желать счастья для других точно так же, как вы желаете его себе, и желать, чтобы другие могли избежать страданий, так же, как вы. Вторая ступень – замена себя и других; вы желаете, чтобы другие обладали вашим счастьем, и чтобы вы могли забрать их страдания. Существует третья ступень, которая заключается в том, что вы лелеете других больше чем себя, подобно великим бодхисаттвам, которые, встречая слепого, без колебаний отдавали ему свои глаза. На этом этапе, вся эгоистическая поглощенность полностью исчезает, и вы полностью обеспокоены благом других. Придерживайтесь этой практики, пока она не станет реальностью. Шантидева говорит в Пути Бодхисаттвы:

«Вся радость, которую содержит мир
Происходит от желания счастья другим.
Все невзгоды, которые есть в мире
Происходят от желания удовольствия для себя.
Есть ли нужда в многословном объяснении?
Незрелые существа заботятся только о себе,
Тогда, как будды трудятся на благо других:
Посмотри на различие, что разделяет их»!

Из постоянного желания блага другим появляются тридцать два главных и восемьдесят второстепенных признаков будды, проявлений его вечного блаженства и совершенства. Также благодаря силе сострадания и бодхичитты Будда Амитабха смог привести существ к перерождению в его буддаполе, просто оттого, что они слышали его имя. Будда, который любил всех существ как своих собственных детей, говорил:

«Приносить благо существам – это приносить благо мне;
Вредить существам – это вредить мне.
Так как мать радуется, когда кто-нибудь полезен для ее ребенка,

Мое сердце радуется, когда кто-либо полезен для любого существа.
Так как мать страдает, когда кто-то причиняет вред ее дитя,
Мое сердце страдает, когда кто-либо причиняет вред любому существу».

Обладать любовью и состраданием ко всем существам, словно каждый из них ваш единственный ребенок – это безоговорочно лучший способ отплатить Будде за его доброту и помогать существам – это наиболее совершенное подношение Будде. Как он сам сказал:

«Благовония, цветы, лампы и т.д. – это не лучшее подношение Будде;
Лучшее подношение Будде – это приносить благо всем существам.
Поэтому чтобы сделать подношение Будде, приносите благо существам-
Ваше подношение принесет удовольствие буддам и сделает существ счастливыми.
Не существует другого пути удовлетворить Победоносных, чем привести всех существ к счастью».

Таким образом, иметь переполняющую любовь и непереносимое сострадание ко всем существам – это лучший способ выполнить желания всех будд и бодхисаттв. Как начинающие, вы, возможно, не способны оказать действенную помощь существам, однако вы должны постоянно медитировать на любовь и сострадание, пока все ваше существо ни пропитается ими. Тренировка в замене страдания и счастья – это то, что практикуют не одну сессию или один день, но днями, месяцами и годами, пока бодхичитта полностью ни расцветет в вас. Сущностный текст в учениях по бодхичитте – это Путь Бодхисаттвы Шантидевы. Когда великий йоги Патрул Ринпоче изучал его, он изучал не более двух или трех строф за день, потому что он медитировал на них и совершенно интегрировал их смысл. Он был всегда вдохновлен, тем насколько прекрасно и глубоко это учение, и чувствовал печаль каждый раз, когда он достигал конца текста. Он всегда хранил этот текст с собой, до конца своей жизни.

В. Постмедитативная практика использования неблагоприятных обстоятельств на пути

і. Использование на пути четырех вещей, которых вы не хотите, чтобы они случались

а. Как использовать потерю на пути

Даже если некто, под властью сильнейшей страсти
Грабит все мое богатство, [сам] или подстрекает к этому кого-то
другого.
Посвящение ему тела, имущества и добродетели трех времен
Является практикой Сынов Победителей.

Иметь богатство и имущество, как желаемое – это нормальная мысль, но привязанность к ним, в действительности, является препятствием на вашем духовном пути. Поэтому, тот, кто лишает вас ваших денег и владений, фактически, освобождает вас от связанности этими вещами, созданной в вашем уме, и предохраняет вас от падения в нижние миры. И вы не должны к ним испытывать ничего, кроме благодарности. Если вам вообще ничего не принадлежит, вы абсолютно свободны. Ни враги, ни воры не беспокоят вас. Как говорится:

Если у вас нет богатства, то воры не вломаются к вам.

Если вы не несете сумки, грабители не будут лежать в засаде.

Важно помнить, что если вы теряете все, чем вы владеете, это может быть только кармическим результатом, того, что вы лишали других их собственности в прошлом. Поэтому нет причины чувствовать гнев по отношению к кому-нибудь, кроме вас самих. Наблюдая с этой точки зрения, не вы ли это тот, кто притягивает врагов своим богатством, славой и положением? Если бы не было мишени, то не было бы куда выпускать стрелу. Как результат негативных действий в ваших прошлых жизнях, вы устанавливаете себя как мишень, в которую теперь выпущены стрелы страдания.

Великий Бодхисаттва никогда не имеет гневных мыслей по отношению к кому-либо, кто приносит ему вред. Вместо этого, его отношение – это забота о благосостоянии такого существа. В каждой предыдущей своей жизни Будда, будучи бодхисаттвой, встречал инкарнацию, той же самой личности, которая постоянно пыталась принести ему трудности. В своей жизни как Шакьямуни, когда он стал полностью просветленным Буддой, эта личность переродилась как его двоюродный брат Девадатта. И хотя Девадатта пытался навредить Будде, и даже пытался убить его несколько раз, Будда постоянно говорил, что он не рассматривает Девадатту как врага, но скорее как разновидность учителя, который учит его, как поступать подобно бодхисаттве.

Однажды, в одной из предыдущих жизней, Будда родился змеей, которая позже была забита на смерть камнями группой детей. Хотя он мог убить их одним своим взглядом, он держал свой ум наполненным состраданием и умирал, в молитве, чтобы в будущем принести благо этим детям, через установленную с ними связь.

Какой бы вред другие ни принесли вам, всегда молитесь, чтобы страдания всех существ пришли к вам, а не к ним. Зародите желание, чтобы вы всегда были способны служить им, и чтобы их умы были наполнены радостью. Таким же образом как, в практике Гуру Йоги, вы медитируете на учителя, визуализируемом над своей головой, так же и здесь, медитируйте на всех существ, словно вы несете их над своей головой, и молитесь, чтобы вы были способны рассеять их страдания и принести им счастье. Как мы уже видели, нет более великого подношения буддам, чем это.

Чувствовать сострадание к кому-нибудь, кто причиняет вам вред, является эффективным способом очищения ваших омрачений, освобождая себя от гнева, и развивая положительную сторону вашей природы, и в действительности, вред, который принесло вам какое-либо существо, будет помогать вам на пути бодхисаттвы. И как сказано:

«Я принимаю прибежище во всех, кто приносит мне вред, как источнике всего

счастья».

В начале это может показаться трудным применить на практике. Но иметь действительно доброе сердце, это то к чему у каждого есть способность. Примите все страдания существа, которое причиняет вам вред в ваше сердце, и пошлите ему все ваше счастье, с великим состраданием. С таким же самым отношением, вы также можете подносить водяное торма, огненное подношение сур, и визуализировать как вы подносите свое тело Трем Драгоценностям, защитникам Дхармы, страдающим существам и как возвращение кармических долгов вредящим духам и чинителям препятствий.

Для всех этих практик важно иметь глубокую основу в практике четырех безграничных отношениях. Это – безграничная любовь, желание, чтобы все другие были счастливы; безграничное сострадание, желание, чтобы они были свободны от страданий; безграничное сорадование, желание, чтобы все кто уже счастлив, мог бы сохранить его и преумножить его; и безграничная беспристрастность, осознание того, что все существа одинаково заслуживают счастья, сострадания и сорадования, не смотря на то хорошие или плохие, или не существующие взаимоотношения у вас с ними сложились, в узкой перспективе этой жизни. Утром, вашей первой мыслью должна быть обязательство, делать в течение дня все возможное, чтобы помочь другим и привести всех существ к окончательному счастью. Вечером, посвящать все заслугу, накопленную вами в течение дня, всем существам. Если кто-то пытался навредить вам, пожелайте, что бы они освободились от всех враждебных и мстительных чувств, и чтобы все их положительные устремления осуществились.

Поначалу трудно принести действительные перемены в ваше отношение. Но ели вы поймете смысл, который стоит за этой тренировкой ума, и попытаетесь применить его, вы найдете, что он помогает вам в любой трудной ситуации, так же как хорошо сконструированный автомобиль может легко и быстро преодолеть любое расстояние.

b. Как использовать страдание на пути

Даже если кто-то срубает мою голову,
Хотя я ни как не провинился,
Принятие силой сострадания на себя его злодеяний,
Является практикой Сынов Победителей.

Кто-либо может причинить вам боль или страдание – даже обезглавить вас или причинить какое-либо другое ужасное страдание, важно помнить при этом, что все это является результатом ваших собственных действий в прошлом. Вы должны были делать тоже самое в отношении других, в вашей предыдущей жизни. Не гневайтесь. Позвольте вашему врагу делать все, что он хочет, чтобы он получил удовлетворение. Будьте полны сострадания по отношению к нему. Дрон Тонпа сказал:

Если кто-то разрубит мое тело на тысячи кусочков,
Пусть я не испытаю ни малейшего огорчения,
Но тотчас облачусь в доспехи сострадания.

В ответ на причинение вреда, бодхисаттва старается принести помощь и благо. Если вы видите кого-нибудь совершающего что-нибудь негативное, подумайте обо всех страданиях, которые он накапливает для себя, и молитесь, чтобы раньше, чем его существо переродится в нижней реальности, результаты его негативных действий перешли к вам, и посвятите ему всю заслугу от ваших собственных позитивных действий.

Практика такого образа также поможет вам вырвать с корнем вашу веру в истинное существование своего Я. В действительности, ваши истинные враги – это не какие-то жестокие, могущественные люди, свирепые налетчики или безжалостные соперники, которые постоянно изводят вас, забирая все, что у вас есть или угрожают вам судебными процедурами. Ваш истинный враг – это ваша вера в Я. Эта идея постоянного Я заставляла вас беспомощно блуждать в нижних мирах сансары бесчисленные жизни в прошлом. Это та самая вещь, которая в данный момент препятствует вам освободить вам себя и других от обусловленного существования. Если бы могли просто отпустить одну мысль «Я», вы обнаружили бы, что просто быть свободным, и также освободить других. Если вы сегодня преодолеете веру в истинное существование Я, вы сегодня просветлеете. Если вы преодолеете ее завтра, завтра вы станете просветленным. Однако если вы никогда не одолеете ее, вы никогда не обретете просветления.

Это «Я» – это просто мысль, чувство. Мысль не обладает какой-либо подлинной плотностью, формой, очертанием или цветом. Например, когда в уме появляется сильное чувство гнева, такое, что вы хотите сражаться и уничтожить кого-нибудь, держит ли гневная мысль оружие в своих руках? Может ли она вести армию? Может ли она сжечь кого-нибудь подобно огню, раздавить их как камень, или унести их подобно бушующей реке? Нет. Гнев, как любая другая мысль или чувство, истинно не существуют. Она не может быть даже определено локализована где-либо в вашем теле, речи или уме. Она подобна ветру в пустом пространстве. Вместо того, чтобы позволять таким диким мыслям обуславливать ваши действия, всмотритесь в присущую им пустотность. Например, вы можете внезапно обнаружить себя лицом к лицу, кем-то, кто, как вы думаете хочет причинить вам вред, и тогда возникает сильное чувство страха. Но, однажды, осознав, что этот человек, на самом деле, имеет благие намерения по отношению к вам, ваш страх исчезнет. Это была просто мысль.

Подобным образом, даже если вы, потратили множество жизней, веря в реальность этого «Я», однажды осознав, что оно не имеет неотъемлемого существования, ваша вера в него легко исчезнет. Только потому, что вы неосознанны в отношении его истинной природы, эта идея «Я» имеет такую силу воздействовать на вас. Без этого верав я, гнев, желание, страх и т.д. не смогут возникать. Взгляните действительную природу самого вреда: его нельзя схватить, подобно рисунку сделанному на водной поверхности. Когда вы действительно переживаете это, негодование исчезает само по себе. Как только огненные волны мыслей затихают, все становится подобно пустым небесам, которым нечего обретать и нечего терять.

«Я» – это просто ярлык, который вы навесили на преходящее сочетание концепций и привязанностей к вашему телу, речи и уму. Оно не абсолютная, вечная, неуничтожимая истина, как дхармакая, природа будд. Используйте любую практику, которую вы делаете, чтобы растворить эту идею «Я» и эгоистическую мотивацию, которая сопровождает ее.

Даже если вам не сопутствует успех в начале, продолжайте устремление.

с. Как использовать немилость (позор) на пути

Даже если кто-то всю третью тысячу миров
Будет оглашать неприятное обо мне...
В ответ объявлять с добротой о его достоинствах
Является практикой Сынов Победителей.

Если кто-нибудь клеветает и унижает вас, это является результатом того, что вы в прошлом критиковали и позорили других, особенно бодхисаттв. Вместо того, чтобы чувствовать гнев по отношению к таким людям, вы должны чувствовать благодарность к ним, вследствие того, что они дают вам возможность очистить ваши прошлые злодеяния. Во всех обстоятельствах важно поступать в соответствии с учениями, и особенно в таких случаях. Какой смысл получать учения, если вы не применяете их? Неблагоприятные условия лучшая возможность, в которой вы должны применять на практике учения.

Однажды чистый монах из монастыря Ретренг был обвинен в краже потерянного блюда. Он пошел встретиться с настоятелем и спросил его: «Я не совершал этого проступка, что я должен делать»? Настоятель посоветовал ему: «Прими осуждение, поднеси чай всем монахам и, в конце концов, твоя невинность будет доказана». Монах поступил таким образом. И в последующую ночь у него было много хороших снов, показывающих огромное очищение его существа. Вскоре после этого, блюдо было найдено, и монах очистился от обвинения. Осведомленный об этом, настоятель заключил: «Это верный способ вести себя»!

Поэтому помните, что, имеете ли вы хорошую репутацию или плохую, все равно она не имеет объективной реальности. Не стоит слишком заботиться об этом. Великие учителя прошлого никогда не беспокоились по поводу таких вещей. На злословие и оскорбления они всегда отвечали добротой и терпением. Лангри Тхангпа был одним из таких мастеров. Однажды, в том районе, что и его пещера, в которой он медитировал, была пара, чьи дети всегда умирали в младенческом возрасте. Когда у них снова родился ребенок, они проконсультировались у оракула, который сказал, что их ребенок может выжить только, если они будут утверждать, что он сын духовного мастера. Итак, женщина взяла своего маленького мальчика наверх в пещеру Лангри Тхангпа, и посадила его прямо напротив мудреца. Она сказала: «Это твой сын» и ушла. Отшельник ничего не сказал об этом, за исключением того, что просто попросил преданную знакомую женщину кормить и заботиться о ребенке. Конечно, т.к. Лангри Тхангпа был монахом, пошли сплетни, что он стал отцом ребенка. Спустя несколько лет родители мальчика пришли с большими подношениями, и уважительно обратились к нему: «Пожалуйста, простите нас. Хотя на вас даже нет и малейшей вины, мы позволили дурной молве распространиться о вас. Ребенок выжил только благодаря вашей доброте». Безмятежный, как всегда, Лангри Тхангпа отдал мальчика назад родителям не промолвив и слова.

Некоторые люди тратят всю свою энергию, и даже рискуют своей жизнью, чтобы обрести славу. Известность и дурная слава, и то и другое не больше, чем пустое эхо. Ваша

репутация – это соблазнительный мираж, который может легко привести вас к тому, что вы собьетесь с пути. Отбросьте ее без задней мысли, как сопли, которые вы высмаркиваете из носа.

d. Как использовать хулу (пренебрежение) на пути

Даже если кто-то в центре собрания множества скитальцев
Станет выставлять ошибки и говорить дурные слова...
Почтительное смирение благодаря восприятию его как благого друга
Является практикой Сынов Победителей.

Если вы хотите быть истинным последователем Будды, никогда не отвечайте, когда вам вредят. Всегда помните четыре принципа позитивной тренировки, которыми являются: если кто-либо оскорбляет вас, не оскорбляйте его в ответ; если кто-то гневается на вас, не гневайтесь на него в ответ; если кто-то выставляет ваши скрытые недостатки, не выставляйте его в ответ; и если кто-либо бьет вас, не отвечайте ему тем же.

Если некто критикует вас, указывая на ваши наиболее чувствительные места, или гневно оскорбляет вас обидными словами, не отвечайте подобным образом, не имеет значения, как бы невыносимо это не было бы. Практикуйте терпение и никогда не давайте волю гневу. Принимайте это позитивно, и используйте это как шанс освободиться от вашей гордости. Практикуйте великодушие и сострадание, отдавая победу другим, и будьте счастливы проиграть. Позволять другим побеждать – это характерная черта буддийского пути. В действительности есть что-либо, что выигрывать или проигрывать? С абсолютной точки зрения, нет и малейшей разницы между победой и поражением.

Многих буддийских учителей оскорбляли, обращались с ними как с преступниками и избивали, когда китайские коммунисты пришли в Тибет. Вместо того, чтобы чувствовать ненависть, они молились, чтобы негативные действия всех существ были очищены, через мстительные атаки, которые они испытывали на себе. Подобно им, когда вас оскорбляют и унижают, молитесь, чтобы с помощью той связи, которая образовалась у вас с теми, кто вас оскорбляет, вы обрели бы способность привести их всех к освобождению.

Для вас не должно существовать такого оскорбления или унижения, которого вы не могли бы вынести. Даже если вы чувствуете, что было бы вполне законно мстительно ответить, обмен злобными словами и встречными обвинениями, точно приведут к разжиганию и обострению гнева с обеих сторон. Это то, как люди начинают сражаться и убивать друг друга. Все убийства и войны начинаются только лишь с одной гневной мысли. Как говорит Шантидева:

Нет зла подобного гневу,
Нет аскетизма, сравнимого с терпением.

Поэтому, никогда не давайте волю гневу. Будьте терпеливы, и более того будьте

благодарны к тому, кто оскорбляет вас, потому как они предоставляют вам драгоценную возможность усилить ваше понимание практики бодхичитты. Великий Джигме Лингпа сказал:

Дурное обращение ваших оппонентов-
Это катализатор вашей медитации;
Браные упреки, которых вы не заслужили
Побуждают вашу практику к продвижению;
Те, кто причиняют вам вред – ваши учителя
Стимулирующие ваши привязанности и отвращения
Как вы сможете отплатить за их доброту?

На самом деле, маловероятно сделать большой духовный прогресс, если вам не хватает смелости встретиться лицом к лицу с вашими спрятанными недостатками. Любой человек или ситуация, которые помогают вам увидеть эти недостатки, даже некомфортные и оскорбительные, возможно оказывают вам огромную услугу. Как говорит повелитель Атиша:

Лучший духовный друг – это тот, кто атакует ваши скрытые недостатки.
Лучшие наставления – те, которые ударяют по вашим скрытым недостаткам.
Лучшие побудители – это враги, препятствия и страдания болезней.

Мастер традиции Кадампа Шавопа, предупреждал своих учеников, когда они приходили посетить его, говоря: «Я только показываю людям их скрытые дефекты. Если вы можете избежать того, чтобы стать раздраженными, оставайтесь, иначе убирайтесь»! Поэтому относительно восьми мирских забот, даже с относительной точки зрения существует много способов устранения различия между хорошим и плохим, тем, что вы хотите, чтобы случилось и тем, что нет. С точки зрения абсолютной истины, нет и малейшей разницы между приобретением и потерей, удовольствием и болью, славой и бесславием, хвалой и хулой. Все они равны, все пустотны по природе. Как говорит Шантидева:

Так с вещами, лишенными истинного существования,
Есть что-либо, что обретать и что терять?
Кто тогда окажет мне уважение и почет,
И кто тогда будет призирать, и поносить меня?
Боль и удовольствие, откуда они возникнут?
И что тогда принесет мне радость и печаль?

ii. Использование на пути двух вещей, которые тяжело вынести

a. Как использовать на пути причинение вреда, в ответ на вашу доброту

Даже если человек, которого я с любовью воспитал, словно сына,
Смотрит на меня как на врага...

