

Серия «Буддизм сегодня»

LAMA OLE NYDAHL

The Way Things Are

A living approach to Buddhism for today's world

O Books
Winchester, UK
Washington, USA

ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ

Каким все является

Учение Будды в современной жизни

Алмазный путь
Москва
2009

УДК 294.321
ББК 86.35
Н60

Перевод с английского Е. Леонтьевой

Нидал, Лама Оле

Н60 Каким все является. Учение Будды в современной жизни / Лама Оле Нидал; пер. с англ. Е. Леонтьевой. — М.: Алмазный путь, 2009. — С. 240 (Буддизм сегодня)

ISBN 978-5-94303-028-4

Лама Оле Нидал представляет современному читателю буддизм — древнейшую и самую загадочную из трех мировых религий. Основы буддийской философии, медитационные техники и полезный стиль жизни описываются живым и образным языком, что делает эту книгу увлекательным и доступным учебником для всех, кто хотел бы почитать наиболее полное представление о буддизме.

УДК 294.321
ББК 86.35

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-94303-028-4 © Текст, Buddhismus Stiftung Diamantweg, 2009
© Оригинал-макет, «Алмазный путь», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Введение	13

ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ БУДДЫ

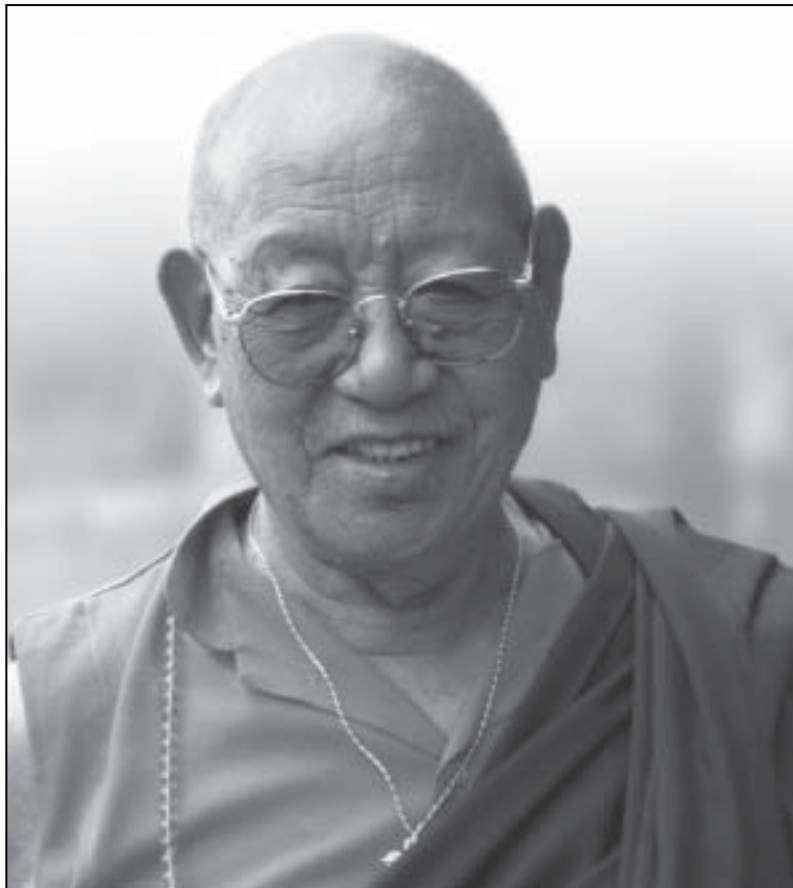
История жизни Будды	27
Рождение и юность при дворе	27
Освобождение от иллюзий и поиски смысла	29
Духовная жизнь в Северной Индии	
2450 лет назад	31
Просветление	32
Прибежище	34
Три пути	38
Малый путь — Четыре благородные истины	38
Великий путь — соединение сочувствия	
и мудрости	54
Алмазный путь — применение всех инструментов	73
Цели путей Будды — Освобождение	
и Просветление	89

ВСТУПЛЕНИЕ НА БУДДИЙСКИЙ ПУТЬ

Применение Учения в жизни	101
Значение учителя	101
Продвижение по пути в одиночку	107
Буддийский образ жизни	112
Дом Учения Будды	118
Взгляд — медитация — действия	120
Преодоление личного страдания —	
уровень поиска индивидуального	
Освобождения	124

Мудрость и сочувствие для блага всех — уровень альтруистов	136
Пространство и радость без границ — уровень йоговодов	149
МЕДИТАЦИИ	
Медитация «Радужный свет»	189
Медитация на дыхание	191
Медитация «Давать и брать»	193
Медитация на Шестнадцатого Кармапу	194
Глоссарий	200

*Посвящается всем,
кто поддерживает буддизм Алмазного пути*



С глубочайшей благодарностью нашему первому ламе —
Лопёну Цечу Ринпоче. Своим примером он затронул
бесчисленное множество существ.



H. H. The 17th Gyalwa Karmapa Trinlay Thaye Dorje


Dated : The 11th September 2006.

This book, which clarifies the Buddha's teachings in an accessible and contemporary format, has proved a popular and useful resource for students of Buddhism since its first publication. This revised and expanded edition will doubtlessly be even more influential in acquainting people with the path to liberation and Enlightenment.

Lama Ole Nydahi is one of the closest disciple of my predecessor and qualified teacher who transmit the flawless teachings of the Karma Kagyuu lineage. Through his activity over the last three decades, he has benefited many by presenting the profound methods of the Buddha's and the Diamond way is one of the many method relevant to people in the west.

It is my wish that through this book, the seed of Buddhahood is planted in the reader's mind. By putting the teachings presented here into practice, may they accomplish the ultimate goal of Enlightenment for the benefit of all.

With Best Wishes



TRINLAY THAYE DORJE
THE 17th GYALWA KARMAPA

Raja Ratha Kothi, P.O. Tiphana, 11th Mile, Kalimpong - 734 501
Dist., Darjeeling, W. Bengal, India
E-mail: ptbhgk@yubao.com



Его Святейшество Гьялва Кармапа Тринле Тхае Дордже

11 сентября 2006 г.

Эта книга, разъясняющая Учение Будды в доступном и современном формате, с первого своего выхода в печать по праву считается популярным и полезным ресурсом для тех, кто изучает буддизм. Это переработанное и расширенное издание, без сомнений, будет еще более важным для знакомства людей с путем Освобождения и Просветления.

Лама Оле Нидал — один из ближайших учеников моего предшественника, квалифицированный учитель, передающий безупречное учение линии преемственности Карма Кагью. За тридцать с лишним лет неустанной работы он принес пользу многим людям, представляя глубокие методы, данные Буддой. Алмазный путь является одним из многих течений, близких и интересных жителям Запада.

Желаю, чтобы посредством этой книги в уме читателя было засеяно семя состояния Будды. Пусть благодаря практике Учения, представленного здесь, вы достигнете окончательной цели — Просветления для блага всех.

С наилучшими пожеланиями,

Тринле Тхае Дордже
Семнадцатый Гьялва Кармапа

ПРЕДИСЛОВИЕ

Нам с моей милой женой Ханной выпала исключительная удача стать учениками ламы, каждое слово и действие которого излучали высшее блаженство. Нам посчастливилось находиться в ближнем круге Шестнадцатого Кармапы, жить рядом и путешествовать вместе с ним по Востоку и Западу, начиная с 1969 года и вплоть до 1981-го, когда он покинул свое тело. Линия преемственности Кармапы – перерождающегося ламы, известного как Царь йогов Тибета, – началась в 1110 году и была первой из всех подобных линий в Стране снегов. Каждый, кто видел Кармапу, никогда не смог бы его забыть. Днем и ночью он распространял вневременную силу своего Просветления на тысячи людей по всему миру. Своим живым примером Кармапа и те совершенные ламы и учителя, к которым мы отправлялись по его совету, передавали высший уровень Учения Будды – методы Алмазного пути и Великой печати (Махамудры). В этой передаче столько силы, что благословение растет до сих пор, с каждым новым поколением и продолжается его новым воплощением – Семнадцатым Кармапой Тринле Гхае Дордже.

Время – величайший подарок. Каждая новая редакция этой книги дает мне возможность улучшить текст. Я работаю над ним вместе с замечательной Кати, чье ясное видение и неутомимая преданность делу помогли мне структурировать эту последнюю немецкую редакцию – духовный бестселлер, изданный уже на сорока языках. Я выражаю огромную благодарность Кену за отличный перевод на ан-

глийский язык, Клаудии и Ив — за редакцию, а также всем друзьям, которые оказали нам поддержку.