Чрезмерная нежность как у матери по отношению к заболевшему
ребенку

Является практикой Сынов Победителей.

Если делаете что-нибудь хорошее для других людей, то было бы ошибкой ожидать чего-либо в ответ, или надеяться, что люди будут вами восторгаться как бодхисаттвой. Все подобные мотивации далеки от мотивации бодхичитты. Вы не только не должны ожидать чего-либо в ответ, у вас не должно быть и малейшего возмущения, когда люди отвечают вам неблагодарностью. Некоторые, ради кого вы рисковали даже своей жизнью, могут ответить на вашу доброту негодованием, ненавистью или вредом. Но тем больше у вас оснований любить их. Мать, у которой есть единственный ребенок, полна любви к нему, и не имеет значения, что он делает. Пока она вскармливает его, он может кусать ее соски, и причинять сильную боль, но она никогда не гневается на него, или любит его чуть меньше. Чтобы ни происходило, она продолжает заботиться о нем самым наилучшим образом.

Многие люди не обладают такой удачей, как вы – радости встречи с духовным учителем, и поэтому не могут найти свой путь за пределы иллюзий. Они нуждаются в вашей помощи и вашем сострадании больше, чем кто-либо еще, при этом не важно как они могут поступать. Всегда помните, что люди, которые причиняют вам вред, являются жертвами своих собственных эмоций. Подумайте, как было бы прекрасно, если бы они могли быть свободными от таких эмоций. Когда неразумное дитя вредит думающему взрослому, взрослый не чувствует негодования, но будет с большой любовью пытаться помочь ребенку исправиться.

Встретить кого-нибудь, кто вам действительно причиняет вам боль – это встретить редкое и драгоценное сокровище. Держите этого человека в высоком почтении, и полностью используйте возможность истребить ваши недостатки и продвинуться по пути. Если вы пока, что не способны чувствовать любовь и сострадание к тем, кто плохо к вам относится, это знак того, что ваш ум не полностью трансформировался и что вам необходимо продолжать работать над этим с повышенным усилием. Истинный бодхисаттва никогда не надеется на награду. Он отвечает на нужды других спонтанно, исходя из его естественного сострадания. Закон причины и следствия безошибочен, поэтому его действия на благо других, несомненно, принесут плоды, но он никогда не считает их. Определенно, он никогда не думает, что люди не показывают достаточной благодарности, или, что они, должны были бы, лучше относиться к нему. Но если кто-то, кто причинял ему вред, в последствии меняет свое поведение, и становится на путь освобождения, это то, что делает бодхисаттву истинно радостным и абсолютно удовлетворенным.

b. Как использовать унижение на пути

Следующий раздел рассматривает, как мы можем поступать с полученным унижением в ответ на доброту.

Даже если равный мне человек или находящийся ниже,
В силу гордыни станет [меня] унижать...
Почтительное принятие [его] на свою макушку словно Гуру
Является практикой Сынов Победителей.

Кто-нибудь с такими же способностями или статусом как у вас, или нижестоящий, без каких-либо хороших качеств, может пренебрегать быть с вами вежливым и тактичным – постоянно критиковать вас с заносчивостью и надменностью, и пытаться унижить вас различными способами. Когда случаются такие вещи, не гневайтесь и не расстраивайтесь и не чувствуйте, что с вами плохо обращаются.

Вместо этого, рассматривайте и уважайте таких людей как добрых учителей, показывающих вам путь к освобождению. Молитесь, чтобы вы были способны сделать для них столько добра, сколько возможно. Чтобы ни происходило, не желайте, даже ни на один момент, взять реванш. Способность терпеливо сносить пренебрежение и вред от тех, кому не хватает вашего образования, силы и искусности чрезвычайно превосходна. Оставаться смиренным, терпеливо перенося оскорбления – это чрезвычайно эффективный способ противостоять вашим укоренившимся тенденциям – быть заинтересованным только в собственном счастье и удовольствии.

Никогда не гордитесь, но вместо этого, займите наиболее скромную позицию, и рассматривайте всех находящимися над вами, словно вы несете их над своей головой. Как сказано:

Нести всех существ над своей головой – это факел и знамя бодхисаттвы.

Великий учитель Дром Тонпа Гьялвей Джунгне, проходя по дороге, обходил даже собак, распознавая природу будды, которой они обладали, подобно всем существам.

iii. Использование лишения и процветания на пути

a. Как использовать лишение на пути

Даже если скудно достояние и люди всегда унижают,
Или страшный недуг поразит или демон...
Но принятие на себя злодеяний и страданий всех скитальцев
И неустанность в этом является практикой Сынов Победителей.

Бесчисленное количество людей в этом мире лишены всего – еды, одежды, крова, чувства близости. Они с трудом могут поддерживать свою жизнь. Многие люди являются жертвами дурного обращения, или поражены серьезными болезнями. Когда вы сами испытываете такие страдания, желайте с состраданием и отвагой взять трудности и мучения

всех существ на себя и отдать им все счастье, которое у вас есть. Постарайтесь предоставить другим все, что им нужно, в реальности. Размышляйте над позитивными качествами страдания. Страдания, в действительности, могут принести пользу многими путями. Это стимулирует вашу мотивацию, и как указывают многие учения, без страдания не было бы решимости освободиться от самсары. Печаль – это эффективное противоядие от высокомерия. Патрул Ринпоче говорит:

Я не люблю счастье. Я люблю страдания:

Если я счастлив, пять ядов увеличиваются.

Если я страдаю, моя прошлая плохая карма исчерпывается.

Я не ценю высокие положения. Я люблю низкие.

Если я важный, моя гордость и зависть увеличиваются;

Если у меня скромное положение, я расслаблен и моя духовная практика растет.

Скромнейшее место – это место святых прошлого.

И как говорил Кхарак Гомгунг:

Трудности – наши духовные учителя;

Препятствия – наши погонщики практики Дхармы;

Страдания – это метла, сметающая наши злые поступки,

Не относитесь к ним с неприязнью.

Так, в самом деле, когда приходит тяжелое время, и появляются негативные обстоятельства, открывается разница между истинным практиком и всего лишь его подобием.

Существуют злые духи, которые жаждут забрать жизнь. Лучший способ остановить причинение вреда ими вам и другим – это не сражение с ними с яростью, но удовлетворение их, постоянной визуализацией подношения собственного тела. Пока вы не будете готовы в действительности отдать вашу жизнь и тело на благо других, вы можете делать это, по крайней мере, в воображении. В то время, как вы будете возвращать альтруистическую любовь и сострадание, ваши слова и действия будут естественно отражать такое отношение.

Однажды, пять ракшасов, огромных существ людоедов, которые жили на плоти и крови, прибыли в одну, известную им страну, и устроили неистовые убийства. Она начали с атаки на овец, стараясь убить все, что им попадалось на вид, убивая своим оружием, острыми зубами и когтями, но все было бесполезно – они не были способны убить ни единого животного, и не могли даже ранить их. Существа этой страны казались неуязвимыми, как будто они были сделаны из скал. Их злость уступила дорогу удивлению. Они спросили пастуха: «Почему мы не можем убить ни одной из твоих овец»? Пастух ответил им, что королевством управлял монарх, по имени Сила Любви. Он проводил все свое время в высочайшей башне своего дворца, погруженный в глубокую медитацию на сострадание и любовь. Такой была его сила любви, что в его королевстве не было ни голода, ни болезней или эпидемий, и даже ни единое существо в его стране не могло быть убито.

Тогда пять ракшасов отправились увидеть короля. Они сказали ему, что для того, чтобы им выжить, им необходимо есть плоть и кровь, но они нигде не могли найти этого в его

королевстве. Король сказал: «Я бы хотел обеспечить вас питанием, но я не могу позволить принести вред кому-либо. Так как вам необходима плоть и кровь, чтобы поддержать вашу жизнь, я отдам вам свою». Проколов свое тело копьем, он отдал им свою собственную плоть и кровь. Как только они попробовали кровь бодхисаттвы короля, они внезапно пережили глубокий медитативный опыт любви. И они поклялись с этого момента впредь никогда никому не причинять вред. Эта история иллюстрирует силу и достоинство любви. Украшение Сутр Махаяны упоминает восемь совершенных качеств, которые появляются из медитации на любовь(1). Патрул Ринпоче сказал, что медитация на любовь успокаивает все ссоры неприятности в окружающей местности. Джецун Миларепа также сказал, что относиться к людям как в божественным существам, словно предлагать сокровище самому себе; если вы желаете другим только добра и полны любви, это открывает месторождение совершенств, и все наши устремления будут естественно совершены.

(1) Украшение Сутр Махаяны упоминает восемь совершенных качеств, которые появляются из медитации на любовь:

- 1) боги и люди радуются,
- 2) они защищают вас,
- 3) вам не может причинить вред ни яд,
- 4) ни оружие,
- 5) у вас будет счастливый ум,
- 6) вы переживете все виды счастья,
- 7) вы без усилий выполните свои устремления,
- 8) даже, если вы не достигните освобождения тот час, вы переродитесь в высшем мире.

Даже если прославлюсь и буду почитаем многими скитальцами
Иль обрету богатства как у Вайшраваны...
Но видение величия и богатств бытия не имеющими сущности
И отсутствие надменности является практикой Сынов Победителей.

Бодхисаттва видит, что богатство, красота, влияние, процветание, семейная линия – в действительности, все обыденные заботы этой жизни, мимолетны как вспышка молнии, недолговечны как капля росы, пусты как пузырь, исчезающие как змеиная кожа. Он никогда не тщеславен или горд, не имеет значения, какие бы мирские достижения или привилегии могли бы прийти к нему. Как много бы богатства вы ни собрали, в конце концов, оно будет отобрано прочь грабителями, могущественными людьми, или смертью. Если вы передаете его своим наследникам, нет никакой уверенности, что оно принесет им какую-либо действительную пользу; возможно они используют его, чтобы преодолеть своих врагов, влиять на своих родственников, и так далее, накапливая негативные действия, которые приведут их в нижние миры существования.

Джецун Миларепа всегда учил своих учеников-мирян, что лучший путь для практики Дхармы – это быть щедрым для тех, кто в нужде. Даже небольшой акт щедрости, сделанный с альтруистическим умом накапливает огромную заслугу. Если вы обладаете властью и богатством, наполните их смыслом; используйте их на благо Дхармы и благо существ, как делали это три великих духовных Короля Тибета (Сонгтен Гампо (609-698), Трисонг Децен (790-844), Три Ралпачен (правивший в 815-838)). Быть скупым, с другой стороны, богаты вы или бедны в настоящем, – засеять семена перерождения среди страдающих духов, которые лишены всего.

Молитесь, что бы быть способными следовать примеру великих бодхисаттв, которые в силу своей, проявленной в прошлом щедрости и накопленной заслуги, были рождены как могущественные монархи со сказочным богатством, которое они использовали, чтобы помогать бедным, и смягчать голод и болезни. Вдобавок к заботе о физическом благосостоянии своих людей, они учили их избегать десяти негативных действий, и совершать десять позитивных. В результате их сострадательной активности, ни единое существо в их королевстве не перерождалось в нижних мирах. Хороший урожай, процветание и повсеместное счастье было в изобилии.

Думайте так: «Пусть нужды всех существ, даже малейшего насекомого будут исполнены». Используйте ваше богатство и владения наилучшим способом, чтобы помогать другим. Всегда, когда есть возможность, старайтесь снабдить других их ежедневными нуждами в еде, одежде, крове и т.п. В тоже время, делайте благопожелание быть способными исполнить их окончательную нужду, даруя им совершенный дар Дхармы.

Если не усмирю врага – мой гнев, то,
Усмиряя внешних врагов, лишь их преумножу.
А потому усмирение своего ума полками любви и сострадания
Является практикой Сынов Победителей.

Однажды победив ненависть (неприязнь) в своем уме, вы обнаружите, что во внешнем мире не существует больше такой вещи, как даже единственный враг. Но, если оставляете свободу вашему чувству ненависти править вами, и пытаетесь одолеть ваших внешних противников, вы обнаружите, что какое количество ваших врагов вы ни преодолели бы, их всегда будет становиться все больше и больше. Даже если бы вы смогли подчинить всех существ во вселенной, ваш гнев будет становиться только сильнее. Вы никогда не будете способны должным образом взаимодействовать с ним, потворствуя ему. Сама ненависть является настоящим врагом ей нельзя позволить существовать. Лучший способ победить ненависть – это однонаправленно медитировать на терпение и любовь. Однажды любовь и сострадание пустит корни в вашем существе, и тогда не станет больше внешних противников. Как говорится в Ста Строфах:

Если вы убиваете из ненависти
Вашим врагам не будет конца;
Если вы убьете гнев
Это сразу убьет всех до единого ваших врагов.

В одном из своих прошлых рождений, Будда родился огромной океанской черепахой. Однажды, когда он был в дали от какой-либо земли, он увидел, что судно, перевозящее купцов, потерпело крушение и тонет. Купцы почти утонули, но черепаха спасла их и перевезла их на своей спине через большое расстояние к ближайшему берегу. После того, как она их перевезла к безопасности, она была настолько истощена, что заснула прямо на берегу. Пока она спала, восемьдесят тысяч мух стали разъедать ее тело. Черепаха проснулась от ужасной боли, и поняла, что случилось. Она увидела, что нет способа освободиться от всех этих мух, если она погрузится в воду, все они погибнут. Поэтому, будучи бодхисаттвой, она осталась там, где была и позволила мухам съесть все свое тело. Исполненная любовью, она сделала благопожелание: «Когда я обрету просветление, пусть я, в свою очередь, поглощу все негативные эмоции и действия этих существ, и их веру в истинное существование, и таким образом приведу их состоянию Будды». В результате этой молитвы, когда Будда повернул колесо Дхармы в первый раз, в Варанаси, бывшие мухи переродились как собрание, присутствовавших там, удачливых божественных существ. Если бы черепаха, в гневе, убила бы насекомых, погрузившись в море, тогда, однако, не было бы конца ее страданию. Результатом убийства из гнева единственного существа является перерождение в мире ада в течение пятисот человеческих жизней, или в течение великой кальпы.

Никогда не гневайтесь, даже на того, кто умышленно и злобно причиняет вам вред. Как

мы уже поняли, вы должны быть благодарны такому человеку за помощь вам в очищении предыдущих негативных действий, укреплении вашей решимости освободиться из самсары, и развивать любовь и сострадание. В наши дни голод, конфликты, войны и другие беспорядки увеличиваются по всему миру. Это потому, что люди дают волю своим эмоциям и действуют у них на поводу. Ненависть, гордость, зависть, страсть и тупость уменьшаются, и не только конфликты, но также эпидемии и естественные катастрофы по всему миру уменьшились бы так же, как дым исчезает, когда потушен костер. Люди должны естественно повернуть свои умы по направлению к Дхарме. Ключевой момент учений в том, чтобы осознать, что привязанность, неприязнь и неведение являются вашими старейшими врагами, и, что однажды поборов их, в дальнейшем у вас не будет врагов во внешнем мире. Придет время, когда вы совершенно ясно и точно увидите, что это так и есть. Если вы не понимаете этого момента, и поступаете невнимательно, ваши эмоции могут совершенно выйти из-под контроля. В гневе, вы можете быть готовым принести в жертву вашу жизнь на войне, и можете пойти так далеко, что можете стереть с лица земли без сожаления всех за одно слепое мгновение. Такие вещи могут произойти, если гневу позволено взять верх над разумом и дать ему полную силу.

Исследуйте сам гнев, и вы обнаружите, что он ничто иное, как мысль. Если эти гневные мысли исчезают, это не приводит к действиям в гневе, с их негативными кармическими результатами. Растопчите гнев реализацией, и он исчезнет словно облака в небесах; и когда он растворится, враги исчезнут вместе с ним. Гнев и другие эмоции поднимаются в уме обычного человека, хотя они могут быть нейтрализованы соответствующими противоядиями, и хотя они совершенно пусты по своей сути. Важно понять, что все внешние мучения приходят от позволения пребывать этим ядам в вашем потоке ума. Как говорил Геше Потова:

«Если вы рассматриваете каждого как врага и думаете о других в терминах близких и далеких, вы не обретете состояние Будды. Поэтому развивайте любовь и сострадание без предпочтений ко всем чувствующим существам, бесконечным в количестве, как пространство в протяженности».

Обратите свой ум внутрь и применяйте соответствующие противоядия, с чистой мотивацией. И вы будете способны преобразить себя в соответствии с Дхармой, и поступать как бодхисаттва.

b. Как использовать объекты желания на пути

Чувственные наслаждения, словно соленая вода,
Сколько ни вкушай, жажда будет лишь возрастать...
Немедленный отказ от вещей, к которым рождается привязанность
Является практикой Сынов Победителей.

Каким бы комфортом, богатством, красотой и силой вы бы не наслаждались сегодня – это результат положительных действий, совершенных в прошлой жизни. Какого бы количества всего этого у вас ни было, свойство обычных людей – никогда не чувствовать

удовлетворения. У вас может быть богатства больше, чем вам действительно необходимо, вы можете одержать верх над многими вашими соперниками, у вас могут быть близкие отношения с друзьями и родственниками, но этого никогда не достаточно; даже если дождь из золотых монет прольется на вас с небес, наверно и этого будет недостаточно. Когда жажда всех видов желаемых объектов, таким образом пропитывает ваш ум, пытаться удовлетворить ваши желания, подобно питью соленой воды – чем больше вы пьете, тем больше вы испытываете жажду.

Разрушительная сила неудовлетворенности, проиллюстрирована историей Короля Мандхатри, который накопил множество добродетели, в прошлой жизни и был перерожден как вселенский монарх. Он постепенно прошел через различные уровни, и в конце концов достиг божественных Небес Тридцати Трех. Там он мог разделить трон с Индрой, богом из богов, длина жизни которого была равна многим кальпам, мог наслаждаться плодами с древа исполняющего желания, пить нектар божественных озер, и освещать целую вселенную светом, исходящим из его тела. Король Мандхатри мог продолжать наслаждаться таким изысканным счастьем. Но он задумал убить Индру, и сделаться еще более могущественным и стать величайшим существом во вселенной. Эта идея пришла к нему сразу же, как его заслуга была исчерпана, и он умер несчастным, упав обратно в обыденный мир.

Посмотрев на жизнь в великих городах прошлого и настоящего времени, вы можете увидеть, как люди лихорадочно копят все увеличивающееся количество богатства, но умирают так и не удовлетворив свои желания. Как сказал Повелитель Атиша:

Оставь желания всего,
Пребывай без желаний.
Желания не приносят счастья,
Они отсекают освобождение самой жизни.

Знать, как быть удовлетворенным тем, что вы имеете – значит владеть истинным богатством. Великие святые и отшельники прошлого были способны довольствоваться тем, что имели, как бы они не жили. Они оставались в уединенных местах, укрывались в пещерах, поддерживая свои жизни малейшим необходимым. Когда вы узнаете, как рассудить, что вам достаточно, вы не будете больше мучимы желаниями, страстями и нуждами. Иначе говоря: «Страстное желание подобно псу – чем больше он имеет, тем больше хочет». Последователи Будды архаты и швараки владели только лишь своими шафрановыми одеяниями Дхармы и чашей для милостыни. Они проводили свои жизни поглощенные глубокой концентрацией. Вот как они освободились из самсары. Они не жаждали богатства, славы, или положения, которые они рассматривали как абсолютно бессмысленные и оставляли все это без задней мысли, словно плевков в грязи. В наше время люди энергично преследуют внешнее и заняты всем тем, что они могут достать. Как результат изучение, размышление и медитация идет на убыль и вместе с ними учения Будды. Изучение, размышление и медитация, на самом деле, единственные вещи, которых вам всегда будет недостаточно. Никто, даже чрезвычайно ученые мудрецы, такие как Васубандху, который держал в своем сердце девятьсот девяносто девять важнейших текстов, никто из них даже не думали, что они достигли окончательной степени обучения, и они осознавали, что все еще существует целый океан знаний, которые можно получить.