2007 год принес много перемен. Моя жена Ханна тяжело заболела и в апреле умерла. Работа над этим текстом была очень дорога ее сердцу, и в последние месяцы мы посвятили этому много часов. Каждая страница лучится знанием и вдохновляющей мудростью Ханны, ее вклад не оценим. Мы вместе старались облечь сущность йогической линии преемственности тибетского буддизма Кагью в современную и доступную форму.

Я хотел бы поделиться тем богатством, которое мы получили, и выразить благодарность нашей великой традиции.

Пусть все существа будут свободны и счастливы.

*Ваш Лама Оле Нидал
Гамбурги, день Дакинъ, январь 2008 года*

ВВЕДЕНИЕ

Шакьямуни, Будда нашей эпохи, жил 2450 лет назад в передовой для своего времени культуре Северной Индии. После достижения Просветления в течение 45 лет он радостно делился этим знанием со своими чрезвычайно талантливыми учениками. Тогдашние условия были идеальными: его Учение смогло пройти проверку жизнью и широко распространиться. Вот почему его мудрость и методы в изобилии доступны и сегодня. Сложилось три важных канона буддийских учений: тибетский (включающий Кангьюр и Тенгьюр), китайский и палийский. Кангьюр состоит из 108 томов, которые содержат 84 000 различных поучений. Это прямые слова Будды, записанные после его смерти учениками, обладавшими отличной памятью. Тенгьюр — это дополнительные 254 тома текстов, в которых опытные ученики Будды объясняют его слова. Тексты Кангьюра и Тенгьюра были переведены на тибетский язык в период с VII по XIV век.

Покидая свое тело в возрасте восьмидесяти лет, Будда сказал: «Я могу умереть счастливо. Ни одного поучения я не спрятал от вас в кулаке. Все, что может принести вам пользу, я передал. Будьте сами себе путеводным светом». Такие утверждения свидетельствуют о том, что поучения Будды ориентированы на человеческую зрелость и осмысленную жизнь. Когда его спрашивали, почему и чему он учит, Будда отвечал с той же прямотой: «Я учу потому, что вы, как и все существа, хотите быть счастливыми и избегать страданий. Я учу тому, *каким все является* на самом деле».

Невероятная обширность его поучений стала основой для возникновения и развития многих школ. Все, чему он учил, нацелено на то, чтобы тело, речь и ум существ сравнялись с телом, речью и умом Будды. Ступенчатый путь его практики раскрывает человеческий потенциал. Поскольку эти поучения охватывают весь спектр возможностей ума и построены на опыте, а не на вере, недостаточно просто пересказать их содержание. Уникальный вклад Будды в мировое знание становится понятным только в сравнении с другими религиями и мировоззрениями. Еще одна рекомендация — подходить к обсуждаемой теме с минимальным количеством жестких идей.

Многие люди на Западе видят в буддизме одну из разновидностей философии. Это в определенной степени верно, ведь буддизм совершенно логичен. Ясность и свобода мысли — это свойства хорошо развитого ума, и они постоянно прибавляют в силе по мере того, как человек приближается к его постижению. Если учение способствует полному раскрытию возможностей человека, и в первую очередь логического мышления, — почему бы не назвать его философией?

Но философия работает на уровне концепций. Человек наслаждается отточенной аргументацией в споре и затем ставит книгу обратно на полку. Учение Будды, напротив, выходит за пределы концепций. Оно вызывает практическое и долговременное преобразование тела, речи и ума. Позволяя осознать, как функционирует ум в повседневности, и даря неличностное видение внешнего мира, буддизм глубоко меняет человека, который его практикует.

Даже на первых стадиях практики, применяя в собственной жизни буддийское понимание и освобождающие методы, можно навсегда перестать ощущать себя беспомощной жертвой. Тогда возникает доверие — по мере того как мы все лучше видим, что события следуют закону причины и следствия,

а значит, их можно контролировать. От этого еще больше обостряется аппетит к новому знанию. Такое растущее осознание помогает нам, сохраняя стабильность своего внутреннего центра, совершать действия «из него» — еще более непринужденно и с еще большей пользой для других. Так что, поскольку Учение Будды в корне изменяет каждого, кто его практикует, буддизм — нечто большее, чем философия.

Другие спросят, не является ли буддизм психологией. Практикующие буддисты, получившие правильные наставления, нередко сообщают об ощутимых результатах даже после непродолжительной тренировки: в частности, появляется намного больше спокойствия, удовлетворенности и внутренней силы. Это заставляет людей предположить, что поучения Будды представляют собой один из видов психологии. Что здесь можно сказать? Цель этой замечательной науки вполне ясна: улучшить повседневную жизнь человека. Все школы психологии желают, чтобы общество получало определенную пользу от каждого индивидуума, чтобы никто при этом не страдал и не слишком обременял остальных на протяжении тех семидесяти или девяноста лет, которые сегодня проживает большинство западных людей.

В некоторых областях, где Учение Будды приносит те же результаты, на относительном уровне цели психологии и буддизма совпадают. Но в целом буддизм идет намного дальше: он показывает, что ни одно из обусловленных умственных состояний не бывает неизменным, что ни на какие мимолетные вещи нельзя полагаться окончательно. Если мы готовы доверять зеркалу за картинками и океану под волнами, буддизм покажет нам то, что присутствует за мыслями и между ними, давая опыт самого вневременного осознания. Только постижение этого проливает свет на качества, которые могут помочь существам стойко проходить через старость, болезни, потери и даже смерть.

В принципе Будда вывел свою «психологию» за пределы переживаемого потока причинности. Он доказал, что абсолютная сущность ума, свойственная всем живущим, пуста от любых характеристик, которые могли бы ограничивать ее во времени и пространстве. Своим примером он демонстрировал, что, вне всяких сомнений, поток физических и умственных переживаний, с которым отождествляют себя люди, в основе своей непостоянен и нереален. Он объяснял, что обусловленный, относительный ум, который воспринимается существами как «я», есть лишь поток меняющихся впечатлений, скрепляемых иллюзией эго. Это иллюзорное эго в сочетании с другими концепциями с безначальных времен создает мир и определяет наше восприятие. Будда учил, что события и переживания, истоки которых невозможно найти в этой жизни, происходят из действий прошлых воплощений. Соответственно сегодняшние мысли, слова и поступки человека, если они не преобразованы или не очищены, определяют будущее, в котором человек рождается потом. Этот всеобъемлющий принцип причины и следствия называется *кармой* и объясняет, почему внутренние и внешние обстоятельства жизни существ столь разнообразны.

Глубокое понимание того, что все переживают последствия своих собственных мыслей, слов и поступков, приносит ясность относительно пути и цели. С ним деятельность человека может начаться на зрелом уровне независимости и уверенности в себе. Не каждому легко принять это знание, особенно в трудной ситуации. Однако Будда никому не грозил назидательно пальцем. Он учил тому, что причиной страдания является не зло, а базовое неведение, которое не позволяет существам видеть самих себя как часть целого. Удаляя это неведение, устраняешь негативное и, следовательно, устремляешься к непреходящему счастью, которое является целью каждого из нас.

Так что и психология, и буддизм меняют людей. Но психология ограничивается повседневной, обусловленной сферой жизни, а буддизм преодолевает любую переживаемую двойственность, показывая сущность ума как вневременную и никем не созданную. Доказывая, что внешние и внутренние миры непостоянны и пусты от какой-либо неизменной сущности, можно расслабленно наслаждаться и теми и другими. Учение указывает на самого переживающего, на богатство воспринимающего ума. Будда вдохновляет людей на понимание того, что комфортное и бессодержательное существование не может быть смыслом жизни — им должно быть полное раскрытие всех возможностей, что является неизмеримо более увлекательной задачей.

Когда же возникает желание осознанно управлять своей жизнью? Тогда, когда человек видит причинно-следственную связь и начинает искать средства, позволяющие успешно избегать страданий, когда он накапливает столько хороших впечатлений, что было бы слишком большим ограничением не поделиться ими с другими; и когда он обнаруживает безграничный потенциал существ и ситуаций, понимая, что полноценная жизнь является наивысшим блаженством. Чтобы преуспеть в этих стремлениях, прежде всего полезно будет понять, что, пока наши собственные чувства, слова или поступки приносят вред, о работе для других говорить не приходится. Также стоит заметить, какое удовлетворение возникает, когда мы проявляем сочувствие и ясно мыслим на неличностном уровне. Наконец, некоторых из нас моментально вдохновляют живые примеры тех, кто убедительно отражает открытую, талантливую и безграничную сущность ума. Нам просто не терпится стать такими же, как эти учителя.

Какие бы причины ни мотивировали нас и на каком бы уровне мы ни приступали к практике, буддийские методы

приносят отвагу, радость, силу и богатство любви. Они непрерывно увеличивают потенциал тела, речи и ума. С растущим осознанием того, что все постоянно меняется, человек обретает свободу. Понимание, что в обусловленной сфере ничто не длится вечно и не существует само по себе; что все существа рождаются и умирают; что люди везде одинаково стремятся к счастью и пытаются избежать боли; что ты один, а существ бесчисленное множество, — все это постепенно развивает восприятие, выходящее за пределы личностного. Когда распознается отсутствие прочного или вечного эго, или «я», в теле или уме, все мешающие чувства становятся беспочвенными. Так достигается первая ступень, состояние Освобождения — еще не цель, но уже подарок на пути к полезности для всех. Здесь растворяется иллюзия отдельного «я», и человек больше не отождествляется со страданием. Это основа для осуществления окончательной стадии — всеведения, Просветления.

Второй и последний шаг на пути развития — Просветление — это полное постижение природы ума, непринужденное и полностью сознательное пребывание в «здесь и сейчас». Такое интуитивное прозрение приходит, когда растворяются все ограничивающие концепции. Как только привычное мышление, построенное по принципу «или — или», ослабляет свою хватку и открывается пространство для более широкого взгляда, включающего «и то и другое», пробуждаются бесчисленные способности, присущие уму. Многим знаком вкус этого состояния — он ощущается в потрясающие мгновения взрывного счастья. Внезапно все наполняется смыслом. Пространство уже не разделяет нас, а содержит в себе. Оно — потенциал и вмещает все. Оно придает всему смысл, являясь проводником и объединяющей силой для всего. При достижении Просветления воспринимающая способность ума становится

безграничной, в этом намного больше ясности и восторга, чем во всем, что можно осмыслить или узнать интеллектуально. Поскольку опыт блаженства и вдохновения никогда не меркнет, это было бы весьма необычной темой для обсуждения при встрече с вашим психологом.

Есть и третий взгляд, согласно которому буддизм является религией, — хотя религиями в западных обществах обычно называют нечто иное. При исследовании мира обнаруживается одно фундаментальное различие. Латинская приставка «ре-» означает «заново», а корень «лигаре» значит «связывать», или «объединять». Так выражается сильнейшее стремление религий веры с Ближнего Востока, которые преобладают в мире на протяжении тысячи лет, найти путь возвращения к чему-то совершенному. Однако религии опыта — и буддизм в том числе — не смогли бы доверять прочности состояния, достигаемого заново, надежности рая, из которого человек однажды уже выпал. Это означало бы, что столь желанное состояние изначально не абсолютно и его в любой момент можно утратить.

С буддийской точки зрения мы всегда были запутанны, потому что ум, подобно глазу, не может видеть сам себя. А Учение Будды — это зеркало, позволяющее уму узнать свою неотъемлемую, вневременную сознательную сущность, постигнуть самого себя как единство субъекта, объекта и действия. Это понимание, однажды обретенное, никогда не теряется.

Если считать буддизм религией, следует отличать друг от друга разные мировоззрения. Есть религии веры, которые в большой степени вмешиваются в жизнь людей, — это иудаизм, христианство и прежде всего ислам (буквально означающий «повиновение», предписывающий совершать определенные действия и избегать других и полностью лишенный естественной нравственности). Их боги демон-

стрируют исключительно эгоистические и часто тревожащие качества, которые христианство и иудаизм объясняют историческими нюансами и объявляют не относящимися к современному миру. С этими мировоззрениями контрастируют не догматические религии опыта с Дальнего Востока, такие как венец индуизма, называемый «адвайта-веданта», даосизм и буддизм. Их целью является развитие человеческого потенциала.

Как уже упоминалось, цели и методы этих двух типов религий фундаментально различны. Все религии веры, господствующие в современном мире, возникли на относительно небольшой территории Ближнего Востока. Политически они были сосредоточены на Иерусалиме, и их общим истоком был Ветхий Завет, который принял свою нынешнюю форму в родоплеменных сообществах несколько тысяч лет назад.

Тогда, как и сегодня, общества на Ближнем Востоке были заняты постоянной борьбой за свое влияние и выживание. Вот почему они поклонялись богам-мужчинам, соперничали друг с другом в привлечении последователей и удерживали все под контролем с помощью законов, изданных этими богами. Постепенно в этих условиях на первое место была выдвинута идея внешней силы, которая творит, судит и карает, — силы, чья истина должна быть отделена от истины людей. Поскольку такое утверждение по своей сути недоказуемо и непостижимо, в него нужно просто верить. Задачей смиренного и послушного верующего, таким образом, является исполнение желаний этих внешних сил и их представителей, проповедовавших учения, состоящие из догм, запретов и приказов. Кроме того, верующие должны были придерживаться убеждения, противоречащего любому зрелому опыту: что истинным является один-единственный путь и он хорош для всех, а все остальные пути плохие. За

последние две тысячи лет религия убила больше людей, чем политика, причем еще менее гуманными способами. Каждое цивилизованное общество должно бы считать ее опасной роскошью и всерьез следить за ее поведением.

Примерно тогда же, когда на Ближнем Востоке возник Великий Завет, в Северной Индии и Китае появились оказывающие намного меньше давления религии опыта. Богатые и более цивилизованные общества Дальнего Востока были, вероятно, тоже довольно жестокими и не столь мирными, как многим сегодня хотелось бы считать. Но религиозных войн они не вели. По обе стороны конфликта обнаруживались люди со схожими взглядами и мирскими целями. В их культурах, обладавших определенным достатком, существовали разные философские направления, и многие граждане испытывали всеобъемлющее желание информации и свободы ума. В таких условиях религии развивались в принципиально ином направлении: их целью стало улучшение жизни и раскрытие потенциала людей. В этой среде нет склонности создавать правила, которые принуждали бы всех к одинаковым взглядам. Даже когда народы сражались друг с другом из-за денег, земли или влияния, их разнообразные практические подходы к истине рассматривались как полезные для различных частных ситуаций. Например, Будда постоянно предупреждал своих учеников, что не следует просто верить его словам. Он просил всех задавать вопросы, исследовать и проверять Учение на собственном опыте. Его главным пожеланием людям было и остается пожелание духовной свободы, дающей возможность достижения Просветления.

Для этого большинству людей подходит метод постепенного продвижения вперед, пока не будет создана непоколебимая основа из хорошей кармы, сочувствия, мудрости и неличностного осознания. Начиная с этого момента ре-

зультаты будут появляться естественно, поскольку человек понимает, что свершение, которое он ищет, всегда присутствовало внутри. Это просто ум.

Зная это, Будда доверял самостоятельности, одаренности и способностям людей, видя в этих качествах средства достижения цели. Держа перед учениками освобождающее и просветляющее зеркало своего Учения, он показывал, какие богатства сокрыты в каждом человеке. Поэтому потенциал Просветления, имеющийся у всех существ, называется природой Будды. Без доверия к этому состоянию, выходящему за пределы всего личностного, нет ни пути, ни цели.

Эта убежденность в изначальном совершенстве любого существа и составляет фундаментальное отличие буддизма от мировых религий веры. И индуизм, и даосизм включают в себя определенные абсолютные поучения, похожие на буддийские и иногда вдохновленные буддизмом. Это было естественным результатом племенной близости тех обществ к Индии и Тибету. Но ни одна из этих традиций не впитала все абсолютное учение целиком.

Будда избегал того, что сегодня называют эзотерикой. Хотя это выглядит трогательно — то, как некоторым людям без наркотиков удалось живым пронести идеалистическое чувство 1960-х через хромированный эгоизм следующих десятилетий, — чисто эмоционального подхода к пониманию мира слишком мало. Чтобы ясно знать ум, человек должен довести до совершенства все свои качества, включая и способность к критическому мышлению. Смешивание приятно звучащих фрагментов разных духовных учений и позиционирование всего этого как вневременных истин приносит только сладкую запутанность. Даже при наличии самой изящной из всех современных упаковок такие разрозненные теории, не подтвержденные реальным опытом многих поколений, не выходят за пределы концеп-

ций и слов. Истинное знание всегда обладает невероятной силой и создает ее.