Бодхисаттва Кумара Васубандха обучался у ста пятидесяти духовных мастеров, и никто даже не слышал, что бы он говорил, что получил достаточно учений. Манджушри, властелин мудрости, который знает все, что только можно знать, путешествует по сферам будд десяти направлений по всей вселенной, непрерывно побуждая будд повернуть Колесо Махаяны, для блага существ.

Поэтому, довольствуйтесь всем, что у вас есть, относительно обычных вещей, но никогда относительно Дхармы. С другой стороны, если ваши мирские желания и неприязни ненасытны, и у вас нет желания Дхармы, вы будете тонуть все глубже и глубже.

II. Абсолютная бодхичитта

А. Медитационная практика пребывания в состоянии свободном от концептуальных построений, без какого-либо цепляния

Все, что видится это мой ум,
А сам ум изначально избавлен от крайностей построений.
Зная это не творить в уме признаков субъекта и объекта
Является практикой Сынов Победителей.

В вашем уме возникает множество различных восприятий всего, что вас окружает в вашей жизни. Взгляните, к примеру, на ваши взаимоотношения с другими. Вы воспринимаете некоторых людей позитивно – друзей, родственников, покровителей, защитников; в тоже время есть другие, которых вы воспринимаете как врагов – тех, кто критикует и наговаривает на вас, бьет, дурачит или обманывает вас. Процесс начинается с чувств (сознаний), с помощью которых ум воспринимает различные формы, звуки, запахи, вкусы и чувства. Когда он становится сознающим внешние объекты, он классифицирует их. К тем, которых он находит приятными, он притягивается, тогда как тех, которые он находит неприятными, он пытается избежать. Затем ум страдает от того, что не получает приятных вещей, которые он желает, и от переживания неприятных вещей, которых он хочет избежать. Он всегда занят погоней за какими-либо приятными ситуациями или другими, которыми он действительно хочет насладиться, или пытается избавиться от того, что он не желает, того, что он находит трудным и неприятным. Но эти переживания вещей как приятных и неприятных не являются характеристиками, истинно принадлежащими объектам, которые вы воспринимаете. Они проявляются только в уме. Возьмите, к примеру, процесс восприятия визуальной формы. Объект – это частная форма во внешнем мире, орган, который воспринимает его – это глаз, и то, что воспринимает образ и классифицирует его – это сознание. Если вы видите прекрасного человека, дорогого вам родственника, или священную статую, вы довольны. Если вы видите, что-то уродливое, или злонамеренного человека, пришедшего осмеять или напасть на вас, вы чувствуете огорчение, тревогу или гнев. Все эти восприятия (ощущения) появляются в самом уме. Они запущены воспринимаемыми объектами, но они сами не существуют в этих объектах, они также не возникают где-нибудь еще вне вашего ума.

В общем смысле, ум является жертвой своих собственных пристрастных восприятий. Разделяя все на приятное и неприятное, он постоянно пытается испытать то, что приятно и избавиться от того, что не является таковым – не видя того факта, что это не является путем для обретения счастья и ухода от страданий. Слепое неведение побуждает ум постоянно генерировать чувства приязни и неприязни. Вы вовлечены в бесконечные мирские активности, делящиеся не дольше, чем рисунки на воде. Всецело занятые этими отвлечениями, вы исчерпываете вашу жизнь и растрчиваете драгоценное человеческое существование, со всеми свободами и преимуществами, которыми вы сейчас наслаждаетесь. Таким образом, ум все измышляет, и поэтому только одну вещь необходимо делать – это приручить свой ум. Как учил Тилопа Наропу:

Тебя связывает не то, что ты воспринимаешь,
Твое цепляние, вот то, что тебя связывает,
Отсеки свои цепляния, Наропа!

Если вы укротите свой ум, он останется естественно сконцентрированным, спокойным и осознанным. Вы сможете прогуливаться в толпе, не будучи отвлеченными и унесенными желаниями или антипатиями. Но если вы не овладеете своим умом и будете обусловлены вашими привычными тенденциями, тогда даже в тишине уединенного ретрита ваши мысли будут следовать одна за другой, подобно ряби на воде. Воспоминания прошедших событий будут живо всплывать в вашем уме, также как планы и решения и размышления о вашем будущем. Вы потратите все время в погоне за мыслями и концепциями, огромное количество ментальной активности, абсолютно бесполезной для вашей практики. Ум, взятый под контроль, является, несомненно, единственным истинным источником счастья. Но для того, чтобы укротить свой ум вам необходимо знать больше о том, как он работает. Так, что это такое этот ум?

Когда вы видите приятную форму, друга или родственника, возникает чувство счастья, и вы думаете: «Что за радость встретить их»! Это ум, в одном аспекте. Другое, это чувство негодования и ярости, которые могут возникнуть, когда вы видите кого-нибудь, кто вас не любит и обвиняет вас в краже или мошенничестве. Все подобные реакции – это просто мысли, но, однажды появившись в вашем уме, они могут распространиться и вызвать дальнейшие мысли, став очень могущественными. Ненависть, однажды появившись, может вырасти до такого размера, когда вы будете готовы убить. Привязанность и желание, однажды вспыхнув, и вы, возможно, скоро будете готовы сделать все что угодно и отдать все ваши деньги, что бы получить желаемое, настолько велико ваше желание, женщина это или мужчина или какой-либо другой объект. Взгляните на то, что происходит, и вы увидите, что все это просто мысли, и ничего больше. Все, что вы воспринимаете подобно этому.

Сейчас вы видите меня, сидящим здесь, и вы думаете: «Он учит Дхарме, мне лучше слушать то, что он говорит». Это тоже мысли. Вы думаете, что есть что-то твердое (цельное) напротив вас, потому, что вы воспринимаете объект, и в связи с этим возникает множество различных чувств. Процесс начинается, как я сказал, с чувственных восприятий. Есть одно сознание, которое воспринимает визуальные формы, другое сознание, воспринимающее звуки, еще одно воспринимает вкус; и есть сознания, которые воспринимают запах и физические чувства. Но они все еще не являются тем, что мы называем мыслями. Они

просто основа восприятий. Затем, когда вы вступаете в контакт с чем-нибудь, течение мыслей запущено. Если, на секунду, вы услышите, что кто-то хвалит вас, вы начинаете чувствовать воодушевление, и думать о том, как растет ваша репутация. Или, если кто-то обижает вас, вы начинаете чувствовать раздражение. Это просто мысли. Определить это легко, ум – это произвольное собрание мыслей.

Прошлые мысли мертвы. Бесчисленные мысли, которые появлялись в вашем уме с рассвета, все они ушли. Будущие мысли еще не появились, и какие они будут, это абсолютно непредсказуемо. Кто знает, о чем вы собираетесь думать с этого момента до полуночи? И так вы остаетесь только мыслями настоящего, тем, что вы можете исследовать.

Давайте, исследуем такие мысли настоящего. Вы можете думать, например: «Мне холодно». Находится ли эта мысль в вашей коже, или в ваших костях или нервах, или, возможно, она в вашем сердце, или в вашем мозге, или печени? Или она еще где-нибудь? Если вы думаете, что есть что-то где-либо, тогда имеет ли это форму? Оно квадратное, круглое или треугольное? Имеет ли оно цвет – красное ли оно, синее, черное, желтое, или какое? Или оно просто подобно радуге в небе, которая появилась в силу соединения различных условий?

Не важно, сколько вы будете рассматривать, нет ничего, на что вы можете указать вашим пальцем и сказать: «Вот мысль»! И причина, по которой вы не можете это сделать, является таковой, что природа мысли – пустота. Нет ничего, кроме пустоты. Когда радуга живо появляется в небесах, вы можете наблюдать ее прекрасные цвета, хотя вы не можете одеть ее как одежду, или использовать ее как орнамент. Она появляется, в силу соединения различных факторов, но в ней нет ничего, за что можно было бы схватиться. Подобно этому, мысли появляются в уме, не имея вещественного существования, или присущей твердости. Не существует логической причины, почему мысли, которые не обладают вещественностью, должны иметь такую власть над вами, также как нет причины, по которой вы должны становиться их рабом.

Бесконечная последовательность прошлых, настоящих и будущих мыслей приводит нас к вере, что существует что-то по своей природе и последовательности настоящее, и мы называем это «умом». Но, в действительности, как я сказал раньше, прошлые мысли, словно мертвец, труп. Будущие мысли еще не появились. Как могут эти двое, которые не существуют, быть частью бытия, которое, в своей основе, существует?

Тяжело представить мысли настоящего, которые не были бы связаны с обоими – прошлыми или будущими мыслями. С другой стороны, как это может быть, что мысли настоящего, полагаются на две вещи, которые не существуют? Могут ли существовать точки взаимного контакта, где прошлые, настоящие и будущие мысли соединяются вместе? Если мысли настоящего, были в контакте с мыслями прошлого, например, тогда эти мысли настоящего должны, в действительности, быть прошлыми мыслями, или иначе прошлые мысли должны были бы существовать в настоящем. Это истинно, также касательно встречи мыслей настоящего и будущего. Или мысли настоящего, в действительности безмолвная часть будущего, или мысли будущего уже являются мыслями настоящего.

Когда вы смотрите на ум, внешне кажется, что прошлые мысли приводят к мыслям настоящего и мысли настоящего к будущим. Но если вы исследуете эти мысли более близко, вы увидите, что они истинно не существуют. Если сформулировать существование чего-либо, что совсем не существует, то это будет называться иллюзия. Только в силу того, что вам не хватает осознанности и из-за вашего цепляния, кажется, что ваши мысли имеют

какую-то реальность. Если бы мысли обладали каким-либо неотъемлемым существованием в абсолютной природе ума, то они хотя бы имели форму, или местоположение. Но этого ничего нет.

Однако это несуществование не является просто чистой пустотой, как пустое пространство. Есть прямая осознанность текущего момента. Это называется ясность (чистота, прозрачность). Если кто-либо дает вам яблоко, вы радостны; если пчела жалит вас, вы чувствуете боль. Это аспект ясности ума. Эта ясность ума подобна солнцу, освещающему ландшафт и позволяющему вам видеть горы, тропу и пропасть – куда следует идти, и куда не следует.

Хотя ум имеет это присущую осознанность, сказать есть «ум» – это навесить ярлык на то, что не существует – принимать существование того, что не больше чем имя, данное последовательности событий. Сто восемь бусин связанные вместе, например, могут быть названы четками, но эти «четки», не являются вещью, которая неотъемлемо (прирожденно) существует сама по себе. Если нить порвется, куда денутся четки? Точно также мысль «Я» именно та причина, которая заставляет вас блуждать в самсаре. Но если вы тщательно исследуете ее, то окажется, что такой вещи, как «Я» не существует. Это ошибочная вера в то, что не существует. Однажды концепция «Я» укоренившись в вашем уме, стала расти и развиваться в большое количество связанных вер, таких как «мое тело», «мое имя». Ваше тело состоит из пяти совокупностей, и ваш ум из различных видов сознаний. Ваше имя, или идея «Я» – это ярлык, прикрепленный мгновенной ассоциацией с этими двумя.

Во-первых, исследуйте концепцию «тело». Если вы выделите кожу, плоть и кости вашего тела, что вы найдете? Чем дальше вы продолжите ваше исследование, всеми путями вплоть до атомных частиц, тем меньше вы сможете указать на «тело», или на какой-либо другой материальный объект, в этом вопросе, как на отдельную сущность. «Тело» – это просто имя, данное скоплению различных вещей; когда они разлучены, ярлык больше не применяется.

Тоже самое истинно и для ума. То, что вы называете «мой ум» – это то, что, как вы верите, обладает определенной непрерывностью. Но, как только что мы видели, прошлые, настоящие и будущие мысли и чувства не имеют истинной точки взаимного контакта. Не возможно постигнуть сущность, которая является смесью мыслей, некоторые из которых уже прекратились, некоторые еще не появились, и некоторые существуют в настоящем.

Что касается вашего имени, вы держитесь за свою идентичность, как будто она обладает независимым существованием – как будто она действительно принадлежит вам. Но если вы тщательно исследуете ее, вы обнаружите, что она не имеет присущей реальности, как в случае с каким-либо именем. Возьмите, к примеру, слово «лев». Оно состоит из букв л, е и в. Разделите эти три буквы и ничего не останется, имя исчезло.

Однажды, когда вы осознаете, что эти концепции тела, ума и имени пусты, больше не останется так называемого «Я». «Я» – это чистая выдумка, обман, вызванный иллюзией. Человек, больной глазной болезнью, может видеть все виды объектов, очевидно плывущими в облаках – свет, линии и пятна, когда в действительности, там ничего нет. Точно также, поскольку мы имеем болезнь веры в «Я», мы можем видеть «Я», по своей природе существующей сущностью.

По сути, ум – это то, что осознает – это ясность, которая воспринимает все внешние объекты и события. Но попытайтесь найти его, и окажется невозможным схватить его, он также неуловим как радуга – чем больше вы бежите за ней, тем дальше она удаляется, чем

больше вы смотрите на нее, тем меньше вы можете ее найти. Это пустотный аспект ума. Ясность и пустотность нераздельно объединены в истинной природе ума, которая за пределами концепций существования и несуществования. Как сказал Великий Мастер Уддияны:

Как драгоценный камень, захороненный под домом бедняка,
Изначально чистая осознанность всегда присутствует в Дхармакае.
В силу того, что она не узнана, существует иллюзия самсары.
Но будучи прямо введенным в осознанность и распознав ее,
Существо реализует мудрость изначального пространства – и она известна как природа будды.

Однажды, когда вы будете способны распознать пустую природу ума, привязанность и вожделение не появятся, в то время как ваш ум будет видеть что-нибудь прекрасное, также ненависть и отвращение никогда не разовьются, когда вы будете воспринимать что-либо ужасное или неприятное. Так как эти негативные эмоции больше не появляются, ум больше не обманывается, не заблуждается, карма не накапливается, и поток страдания отсечен.

Если вы бросите камень в нос свинье, она немедленно развернется и убежит. Точно также всякий раз когда, мысль развивается, распознайте ее как пустую. Эта мысль потеряет свою неодолимую силу, и не будет порождать привязанность и ненависть, и однажды привязанность и ненависть исчезнут, а внутри естественно раскроется реализация совершенно чистой Дхармы.

В действительности, сколько бы вы не старались, вы никогда не будете свободны от вашей привязанности и гнева, пока вы придерживаетесь веры, что они появляются по причине внешних объектов или обстоятельств, с которыми они связаны. Чем больше вы пытаетесь отвергнуть внешние явления, тем больше они будут притягиваться к вам. Поэтому, важно распознать пустую природу ваших мыслей и просто позволить им раствориться. Когда вы знаете, что это ум и создает и воспринимает самсару и нирвану, и, в тоже время, что природа ума – это пустотность, тогда ум больше не будет способен обманывать вас и водить за нос.

Когда вы распознаете пустотную природу ума, станет легко позволить появиться любви к тому, кто причиняет вам вред. Но без этого распознавания, очень тяжело остановить поднимающийся гнев, не так ли? Взгляните на него, и вы увидите, что ум – это то, что совершает позитивные действия, и ум – это то, что делает обстоятельства негативными. В силу того, что Будда совершенно понял пустую природу ума и оставался в самадхи великой любви, оружия Мар пролитые на него, превратились в дождь из цветов. Если бы, вместо этого, Будда позволил бы мысли «Мары пытаются убить меня», зажечь в нем вспышку гнева, он бы определенно был уязвлен их оружием, и сильно страдал бы от нанесенных ему ран. Позволение уму стать спокойным и пребывание в медитативном состоянии неподвижности, свободном от множества мыслей, называется шаматха, или устойчивый покой. Распознавание пустотной природы ума в состоянии покоя, называется випашьяна, или глубинное прозрение. Объединение шаматхи и випашьяны – это сущность медитативной практики. Как сказано:

Всматриваясь в ум,

Там нечего видеть.
Видя ничего, вы видите Дхарму,
Источник всех Будд.

Как говорили великие учителя Кадампа:

Я буду держать копьё внимательности во вратах ума,
И когда будут грозить эмоции,
Я, также, буду угрожать им;
Когда они ослабят свою хватку, только тогда я расслаблю свою.

По правде, если вы не можете укротить свой ум, есть ли еще что-либо для укрощения? Что за польза от выполнения многих других практик? Цель всего Буддийского пути, обеих Малой и Великой Колесницы – укротить и понять ум.

В Малой Колеснице, вы осознаете, что мир пронизан страданием, и поэтому вы пытаетесь контролировать ваши страсти и цепляния для того, чтобы быть способным продвигаться на пути просветления, прочь от страданий. В Великой Колеснице, вы отпускаете ваше цепляние за идею «Я», истинное существование собственной личности, и становитесь, заняты исключительно благом других. Вы также распознаете сущностное единство пустотности и явлений, или абсолютной бодхичитты, видя, что явления пустотны по природе, потому, что они способны появляться беспрепятственно, так же как пустое пространство позволяет сформироваться целой вселенной, с ее континентами и горами.

В. Постмедитативная практика оставления какой-либо веры в объекты желания и враждебности, как истинно существующих

і. Оставление какой-либо веры в объекты желания, как истинно существующих

Если встречается приятный объект,
Видеть [его] истинно несуществующим,
Подобно кажущейся прекрасной летней радуге,
И отбросить предвзятости является практикой Сынов Победителей.

Легко думать, что если бы вы только могли получить достаточно, того, чего вы хотите – родственников, друзей, владений, или еще чего-либо, то вы были бы совершенно счастливы. Проблема в том, на практике, если вы позволите уму следовать его естественным склонностям, того чего он хочет, может оказаться слишком много. Человек, у которого есть один друг хочет сто, генерал, у которого в подчинении сто солдат, хотел бы тысячу.

Более того, чем больше у вас есть друзей, тем с большим количеством друзей вы будете разлучены, когда внезапно наступит смерть и отнимет у вас все, даже ваше тело, которое вы

так лелеете. В чем тогда смысл такого количества друзей? Лучшие друзья, которые у вас могут быть – это умиротворенный ум и самоконтроль, возможно строгие учителя, но друзья едва ли смогут показать вам путь к освобождению.

Те вещи, которые вы так хотите заполучить, не имеют решающего значения. Посмотрите, как грабят богачей, как убивают генералов, и как расстаются родственники. Люди желают обильной пищи и алкоголя, и убивают своих собратьев – живых существ, чтобы осуществить свою страсть к мясу, хотя, в конце концов, все это превращается в экскременты. Вы можете легко потратить все свое время в погоне за богатством, чтобы исполнить свое желание одеваться со вкусом в дорогую одежду и наслаждаться владением все большим количеством материальных ценностей. Страсть (желание), по своей природе, приносит только одни неприятности и неудовлетворенность.

Внешний мир и его обитатели – все это непостоянно. Ваши ум и тело вместе только пока вы живы – ум подобен гостю, и тело подобно гостинице, в которой этот гость остановился всего лишь на короткое время. Когда вы действительно поймете это, кажущаяся реальность вашего мирского честолюбия рухнет, и вы осознаете, что единственная вещь, которая имеет значение – это практика Дхармы.

ii. Оставление какой-либо веры в объекты враждебности как истинно существующих

Всевозможные страдания, словно смерть ребенка во сне,
Восприятие ложных видений истинными весьма утомительно,
А потому, когда встретятся неблагоприятные обстоятельства
Видеть их ошибочными является практикой Сынов Победителей.