Что же это за Учение, которое Будда представляет как истинное в окончательном смысле? Он объясняет, что вневременная сущность пронизывает и знает все, является основой всего. Нечто абсолютное должно быть всегда и везде, оно не может быть создано или разрушено — иначе оно было бы обусловленным и относительным. Пространство и богатство его потенциала присутствуют везде, вне концепций о том, что есть и чего нет. Создав правильные условия, можно постичь эту истину, полную блаженства. Неспособность до Просветления переживать все это, или часть этого, происходит из фундаментальной ошибки каждого непросветленного ума: он не знает сам себя.

Все Учение Будды нацелено на природу ума и дает пути к ее полному пробуждению. Если искать любое вневременное и неразрушимое сознание, которое смотрит на мир нашими глазами, осознавая и воспринимая все вещи, мы не найдем ничего прочного, существующего, действительного. Вот почему Будда утверждает, что сущность ума пуста. В его время говорили «пуста от чего-то». Это помогало объяснять, что осознание не материально, не имеет отличительных особенностей. С таким термином люди не спутали бы пустоту с «ничем» или с черной дырой. А поняли бы, что переживающий не имеет ни размера, ни веса, ни ширины, ни длины, ни высоты; что ум — это не вещь, которая могла бы распасться на части или исчезнуть.

Современный математик, наверное, определил бы сущность ума как нейтральный элемент объектов. Физик говорил бы об изначально присущем потенциале, а ремесленник сказал бы, что «это не вещь». Любовник или воин, который воспринимает мир как продолжение своих органов чувств, переживал бы ум как открытое пространство.

Указание на пустотную сущность является источником глубокого доверия. Хотя тела умирают, а мысли приходят и уходят — то, что все переживает, не является ни рожденным, ни созданным. Поэтому ум вне смерти, распада или увядания. По сути, он подобен пространству: вневременное вместилище, которое дает возможность всему появляться, содержит все это в себе, знает и соединяет явления. Нет внешней силы, в которую надо было бы верить. Каждый человек сам ответственен за свою ситуацию и за свое развитие. Будда своим примером воплощает окончательную цель, которой может достичь каждый. Лучше узнав нашу сущность благодаря его поучениям, мы получаем подлинное Прибежище и стабильную поддержку на повседневном уровне, с начала пути и до Просветления.

В Индокитае, за исключением Вьетнама, и на Цейлоне разумной целью буддийских практик видится состояние, называемое Освобождением. Это означает удаление иллюзии устойчивого индивидуального «я». С другой стороны, северные школы буддизма стремятся к полному Просветлению, полному удалению любых двойственных представлений. Это окончательная цель, для достижения которой нужны высокие философские и психологические поучения Будды — так называемый Великий путь, и в особенности методы Алмазного пути, где по мере нашего развития вместе с эффективностью средств возрастает важность гуру, или ламы, нашего доверенного друга. Учение Будды является ключом к продолжительному счастью. Посредством этого знания он проявляется как наш учитель, защитник и друг. Применяя его советы, можно избегать страданий, развиваться в полной мере и помогать другим. Будда сам выбрал название, которое лучше всего описывает его Учение: *Дхарма* на санскрите, или *Чё* на тибетском языке. Вот как этот термин переводится на Западе: «Каким все является».

ЖИЗНЬ И УЧЕНИЕ БУДДЫ

ИСТОРИЯ ЖИЗНИ БУДДЫ

РОЖДЕНИЕ И ЮНОСТЬ ПРИ ДВОРЕ

История жизни Будды подтверждает, что его Учение актуально и сегодня. Примерно 2450 лет назад он родился в царской семье в Северной Индии. За несколько столетий до этого, во время одного из массовых переселений народов, эту территорию колонизировали его предки из клана шакьев, пришедшие оттуда, где сегодня находятся Украина и европейская Россия. Будда принадлежал к касте воинов, и тексты описывают его как высокого и очень сильного человека. Его родители правили областью, расположенной вокруг сегодняшней южной границы Непала, рядом с Лумбини. Столица области называлась Капилавасту. В то время страна была богатой и перенаселенной. Раскопки показывают, что там имелась подземная канализация, а в некоторых домах — даже центральное отопление, устроенное внутри двойных стен. Это означает, что культура была высокоразвитой для своего времени. Будда родился вовсе не в результате непорочного зачатия. Он был последним шансом для родителей иметь ребенка — наследника трона.

В том возрасте, когда его мать почти оставила надежду, ей вдруг приснился яркий сон, предвещающий беременность. Спустя некоторое время, стоя в рощице в пятнадцати милях от дворца, она родила сильного и красивого мальчика. Вся семья была в восторге. Ребенка назвали Сиддхартхой Гаутамой. Все надеялись, что он станет сильным царем,

ведь без могущественного военачальника на троне в ту эпоху государства быстро исчезали.

Однако постепенно его родные заметили знаки, которые указывали на что-то иное. Повсюду, куда бы ни шел этот мальчик, появлялись цветы. «Может быть, это поэт, мечтатель или философ?» – спросили они. Чтобы разобраться в этом, они пригласили трех мастеров медитации, чтобы те предсказали будущее мальчика. Внимательно осмотрев его, все трое сказали одно: «Мальчик действительно необычный. Если он будет жить вдалеке от боли и страданий этого мира, он исполнит все ваши желания. Отличный воин и герой, он победит всех соседних правителей, и вы будете гордиться им. Но если он обнаружит, что мир обусловлен и не может принести никакого продолжительного счастья, он от всего откажется. Он создаст новое, просветляющее мировоззрение и принесет его в мир».

Близким Сиддхартхи нужен был правитель, а не художник и не странник, и потому они действовали быстро. Они окружили растущего царевича всем, что любят взрослеющие молодые люди. У него было пятьсот самых лучших женщин, возможность заниматься спортом и другими волнующими вещами. Он полностью освоил важное искусство ближнего боя. Ему были обеспечены самые лучшие условия для умственного развития, и в этом царевич также очень скоро преуспел. Любое его желание исполнялось. Таким образом, первые двадцать девять лет своей жизни он переживал лишь разные, сменяющие друг друга проявления радости. В его сознании-хранилище не содержалось ничего тревожащего из прошлых жизней – никаких неприятных впечатлений, которые могли бы выступить на поверхность. Все потенциально болезненное было скрыто от молодого царевича. Но однажды его мир перевернулся.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ИЛЛЮЗИЙ И ПОИСКИ СМЫСЛА

В возрасте двадцати девяти лет он выехал из дворца. Он делал это три дня подряд, каждый раз встречая страдание в его самых непосредственных проявлениях. Он увидел безнадежно больного человека, затем древнего старика и, наконец, мертвеца. После этого молодой царевич Сиддхартха провел ужасную ночь. Он думал не о себе — он был вне этого. Но сознание того, что боль поражает каждого человека, лишило его покоя. Куда бы он ни смотрел, нигде не обнаруживалось ничего, что можно было бы предложить любимым людям в качестве прибежища. Положиться было не на что. Семья, слава, друзья и богатство — все уйдет. Везде он находил лишь непостоянство. Не было ничего вечного или реального — ни во внешнем мире, ни во внутреннем.

На следующее утро он выглядел как вопросительный знак — его ум был целиком поглощен этим неразрешимым вопросом. В таком состоянии он проходил мимо йоги-на, погруженного в глубокую медитацию. Когда их глаза встретились и умы соприкоснулись, Сиддхартха остановился, очарованный. Возможно, этот человек показывал ему то, что он искал, — настоящее, истинное прибежище. Состояние йогина демонстрировало зеркало за отражениями, океан под волнами, вечное осознание ума сквозь все его появляющиеся, меняющиеся и растворяющиеся картинки. Внезапно будущий Будда пережил озарение: возможно, за всеми идеями, впечатлениями и между ними есть что-то неизменно сознательное.

«Вот оно!» — подумал Сиддхартха. Казалось абсолютно разумным, что доверять следует переживающему, а не меняющимся переживаниям. Встреча с этим человеком впервые дала будущему Будде почувствовать заманчивый

вкус ума, который, как он понял, ему самому нужно будет пережить для блага всех. В одно мгновение он осознал, что совершенство, которое он искал снаружи, должно содержаться в самом уме.