Сталкиваясь в перспективе с какой-нибудь неприятной ситуацией, обычная ваша реакция – это сделать все возможное, чтобы предотвратить ее. Что бы вам ни угрожало – болезнь ли это, бедность, или какая-нибудь непереносимая эмоциональная ситуация, вы думаете, что быть подавленным такой вещью абсолютно незаслуженно такому человеку, как вы, и собираете всю вашу энергию и ресурсы, ища помощи у влиятельных людей, и делаете все возможное, чтобы победить это. Делая так, вы отдаете вожжи правления в руки привязанности и ненависти, и это совершенно законно.

В действительности, однако, вы просто становитесь рабом своих негативных эмоций. Если пытаться из всех сил избежать или преодолеть неблагоприятные обстоятельства, то их будет становиться только больше. Они никогда не могут быть полностью уничтожены.

Лучший способ обращаться с чем-либо не желаемым, происходящим с вами – это размышлять о том, что это результат ваших собственных негативных действий в прошлом. Какими бы зловещими ни казались трудности, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, напоминайте себе, что по сравнению с непреодолимыми страданиями, которые вы можете встретить в будущем, в сферах голодных духов или Адах, ваши нынешние проблемы почти незначительны. Молитесь из самой глубины вашего сердца, чтобы через переживание этих нынешних трудностей, все ваши прошлые негативные действия и их результаты могли бы быть очищены, не оставляя кармических семян, для таких перерождений в будущем.

Рассматриваемые в таком свете, болезни и страдания далеки от того, чтобы быть не желаемыми.

Также вспомните, как много в этом мире больных людей, и молитесь о том, чтобы вы были способны взять на себя все их страдания и болезни, и чтобы все их страдания и заболевания могли бы исчерпаться через ваше нынешнее переживание страданий и болезней. Или, сталкиваясь с материальными трудностями, даже если вы крайне бедны, помните как много в этом мире малоимущих и бедных людей, и молитесь о том, чтобы их бедность была исчерпана через вашу собственную. Чувство того, что вы не сможете вынести нависающие над вами страдания, заставляет вас совершать внешние действия для того, чтобы уничтожить, что бы это ни было. Такие попытки никогда не бывают полностью успешными и, несомненно, они будут вести вас от одной бессмысленной проблемы к другой. Но страдания не должны быть непереносимыми. Несомненно, было бы намного полезнее породить внутреннее спокойствие (прозрачность, ясность), которая позволила бы вам невозмутимо встретить такие обстоятельства.

Если, например, вы являетесь объектом жесткой критики или оскорбительного разговора, чем сильнее вы будете пытаться избежать быть уязвленным, тем больше вам будет казаться, что вы слышите это. Лучше всего в такой ситуации быть похожим на великих мудрецов прошлого, которые не чувствовали расстройств, когда их критиковали, не радовались когда их хвалили, потому, что они были способны воспринимать все звуки как пустое эхо, и слышать всю критику и похвалу о себе, словно люди говорили о человеке, который давным-давно умер. Они осознавали, что мысли, восприятия и чувства, если их исследовать, не обладают подлинной реальностью, поэтому, они всегда могли оставаться в настоящем, никогда не теряя контроля над собой.

Женщина может увидеть сон, в котором она родила ребенка, к своей радости. Но, если, затем ребенок умрет в ее сне, она почувствует опустошение. В реальности вообще ничего не происходило. То же самое применимо к вашим каждодневным восприятиям. Только потому, что вы доверяете их видимой реальности, вы чувствуете печаль или радость. Когда вы смотрите фильм, люди, которые в нем появляются, сражаются в битвах, любят друг друга, и так далее, но ни одна из этих вещей не происходит реально. Это все просто фантазия. Старайтесь рассматривать все ваши радости и печали, как будто вы смотрите кино, отпустив идею о том, что вы должны постараться избежать трудности или неприятности. Это сделает ваше счастье неразрушимым. Как сказано:

Какая бы трудность ни появилась – способ привнести ее на путь не заключается в том, чтобы останавливаться на ней, это только позволит распространиться вашим мыслям. Люди с узкими, переполненными умами окружены всю свою жизнь страданиями, привязанностями, и агрессией. Люди с расслабленными умами никогда не теряют своего счастья.

Учителя Кадампа говорили:

Счастье и страдание – все это ложь;

Это только вопрос знания или не знания как обращаться с ситуацией.

Сильные эмоции, слабые эмоции – все это ложь;

Это только вопрос того, как сильно вы сопротивляетесь (противостоите) им.

Если вы созерцали пустую природу всех явлений в ваших медитативных сессиях, тогда легко видеть подобную сновидению природу явлений между сессиями. В тоже время вы будете чувствовать свободный поток сострадания по отношению ко всем, кто бесполезно страдает, в силу того, что они неосознанны относительно иллюзорной природы всего. Сам Гьялсе Тогме сказал:

Между сессиями рассматривай все феномены как иллюзорные;
Они появляются, хотя лишены подлинного существования.
Совершение блага для других без цепляния -
Это постмедитативная практика абсолютной бодхичитты

3. Наставления по тренировке в этих практиках

1. Тренировка Шести Совершенных Парамит

Следующие шесть разделов объясняют практику шести запредельных совершенств или парамит: щедрость, нравственность, терпение, усердие, медитацию и мудрость. Каждая из этих добродетелей или качеств рассматривается действительно трансцендентной (парамитой), если она обладает четырьмя характеристиками: (1), Она уничтожает свою негативную противоположную сторону; например щедрость уничтожает жадность. (2), Она усилена мудростью, т.е. она свободна от концепций субъекта, объекта и действия. (3), Она может привести к выполнению устремлений всех существ. (4), Она может привести других к полному созреванию их потенциальности.

- A. Совершенная Щедрость
- B. Совершенная Нравственность
- C. Совершенное Терпение
- D. Совершенное Усердие
- E. Совершенная Медитация
- F. Совершенная Мудрость

A. Совершенная Щедрость

Если, стремясь к пробуждению нужно пожертвовать даже телом,
Что уж говорить о каких-то внешних вещах.
Поэтому совершение даяния, не надеясь на благодарность или
созревание кармы,
Является практикой Сынов Победителей.

Щедрость – это естественное выражение альтруистического ума бодхисаттвы, свободного от привязанности. Бодхисаттва ясно осознает те страдания, которые могут быть

вызваны накоплением богатства, и попытками защитить и увеличить его. Если он даже обладает каким-либо богатством или владениями, то его первая мысль, отдать все это, используя как подношения Трех Драгоценностям, и поддержку тех, кто голоден, кому не хватает пищи и крова. Как сказано:

Щедкость – это драгоценность, которая исполняет все желания,
И совершенный меч, который отсекает узел скупости.

И как говорит Виная:

Тот, кто ничего не отдавал, не будет богатым,
И у него не будет даже возможности собрать к себе людей -
Не говоря о том, чтобы достичь просветления.

Если вы действительно щедрый, вы будете свободны от всех трудностей, и будете владеть богатством, которое вам будет необходимо для осуществления альтруистических действий, вплоть до просветления. Тибетский король Трисонг Децен является хорошим примером бодхисаттвы, ставшим великим правителем. Он использовал свое огромное богатство, чтобы пригласить Гуру Ринпоче, великого настоятеля Шантаракшиту, великого пандиту Вималамитру, а также сто восемь других индийских пандит в Тибет. Учения, как сутры, так и Тантры были даны в Тибете, а также первые тибетские переводчики обучались, только благодаря его покровительству. Его безграничная щедрость заставила процветать Дхарму, и в Стране Снегов было безмерное счастье. Позже, в течение правления других королей, сокровищницы были закрыты и находились под строгой охраной, вследствие чего как Дхарма, так и процветание тибетских людей пришло в упадок.

Щедрые люди могут даже не стараться получить богатство, однако благодаря естественным результатам их добродетель будет приносить им все увеличивающееся богатство в их будущих жизнях. Напротив, люди, связанные своей собственной жадностью, обнаружат себя переродившимися в сфере голодных духов, где даже слова еда и питье не слышны. Никогда не надейтесь на что-нибудь взамен на вашу щедрость, и не ожидайте, что как результат, вы в следующей жизни будете очищены или будете счастливы и преуспевающие. Щедрость совершенна сама по себе, нет необходимости, для другой награды, чем-то, что бы делаете других счастливыми. Если вы отдаете что-нибудь с эгоистической мотивацией, радость, которую вы почувствуете, будет испорчена, и за этим определенно последует несчастье. Но даяние с чистой преданностью, любовью и состраданием принесет вам чувство великой радости, и ваш подарок принесет еще больше счастья. Мотивация, которая лежит за актом даяния, имеет решающее значение.

Осознавайте все владения как подобные сновидениям или магической иллюзии, отдавайте их как подношения или как благотворительность, без сдерживания. С помощью щедрости, вы будете совершенствовать ваше накопление добродетели, которая в итоге приведет к обретению главных и второстепенных признаков будды. Будьте на чеку, что ваша щедрость всегда пропитана просветленным настроением бодхичитты, который наполняет ее истинным смыслом, превращая в безошибочную причину для состояния будды.

Существует три типа щедрости. Первая – это даяние материального. Бодхисаттва

должен отдавать без оглядки и без сожаления. Если подношение было сделано с чистым намерением, его размер не имеет значения.

Второй тип щедрости – это спасение жизни, и защита существ от страха. Следуйте примеру великих бодхисаттв, таких как Патрул Ринпоче и Шабкар Цокдрук Рангдрол, которые спасли тысячи домашних животных от убийства, покупая их и освобождая, убеждая людей бросить охоту и рыбалку, обрести милосердие по отношению к заключенным, приговоренным к смерти, и умиротворяя кровавые междоусобицы.

Третий тип щедрости – это даяние Дхармы. Бодхисаттва должен делать все возможное, чтобы звуки учения Дхармы звучали в местах, где они не были слышны до этого. Он должен приносить людям Дхарму таким образом, чтобы они могли применять ее на практике и поступать в соответствии с учением Будды. Это то, что делает возможным процветание и увеличение активности всех будд.

Однажды скупой человек пришел повидать Будду, чтобы попросить у него совета. Он был абсолютно неспособен что-нибудь отдать. Будда сказал ему начать тренироваться, отдавая маленькие объекты своей правой рукой левой руке. Так, постепенно, человек принял идею отдачи, Будда поощрил его давать маленькие вещи членам своей семьи, затем друзьям, затем, в конце, незнакомцам. В заключении, этот человек мог отдавать что угодно, с великой радостью, всякому, кого он встречал. С помощью постепенного осваивания, легко могут быть достигнуты великие цели.

Сущность щедрости – непривязанность. Запредельная щедрость – это щедрость, которая свободна от трех ограничивающих концепций, т.е. привязанности к существованию некой субстанциональной реальности дающего, принимающего и акта даяния. Быть свободным от таких концепций – это определено парамита, в этом случае щедрость, работающая как причина просветления.

В. Совершенная Нравственность

Если без нравственности невозможно достичь и собственной цели,
Смешно тщиться воплотить благо других.
Поэтому сохранение нравственности без мирских желаний
Является практикой Сынов Победителей.

Нравственность – это основа всей практики Дхармы. Она предоставляет почву, на которой могут быть культивированы все позитивные качества. Точно так же, как все океаны и горы поддерживаются, лежащей в основе земель, все практики Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны держатся на основе нравственности. В каждой из этих трех колесниц нравственность определена тремя соответствующими уровнями обетов: обеты Практимокши, правила поведения бодхисаттвы, самаи Мантраяны. Эти три набора обетов должны содержаться в гармонии относительно друг друга.

Когда ваша практика продвигается ступень за ступенью через три колесницы, обеты предшествующих колесниц не отбрасываются, но скорее преобразуются, словно железо в золото. Нравственность Практимокши начинается, когда вы принимаете обеты прибежища и

вступаете на путь Дхармы. Человек, обладающий сильной мотивацией освободиться от самсары, отрекается от мирских забот и соблюдает обеты мирянина, монашеские обеты новичка или обеты полностью посвященного монаха или монахини. К этой основе, нравственность Махаяны добавляет бодхичитту, обет привести всех существ к совершенному просветлению. Практики Махаяны, таким образом, сами соблюдают или обеты мирянина или монашеские, добавляя желание, чтобы все существа были способны соблюдать совершенную нравственность, для того, чтобы освободиться от уз самсары, и применяют для этого различные правила поведения бодхисаттвы. Так воодушевленный мотивацией бодхисаттвы, ученик чрезвычайно вырастает в своей силе. Он достигает высшей точки в нравственности Ваджраяны, суть которой в поддержании самай, священной связи между духовным мастером и учеником – подлинной жизненной силы Ваджраяны.

При отсутствии нравственности нет возможности обрести даже временное счастье освобождения от страданий или окончательное блаженство просветления. Какие бы обеты вы не взяли, двести пятьдесят обетов Практимокши, восемнадцать коренных и второстепенных обетов бодхисаттв, или сто тысяч самай Ваджраяны – все они должны соблюдаться с огромной заботой, подобно тому, как фермер делает все возможное, чтобы защитить свой урожай от диких животных, воров, града и всех вредящих возможностей. Охраняйте свою собственную нравственность также бережно, как вы защищаете свои глаза. Нравственность, если вы можете поддерживать ее, является источником блаженства; но если вы нарушаете ее, она становится источником страдания.

Существует три типа нравственности, которую необходимо практиковать. Первое, оставить все действия, которые вредят как вам, так и другим. Второе, предпринимать позитивные действия, практикуя шесть парамит. Третье, делать все возможное, чтобы принести благо другим, в их нынешней и будущей жизни. Без нравственности, вы никогда не будете способны довести до конца ваши личные цели, не говоря уже о том, чтобы быть способным помогать другим. Сохранение в чистоте нравственности, помогает проводить ваше время в компании добродетельных друзей. Освободитесь от привязанности и страсти, помните безошибочность кармического закона причины и следствия, размышляйте над страданиями самсары и следуйте наставлениям трех типов обетов. Говорят, что те, кто в совершенстве поддерживает монашескую нравственность, будет, не только, широко уважаем людьми, но даже божественные существа возьмут их одеяния, когда они умрут, и поместят их в ступы, в своих божественных сферах. Как сказал Будда:

В этот век упадка, сохранение даже одного монашеского обета в течение дня, приносит большую заслугу, чем подношение миллионам будд еды, питья, тентов, светильников и гирлянд, в количестве равном песчинкам, содержащимся в Ганге.

Совершенная нравственность – это поддержание в чистоте обетов с постоянной внимательностью, свободной от заносчивости и гордости. В сущности, нравственность – это обладание миролюбивым, усмирненным и альтруистичным умом.

С. Совершенное Терпение

Для Сына Победителей страждущего богатств добродетели,
Все кто причиняет зло, подобны бесценному кладу.

Поэтому развитие терпения не питающего ненависти к кому-либо
Является практикой Сынов Победителей.

Существует три вида терпения. Первый – это переносить без гнева любой вред, который могут вам причинить существа. Второй вид – это сносить без печали любые трудности, которые вы можете испытывать ради Дхармы. Третий – встречать без страха глубинное смысл Дхармы и безграничные качества Трех Драгоценностей.

Что касается первого, когда вы чувствуете, что вам кто-то наносит вред, припомните, что вред, который человек может причинять вам (или кому-нибудь, кто вам дорог) – это прямой результат того, что вы сами вредили другим в прошлом. Поразмышляйте над тем, что этот человек побежден иллюзией, что он или она как будто одержимы, и не способны противостоять, нанося вам вред. В результате этого зла, он или она будут вынуждены страдать в нижних мирах самсары в будущей жизни. Когда вы подумаете, как это будет ужасно, вы скорее почувствуете только печаль и сожаление, чем гнев. Помните также, что если вы терпеливо принимаете этот вред, множество ваших прошлых негативных действий будет очищено, и вы накопите как заслугу, так и мудрость. Более того, из этого следует, что человек, который появляется, чтобы навредить вам, делает для вас великое одолжение, и является вашим духовным другом. Как выражение вашей признательности, посвящайте ему или ей любую накопленную заслугу.

Рассматривая все подобные ситуации, таким образом, тренируйтесь не расстраиваться, когда вам вредят, не искать отмщения, и никогда не испытывайте неприязнь.

Более того, когда вы вдумаетесь даже еще более глубже в то, что происходит, вы увидите, что тот, кому причиняют вред, тот, кто вредит, и сам по себе вред абсолютно лишены подлинного существования. Кто собирается гневаться на галлюцинацию? Во всем этом пустом явлении, что можно приобрести или потерять, желать или отвергать? Осознавайте это как простор, пустые небеса.

Теперь то, что касается второго вида терпения, быть устойчивым к трудностям ради Дхармы. Для того, чтобы быть способным практиковать Дхарму, может так произойти, что вам придется переносить болезни, или страдания от жара, холода, голода или жажды. Однако эти кратковременные страдания помогут вам очистить ваши прошлые негативные действия и в долгосрочном достигнуть состояния будды. Поэтому принимайте их с радостью, подобно лебедю, скользящему в лотосовом пруду! В Пути Бодхисаттвы,

Шантидева говорит:

Если приговоренному к смерти отрубят лишь руку,
Не благо ли это?
И если ценою земных страданий избавишь себя от ада,
Не благо ли это?

Третий тип терпения – это обладание глубоким, внутренним бесстрашием, чтобы быть готовым, из сострадания, работать множество эонов для блага существ, и встречать без какого-либо страха высочайшие истины учения – то, что окончательно все явления абсолютно пусты по своей природе, что пустота выражается как светящаяся ясность, что существует природа будды, самосуществующая изначальная мудрость, которая не является

составной, и абсолютная истина за пределами достижения интеллекта. Если вы боитесь принять реальность пустоты, и критикуете практики, такие как Великое Совершенство, с помощью которых может быть реализована истинная природа явлений, вы отвергаете самую суть Дхармы и готовитесь к вашему собственному падению в нижние миры. Когда Повелитель Будда учил глубинным учениям, касающимся пустотности, некоторые монахи, в тот момент реагировали на глубинные истины учения такой интенсивной паникой, что они рвали кровью, и тотчас умирали. Эти истины не легки для понимания, но это предельно важно попытаться схватить их истинное значение, и не иметь негативного воззрения относительно них.

Эти три вида терпения должны быть развиты с помощью мудрости и искусных средств. Практика парамиты терпения сущностная, с ее помощью вами никогда не овладеет гнев, ненависть и отчаяние. Однажды вступив на путь бодхисаттв, в любых ситуациях ваше сердце должно быть, наполнено доброжелательностью ко всем существам, рассматривая их как своих родителей в прошлых жизнях. Поэтому, когда люди настроены против вас и причиняют вам вред, вы должны обладать еще большей любовью, посвящая им всю вашу заслугу и принимая все их страдания на себя.

На самом деле, противники и люди, которые причиняют вам вред, могут быть мощными источниками помощи на пути бодхисаттвы. Принося все время ситуации, которые в обыкновении запускают ваш гнев или ненависть, они дают вам драгоценную возможность практиковаться, с терпением, в трансформации ваших негативных эмоций. На пути, такие люди делают для вас намного больше добра, чем благожелательные друзья.

Теперь Шантидева говорит:

Хорошие труды, собранные за тысячу эонов
Такие как деяния щедрости,
Или подношения блаженным -
Единая вспышка гнева уничтожает их.

И в Сутре Встречи Отца и Сына сказано:

Ненависть – это не путь к состоянию будды.
Но постоянно возвращаемая любовь,
Имеет результатом просветление.

Итак, если вы реагируете на противника ненавистью или гневом, он определенно будет вести вас в глубины адских сфер. Но, если вы знаете, как смотреть на такого человека с глубокой доброжелательностью, он может вести вас только к освобождению. Эта разница имеет решающее значение. Вы можете изучить различные учения и какое-то время медитировать, и даже наоборот чувствовать гордость от этого. Однако если, как только кто-нибудь говорит вам несколько плохих слов, вы взрываетесь гневом, это знак того, что вы в действительности не позволили Дхарме проникнуть (пропитать) в вас – она не изменила, хоть сколько-нибудь, ваш ум.