В то время в мире не было инструментов или учений, позволяющих использовать полную волнений жизнь для того, чтобы мчаться к Просветлению верхом на тигре непосредственного опыта. И царевич решил отречься от своего положения, покинуть богатую, но рассеивающую внимание ситуацию и ограничить число тревожных впечатлений, поступающих в ум. Под покровом ночи он сбежал из дворца и исчез в лесах Северной Индии. Ему предстояло осуществить величайшую цель — постичь вневременную сущность ума.

Будущий Будда так страстно желал полностью узнать ум, и его так сильно вдохновляло стремление всех существ к продолжительному счастью, что ни один вид практики не казался ему слишком трудным или неприятным. Следующие шесть лет были нелегкими, но принесли ему всестороннюю зрелость. Куда бы он ни шел, он везде учился без страха и гордости. Когда ему дали двойственное поучение о том, что тело является злом, он уморил себя голодом почти до состояния скелета. Но, обнаружив, что физическая слабость приносит человеку скорее запутанность, чем ясность ума, и вовсе не облегчает задачу помощи другим и самому себе, он снова стал есть и быстро восстановил свои силы.

Все известные сегодня философские школы уже присутствовали в то время в Северной Индии, и Сиддхартха учился у самых знаменитых учителей этих направлений. Он быстро превосходил своих наставников, но его разочаровывало то, что все они показывали ему возможности ума, а не сам ум. Их двойственные теории никак не приближали его к цели. Ничего не зная о воспринимающем, они не

могли показать ему ничего надежного и достойного доверия. Поэтому он благодарил их и отправлялся дальше.

Во всех небуддийских культурах даже самые одаренные учителя воображали себе богов и иные недоказуемые причины мира и событий в нем. Среди всех мыслителей только Будда и его великий современник Гераклит пришли к уникальному, логичному и убедительному выводу, что пространство само по себе беременно и производит все внутренние и внешние миры, что оно радостно играет и содержит в себе все возможности.

ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ В СЕВЕРНОЙ ИНДИИ 2450 ЛЕТ НАЗАД

Во времена Будды в Индии царила необычайная духовная открытость, такая же, как в античной Греции, в Италии эпохи Возрождения или на Западе в 1960-е годы. По сравнению с той свободой, которой мы наслаждаемся сегодня — во многом благодаря современной гигиене и средствам регулирования рождаемости, — во времена Будды жизнь была более строгой. Однако многие из его учеников обладали очень высокой сознательностью в отношении глубины своей мотивации и ясности жизненной философии, а также были менее рассеянными, чем современные люди. Наиболее влиятельные взгляды — материализм, нигилизм, экзистенциализм и трансцендентализм — были тогда так же повсеместно распространены, как и сегодня. Но жители Индии того времени полагали, что духовность положительно повлияет на их повседневную жизнь, и были далеко не столь избалованными.

Во времена Будды люди еще не носили на себе клейма абсолютизма или тоталитарных религий. От мировоззрения

они требовали чего-то большего, чем просто удовлетворения желаний личностных богов, навязывающих догмы или веру, но при этом явно демонстрирующих такие несовершенства, как ревность, гордость или гнев. В те годы, для того чтобы люди приняли какую-либо жизненную философию, она должна была выходить за пределы личностного и давать доступ к вневременной истине. Учение должно было основываться на логике, предлагать эффективные методы и достижимую цель. В то же время к претензиям на обладание истиной люди подходили очень ответственно. Если имел место публичный диспут, во время которого один из оппонентов отстаивал некую точку зрения, а другой ее успешно опровергал, проигравший должен был стать учеником победившего. Этого требовала интеллектуальная честность.

ПРОСВЕТАЕНИЕ

За те шесть лет, которые молодой царевич посвятил изучению и медитации в тогда еще густых лесах на приятных равнинах Северной Индии, созрели его обещания, данные в бесчисленных прошлых жизнях. Он хотел одного — узнать природу ума и принести всем этот величайший подарок. Чтобы осуществить это желание, он выбрал место над рекой поблизости от сегодняшней Бодхгаи.

В наши дни Бодхгая — это деревня со множеством буддийских храмов, лежащая между Дели и Калькуттой, в двух третях пути от Дели. Ближайший город Гая — один из крупнейших в безнадежно перенаселенном штате Бихар. Несмотря на обычный индийский беспорядок, на обилие туристов и попрошайек, это место до сих пор обладает необычайно мощным силовым полем. Но за последние годы

территория вокруг высокой буддийской ступы и деревни стала довольно опасной. Святые места, такие как пещеры шестирукого Защитника справа от дороги в Гаю, можно посещать только днем, большими группами, и лучше иметь при себе оружие. Случается, что деревенские жители убивают людей иногда просто ради одежды.

В Бодхгае Сиддхартха сел под раскидистым листовидным деревом у реки и решил оставаться здесь в медитации, пока не узнает ум и не сможет стать полезным для всех существ. Он провел там шесть богатых впечатлениями и событиями суток, устраняя последние, самые тонкие помехи в уме, и достиг Просветления утром в майское полнолуние, примерно 2425 лет назад, за неделю до того, как ему исполнилось тридцать пять лет. Как известно, через сорок пять лет после этого он умер в тот же лунный день. В момент полного постижения ума все завесы смешанных чувств и жестких взглядов растворились, и Будда пережил всеобъемлющее «здесь и сейчас». Исчезла всякая разделенность во времени и пространстве. Прошлое, настоящее и будущее, близко и далеко — все эти противоположности слились в одно сияющее состояние интуитивного блаженства. Так он стал вневременным, всепронизывающим осознанием. Каждой клеточкой своего тела он знал все и был всем.

Первые семь недель после Просветления новый Пробужденный — четвертый из тысячи Будд, которые должны появиться на Земле, пока на ней существует разумная жизнь, — оставался под деревом в Бодхгае. Телу нужно было привыкнуть к наполнившим его интенсивным потокам энергии. Здесь к Будде обратились главные индуистские боги, такие как Махадева и Брахма, с просьбой дать им поучения. Боги приняли Прибежище, о чем некоторые из них еще помнят, а другие забыли. Подобно умнейшим людям, пришедшим позднее, они воспринимали Будду не

как человека, бога или кого-либо еще, но как зеркало для своей собственной сущностной природы. Его пример показывал им подлинно надежные ценности.

ПРИБЕЖИЩЕ

На протяжении всех лет обучения Будда советовал своим ученикам полагаться на Три драгоценности, иначе называемые «Тремя редкими и драгоценными». Формально человек делает это, открываясь Будде, Дхарме и Сангхе. Это внешнее Прибежище — необходимое условие узнавания ума, общее для всех буддийских школ. Иногда во время церемонии все объясняется подробно, а иногда человек просто повторяет за учителем несколько строк. В любом случае при этом устанавливается связь между не узнанным еще внутренним потенциалом ума и объектами Прибежища. Начиная с этого мгновения, благодаря применению данных Буддой методов, доверие будет расти — человек теперь знает, что ум содержит просветленные качества и что однажды они будут обнаружены.

Во-первых, Прибежище принимается в Будде как цели. Он представляет полное постижение ума и воплощает в себе Просветление с его качествами высшей мудрости, сочувствия, видения и силы. Эта истина, известная как природа Будды, пронизывает все пространство. В качестве неразрушимой и вневременной Сути ума она живет во всех существах, даже если они этого не осознают. Во-вторых, Прибежищем служит Учение Будды — Дхарма, то есть восемьдесят четыре тысячи его просветляющих наставлений. Открываясь Учению Будды как пути к Просветлению, человек естественным образом начинает искать общества других людей, имеющих те же ценности. Поэтому третьим

Прибежищем является Сангха — друзья на пути. Это группа людей, вместе с которыми мы развиваемся по мере буддийской практики. Очень важно, чтобы на пути нас по возможности окружали опытные люди, разделяющие наши ценности. Что может быть лучше, чем расти вместе с близкими друзьями?

Будда — это главное Прибежище для всех буддийских школ, сосредоточенных на преемственности и медитации. Благодаря его вдохновляющему примеру мы получаем определенное представление об абсолютном, неизменном состоянии ума. К тому же опыт нашего собственного учителя должен укреплять наше доверие к этой вневременной сути. Те буддийские школы, которые больше полагаются на интеллектуальный анализ и дискуссию, считают главным Прибежищем поучения Дхармы на основании того, что она приводит человека к состоянию Будды. В этом случае движение к совершенству происходит медленнее, шаг за шагом, но ровно и целенаправленно.

По мере того как нам открывается все более широкий доступ к Просветлению — искусному образцу для подражания, — а наша практика становится все более всеобъемлющей, возрастает значение Сангхи. Ее осознанный образ жизни сам по себе становится поучением. Составляющие Сангху люди остаются нашими друзьями, но теперь видятся как Бодхисаттвы — герои, стремящиеся к Просветлению. Считая духовный рост других важнее своего собственного, Бодхисаттвы быстро достигают мастерства в обращении с обусловленным миром и собственным умом.

Здесь можно выделить два типа практикующих. Первый — освобожденные. Они непоколебимы и бесстрашны. Они понимают отсутствие какого-либо эго, или самости, знают, что ум является пространством и ему невозможно причинить боль. На этих людей можно полностью положиться.

Их пример искусно ведет других от запутанности к Просветлению. Другой тип — обычные спутники — не менее важен для практикующего. Люди, которые все еще тренируют свои умы, скачущие по минным полям сильных мешающих чувств, разделяют нашу мотивацию достижения Просветления для блага всех. Если человек старается ни к чему не относиться лично, он будет открыто взаимодействовать с другими. Таким образом, все участники группы учатся, видя, через какие фазы проходит каждый из них.

Цель (Будда), путь (Дхарма) и наши друзья (Сангха) считаются жизненно необходимыми во всех школах буддизма и обеспечивают примерно десять—пятнадцать процентов населения мира советами и защитой на пути к осмысленной и независимой жизни. Школы, в которых акцент делается на внутренних практиках и более глубокой философии, принимают еще и четвертое Прибежище — в учителе, или гуру. На санскрите слово *гуру* означает «тяжелый» (тот, кому придают вес хорошие качества), а тибетское слово «лама» переводится как «высший принцип». Для тех, кто применяет методы Алмазного пути, учитель является важнейшим Прибежищем. Он представляет собой абсолютный уровень отождествления с Просветлением. Поучения об этом передавались старыми, или «красношапочными», школами Тибета, а также некоторыми традициями японского буддизма дзен и китайского чань. В этих школах лама является гарантией доказанного и непосредственного доступа к пространству и блаженству Просветления. Давая пример другим, он должен уравновесить неличностную мудрость с деятельной любовью ко всем существам.

На уровне Алмазного пути наряду с внешним Прибежищем в Трех драгоценностях (Будда, Дхарма и Сангха) учитель представляет Три корня быстрого всеобъемлющего роста и благословение своей духовной линии

преемственности. Методы (тиб. *Йидам*) и посвящения, передаваемые учителями, связывают ум с его абсолютной природой. Защитная энергия, исходящая от ламы, несет силу и активность, преобразуя каждый опыт в шаг на пути к Просветлению.

В Алмазном пути лама — это практическое воплощение всего Прибежища. Чем более искусными являются методы, тем важнее становится учитель. Ходить все учатся сами. Чтобы научиться водить машину, большинству людей требуется инструктор. А управлять самолетом без наставника не сможет никто.

Ценности, на которые мы ориентируемся в жизни, очень важны. Потому ученики Будды с самого начала передают одну базовую истину: явления возникают и исчезают, и подлинным Прибежищем может быть только ум. Постигание его пространства есть высшее блаженство.

ТРИ ПУТИ

МАЛЫЙ ПУТЬ — ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Через семь недель после Просветления Будда начал учить людей. Впервые это произошло в Оленьем парке недалеко от Сарнатха — селения в семи милях от города Бенареса, сегодня называемого Варанаси. Он представляет собой величайшую святыню для индуистов, которые сжигают там своих умерших и вверяют их останки реке Ганг. Для этих верующих возможность искупаться в Ганге и отведать его драгоценной воды — неременная часть программы успешного паломничества по тем местам.

В этом месте с Буддой встретились пятеро искателей истины — настоящих моралистов. Они успели стать святыми в неправильном смысле этого слова — не светящимися и полными энергии, но жесткими и безрадостными. Любой преподаватель, заботясь о здоровом развитии своей группы, наверняка отправил бы подобных «клиентов» куда-нибудь в другое место. Они думали только о себе, осуждали других и стремились лишь к освобождению от собственных страданий. Будда произвел на них сильное впечатление еще до того, как стал просветленным, — в те времена, когда он чуть не уморил себя голодом. Но стоило ему признать, что этот подход бесполезен, и взяться за восстановление своего здоровья, как они сочли его действия чересчур светскими и ушли.

Теперь в Оленьем парке, проходя мимо Будды, они были встревожены его радостью и непринужденным сиянием.

Сначала они попытались не обращать на это внимания, но, попав в его силовое поле, не совладали с собой — им пришлось приблизиться и спросить: «Почему ты сияешь? Каким путем ты пришел к этому?» В ответ Будда дал этим искателям Освобождения Четыре благородные истины: 1) обусловленное состояние есть страдание; 2) у этого страдания есть причина; 3) у страдания есть конец; 4) существуют пути к этому концу.

Множество буддийских школ, которые появлялись и исчезали на протяжении последних 2500 лет, предлагали весьма различные трактовки этих утверждений, но общий смысл всегда был один. Хотя первоначально Будда учил этому слушателей, мотивируемых своим собственным Освобождением, его слова затрагивают все уровни понимания, и полезность возрастает по мере совершенствования взгляда. Если взглянуть на это с абсолютного уровня, понимая, что высшее функционирование есть высшее блаженство, то Четыре благородные истины образуют полезную рамку для всех буддийских поучений.

Эти четыре пункта — первые слова Будды, обращенные к ученикам из числа людей, прекрасно знавших страдание, а не радость. Даже сегодня эти истины имеют свои последствия для живого буддизма. Хотя все изображения и статуи представляют Будду смеющимся, многие образованные люди на основании этих утверждений предполагают, что буддизм представляет собой логичный пессимизм.

Поэтому сегодняшним держателям передачи Будды приходится часто оспаривать попытки интерпретировать его слова как отрицающие жизнь, — ведь путь к Учению для счастливых людей тоже должен быть открыт. Такой мрачный взгляд часто возникает, например, когда люди соприкасаются с термином «нирвана», у которого есть два аспекта. Это слово переводится как «сдувание» и означает

достижение либо безопасного умственного покоя, либо Просветления. Первоначально в наших университетах это интерпретировали так, что буддисты хотят после смерти провалиться в «ничто», или в черную дыру. Однако этот взгляд выражает поверхностное понимание. Если бы нирвана была эквивалентна простому исчезновению, переживание самого сознания как вневременного безграничного блаженства в медитации было бы недостижимо. Поэтому не стоит переводить слова, выражающие абсолютные состояния ума, с использованием дуалистических концепций, таких как привычное разделение на добро и зло, бытие и небытие. Важнее применять все аспекты ума и воспринимать происходящее, придерживаясь взгляда «и то и другое».

Первая благородная истина, утверждающая, что «есть страдание», иногда вызывает естественные вопросы. «Что это за пораженческая позиция»? Или: «Кому он хочет продать такую тоскливую идею»? Более драматичные религии выступают в другом, впечатляющем стиле, восклицая: «Мой бог един!» Или: «Мой бог сильнее всех!» Или: «Месть Аллаха безжалостна и неотвратима!» Такие религии внушают уверенность слабым, создают иллюзию отсутствия личной ответственности (что невозможно) и вызывают ощущение, что ты являешься частью могущественного целого.

Однако если посмотреть с более зрелой точки зрения, в этой Первой благородной истине обнаруживается более глубокий смысл: основа Учения Будды — это безграничное счастье. Как это понимать? Почти все забывают об обусловленной природе внешних и внутренних явлений, не учитывая, что переживания зависят от природы переживающего. Даже у большинства практикующих буддистов такие колебания прекращаются только по истечении многих

лет практики. И людям не нужен Будда, чтобы объяснить, что у них бывают лучшие и худшие дни.

Все существа осведомлены о том, как они себя чувствуют, — похоже, эта способность не зависит от остальных талантов. В этом нам помощь не нужна. Будда необходим только для того, чтобы указать на то, чего люди обычно не понимают. Без него они не заметят сияющее зеркало за отражениями, вневременное и необусловленное сознание за всеми вещами, опыт высшего блаженства, неотделимый от богатства ума, ту радость, которая охватывает все и всегда сопутствует Просветлению.