Шантидева также говорит:

Нет зла подобного гневу,
Аскетизма сравнимого с терпением.

Если, пребывая в земле, полной острых камней и колючек, вы попытаетесь защитить ваши ступни, покрыв целую местность плотной кожей, то это будет трудная задача. Намного проще ее просто одеть на подошву ваших ступней. Точно также, даже если целый мир полон врагов, вы можете не причинять вреда, столько, сколько будете держать любящую доброту и терпение в вашем уме. Какой бы очевидный вред они ни приносили вам, по сути, они помогают вам на вашем пути просветления. Как сказано:

Когда вы сталкиваетесь с пугающей армией эмоций,
Облачитесь в прочные и превосходные доспехи терпения;
Так, неповрежденные оружием грубых слов и мстительных ударов,
Вы пройдете сквозь них, чтобы достичь земли нирваны.

Не существует покоя для человека, чей ум наполнен гневом и ненавистью. Гнев и ненависть должны быть покорены великой армией терпения, только они ваши истинные враги. Посмотрите также, на истинную природу самого вреда. Он подобен неуловимым письменам на воде. Позвольте негодование исчезнуть самому по себе, и как только жгучие волны мыслей стихнут, позвольте всему стать подобным пустым небесам, где нечего обретать и нечего терять.

D. Совершенное Усердие

Если даже стремящиеся лишь к собственному благу шраваки и пратьекабудды, выказывают
Такое усердие, словно гасят огонь на головах,
То прилагать усердие – источник достоинств во благо всех скитальцев
Является практикой Сынов Победителей.

Чтобы пробудить и развить все парамиты, усердие является жизненно необходимым. Усердие – это радостное усилие и активная решимость осуществлять позитивные действия, без каких – либо ожиданий или самоудовлетворения.

Усердие бывает трех видов. Первый вид, называемый усердие подобное броне, является развитием радостной отваги и стойкости, которую вы носите словно броню, противостоящую упадку духа. Второй вид – это усердие в действии, которое начинается с практики накопления заслуги и проходит через все шесть парамит, без задержки или промедления. Третий вид – это усердие, которое не может быть остановлено, ненасытная и неослабевающая энергия деятельности на благо других. Усердие должно пронизывать практику других парамит, и укреплять их.

Первый вид, усердие подобное броне, одевается как панцирь сильной и бесстрашной

решимости, для того чтобы вы никогда не пали добычей препятствий, созданных четырьмя демонами (негативные эмоции, привязанность к удобствам, физические заболевания, и смерть), но продолжали, во чтобы то ни стало, свои усилия по совершенствованию исключительных активностей бодхисаттвы до тех пор, пока вы не утвердите всех существ в просветлении.

Второй вид, усердие в действии, непоколебимое упорство в действительном применении этого желания. Чувство великой радости быть способным практиковать, проходить пять путей и обретать десять уровней. Вы с энтузиазмом совершаете бесконечные добродетельные активности, особенно в изучении, размышлении и медитации. Вовлеченные во все это, вы поддерживаете неукротимое бесстрашие и никогда не падаете жертвой разочарованности, лени или промедления.

Третий вид, усердие, которое не может быть остановлено, – это ненасытная энергия постоянной работы на благо других. День и ночь, вовлеченные всеми возможными способами, прямо или косвенно, в своих мыслях, словах и поступках, в заботу о благополучии существ. Если вы не способны непосредственно принести им благо, вы не должны держать в уме никаких мыслей, кроме мыслей о благе других, и посвящать все что вы делаете тому, чтобы они обрели состояние будды. Никогда не чувствуйте самоудовлетворения из-за того, что вы обрели несколько положительных качеств, никогда не отклоняйтесь от ваших целей из-за того, что вас оскорбляют другие люди или каких-либо других неблагоприятных обстоятельств. Просто сохраняйте решимость постоянно продолжать трудиться, вплоть до достижения вашей цели.

Каждый из этих трех видов усердия имеет свою противоположность в соответствующем виде лени. Первый вид лени – это желание только лишь своего собственного комфорта и ничего больше. Он проявляется как склонность ко сну и праздности, желание немедленного удовлетворения и комфорта. Поступая, таким образом, игнорируется Дхарма. Противоядие от этого – медитация на смерть и непостоянство.

Второй тип лени – это малодушие. Вы чувствуете уныние даже до того, как начали пытаться делать что-нибудь, в силу того, что вы думаете, что такой человек как вы никогда не достигнет просветления, не важно какие усилия бы вы ни прилагали. Противоядие – это укрепить стойкость размышлением о благах освобождения и просветления.

Третий тип лени – это пренебрежение вашими истинными приоритетами. Вы становитесь застрявшими в негативных и непродуктивных привычках. Забывая или игнорируя более глубокие цели, вы остаетесь занятыми лишь делами, ограниченными этой жизнью. Противоядие – это осознание, что все подобные мирские заботы неизменно являются причинами только лишь страдания, после чего необходимо отбросить их прочь.

Люди работают с огромным усилием, день и ночь, чтобы достигнуть вещей, которые служат только лишь их комфорту, славе и власти – другими словами, вещей, которые в долгосрочном ракурсе крайне бессмысленны. Однако, что касается трудностей, которые вы можете претерпевать во благо Дхармы, ни одна из них не будет лишена смысла. Трудные ситуации, которые вы переживаете, помогут вам очистить негативности, накопленные во многих прошлых жизнях, и собрать заслугу для грядущих жизней, которая подобна провизии. Они определенно будут обладать смыслом.

Без усердия, бодхичитта и активности бодхисаттвы не будут иметь возможности пустить корни в вашем уме. Как сказал Падампа Сангье:

Если ваша настойчивость не имеет силы, вы не обретете состояние будды;
Люди Тингри, убедитесь, что вы надели эти доспехи.

Будда Шакьямуни известен тем, что довел парамиту усердия до ее окончательного совершенства. Сила и заслуга созданная его усилиями на протяжении бесчисленных жизней, могла бы принести ему рождение тысячи раз вселенским монархом, но вместо этого, он направил все свои усилия по направлению к обретению просветления. Как последователи Будды, мы должны использовать историю его жизни и истории великих святых прошлого как вдохновляющие примеры. Джецун Миларепа, например, продемонстрировал невероятные усилия, претерпевая множество трудностей, для того чтобы достигнуть своих глубинных целей. Вайрочана отправился в Индию в поисках Дхармы в очень раннем возрасте, он претерпел пятьдесят семь невыносимых трудностей, чтобы обрести учения, и даже был близок к тому, чтобы потерять свою жизнь. Он и другие великие переводчики Тибета на своем пути столкнулись с огромными трудностями – нестерпимый жар и лихорадка во время эпидемии на равнинах Индии, грубая враждебность местных правителей и т.д. Однако они выжили, и успешно принесли истинную Дхарму обратно в Тибет.

Сегодня вы живете в стране, где Дхарма только начала пускать корни, словно новый хрупкий росток в земле. Только ваше непрерывное усердие приведет к результату. Полагаясь на усилия, вы вовлекаетесь в обучение, размышление и медитацию, и чтобы интегрировать то, что вы поняли в вашу духовную практику, могут уйти дни, месяцы или годы. Очень важно помнить, что все ваши усилия на пути служат на благо других. Оставайтесь скромными, и осознающими, что ваши усилия словно детская игра, в сравнении активностью великих бодхисаттв, которая подобна океану. Будьте подобны родителям, которые заботятся о столь любимых детях, никогда не думайте, что вы сделали слишком много для других, или что вы сделали достаточно. В конце, если вам удастся, с помощью ваших собственных усилий, утвердить всех существ в состоянии будды, вы будете просто думать, что исполнились все ваши желания. Никогда не имейте даже следа надежды получить что-нибудь взамен.

Бодхисаттва должен обладать намного большим усердием, чем швараки или практьекабудды, т.к. бодхисаттва взял на себя ответственность достижения окончательного счастья не только для себя, но для всех бесчисленных существ. Как сказано:

У героя, который несет ношу всех существ на своей голове нет свободного времени медленно прогуливаться.

И:

Т.к. я и все другие связаны тысячами уз

Я должен умножить свое усердие в тысячу раз.

Для того, чтобы увеличить свое усердие размышляйте о том насколько все непостоянно. Смерть неизбежна и может прийти внезапно и очень скоро. Подумайте насколько, в таком свете, поверхностны и неглубоки заботы этой мирской жизни и насколько свободными вы

могли бы быть, если бы отвернули свой ум прочь от них. Если вы внезапно осознали, что на ваших коленях, в складках вашей одежды спряталась ядовитая змея, будете ли вы медлить хоть секунду, чтобы начать действовать?

Е. Совершенная Медитация

Познав, что проникновение, исполненное безмятежности
Полностью разрушает клеши,
Развивать концентрацию полностью превосходящую
Четыре [сосредоточения] Мира Без Форм является практикой Сынов
Победителей.

Исследуйте тело, речь и ум, и вы обнаружите, что ум – это наиболее важен из этих трех. Если ваш ум в совершенстве натренирован в поддержании покоя и глубинного проникновения (шаматха и випашьяна), ваше тело и ваша речь будут естественно следовать за вашим умом по пути освобождения.

До настоящего времени ваш ум, словно неугомонная обезьяна, непрерывно бегал за формами, звуками, запахами, вкусами и ощущениями во внешнем мире и за мыслями и чувствами во внутреннем. Однако вы можете научиться контролировать его, поддерживая внимательность и бдительность. Когда вы делаете так, обучение, размышление, и медитация на учения интегрируются в ваш ум. Окончательно, вы станете свободными от желаний, неприязни и неведения.

Как сказал Карак Гомчунг:

В уме начинающего
Присутствует ясность, но не стабильность;
Чтобы остановить его, будучи гонимым ветром мыслей,
Свяжите его веревкой внимания.

Чтобы обрести стабильность в концентрации, полезно оставаться в спокойном, уединенном ретритном месте, свободном от отвлечений. Касательно пребывания в покое и глубинного проникновения, глубинное проникновение наиболее важно. Однако глубинное проникновение не может возникнуть без предварительного успокоения ума. Ключевой момент здесь – это успокоение всех диких мыслей, которые постоянно возбуждают, тревожат и обуславливают ваш ум. Такие мысли рожают негативные эмоции, которые, в свою очередь, вы выражаете как слова и действия, содержащиеся в себе причины страдания. Успокоение ума подобно помещению пламени в стакан, так, что оно сияет ярко и неуклонно, защищенное от ветра. Существует много способов практиковать поддержания покоя и глубинного проникновения, таких как «девять путей стабилизации ума» и другие методы, изложенные в сутрах Махаяны. Все эти методы непосредственно направлены на совершенное просветление. Техники концентрации также встречаются в небуддийских

путях, но они не должны смешиваться с буддийскими методами, т.к. они не практикуются с такими же целями. Такие созерцания, вместо того, чтобы быть направленными на истинное просветление, совершаются с идеей приведения к истощению элементов, выхода за пределы формы, и обретения состояния погруженности в бесформенные сферы, как их окончательная цель. Методы обретения поддержания покоя, или шаматхи, делятся на две главные группы: те, в которых используется объект концентрации, и те, в которых нет объекта. Здесь, я буду объяснять первый метод, используя как объект концентрации визуализацию Повелителя Будды, который приносит больше благословений, чем какой-либо другой обыденный объект.

Сядьте в совершенной семичленной позе Будды Вайрочаны – ваши ноги скрещены в позе ваджры, ваши руки покоятся в мудре равностности, ваши плечи приподняты, ваш позвоночный столб выпрямлен, подобно столбику золотых монет, ваш подбородок слегка втянут, ваши глаза постоянно сфокусированы в пространстве напротив вашего носа, и кончик вашего языка касается вашего нёба. Если обнаружите, что вам трудно поддерживать эту позу, по крайней мере, сядьте прямо и сбалансировано на подходящую подушку. Избегайте отклонения назад или в одну из сторон, или принятия любой другой расслабленной позы.

Позвольте вашему уму установиться естественно, затем визуализируйте Будду Шакьямуни в небесах напротив вас. Он сидит на лунном диске, на лотосе, который покоится на троне, поддерживаемом восемью бесстрашными львами. Все его тело сияет золотом. Своей правой рукой он касается земли возле своего правого колена «жестом принятия земли как свидетеля», в то время, как своей левой рукой, находящейся на коленях, в «жесте равностности» он держит чашу для подаяний, наполненную нектаром. Он сидит со скрещенными ногами, одетым в три одеяния Дхармы. Его тело украшено всеми тридцатью двумя главными и восьмьюдесятью второстепенными знаками будды, заметной ушнишой на вершине его головы, изображениями колес или дхармачакр на ладонях его рук и ступнях его ног, и длинные волосы между его бровей, завитые против часовой стрелки, словно белая раковина. Его тело излучает бесконечные лучи света мудрости, которые наполняют целую вселенную. Он прямо напротив вас в небесах, пристально смотрит на вас с состраданием. Визуализируйте Будду живым, не инертным подобно статуе сделанной из глины или бронзы, или подобно двумерному рисунку. Цвет и детали его формы совершенно отчетливые и живые, хотя он лишен субстанциональности и прозрачен, словно радуга. Он не сделан из костей и плоти, но проявляется пустотным, сияющим не рожденным телом мудрости будд, полным сострадания и мудрости.

Старайтесь одинаправлено сконцентрироваться на визуализации, видя все детали так ясно, как только возможно. Будьте абсолютно уверены в том, что Будда действительно находится там, помня, что для имеющих веру Будда всегда присутствует. Когда вы визуализируете Будду, все ваши блуждающие мысли со временем стихнут. Сохранять свой ум сосредоточенным таким образом на ясной и устойчивой визуализации является шаматхой, устойчивым покоем.

Чтобы сделать вашу сосредоточенность более устойчивой, вам будет необходимо противостоять различным нарушениям покоя медитации, по мере того, как они будут появляться. Если ваш ум становится диким, и ваши мысли пускаются в скачку, препятствуя вам достигнуть ясной визуализации, направьте ваш взгляд в пространстве слегка вниз, напротив вашего носа и сосредоточьтесь на нижней части визуализации, скрещенных ногах

Будды, львином троне, и лотосовом сиденье. Это помогает уменьшить необузданность вашего ума.

Если ваш ум тонет в состоянии сонливости, вялости, или тупого безразличия, поднимите свой взгляд выше в пространстве напротив вас и сосредоточьтесь на верхних частях визуализации, совершенном овале лица Будды, его глазах, волосах между его бровями. Это прояснит тонущие чувства тупости и бессилия.

Если ваш ум остается уравновешенным, ни диким, ни притупленным, сосредоточьтесь прямо на сердце Будды, неизменном узле секретного сокровища изначальной мудрости. Если визуализация все еще не ясная, попытайтесь снова и снова сделать ее более определенной и более точной. Если она уже ясная, поддерживайте ум сосредоточенным на ней естественным, непринужденным способом.

Концентрируйтесь на осознании присутствия Будды напротив вас, уверенности, что он действительно там. Когда ваша визуализация становится более стабильной, и ваши мысли более редкими, визуализируйте больше деталей прекрасной формы Будды, как будто вы искусный художник.

Визуализируйте совершенную мандалу его лица, его два глаза, смотрящих с сострадательной мудростью на всех живых существ, его нос и уши, совершенных пропорций, его улыбку, исходящие от него бесконечные лучи света, и, постепенно расширяйте визуализацию всех деталей как верхней, так и нижней части его тела. Это сделает всю визуализацию более живой.

Когда ваша визуализация ясная и ваш ум неподвижен и спокоен, пропитайте состояние непрерывного покоя глубинным проникновением. Во-первых, рассмотрите, кто или что воспринимает визуализацию. Вы осознаете, что это ум. Вы также увидите, что образ, который вы визуализируете, не является в действительности Буддой, который пришел в этот мир, но скорее это проекция, созданная вашим умом, для того, чтобы развить концентрацию.

Ум обладает способностью сосредотачиваться на объекте, однако, когда вы ищите ум, вы не можете его нигде найти. Как мы видели раньше, если вы обращаете свой взор внутрь, на ум, и пытаетесь определить его место положения или его форму, его очертания, его цвет, его форму, откуда он приходит, где сейчас пребывает, или куда он уходит, вы никогда ничего не найдете. Спросите тех, кто знает учения и у кого есть опыт медитации, и посмотрите, способен ли был хоть кто-нибудь из них указать на что-либо, как на «ум». Вы никогда не найдете отдельной сущности, про которую можно было бы сказать, что это ум, тоже самое истинно и для тела. То, что мы называем телом – это просто множество элементов, собранных вместе. Мы даем название «куча» – собранию зерен; «сноп» – собранию сухой соломы; «толпа» – собранию людей, но ничто из этого не является реально существующим, по своим собственным правам. Подобным образом это справедливо и для этого собрания вещей, которое мы называем телом. Если вы удалите прочь кожу и плоть, косный мозг, кости и различные органы, то они все будут отделены друг от друга, тогда не будет присутствовать сущность, которую вы могли бы обозначить как «тело».

Все феномены в их бесконечном разнообразии на всем протяжении вселенной, в действительности, появляются как результат специфических причин и условий, временно сошедшихся вместе. Вы принимаете явления истинно существующими вещами, просто потому, что вы не достаточно хорошо их исследовали. На самом деле, они совсем не являются твердыми, истинно существующими.

Когда становится ясно, что ваше тело, образ Будды, который вы визуализируете, и все явления, это проявления ума и, что природа ума – это пустота, тогда просто пребывайте в узнавании этой природы без блуждания, оставаясь внимательным, нарушают ли ваши мысли это узнавание или нет. Это называется глубинное проникновение, випашьяна.

Как сказал Гьялсе Тогме:

Все проявления – собственный ум;

Сам ум изначально находится за пределами концептуальных крайностей.

Не отвлекаться дуалистическими идеями субъекта-объекта,

Однонаправлено пребывать, это называется совершенное сосредоточение.

Объединение таким способом непрерывного покоя и глубинного проникновения является ключевым методом совершенствования запредельного сосредоточения.

Если в отсутствие мудрости пятью парамитами
Невозможно обрести Совершенное Пробуждение,
То развитие исполненной метода мудрости, не мыслящей тройственным
циклом,
Является практикой Сынов Победителей.

Парамиты щедрости, нравственности, терпения, усердия и концентрации могут помочь вам накопить заслугу, но они все еще связаны концепциями. Только мудрость может закончить накопление, которое ведет вас к реализации изначального осознания, свободного от всех концепций. Щедрость, нравственность, терпение, усердие и сосредоточение могут быть уподоблены пяти слепым, которые без глаз мудрости, никогда не были бы способны найти свой путь к цитадели освобождения.

Несомненно, только в сопровождении мудрости они заслуживают имя парамита, выходящая за пределы, литературно «ушедшая на другой берег» – берег, который находится по другую сторону океана страдания и неведенья за пределами концепций самсары и нирваны.

Запредельная мудрость имеет три аспекта, которые являются стадиями ее постепенной реализации. Первая, мудрость изучения, приобретенная с помощью слушания учений; затем, мудрость, которая возникает при размышлении над смыслом этих учений; и в финале, мудрость, которая возникает из медитации.

Вы, практикующие, должны, прежде всего, быть подобны пчеле, летающей от цветка к цветку, собирая нектар. На стадии, когда вы слушаете и изучаете учения, изучайте все из них очень внимательно, как слова, так и значение. Затем, вы должны уподобиться дикому животному. Неудовлетворенные только лишь теоретическим пониманием, отправляйтесь в горное уединение, где вы можете быть свободны от всех забот мирской жизни. Будьте самостоятельны и тверды в однонаправленной практике, когда вы прямо открываете для себя глубинный смысл учений. В конце, когда вы применяете учения на практике и объединяете их со своим существом, вы должны быть подобны колышку, вбитому в твердую землю. Непоколебимые мыслями в течение медитации, оставайтесь стойкими. Отсекайте изнутри все ограничивающие концепции существования и не-существования, и встречайте прямо лицо окончательной природы всего.