«Есть страдание». Абсолютное значение этой истины в том, что даже самое лучшее переживание меркнет перед опытом вневременного осознания и потому может быть квалифицировано как страдание. Так выражается прозрение Будды: любое переменчивое событие является вторичным по отношению к вневременному сиянию ума, но немногие это понимают. По сравнению со спонтанной силой сознательного пространства даже самые драгоценные мгновения восторга и любви — это всего лишь тени истинной сущности человека. Самая прекрасная из волн намного менее совершенна, чем глубина самого океана.

Поэтому Первая из благородных истин Будды далеко не столь пессимистична, как может показаться. Напротив, она необычайно воодушевляет нас. Показывая, что природа вневременного ума более совершенна, чем все его скоротечные игры, Будда безгранично обогащает всех.

Его Вторая благородная истина утверждает, что «у страдания есть причина». Слыша это, искатели истины, пришедшие в Олений парк, наверняка задумались над тем, что же Будда имел в виду. А он указал всего на одного виночника — на базовое неведение, свойственное любому непросветленному уму. Оно влияет на тело, речь и ум, не

позволяя нам переживать счастье, которое мы ищем. Нетренированный ум не способен увидеть, что все три фактора — воспринимающий, воспринимаемые объекты и сам акт восприятия — взаимодействуют, обуславливают друг друга и являются аспектами одного целого. Потому возникает переживание разделенности. Смысл всех поучений Будды и цель всех буддийских медитаций состоит именно в том, чтобы растворить эту иллюзию — ловушку, в которую мы попали.

Однако разрубить узел неведения не так просто. Вплоть до Просветления сознание в основном функционирует как глаз. Оно замечает внешние и внутренние события, но себя переживает лишь случайно — в краткие, хотя и захватывающие мгновения. Такие ситуации прорыва становятся стабильными только у тех людей, кто практикует медитацию, — ведь нетренированные умы очень часто отвлекаются. Они оценивают свою эмоциональную реакцию на каждую ситуацию и качества каждого объекта, воспринимая всерьез самые мимолетные мысли и чувства.

Тех, кто способен осознавать воспринимающего, совсем немного. Бесчисленные жизни уходят на то, чтобы гоняться за чередой мимолетных явлений, упуская при этом из виду вневременное блаженство, составляющее природу ума. Эта безначальная и пока еще актуальная неспособность узнавать ум как основу любого мира и опыта является причиной всех страданий.

Из-за этого непрерывный поток ощущений органов чувств и эмоциональных впечатлений воспринимается как «я». А то, что переживается, что производится этим странством, превращается в некое «ты», во внешний мир. Хотя природа всех явлений такова, что они постоянно меняются и существуют только в виде скоротечных и обусловленных состояний, мы верим, что эти проявления реальны и

отделены от ума. В Учении Будды эта досадная ошибка называется базовым неведением. В нем — причина всякой боли и всех без исключения мешающих ситуаций.

Ошибочное чувство разделенности между иллюзорным «я» и столь же нереальным «ты», между «здесь» и «там» естественным образом вызывает две очень неприятные эмоции — привязанность, то есть попытки получить то, что нам нравится, и неприязнь, то есть попытки избежать того, что не нравится. Эти скверные родители производят на свет столь же вредное потомство. Из привязанности возникает жадность — желание сохранять и удерживать приятное, в то время как неприязнь порождает зависть: мы не хотим, чтобы другие были счастливы. Наконец, неведение ведет к появлению исключаящей гордости, которая не приносит абсолютно никакой удовлетворенности. Соперничая с другими на скользкой арене славы, молодости, благополучия или красоты, мы только теряем, понапрасну тратим время, и жизнь становится чрезвычайно узкой и бедной. Чувствуя, что мы лучше других, мы по определению находимся в плохой компании. В такой ситуации нам трудно спонтанно делиться с другими той радостью, которая все же появляется, — ведь мы должны все время проверять, кто сейчас лучше, а кто хуже. А включающая гордость, позволяя нам наслаждаться хорошими качествами людей и думать: «Разве не прекрасны мы все?» — приносит продолжительное счастье.

До тех пор, пока продолжает существовать базовое неведение, эти шесть мешающих чувств неизбежны. Более того, они способны проявляться в виде 84 000 комбинаций разных умственных завес. Хотя эти чувства не имеют никакой отдельной сущности и постоянно меняются, человек, который не медитирует, верит в их реальность. Нетренированный ум не способен признать, что этих эмоций не было раньше, не будет потом и потому глупо вкладывать в них

энергию сейчас. Большинство людей, наоборот, сразу погружаются в любую драму, подчиняя свое здравомыслие, речь и тело любому возникающему сильному чувству. Несложно догадаться, что тем самым в подсознание и в мир засеваются новые семена боли и запутанности, ведущие к сложностям в будущем.

Эта негативная причинность нарушается лишь тогда, когда люди начинают действовать сознательно, проявляя альтруизм, доброту и понимание. Мотивация — это царь. Даже врач из сочувствия может причинить меньшую боль, чтобы избежать большей. Если наши пожелания позитивны, потревожить нескольких ради того, чтобы освободить многих, — это благородный поступок.

Бесстрашный ум и желание помогать другим укрепляют наш характер и позволят в будущем принести миру больше пользы. Однако, если в игру включаются остаточные негативные чувства или внезапно обнаруживается неблагородная мотивация, будет мудро держать руки поглубже в карманах или набить рот жевательной резинкой, чтобы не сказать лишнего.

Хотя любые помехи создаются нашими собственными мешающими эмоциями, неловкими словами или вредными поступками, допущенными в этой или прошлых жизнях, почти каждый из нас воображает, что виноваты другие. Очень легко не заметить, что все существа сами создают свою карму и свой мир. Существа, которые не осознают вневременного переживающего за всеми переживаемыми событиями, не могут вырваться из этого цикла смешанных и неверно понятых причин и следствий, называемого *санса* на санскрите и *кхорва* по-тибетски. Это колесо обусловленного и ограниченного существования.

Религии веры не особенно убедительны в раскрытии этой темы. Они верят, что мир создают абсолютные силы — лич-

ностные, добрые или хотя бы так называемые справедливые боги. Поэтому эти религии настаивают и на существовании негативных сил, в той же степени не поддающихся усовершенствованию и являющихся причиной страдания и боли, наличие которых невозможно отрицать. Хотя такое дуалистическое мышление привнесло в историю человечества много драм, волнений, боли и угнетения, оно нелогично с точки зрения любой философии. Принцип действия и противодействия очевиден, и любая энергия, высланная в мир, возвращается к своему источнику, — нечто совершенно злое постоянно разрушало бы само себя.

В религиях опыта, и прежде всего в буддизме, считается, что каждое существо само отвечает за свою жизнь. Эти учения не несут внешнего морального давления — они предлагают только рекомендации сознательно делать все самое лучшее или помочь в этом. Такой подход основывается на убеждении, что все существа обладают природой Будды и хотят счастья. Следовательно, вредные поступки и их неприятные последствия появляются в результате неведения и недостатка зрелости, а не из-за сознательного выбора или первородного греха. И устранить эти последствия (или даже трансформировать в глубокую мудрость) можно, прежде чем они созреют и превратятся в боль. Дхарма предлагает взгляды и методы, с помощью которых можно контролировать или даже преобразовывать причины любых будущих проблем. Например, Будда настоятельно не советует быть мстительным. Вместо этого нужно прощать людей, чтобы отсекал негативные связи и благодаря этому не видеть тех же неприятных лиц в следующих жизнях.

Поскольку карма — это естественное развертывание причинно-следственных связей, а не неизбежная судьба или рок, причины, которые еще не созрели, можно ослабить, изменить и даже извлечь из них пользу. Эта работа, однако,

требует большой человеческой зрелости, и здесь гуманные религии опыта могут оказаться в невыгодном положении. Поскольку буддизм не навязывает свою идеологию другим, в обществе он часто сосуществует с догматическими идеологиями. Средневековый Тибет был идеальным примером неверно понятой вседозволенности. Там Учение Будды было защищено и процветало среди свободных йогинов, в то время как монастыри боролись с варварскими наказаниями, а остальная часть общества их применяла. Недогматические религии не имеют достаточной власти или мотивации для того, чтобы влиять на те общества, в которых они существуют. (Хотя их часто к этому призывают.)

Всякий, кто хочет избежать бездумной реакции на неприятные события, должен прежде всего научиться создавать себе пространство «для маневра», растягивая мгновение перед тем, как сказать или сделать что-нибудь. За это время можно принять сознательное решение, чтобы совершить осмысленное действие, которое поможет другим достичь зрелости, а самому человеку — избежать дальнейших неприятностей. Поскольку 84 000 поучений Будды относятся только к уму и способам его узнать, они применимы везде и во всех ситуациях. Со временем, при наличии достаточного опыта, можно опознавать возникающие причины боли и уклоняться от них.