Итак, здесь мы подошли к самому сердцу парамит. Мудрость не только наиболее важная из шести парамит, она является их жизненной силой. Реализовать мудрость – это окончательная цель; она является причиной, по которой все виды учений были объяснены.

Первый аспект мудрости, совершенствование мудрости, приобретается при помощи слушания учений. Должны быть изучены писания, включая все учения Махаяны, которые упоминаются как «глубокие и обширные». Глубокими учениями являются те, которые излагают пустотность, а обширными учениями те, которые объясняют различные стадии на пути бодхисаттвы – пять путей, десять бхуми, и так далее. Глубинные учения находятся в сутрах, таких как: Сутра Король Сосредоточения, Сутра Великий Компендиум. Обширные учения находятся в Орнаменте Сутр Махаяны, Орнаменте Истинной Реализации, и других

текстах. Существуют другие трактаты, которые объясняют легким способом для понимания мудрость смысла слов Будды для поздних последователей. Вы должны услышать все эти учения от квалифицированного учителя.

Однако, одного слушания учений совсем недостаточно – даже животные могут слышать звук, преподаваемой Дхармы. Вторая стадия – это развитие мудрости, которая возникает из размышления над смыслом этих учений. Обдумывайте то, что вы услышали, и извлекайте сущностный смысл из этого, так, чтобы учения не оставались только как интеллектуальные знания. Важно развивать убежденность в смысле Дхармы, и быть уверенным, в том, что ваше понимание безошибочно.

Чтобы вы ни собирались практиковать, это должно быть обдуманно очень тщательно. Проясните все ваши сомнения и неуверенности со своим учителем. В особенности, четко помните, что ваш учитель говорил вам обо всех препятствиях, которые могут возникнуть, и обо всех отклонениях от пути, которые вы можете обнаружить у себя. Затем, когда вы готовы применить ваши наставления на практике, это будет подобно отправлению в путешествие с полным знанием всех различных обстоятельств, которые вам могут встретиться, и обладанием всех средств, которые понадобятся, чтобы расплатиться на пути.

Некоторые учения принадлежат к категории, в которой изложенный смысл является предварительным или принадлежащим к относительной истине, другие к категории, в которой смысл является прямым и определенным, или принадлежащим к абсолютной истине. Из этих двух, абсолютный смысл более важен, и поэтому вы должны прилагать усилия, в распознавании абсолютного смысла и привыкании к нему. Чем больше вы изучаете и размышляете над словами Будды и учениями терма, тем больше будет расти ваше понимание, ваша вера и уверенность в смысле учений. Когда очищается золото, очистительные процессы, такие как плавление и отведение чистого металла, применяются неоднократно. Таким же образом, очищайте ваше понимание размышлением над смыслом учений снова и снова, и так вы разовьете чистую уверенность в их абсолютном смысле.

Изучение и размышление отсекут ваши самые грубые ошибочные представления. Однако тонкие могут быть рассеяны только медитацией, и объединением абсолютной истины, которая возникает из нее, с вашим бытием. Для того чтобы, вызвать это отправляйтесь в уединенное место и пребывайте как можно дольше в медитации, практикуя шаматху и випашьяну – непрерывный покой и глубинное проникновение, чтобы реализовать пустоту, окончательную природу всех явлений. Это мудрость, которая возникает из медитации. Осознать то, что все явления пусты по природе, значит осознать основной момент всех учений.

Через понимание пустотности вы постигнете отсутствие различия между собой и другими. Вы будете свободны от само-лелеяния, сострадание будет возникать спонтанно, и вы будете без усилий приносить благо существам. Даже великие деяния бодхисаттв, такие как отдача своей жизни ради блага других, не будут составлять вам труда, и вы будете способны спонтанно совершать альтруистические деяния на протяжении многих калп. Все происходит без усилий, т.к. все имеет место в континууме реализации пустоты. Здесь щедрость, терпение и все другие совершенства истинно заслуживают название парамита, т.к. они абсолютно за пределами сферы заблуждения. Для бодхисаттвы, реализовавшего пустотность, количество существ, которых необходимо освободить и время, которое может занять их освобождение, не порождает ни разочарованность, ни гордость. Свободно рождающееся в вашем просветленном уме всеохватывающее сострадание лишено концепций

субъекта и объекта. Осознав одинаковость себя и других, вы остаетесь неизменными как изначальное пространство.

Совершенное, основанное на опыте понимание пустотности является исключительным противоядием от веры в «Я», в истинно существующую сущность. Однажды распознав пустотность, вся ваша привязанность к такой сущности исчезнет без следа. Реализация вспыхнет силой подобной сверкающему солнцу, поднявшемуся в небесах, превратившему темноту в свет.

В начале, до тех пор, пока вы действительно не реализовали пустоту, вы должны обрести ее понимание через глубокое и тщательное размышление над сущностными наставлениями учителя. Затем, когда вы впервые осознаете ее, ваш опыт пустотности не будет стабильным. Чтобы улучшить реализацию, смешивайте медитацию и постмедитационный период. Старайтесь не впадать обратно в обычное заблуждение, но поддерживайте воззрение пустоты во всех своих дневных активностях. Медитация и путь действия будут взаимно усиливать друг друга. В конце концов, вы можете достигнуть точки, где нет разницы между медитацией и постмедитацией, точки, в которой вы больше не отделены от пустотности. Это называется реализацией великого единообразия. Внутри этого единообразия, сострадание ко всем существам рождается спонтанно – чем больше вы постигаете пустоту, тем меньше будет каких-либо препятствий для появления сострадания. Вместе с этим придет естественная способность приносить пользу другим без усилий, таким же образом, если среди сотни слепых людей, один из них восстановит свое зрение, то он будет способен вести всех остальных. Без реализации пустоты, как любовь, так и сострадание ограничены и узки. Как объясняет Бодхисаттва-бхуми, существует три последовательных уровня безграничной любви, сострадания, сорадования и равенности.

Начнем с рассмотрения любви. Во первых, безграничная любовь направлена на чувствующих существ. Помня, что все существа были вашими родителями, вы желаете, чтобы они все были счастливы. Это форма любви, которой могут обладать все от простых людей до бодхисаттв.

На второй стадии, безграничная любовь рассматривает явления как относительные. Практик, во время узнавания того, что в абсолютной истине ничто не имеет какого-либо присущего существования, тем не менее, желает, чтобы в пределах этой иллюзии, реальности относительной истины, подобной сновидению, все существа могли найти свое счастье. Любовь этого вида неизвестна обыкновенным людям, однако она является общей для практиков Низшей Колесницы (швараков и практиекабудд) и для практиков Махаяны (бодхисаттв).

Третий и высший уровень безграничной любви – безусловная любовь, за пределами любых концепций об объекте. С самого начала медитации, практик знает, что его природа и природа других – это пустота, свободная от каких-либо концептуальных усложнений, подобная небесам. Это изначальное отсутствие субстанционального существования, вездесущее и ясное, непрерывно излучает светящуюся и спонтанную любовь. Этот тип любви, по природе, свободен от всех концепций и лишен какой-либо цели. Она за пределами трех идей субъекта объекта и действия. Ее можно обнаружить только в учениях Махаяны. Эти три последовательных принципа могут быть таким же образом применены к безграничному состраданию, сорадованию и равенности.

Практика парамиты мудрости должна быть выполнена поэтапно. Первое, разделите вашу практику на медитационные периоды, в течение которых вы медитируете на пустоту, и

постмедитационные периоды, в которых вы стараетесь улучшить ваше понимание воззрения пустоты, изучением философской системы Мадхьямики, до тех пор вы ни обретете уверенности в нем. Воззрение Мадхьямики ведет к пониманию двух истин. Узнавание абсолютной истины помогает пониманию того, как все явления возникают через соединение причин и условий.

Когда ваша практика станет более стабильной, больше не будет необходимости намеренно медитировать на пустотность; она будет объединена с вашим пониманием. Вы достигните точки, где вы будете видеть пустоту и сострадание, пустоту и явления, абсолютную и относительную истину, по существу, едиными сущностями, а не отдельными, подобно рогам козла. Чем обширнее ваше воззрение пустоты, тем яснее будет ваше понимание бесконечных способов, которыми могут проявляться явления, в соответствии с законом причины и следствия. И это из пустоты, нераздельной с состраданием проявляются бодхисаттвы. Это окончательный плод всех различных учений Махаяны и Мантраяны, Мадхьямики, Махамудры и Дзогчен. Наиболее важный момент этих учений – это реализация их на своем собственном опыте, а простое обрастание словами не принесет большой пользы в выполнении этого. Применять это буквально и прямо, развивая в вашем потоке ума совершенную мудрость – это истинная практика бодхисаттв.

II. Тренировка Четырех Наставлений, преподанных в Сутре

A. Проверка на наличие собственных ошибок и отказ от них

Если я сам не буду анализировать свои ошибки, то возможно,
Выглядев как практикующий, могу творить [что-то] не являющееся
дхармой,
А поэтому постоянный анализ и устранение собственных ошибок
Является практикой Сынов Победителей.

Обычно, чтобы вы ни делали, говорили или думали, является выражением вашей веры и истинное существование себя как индивидуальности, так и явлений в целом. До тех пор, пока ваши действия основаны на ложной предпосылке, они могут быть только заблуждением, и их будут пронизывать негативные эмоции. Однако, когда вы следуете учителю, вы можете обучиться тому, как поддерживать все, что вы делаете телом, речью и умом в соответствии с Дхармой.

Интеллектуально вы, возможно, можете различать правильное от неправильного, а также истину от иллюзии. Но если вы все время не применяете это знание на практике, освобождение не возможно. Вы должны сами взять под контроль ваш необузданный ум, никто другой не может это сделать за вас. Никто другой, но только вы сами знаете, когда вы впали в иллюзию, и когда вы свободны от нее. Единственный способ сделать это – всматриваться в ваш собственный ум, словно вы использовали бы зеркало. Так же как с помощью зеркала вы способны проверить есть ли на вашем лице грязь, и увидеть где она находится, точно также, будучи постоянно присутствующим, в каждой ситуации и

всмаатриваясь в свой собственный ум, позволяет вам увидеть, находятся ли ваши мысли, слова и дела в соответствии с Дхармой или нет.

Распознавайте свои собственные недостатки, но никогда не делайте этого в отношении других людей. Как говорил сам Гьялсе Тогме:

Несмотря на отсутствие малейшего познания или моральной стойкости, вы заносчиво выставляете себя хорошим практикующим. Не обращая внимания на свои недостатки, вы разглядываете минутные недостатки других. Побуждаемые только лишь собственными амбициями вы расхваливаете свою заботу о других. Вы претворяетесь, что практикуете Дхарму, но все чего вы добиваетесь – это банальное самовозвеличивание. Любой кто, подобно вам, не проверяет свое поведение, с самого начала обманывает никого иного, как себя.

Как выражает это тибетская пословица: «Обещание направлялось к Дхарме, но практика к греху». Если когда-нибудь вы думаете или делаете, что-нибудь вредное или ошибочное, очень важно осознать это. Как только вор определен, он может быть арестован. Таким же образом, негативные мысли и поступки, когда вы определите их как таковые, будут бессильны продолжать свое действие, как делали они это прежде. Как только негативные эмоции появляются, сразу же атакуйте их вниманием. Когда же появляются позитивные мысли, укрепляйте их, используя «три ключевых момента», описанных ранее. Единственный способ подлинно практиковать Дхарму – это смешивать учения со своим умом. Если вы пренебрегаете проверкой себя на недостатки и ошибки, вы можете не осознавать, насколько вам недостает каких-либо очевидных учений, самоконтроля, самодостаточности, смирения или других позитивных качеств. Будучи слепым к вашим очевидным недостаткам, вы можете начать верить, что вы практик Дхармы, и даже заставить других людей верить в это, хотя на самом деле, это не больше, чем внешний фасад, просто притязания на хорошего практика. Это наиболее важный недостаток.

Как сказал Гампопа:

Быть сведущим в Дхарме, но не воздерживаться от ошибочного – это скрытый недостаток практикующих. Держать глубинные наставления, но не изменять себя – это скрытый недостаток практикующих. Искусно превозносить себя, и искусно принижать других – это скрытый недостаток практикующих. Только постоянная внимательность, чтобы ни происходило, может предотвратить вас от падения жертвой таких опасностей. Поддерживайте постоянную осознанность того, что должно быть исполнено и того, что необходимо избежать. С такой же осторожностью вы можете держаться правильного пути на опасной горной дороге.

Среди предписаний бодхичитты применения существует четыре основных падения, которых вы должны тренироваться избегать. Первое – это хвалить себя и принижать других из желания богатства или положения. Второе – по своей жадности, не давать то, что вы можете, лишенным и страдающим, или не давать Дхарму достойному получить ее, когда вы способны дать. Третье – из враждебности и ненависти, вербально оскорблять других, или хуже, физически насиловать, копить обиду против вредителей, которые искали прощения и изменились. Четвертое – из неведения, критиковать и отвергать учения Махаяны, или лицемерно притворяться, брать на себя внешние проявления Дхармы.

В общем смысле, воздерживайтесь от всего вредоносного или бессмысленного, что вы делали только ради обретения богатства, славы, статуса или удовольствия, т.к. вы не можете получить от этого ничего, кроме страдания. Культивируйте те действия, которые находятся в соответствии с Дхармой, они приведут вас ближе к освобождению и дальше от заблуждения. Чтобы разграничить позитивное и негативное важно поддерживать постоянную осознанность.

Также как разграничение верного и неверного, вам понадобятся способности интеллекта и бдительности, чтобы быть уверенным в том, что вы действительно применяете соответствующие противоядия, вместо простого продолжения следования своим негативным привычкам и тенденциям. Например, когда вы становитесь гневными, вам необходимо противостоять гневу, практикуя терпение. Когда вы чувствуете бессмысленную спутанность, противоядием является культивация ясного понимания самсары и решимость быть свободным от нее. Когда вы страстно желаете чего-либо, вы должны противостоять вашим страстям, размышляя о том, что желаемый объект, при глубоком анализе, в действительности, совсем не является желаемым.

Способность преобразовывать свой собственный ум естественно принесет вам способность помогать умам других. Быть постоянно бдительным, всегда внимательным и осознанным, наблюдая состояние своего ума, так чтобы вы были способны исправлять и улучшать себя, это истинная практика бодхисаттв.

В. Отказ от разговоров об ошибках Бодхисаттв

Если под властью клеш обсуждать недостатки
Других Сынов Победителей, то я сам деградирую,
Поэтому молчание о недостатках личностей вступивших на великую
колесницу
Является практикой Сынов Победителей.

Вы можете рассматривать как ваших близких родственников не только всех практиков Дхармы, но во многих случаях также всех существ. Все из них определено были вашими родителями в одной из прошлых жизней. Более того, все из них обладают одинаковой изначальной природой, татхагатагарбхой или природой будды. Как сказано:

Природа Будды присутствует во всех существах
Ни одно из них не лишено ее.

Как объясняет Гампопа в начале Драгоценного Украшения Освобождения, тот факт, что существа обладают природой будды, это основа, которая дает им возможность, когда она полностью реализована, стать Буддами. Поэтому неуместно унижать достоинство одного из них; все мы скорее должны уважать друг друга. Как сказал Будда: «Обыкновенный человек не способен оценить другого обыкновенного человека, только будда может».

Еще более важно не критиковать всех тех, кто подобно сыновьям и дочерям одних родителей, в том, что приняли прибежище в Трех Драгоценностях и вступили на путь учений Будды, с помощью веры в основные истины, которым он учил – на пример, что «Все составное непостоянно; все загрязненное является страданием; все явления лишены истинного существования; то, что находится за пределами страдания, есть покой».

Еще более тесно связаны те из нас, кто вступил на путь Махаяны. Вместе мы должны быть как тысячи принцев и принцесс вселенского монарха, которые никогда ни чувствуют враждебности или неуважения друг к другу, но вместо этого всегда восхваляют качества и добродетели других. Обращайтесь со всеми с большой добротой и открытостью, и более того не ищите ошибки друг у друга. Однажды начав находить где-нибудь недостатки, вы будете их видеть везде и во всех. Разглашая всем и всякому о чьих-либо недостатках, вы сжигаете себя и раните другого. Это Сангха, которая поддерживает учения, ее члены должны быть в гармонии, и их нравственность совершенна. Развивайте веру и чистое видение. Уважать Сангху, всех тех, кто принял монашеские обеты и всех тех, кто вступил на путь Дхармы – это обязательство обетов прибежища. Рассматривайте всех ваших братьев и сестер по Дхарме как существ свободных от любых недостатков.

В частности, злобная критика других традиций Дхармы является главной причиной того, что Дхарма в целом приходит в упадок и разлагается. Рассматривайте все традиции и взгляды как непротиворечивые, и как истинное выражение учений Будды. Как сказал Панчен Лобсанг Еще:

Разнообразные непохожие теоретические взгляды

Являются истинными учениями Победителя.

Вместо вспышки враждебности воспламененной демоном сектантства,

Намного лучше видеть все освещенным сияющей драгоценностью чистого восприятия!

Ваше нечистое видение мира может легко исказить ваш образ видения действий бодхисаттв. Действительно, восприятие в них любых недостатков, может появляться только в силу вашего собственного несовершенства, так же как моллюск может выглядеть желтым для больного желтухой. Следовательно, всегда, когда вы думаете, что увидели какой-либо недостаток в поведении или мыслях бодхисаттвы напомните себе, что проблема в вашем собственном искаженном восприятии, и что в действительности человек свободен ото всех изъянов.

Вы должны осознавать, что любое действие просветленных существ, духовных учителей и бодхисаттв имеет глубокое значение, которое отражает их устремление принести благо существам. Так как, чтобы помочь другим, они проявляются бесконечными способами, легко спутать бодхисаттву с обычными существами. Они могут казаться обыкновенными людьми, вовлеченными в мирские активности, они могут принимать даже форму диких животных, птиц или собак. Также существовало множество бодхисаттв, которые проявлялись как нищие или люди, обладающие низким статусом, грубо выглядящие люди с неподходящим родом занятий, и без очевидных добродетельных качеств. Тилопа убивал рыб, Сараха был кузнецом и изготавливал стрелы, а Шаварипа охотником. Поэтому, любой, кого вы встречаете, может, действительно, быть полностью созревшим бодхисаттвой,

который принял обычную или даже отвратительную наружность. В силу этого, вы должны уважать всех существ и рассматривать их как учителей.

Когда вы слышите истории прошлых жизней Будды Шакьямуни, вы можете понять, что каждый раз, когда он проявлялся различными способами, это было выражением его намерения помочь существам, его бесконечной активностью бодхисаттвы. Бодхисаттвы свободны от всех эгоистичных стремлений, и все что они делают, является применением искусных методов. Когда капля ртути падает в грязь, она остается безупречно чистой, и ничто не прилипает к ней, также бодхисаттвы проявляются в мире, оставаясь незагрязненными им.

Осознайте совершенную добродетель бодхисаттв, с убежденностью и верой рассматривайте все как чистое, и вы будете застрахованы от того, что ваша практика станет прогнившей в корне. Вера, это то, что широко открывает врата учений. Из семи благородных качеств, вера наиболее выдающаяся из всех. С совершенной уверенностью и преданностью рассматривайте учителя как истинного Будду, и все что он делает как проявление его совершенной мудрости.

Ваш образ поведения должен находиться в гармонии с учителем и со всеми вашими друзьями по Дхарме. Плавно подгоняйте все свои действия со всем, что делают другие, и это принесет уверенность, что ваше присутствие никогда не будет угнетающим или принуждающим, словно удобный ремень, который можно все время носить, даже не чувствуя его. Входите во все ситуации без создания проблем и трудностей, подобно соли, которая быстро растворяется в любой воде. Получайте учения и наставления от вашего учителя без создания неудобства для него, и действуйте в отношении ваших духовных друзей тем способом, который не создает проблем для всех них, подобно лебедю на лotosовом пруду, безмятежно скользящему по воде, не возмущая ее, и плывущему между цветками лотоса, не нарушая их изысканное расположение.

Поддерживайте ваше восприятие чистым, рассматривая, все что проявляется, обладающим безграничной чистотой. Тогда все будет вдохновлять вас на практику Дхармы, и все будет иллюстрацией учений. Как сказал Миларепа:

Весь мир вокруг – это лучшая из всех книг,
Я не нуждаюсь в чтении книг в черно – белом.

Что касается Ваджраяны, вера и чистое видение являются двумя главными корнями практики. Если у вас их еще нет, постарайтесь взрастить их. Однажды раскрыв их, непрерывно старайтесь усилить их. Как только вы подумаете или сделаете что-нибудь, что идет вразрез с верой и чистым видением, осознайте это, раскайтесь и противодействуйте этому сразу же. Исправляйте свои собственные недостатки, вместо того, чтобы указывать на чужие. Это поможет сохранять чистоту самай и поддерживать гармонию в Сангхе, выполняя большую службу учению.

После получения посвящения от мастера Ваджраяны, вы должны поддерживать гармонию со своими ваджрными братьями и сестрами, теми, кто вошел в ту же мандалу вместе с вами, до тех пор, пока вы все ни обретете просветление, так же как фитиль и пламя лампы горят вдвоем, пока оба не умрут. Загрязнение или ослабление самай, священных связей, которые вы имеете с другими учениками, омрачит ваши духовные переживания и

реализацию, и будет препятствовать обретению всех обычных достижений и особенно высшей реализации просветления. Противоядие – это видеть изначальную чистоту всего. Это истинная практика бодхисаттв.

С. Отказ от привязанности к собственности спонсора

Из-за обретений и почета спорят друг с другом
И приходят в упадок деяния слушания, обдумывания и созерцания,
В силу этого отказ от привязанности к семьям любимых родных
И к семьям благодетелей является практикой Сынов Победителей.

Прилагая все свои усилия к делам этой жизни, вы, несомненно, сделаете себя очень богатыми, скопите золото в огромном количестве, и достигнете самой вершины славы и могущества. И даже тогда вы, возможно, будете горько обижены на того, кто богаче или более влиятелен, чем вы сами. Вы будете смотреть с призрением на людей, которых вы оставили позади, которые теперь ниже вас в социальном статусе. Тогда как по отношению к вашей ровне, вы будете чувствовать соперничество и ревность, ожидая любую возможность стать лучше, чем они. Даже нищие вспыхивают ревностью, когда другие нищие получают милостыню.

Люди сами вовлекают себя в ситуации, в которых у них даже нет времени на еду и сон. Вы можете быть так поглощены старанием достижения ваших банальных целей, что вы становитесь занятыми как муравей, который постоянно снаружи до поздней ночи и с раннего утра, как изложил это святой врачеватель из Дагпо, Гампопа: «имея звезды как шапку и иней как ботинки».

Однако, в конце концов, чистый результат всей этой бесконечной активности то, что вы превращаетесь в того, кто готов соскользнуть в раболепное лицемерие, не больше чем жалкий нищий, приготовившийся столкнуться с укусами свирепых сторожевых псов, и все ради остатков пищи. Как сказал Шантидева:

Для себя, я тот, кто стремится к свободе;
Я не должен быть связан богатством и славой.

Джецун Миларепа сказал:

Гром, могущественный из-за своего шума, является пустым звуком;
Радуги, великолепные из-за своих цветов, сразу таят;
Этот мир, привлекательный своей видимостью, ничто иное, как сон;
Удовольствия чувств, великолепные из-за своих радостей, причина бедствия.

Полностью порвите со всеми мирскими активностями. Довольствуйтесь тем, что у вас есть и радуйтесь тому, что происходит день за днем. Тогда все остальное естественным

образом встанем на свое место. Как сказал Гьялсе Тогме:

Быть удовлетворенным тем, что имеешь, это совершенное богатство;
Не жаждать и не быть привязанным к чему-либо вообще, это совершенное счастье.

Когда вы практикуете Дхарму, вначале вы можете испытывать неприятности. Но позже, эти страдания откроют путь великому счастью и безмятежности. С мирскими активностями, однако, все наоборот. В начале, кажется, что они приносят счастье. Но позже, превращаются в страдание, такова их природа. Сделать правильный выбор в этой ситуации, это практика бодхисаттв.

D. Отказ от грубой речи

Грубые слова беспокоят умы других
И приводят в упадок образ поведения Сынов Победителей,
А потому отказ от неприятных другим грубых слов,
Является практикой Сынов Победителей.

Сейчас вы породили идею достижения просветления на благо других. Поэтому, с этого момента, вы никогда не должны говорить вещи, которые причиняют боль другим – слов, которые расстраивают их чувства и заставляют их гневаться. Вместо этого, вы должны говорить только добрые и мягкие слова, которые будут поддерживать их.

Большинство войн, которые опустошили мир, были начаты грубыми словами. Ссоры, враждебное негодование, и бесконечная увековеченная вражда, все это возникает из-за отсутствия терпимости и терпения.

Как сказал Нагарджуна в своем Письме к Другу: «Слова, которые говорят люди, бывают трех типов, которые Будда описал как те, которые подобны меду, цветам и экскрементам». Слова, которые помогают и радуют, подобны меду. Честные и правдивые слова подобны цветам. Но резкие, вредные слова и ложь, подобны экскрементам, и должны избегаться.

Карак Гомчунг сказал:

Оставьте стрельбу отравленных стрел грубой речи,
И отбросьте вашу злобную агрессию.

Если вы позволяете недобрым словам изрыгаться из вашего рта, вы не только расстраиваете умы других людей, но также и свой собственный. В такие моменты путь бодхисаттвы потерян. Тот, кто разглашает неудачи других, громко объявляя о них повсюду, или принижает учителей и другие духовные линии, только сам выстраивает гору негативности.

В отличие от этого, способ, которым бодхисаттвы используют свою речь, приводит людей на путь освобождения. Он или она начинают, говоря вещи и рассказывая истории,

которые открывают умы людей, делая их счастливыми, и затем постепенно и искусно открывают им смысл Дхармы. Будда учил людей такими способами, которые согласовывались с их различными способностями и уровнями восприимчивости. Тех, кто обладал меньшими способностями, он наставлял учениями Низшей Колесницы, подчеркивая необходимость оставить все заурядные активности, нацеленные на эту жизнь, оставить свой дом ради жизни в уединенных местах. Тех, у кого были большие способности, он наставлял обширными и глубинными учениями Великой Колесницы, объясняя как быть щедрым, поддерживать нравственность, и быть терпеливым. Как начать отказываться от всех мирских активностей,веряя себя руководству учителя и однонаправлено практиковать его наставления в уединенных ретритах. Он обучал их, как поддерживать свою решимость, размышляя о тщетности восьми мирских забот, и как пропитать свою практику бодхичиттой, зарождавая истинный альтруистический настрой, и направляя все свои действия и мысли на благо других.

III. Тренировка в том, как быть свободным от негативных эмоций

Клеши, если с ними свыкнуться, трудно устранить противоядием, Поэтому, когда бдительная личность, взяв оружие противоядия, Сокрушает привязанность и другие клеши, как только они рождаются, То это является практикой Сынов Победителей.

Любая практика, которую вы делаете, должна работать как эффективное противоядие от ваших отрицательных эмоций и вашей веры в реальное существование.

В настоящий момент, любая эмоция может появляться только как тонкая мысль или чувство, которая затем становится все сильнее и сильнее. Если вы сможете распознать эту мысль в самый момент ее возникновения, тогда будет легче позволить ей снова стихнуть. Эмоция, распознанная на этой стадии, подобна маленькому клочку облака в чистом и пустом небе, который не прольет дождя.

С другой стороны, если вы остаетесь, неосознанно относительно таких мыслей, и позволяете им расширяться и преумножаться, вскоре появится такая стремительная последовательность мыслей и чувств, каждая последующая присоединяющаяся к предыдущей, что вы обнаружите возрастающую трудность не только при попытке остановить разгорание этой эмоции, но также трудность при воздержании от негативных действий, которые вызывает эта эмоция. Как предупреждает Украшение Сутр Махаяны: Эмоции разрушают их обладателя, разрушают других, и разрушают нравственность.

В конце главы о самоконтроле в Пути Бодхисаттвы, Шантидева уподобляет негативные эмоции врагам, которые должны быть повергнуты и обращены в бегство. Однако, как он указывает, в отличие от человеческих врагов, у эмоций нет места куда они могут отступить. Вы избавляетесь от них просто узнаванием их как таковых:

Жалкие клеши, рассеянные оком мудрости!

В борьбе против эмоций, если вы потеряете вашу бдительность даже на момент, вы

должны немедленно восстановить ее, таким же образом, как фехтовальщик когда упускает в бою свой меч, должен немедленно подобрать его. В тот самый момент, когда появляется эмоция, вам должна прийти на ум мысль об использовании противоядия. Для чего же еще Дхарма, если не для того, чтобы останавливать вас от того, чтобы вы давали полную волю своим негативным эмоциям? Как сказал Дром Тонпа:

Все, что помогает нейтрализовать эмоции – это Дхарма.
Все, что не помогает, не является Дхармой.

На самом деле, у нас нет времени, чтобы тратить его попусту. Если бы вы были поражены отравленной стрелой, вы бы просто ждали чего-либо, со стрелой, воткнутой в вашу плоть? Или вы бы немедленно извлекли ее и пустили кровь из раны? Также Шантидева говорил:

В этом мире непокорные и безумные слоны
Не сумеют причинить столько вреда,
Сколько вырвавшийся на свободу слон моего ума,
Способный низвергнуть меня в ад Авичи.
Но, если слон ума крепко-накрепко связан
Веревкой памятования,
Все страхи исчезнут,
А все добродетели сами придут в мои руки.

Когда Еще Цогьял спросила Гуру Ринпоче: «Кто худший враг»? Он ответил: «Омрачающие эмоции». Гьясле Тогме заключает:

Тренируйтесь между сессиями контролировать ваши мысли, отравленные тремя ядами.
До тех пор, пока все мысли и все проявленное не будут возникать как дхармакая,
Нет пути без этой тренировки. Помните об этом, в любое время вам необходимо это,
И никогда не отдавайте поводья заблуждающимся мыслям, вы, начитывающие Мани.

Поэтому, всегда оставайтесь внимательным, и наблюдайте за тем, что делает ваш ум. Подумайте об этом. В течение бесчисленных жизней, не находились ли вы в заблуждении, попав под влияние ваших негативных эмоций, и как результат не претерпевали ли вы, раз за разом, страдания рождения, болезни, старения и смерти? Однако, вы до сих пор цепляетесь за самсару, как будто она была бы счастливым местом. Вы принимаете непостоянные вещи как постоянные. Вы безумно работаете, чтобы накопить владения, которые вы никогда не сможете удержать, даже без того, чтобы быть удовлетворенным. Без сомнения, сейчас самое время, чтобы начать наблюдать свой ум.

Немедленно осознавайте все, что появляется в вашем уме, как будто вы смотрите на

свое лицо в зеркале. Распознавайте свои эмоции как врагов, которые испортили ваши прошлые жизни, и также испортят ваши будущие, если вы потерпите неудачу в отсечении их у самого корня, как только они появляются. Не существует эмоции, от которой вы не могли бы быть свободны, т.к. эмоции являются просто мыслями, а мысли подобны ветру, движущемуся в пустых небесах. В них нет ничего.

Однако, когда тот, кто стремится обрести высокое положение, может обнаружить, что его беспокойства и трудности увеличиваются, таким же образом, когда вы устанавливаете себе честолюбивую цель обрести освобождение из самсары, вы можете обнаружить, что ваши мысли и привычные тенденции кажутся даже сильнее и более многочисленны, чем прежде. Если вы сразу попадаете под их влияние, ваша практика будет прервана. Она может стать инертной до такой степени, что вы кончите как старый отшельник, заинтересованный только в добыче денег. Или вы можете погрязнуть в интеллектуальных подходах, бесконечно приобретая все больше и больше знаний. Но если вы сможете справиться и преодолеть ваши необузданные эмоции сосредоточением на непрерывном покое и глубинном проникновении, несомненно, вы будете твердо продвигаться по пути.

Когда ваш ум отвлечен, вы можете быть укушены комаром, даже не заметив этого. Однако, когда ваш ум спокоен, вы тотчас почувствуете комариный укус. Таким же образом, уму необходимо быть расслабленным и спокойным, чтобы начать осознавать свою пустую природу. По этой причине выполняется практика шаматхи, и с помощью такой практики даже человек с сильными эмоциями постепенно приобретет самоконтроль и внутреннее спокойствие. Когда ум приходит к устойчивому состоянию расслабленной сосредоточенности, ваши привычные тенденции сами собой исчезнут, в то время, как альтруизм и сострадание естественно раскроются и расцветут. В конце концов, вы придете к состоянию естественности, в непрерывном потоке абсолютной природы.

Почему все мы, существа, блуждаем в самсаре? Как сказал Чандракирти:

Прежде существа думают «Я», и цепляются за себя;

Они думают «мое» и цепляются за вещи.

Таким образом, они беспомощно вращаются, словно ведра на водяном колесе,

И сострадая таким существам, я низко склоняюсь.

Природа будды, татхагатагарбха, присутствует во всех нас, но мы терпим неудачу в ее распознавании, вместо этого, ошибочно принимая то, что возникает вследствие своей естественной силы проявления – вселенную и ее шесть сфер (место), различные физические формы существ в этих сферах (тело), и восемь сознаний (ум), как внешние вещи, отделенные от нас. Это дуалистическое восприятие ответственно за раскол на я и других, из-за которого возникает склонность к тому, что мы лелеем себя, и рассматривает других менее важными, чем мы сами. Корень все этого – неведение, ошибочная вера в «Я». Если бы ваша ошибочная вера в самость исчезла, то и идея «других» тоже перестала бы существовать. Вы должны осознать сущностное тождество себя и других.

Разделение всего на себя и других, это начало всей этой игры привязанности и неприязни. «Другие» могут появиться в отношении «Я». Без идеи существования «Я», как может появиться представление «Другой»? Когда вы осознаете пустотную природу «Я», вы одновременно осознаете пустотную природу «Другого». Когда исчезает неведение, также

перестает существовать разграничение на себя и других. Вы перестаете относиться к людям как к противникам, которых надо преодолеть, и воспринимаете друзей и родственников как подобные сну магические иллюзии.

Будьте осознанны относительно любых негативных склонностей, которые могут содержаться в ваших мыслях, когда они появляются, и применяйте соответствующие противоядия. Например, если вы думаете о ком-нибудь и возникает идея об этом существе, как о «враге», не позволяйте возрасти ненависти. Напротив, породите большую любовь к этому существу, как будто он или она были бы вашим самым дорогим другом. Если возникает привязанность, рассматривайте человека как иллюзию, и помните о том, что все собранное вместе обязательно разлучится. Когда вы позволите стихнуть привязанности, больше не будет привычных тенденций или кармических семян, накапливаемых для будущих жизней. Пытаясь классифицировать бесчисленных живых существ на друзей и врагов, вы только перегрузите свой ум.

Вместо этого, упростите все и увидите в каждом своего доброго родителя. Только всезнающий будда мог знать, как давно вы упали в заблуждения самсары, в которой вы провели неисчислимое количество жизней. В той или иной жизни все существа должны были быть вашими родителями. Осознавая это, почувствуйте ко всем ним глубокую, беспристрастную любовь.

IV. Тренировка в выполнении блага другим со вниманием и бдительностью

Одним словом, какой бы деятельностью ни занимался,
Воплощение блага других, постоянно имея памятование
И осознанность «каково состояние моего ума»
Является практикой Сынов Победителей.

Каждый день проверяйте, в какой степени вы применяете учения, как часто вам удается контролировать ваш ум, и сколько раз вы попали под влияние негативных эмоций. Проверка своего ума таким способом поможет вам уменьшить ваше цепляние к обычным занятиям этой жизни, и увеличит вашу уверенность в учении.

Теперь вы в точности знаете, где проходит истинный путь. Он непременно приведет вас к просветлению, поскольку вы делаете правильные выборы и не путаете бесценные драгоценности с обыкновенными камнями. Прямо сейчас пришло время практиковать Дхарму, пока вы свободны от физических заболеваний и ментальных мучений.

Что мы подразумеваем под Дхармой? Тибетское слово Дхарма, *chos*, имеет два значения: исправлять все недостатки, и наделять существ всеми позитивными качествами. Санскритское слово Дхарма обозначает «держат, удерживать», подразумевающее, что если вы однажды связались с Дхармой, она однозначно вытащит вас из глубин самсары к просветлению, так же как рыба, пойманная на крючок, точно больше не останется в воде. Это не обычная связь, но чрезвычайно глубокая.

Здесь мы подходим к заключению текста Тридцать Семь Практик Бодхисаттв. Его сущность, таким образом, состоит в том, что все действия или практики Дхармы, которые вы выполняете своими телом, речью и умом, должны делаться с намерением принести благо

бесчисленным существам. Если ваше намерение исключительно альтруистическое, без цепляния за «Я», совершенство появится естественно. Способ, которым совершенствуется это чистое, альтруистическое намерение, бодхичитта, аналогичен выращиванию урожая – это вспахивание почвы и облагораживание ее. Первое, что вам необходимо, это намерение обрести просветление на благо всех существ, которое, затем, вы можете привести к созреванию, практикуя эти тридцать семь наставлений. Способность принести реальную помощь другим, может быть сейчас за пределами ваших возможностей, но вы должны постоянно держать в уме цель – помочь им. Как сказал Лангри Тангпа:

В Махаяне нет ничего, кроме устремления принести благо существам. Поэтому не позволяйте вашей броне помощи другим быть слишком маленькой.

Сущность практики бодхисаттвы выйти за пределы эго-цепляния и посвятить себя полностью служению другим. Это практика скорее, основанная на вашем уме, чем на том, как ваши действия могут проявиться внешне. Поэтому истинная щедрость – это отсутствие цепляния, истинная нравственность – отсутствие желаний, и истинное терпение – быть свободным от ненависти. Такие бодхисаттвы могут отдать даже свое царство, свою жизнь, свою супругу и детей, потому что у них ни малейшего внутреннего чувства бедности или нужды, и они, безусловно, готовы выполнить нужды других. Не важно, какими ваши действия могут казаться еще кому-либо – никакой специальной «сострадательной» видимости не надо. Что вам необходимо, это чистый ум. Например, сладкие и приятные слова, произносимые без намерения помощи другим, являются бессмысленными. Даже птицы могут петь прекрасные песни. Дикие животные, такие как тигры, проявляют любовь к своим детенышам, но она эта любовь является ограниченной и связана с их привязанностью. Она не простирается на всех существ. Бодхисаттва обладает беспристрастной любовью ко всем существам.

Вы можете учить Дхарме сотни тысяч учеников, выполнять тысячи духовных практик и заслуживающих одобрения действий, но если цепляние за эго, до сих пор, наиболее укорененная в вашем уме проблема, ваша активность никогда не будет активностью бодхисаттвы. Чтобы быть бодхисаттвой и осуществлять активности бодхисаттвы вы должны искоренить в себе все следы эгоизма.

Внешне большинство великих сиддхов Индии выглядели как ничем не примечательные нищие. Их жизни не были наполнены бросающимися в глаза поступками грандиозного милосердия. Но внутри они реализовали пустоту, и их умы были постоянно переполнены любовью и состраданием ко всем существам. В Тибете Джецун Миларепа был точно таким же. Он никогда не делал на показ великих подношений или заслуживающих одобрения поступков. И до сих пор Миларепа рассматривается как самый выдающийся среди всех просветленных йогов Индии и Тибета. Он был способен повернуть к Дхарме умы бесчисленных существ по всему миру, т.к. полностью освободился от цепляния за эго и реализовал пустоту.

Если вы остаетесь неспособными контролировать ваш собственный ум, то изучение множества текстов и встречи с многими духовными мастерами не принесут вам реальной помощи. Вы идете на риск того, что станете похожим на монаха Хорошая Звезда, который был чрезвычайно образованным, но закончил тем, что находил недостатки у самого Будды.

Наиболее важная сущность, это ваше сострадание. В Лхасе был один очень высокий лама, который ежедневно подносил водяное торма голодным духам, используя при этом прекрасные сосуды, сделанные из сплошного золота. Однажды, он опоздал, делая свои

подношения, и некоторые из духов показались перед ним. Они начали подгонять его. Лама спросил их, почему они так спешат, и духи ответили, что они хотят отправиться получить подношения водяных торма Карак Гомчунга, т.к они более удовлетворяли их, чем какие-либо другие. Они могли пропустить их, они боялись, что будут голодать.

Лама захотел узнать больше об этом Карак Гочунге, и навел некоторые справки. Он обнаружил, что это был простой отшельник, живший в пещере в Цанг Караке. По всей видимости, когда Карак Гочунг подносил свое водяное торма, он использовал половинку скорлупы ореха как сосуд, и клал в нее немного зерен. Водой для подношения служили слезы сострадания, которые текли из его глаз. В силу того, что его сострадание было безмерным, все духи Тибета приходили, чтобы получить его подношения. Все зависит от вашего намерения. Поэтому, всегда проверяйте свое отношение и мотивацию. Как сказал Патрул Ринпоче: «Все хотят счастья, но истинный способ обрести совершенное счастье для себя – это приносить счастье другим».

V. Посвящение блага совершенному просветлению

Таким образом, усердно воплощенные добродетели,
Посредством мудрости полной чистоты трех сфер, должно посвятить
Пробуждению ради устранения страданий бесчисленных скитальцев
И это является практикой сынов победителей.

Существует три раздела учений: добродетельное начало, которым является зарождение относительной и абсолютной бодхичитты; добродетельная середина, которая имеет дело с иллюзорным накоплением заслуги и мудрости; и добродетельное окончание, которым является посвящение заслуги просветлению. Посвящение печатывает практику, и увеличивая ее пользу и результаты. Как говорит Ратнакута Сутра:

Все явления вызваны условиями,
И поэтому наш удел определен тем, что мы желаем.
В зависимости от наших устремлений
Мы обретем соответствующие результаты.

Правильное посвящение – это посвящать ваши добродетельные действия тела, речи и ума просветлению всех существ, начиная с тех, кто причинял вам вред и создавал препятствия для вас. Если вы разделяете со всеми существами заслугу от практики или позитивного действия, то эта заслуга будет длиться до вашего обретения просветления, точно также, капля воды, которую вы помещаете в океан, никогда не высохнет, до тех пока будет существовать океан. Но, если пренебрегаете разделением заслуги, это подобно капле воды, упавшей на горячий камень – она сразу же испаряется. Или это подобно семени, которое один раз приносит плод, и затем сразу же умирает. Если вы не печатываете вашу заслугу истинным посвящением, тогда какие бы обширные подношения или позитивные действия вы не выполняли бы, их результаты могут быть только мимолетными и незащищенными от воздействия ваших негативных эмоций, таких как гнев, гордость и

зависти. Также важно посвящать вашу заслугу правильной цели, не просто второстепенным успехам этой жизни, таким как богатство, хорошее здоровье, успехи и влияние. Вашей истинной целью должно быть абсолютное, непревзойденное просветление ради блага всех существ. Лучший способ посвящать заслугу – быть абсолютно свободным от трех концепций субъекта, объекта и действия. Это возможно только для того, кто полностью реализовал пустоту. Однако, тогда, как мы, обыкновенные существа, должны посвящать заслугу, неспособные выполнять такое совершенное посвящение? Мы можем делать это, следуя по стопам тех, кто обладает этой реализацией. Бодхисаттва Самантабхадра овладел безграничными, океаноподобными устремлениями бодхисаттв, тогда как Манжушри и Авалокитешвара овладели безграничной, океаноподобной, нацеленной на благо всех существ активностью бодхисаттв. Когда вы посвящаете заслугу, делайте это, подражая тому, как делали посвящение заслуг эти бодхисаттвы. Используйте совершенные стихи, произнесенные Буддой или его последователями, которые реализовали, окончательную пустотную природу всего. Это сделает ваши молитвы более мощными и эффективными. Используйте Король Устремления Благородного Превосходного Поведения, или выдержки из него, такие как:

Подобно тому, как делал это бесстрашный Манжушри, для того чтобы обрести всеведение,
Таким же образом поступал и Самантабхадра,
Именно так, чтобы следовать им и тренироваться,
Я совершенно посвящаю эти добродетельные действия.

Или эта молитва, произнесенная Ламой Мипамом:

Силой всеведения, любви, и молитв, возникших
Из просветленных сердец Сугат,
Пусть мы все реализуем
Волшебное преображение мудрости гуру.

Или:

Благословением обретения Трех Тел Будды,
Благословением неизменной истины Дхарматы,
Благословением намерений нераздельной Сангхи,
Пусть все мои устремления, сделанные во время этого посвящения, исполнятся в будущем.

И:

Когда, пораженные болезнью неведения,
Существа перейдут в следующее существование,
Пусть я поведу всех существ, в общем,

И всех тех, кто связан со мной
Хорошим или плохим способом.
Пусть я буду направлять их разумно,
Пусть я пресеку поток их страдания,
Пусть переправлю их через четыре реки.
Пусть они быстро обретут превосходное просветление!

И:

Во всех наших жизнях, да будем мы нераздельны с совершенным Учителем,
Пусть все мы принесем себе пользу, благотворным величием Дхармы,
Полностью обретя качества путей и бхуми,
Пусть быстро мы достигнем уровня Ваджрадхары.

Действия, произведенные без чувства гордости и (сожаления) разочарования, и затем правильно посвященные, принесут беспрепятственную энергию, которая наделит нас способностью быстро продвигаться по направлению к просветлению.

Заключительные строки

Как и для кого, этот текст был составлен

«Тридцать Семь Практик Сынов Победителей» изложены в соответствии с тем

Как Превосходные описывали смысл,
Излагавшийся в сутрах, тантрах и шастрах, для тех,
Кто стремится развиваться на стезе Сынов Победителей.

Чтобы написать истинную шастру или трактат, традиционно требуется, чтобы автор обладал полной реализацией абсолютной природы. Если это не так, он должен быть благословлен видением божества идама. По крайней мере, он должен быть совершенно обучен во всех пяти ветвях учения.

Нагарджуна и Асанга, два великих пандита Индии, являются примерами первого типа авторов, обладающих совершенным пониманием абсолютной истинны. Великий бодхисаттва Шантидева имел видение Манжушри, в котором он встретился с ним лицом к лицу, и через благословение, которое он, таким образом, получил, Шантидева обрел прямое понимание сущностных моментов учений. Он является примером второго типа авторов. Большинство великих пандитов Индии и Тибета были полностью сведущи в пяти ветвях учения и обладали совершенным знанием, как слов, так и смысла учений Будды. Поэтому, они принадлежат к третьей категории авторов.

Текст, составленный автором, без этих трех предварительных условий, только лишь по его собственной склонности, не может быть истинной шастрой. Подлинная шастра должна действовать, как лекарство от негативных эмоций, и защищать существ от падения в нижние сферы существования. Текст вне истинной традиции не обладает этими качествами. Литературное значение «шастра» – это «то, что объясняет смысл слов Будды и излечивает неведение». Шастра должна давать возможность тому, кто изучает ее и медитирует на ней, освободить себя от смятения и крепко встать на путь освобождения и просветления. Поэтому шастра является проявлением сострадания.

Гьялсе Нгульчу Тогме, автор Тридцати Семи Практик Бодхисаттв, обладал всеми этими качествами. Он обладал необъятными знаниями, и был благословлен многочисленными видениями божеств мудрости. Само его существо было пропитано состраданием, несомненно, он был эманацией Авалокитешвары. Великий мастер Сакья, Джецун Тракпа Гьялцен, который был современником Гьялсе Тогме, любил говорить своим ученикам: «Вы, возможно, думаете, что Авалокитешвара, как божество, пребывает далеко в буддаполе Горы Потала. Однако, все, кто получает учения по бодхичитте от Нгульчу Тогме, встречает Авалокитешвару собственной персоной».

Бесчисленные комментарии и объяснения пути бодхисаттвы были составлены такими мастерами как «Шесть Украшений Индии», и «Два Высочайших», так же как всеми учеными и реализованными мастерами Тибета. Пока что, в наше время никто не обладает способностями усвоить все эти учения. В наше время люди обладают небольшими подлинными умственными способностями, и их усердие слабо. Более того, очень немногие видят Дхарму как наиболее важную вещь в своей жизни. Осознавая это, Гьялсе Нгульчу

Тогме извлек самую сущность всех учений по бодхичитте, подобную сбитому из молока маслу, и записал ее в форме этого текста. Он организовал его способом легким для понимания, до сих пор, передающим целостный смысл без риска возникновения ошибок. Это текст, который способен практиковать каждый.

Тридцать Семь Практик Бодхисаттв является наиболее прямым и глубоким учением Махаяны по обретению просветления. Гьялсе Нгульчу Тогме написал его не потому, что он надеялся на славу или признание, но из абсолютной любви и сострадания. В силу этого, эти учения способны помочь бесчисленному количеству людей, спустя столетия. Они подлинны слова Авалокитешвары в человеческой форме. Если вы практикуете, соответственно этим наставлениям, все беспокойство о себе рассеется, и вы обнаружите, как легко повернуть все ваши усилия на благо других. Устремления приносят свои плоды. Достаточно сильное желание достигнуть цели, вероятно, претворится в жизнь. Если вы направляете все свои усилия на то, чтобы стать богатым и знаменитым, вы можете организовать обретение этой цели. Если вместо этого, вы приложите усилия на обучение и медитацию, чтобы понять и достигнуть высочайших целей духовного пути, в конце концов, вы достигнете успеха. Подобно лодочнику, управляющему своей лодкой, используйте свой собственный ум, чтобы направить свою жизнь в выбранном вами направлении.

Безошибочная природа этих практик

Лучшее учение для вас, то которое работает для вас и которое соответствует уровню вашей реализации. Учения Мадхьямики, Махамудры и Ати Йоги, действительно очень глубокие, и медитация на пустоту, согласно инструкциям, которые они объясняют, может привести к состоянию будды в течение одной жизни. Но они находятся за пределами досягаемости обыкновенных людей, таких как мы. Бессмысленно кормить новорожденного ребенка рисом и мясом вместо материнского молока. Для начала, он не способен пережевывать такую пищу, и затем, если он даже сможет проглотить немного, у него абсолютно отсутствует способность переваривать ее.

Больше всего вам нужны учения, которые действительно принесут пользу и вдохновение в вашу практику. Вы можете получать учения, которые также высоки, как небеса, однако небеса тяжело достичь и поймать простыми руками. С другой стороны, начиная с практик, которые вы действительно сможете усвоить, развивая все больше и больше любовь и сострадание, и отпуская обиденные, мирские заботы, вы постепенно обретете стабильность и в конце, вы будете способны также практиковать более высокие учения.

Никогда не думайте, что тренировка ума, это практика низкого уровня. Тренировка ума, это учение, приспособленное специально для наших умов самим Буддой. Начиная с обладания добрым сердцем, и затем укрепляя ее бодхичиттой. Развивайте относительную бодхичитту, решимость обрести просветление, чтобы быть способным принести благо всем существам, бесконечным по своему количеству. Это приведет вас к абсолютной бодхичитте, узнаванию и реализации окончательной изначальной осознанности.

Бодхичитта открывает двери любой практике, которую вы выполняете. Она является искусным средством, которое позволяет вам делать прогресс на пути освобождения, и она необходимый катализатор, который дает вам возможность пожинать плоды. Бодхичитта должна быть самым сердцем, ядром и жизненной силой вашей практики.

Когда вы практикуете, используйте также комментарий Джамгона Конгтрула Ринпоче на Тридцать Семь Практик Бодхисаттв. Эти комментарии объясняют практику, подходящую для всех, какими бы способностями они не обладали бы. В отличие от практик стадии зарождения и завершения Мантраяны, в которой существует множество путей, на которых вы можете совершить ошибку, практика тренировки ума, в этом тексте, не содержит такого риска. Поэтому Гьялсе Тогме добавляет:

Пусть в силу ограниченности интеллекта и недостатка образованности
И не получилось такой поэтичности, что столь приятна мудрецам,
Но в силу опоры на слова сутр и превосходных,
Думаю, «Практики Сынов Победителей» [изложены] хорошо и не
содержат ошибок.

Смиренная молитва о прощении

Великие бодхисаттвы всегда стараются скрывать свои безграничные качества, и прославляют качества других, даже незначительные. Они никогда не думают с гордостью о том, что владеют огромной ученостью или реализацией, вместо этого прячут свое совершенство, подобно сокровищу, сокрытому под землей. Словно согнутые низко ветви дерева, нагруженные плодами, также мудрец, наделенный благими качествами и знаниями придерживается самого скромного положения. Пример такого отношения можно найти в начале Пути Бодхисаттвы Шантидевы:

Я – не художник слова,
И все, что я скажу, уже и так известно.
А потому, не помышляя о пользе для других,
Я пишу это, дабы утвердиться в понимании.

Поэтому, Гьялсе Тогме, также выражает свое смирение и признает любые ошибки, которые он мог сделать:

Но все же, всю глубину величайшего образа поведения Сынов
Победителей
Слишком трудно постичь такому ограниченному как я,
Поэтому молю Превосходных о прощении
За множество недостатков, таких как противоречия и бессвязность.

Бхагаван, Будда Шакьямуни повернул Колесо Дхармы тремя этапами. Первый был в Варанаси, тогда он учил Четырем Благородным Истинам. Второй был в Раджгрихе, и тогда он преподавал Дхарму свободную от характеристик. Третий был в нескольких разных местах и временах, и он учил окончательной истине. Таким образом, он проложил путь к просветлению невероятно обширным и глубоким образом.

Здесь, Нгульчу Тогме имеет намерение представить сущность всех этих учений. Однако,

чувствуя своей скромностью, что он не достиг окончательной точки своих знаний, размышлений и медитации, он просит всех ученых и реализованных мастеров Восьми Великих Колесниц Передач, Десяти Великих Столпов, которые поддерживали Линии, и других простить его несовершенство, несоответствия или ошибки, которые могли возникнуть в его изложении Тридцати Семи Практик Бодхисаттв.

Посвящение заслуг, накопленных от составления этого текста

И пусть благодаря произошедшей из этого [сочинительства] добродетели,
Все скитальцы с помощью абсолютной и относительной бодхичитты
Станут подобны Покровителю Авалокитешваре,
Который не пребывает в крайностях сансары и нирваны.

Для того, чтобы относительный и абсолютный аспекты бодхичитты могли расцвести в умах и действиях всех существ, Гьялсе Нгульчу Тогме, теперь, посвящает, с чистым умом, пронизанным состраданием, любую заслугу, которая накопилась при составлении этого текста.

Он желает, чтобы все существа могли обрести просветление, для собственного блага и для блага других. Аспект просветления, который он желает для собственного блага существ, чтобы с помощью мудрости, освободить их от падения в крайность самсары, в то время, как, аспект просветления, который он желает ради блага других, чтобы с помощью сострадания, освободить их от падения в крайность нирваны. Он желает, чтобы существа были способны неустанно трудиться ради блага всех других, проявляясь в любой форме – как обыкновенные существа, архаты, бодхисаттвы, будды, и чтобы они были благотворными, для каждого из них.

Посвящение – это искренняя молитва, чтобы все существа могли обрести уровень Авалокитешвары и приносить благо другим, как делает это он. Авалокитешвара является источником, или «отцом» всех будд этой благоприятной кальпы. Из его тысячи и двух глаз проявились тысяча и два будды нашего эона. Из его тысячи и двух рук проявились тысяча и два вселенских монарха. В каждой поре его тела существуют бесчисленные буддаполя, в каждом буддаполе эманации Авалокитешвары учат Махаяне бесчисленных бодхисаттв и устанавливают существ на путь просветления. На абсолютном уровне, Авалокитешвара – это природа ваджрной речи всех Татхагат, владеющий пятью телами и мудростями полностью просветленного будды. На относительном уровне, проявляется как бодхисаттва десятого бхуми, для существ в сфере его сострадательной активности.

Колофон

Сие записал учащий теории и логике монах Тогмед в пещере Ринчен местности Нгульчу ради пользы для себя и других.

Текст был написан великим святым Гьялсе Нгульчу Тогме в его месте уединения, Ринчен Пуг, «Драгоценная Пещера», которая находится в Нгульчу, Центральный Тибет. Имя

Тогме означает «бепрепятственный», и действительно его ученость и прозрение, относительно наиболее глубоких аспектов теории и практики, не знало никаких границ или препятствий.

Заключительный совет

Глубоко размышляйте над этими наставлениями. Применяйте их на практике в своих ежедневных мыслях, словах и делах. Возможно, в самом начале, вы не будете способны по настоящему объединить эти наставления с вашим умом, но если вы будете упорно продолжать, неподатливое цепляние, которым вы обладали бесчисленные жизни, к обманчиво твердому миру явлений и постоянству вещей постепенно растворится. Янгонпа сказал:

Старые плохие привычки периодически возвращаются, подобно рулону бумаги, продолжающему снова сворачиваться,
В то время, как новый опыт, легко разрушается обстоятельствами.
Вы не отсечете иллюзии в короткое время -
Все вы «великие медитаторы», продолжайте медитировать длительное время!

Если вы практикуете Дхарму, вы никогда не должны сдаваться, с самого начала и до обретения окончательного плода. Вы должны быть непоколебимы в практике, до того как упадете мертвым. Как сказал Миларепа:

Без надежды на какой-либо результат, честно практикуй до своей смерти.

От всей души верьте себя практике, оставьте мирские активности, насколько это возможно для человека. Когда вы начнете видеть положительные качества Дхармы, прорастающие в вас, ваше усердие и решимость практиковать будут сверкать как пламя.

Вы должны осознавать, насколько редко Дхарма появляется в этой вселенной, и как ценно иметь возможность слышать ее и размышлять над ней. Слушанье даже одного слова учений, даже звука гонга, призывающего собраться сангху, может освободить вас от падения в нижние сферы. Как говорил великий мудрец Патрул Ринпоче:

В это темное время, просто услышать, понять или объяснить четыре строчки Дхармы, может быть названо Дхармой передачи, а медитация на устойчивом покое и глубинном проникновении в течение одного дня, может быть названа Дхармой реализации.

Все эти учения, предложенные вам, подобны лугу, усыпанному цветами, предложенному пчелам. Теперь все в ваших руках. У вас есть все необходимое для практики и обретения просветления. Не тратьте попусту ни единого дня. Если практикуете, полагаясь на духовного учителя, и точно следуете его словам, ваша вера в истинность учений будет ежедневно расти, и в течение вашей жизни вы сможете обрести высший уровень Ваджрадхары.

Все великие просветленные существа были когда-то обыкновенными личностями, которые стали Буддами с помощью своих стараний. Старание (устремление), это то качество, которое вам больше всего необходимо. Как сказал Будда: «Я указал вам путь.

Теперь от вас зависит обретение просветления».

Будда не доставит вас к состоянию будды, словно брошенный камень. Он не очистит вас, подобно стирке грязной одежды. Также он не излечит вас от неведения, подобно тому, как доктор, прописывает лекарство пассивному пациенту. Обретя полное просветление, он указывает вам путь, и вам решать, следовать ему или нет. Теперь это зависит от вас практиковать ли вам эти учения и переживать ли их плоды.

Пусть этот текст принесет огромное благо всем существам, и укажет сущностное единство всех учений Будды!