Третья благородная истина Будды — «У страдания есть конец» — особенно вдохновляет сегодня людей на Западе. Это утверждение, более того, соответствует альтруистическому настрою, выраженному в наших обществах. Непокколебимый в своем вневременном переживании силы, в Сарнатхе Будда подтвердил пяти искателям Освобождения, что Просветление существует и что он сам достиг его. Поскольку Будда пришел к окончательной цели, совершенному состоянию, которое он теперь непрерывно пере-

живал, впервые в истории было найдено нечто реальное и абсолютное, к чему стоило стремиться, вневременное и истинное Прибежище для всех.

Будда не единственный покоился в этом переживании. С тех пор многие, кто развивался, применяя его методы и взгляды, пришли к постижению ума. Благодаря его передаче, которая продолжается по сей день, все вдохновленные учителя частично или полностью переживают и подтверждают его наивысшее прозрение.

Учение Будды беспрестанно указывает на абсолютную природу вещей. Оно подтверждает, что сущность ума — это всеведущее, бесстрашное пространство, и превращает наш устойчивый опыт в постоянную высшую радость. От такого избытка человек начинает действовать мощно, эффективно, проявляя не различающее, но дальновидное и свободное от сентиментальности сочувствие. Это установка не политиков, а скорее государственных мужей, ведь она направлена на достижение целей, которые неподвластны времени, и на сохранение важнейших человеческих ценностей.

В Оленьем парке Сарнатха до сих пор возвышается большая ступа, полуразрушенная в результате вторжения мусульман-тюрков в XII веке. Она была построена в честь провозглашения Буддой его Четвертой благородной истины: «Есть путь прекращения страдания, путь Освобождения». Благодаря средствам, которые он предложил обычным людям и многим чрезвычайно талантливым ученикам, приходившим к нему на протяжении следующих сорока пяти лет, у миллиарда человек появился буддизм, родилось много убедительных учителей, и жизнь бесчисленного числа существ обрела смысл.

Методы Будды, действенные во все времена и нацеленные на то, чтобы положить конец страданию и способствовать полному функционированию тела, речи и ума,

позволяют нам вести к совершенству и другим. Хотя Будда показывал много чудес, чтобы растворить стереотипные представления своих учеников, своим подлинным наследием он всегда называл Учение, которое всем желающим дает возможность стать такими же, как он. Основываясь на понимании причинно-следственной зависимости, оно набирает силу по мере обогащения внутреннего мира человека. Высший уровень этого процесса — удержание чистого видения. Когда мы видим вещи такими, как они есть, и развиваемся шаг за шагом, каждое переживание становится зеркалом для нашего ума. Вот о чем эта книга.

Карма — причина и следствие

Всякий, кто хочет думать, что в плохих вещах виновато общество, бог без чувства юмора, другие люди, дьявол или просто случай, найдут для себя много духовных предложений. Но Учение Будды не из их числа. Все порядочные школы буддизма учат ответственности за себя: мы пожинаем то, что посеяли, — если только не удалим или не преобразуем кармические семена до того, как они созреют. Здесь человек учится понимать, что с ним происходит, и воспринимать результаты своих прошлых мыслей, слов и действий, никого не обвиняя. Он становится сознательным хозяином своей жизни и может начать успешно засеивать семена своего будущего счастья. Так люди навсегда перестают быть детьми, пассивно зависящими от неведомых причин и печальных обстоятельств.

Если мы желаем создать долговечный и надежный фундамент для своей жизни, нам нужно только сосредоточиться на законе причины и следствия. Впечатления, которые остаются от действий тела, речи и ума в подсознательных

или энергетических полях человека, созреют, когда придет их время. Внешние и внутренние условия сойдутся вместе, определяя наше будущее и влияя на внешний мир. Многие события, такие как погода и состояние экономики, зависят от огромной массы условий, и потому их трудно предугадать с абсолютной точностью, но и они являются выражением созревающих слоев причин и следствий.

Такие прозрения меняют наше понимание радостей и бед этого мира. Если придержаться ближневосточной концепции о том, что мы живем только один раз, — концепции, которая доминирует в Европе на протяжении последнего тысячелетия, — многое из происходящего следовало бы считать случайным или несправедливым. Если мы не понимаем, что ум является безначальным потоком впечатлений, которые скрепляются вместе иллюзией отдельного «я», и что закон причинности действует до, во время и после этой жизни, невозможно проникнуть в смысл событий. Поэтому очень полезно будет узнать об этом прозрении Будды: все непросветленные существа находятся в ловушке причинности, называемой «закон кармы».

В процессе смерти, когда органы чувств прекращают работать и способность воспринимать исчезает, впечатления, накопленные в подсознании за всю жизнь, всплывают на поверхность, принося четыре результата. Во-первых, они определяют наши переживания в период между этой и следующей жизнью. Если самой сильной тенденцией умершего было желание, то через семь недель ум притянется к утробе женщины — его будущей матери — в момент зачатия. Если же в нем преобладали другие чувства, то условия для рождения человеком могут сложиться лишь после продолжительного пребывания в иных умственных сферах. Во-вторых, эти впечатления притягивают ум к будущим родителям с соответствующей генетической структурой. В-третьих, они

определяют внешние условия следующей жизни — родится человек в Швейцарии или в Конго. И в-четвертых, они останутся с человеком в виде его отношения к миру и другим существам. Оно, в свою очередь, приведет к полезным или вредным действиям, которые позднее претворятся в новых жизнях.

В этом контексте сочувственно настроенных людей может тревожить тот факт, что даже сегодня, несмотря на все усилия Запада, в Африке и других местах вокруг экватора все еще продолжается интенсивное массовое страдание. Но людям не стоит бояться, что в буддизме обнаружатся расистские взгляды. Карму можно изменить. Учение недвусмысленно заявляет, что все существа обладают природой Будды и их умы по сути своей являются ясным светом, независимо от того, как действует социум, в котором они живут, — помогает им постичь свою природу или препятствует этому. В то время когда Будда жил в высокоразвитом обществе, северные европейцы, чью культуру сегодня имитируют люди во всем мире, еще бились друг с другом каменными топорами. Однако определенные условия создают среду, в которой существам труднее жить, находить положительные ценности или практиковать гуманные учения. Карма — довольно липкая вещь: даже если человек меняет обстановку, переезжая из угнетенной страны в более мягкое общество, он часто не получает от этого большой пользы, потому что приносит с собой свою привычку к подавленности и соответствующую манеру поведения. Сегодня это очень заметно в мире. Единственный способ оставить карму на обочине — это сознательно выбрать более достойные ценности и действительно вести себя по-другому.

Будда превозносит десять позитивных действий и не советует совершать десять противоположных им вредных действий. Эти рекомендации касаются всего существа че-

ловека — то есть поступков, совершаемых телом, речью и умом. Вот их краткая современная интерпретация. Используйте тело для того, чтобы защищать других, проявлять щедрость и, если мы не монахи, давать радость путем физической любви. Не следует использовать его для убийства, воровства, разрушения функционирующих отношений и причинения сексуального вреда. Применяйте речь положительно: помогайте людям жить в этом мире, сотрудничать, благородно общаться и делиться друг с другом важными открытиями. Не следует лгать с намерением причинения вреда или преувеличения своих духовных достижений, разобщать людей клеветой, грубой речью или сплетнями. Что касается положительных действий ума, Будда советует желать всем счастья, радоваться добрым поступкам, совершаемым другими, и мыслить ясно. Любой ценой стоит избегать ненависти, зависти и ложных взглядов. Это не заповеди: каждый сам волен решать, хочет он жить согласно этим советам или нет.

Пятеро искателей освобождения, пришедших к Будде в Сарнатхе, относились к такому типу людей, который надеется избежать своего личного страдания. Для этого им необходимо было понять поучения о Четырех благородных истинах и, главное, о причине и следствии. В той степени, в какой они могли доверять Будде, они получили пользу. Благодаря новому знанию — особенно о том, какие поступки вызывают боль, — и медитации удержания ума в покое неприятностей у этих людей стало меньше. Появился защитный навык внутренне отстраняться от происходящего. Имея такую информацию, они могли продвигаться вперед к состоянию вне страданий за счет понимания, что нет никакого долговечного или уязвимого «я», или «эго», ни в теле, ни в чувствах, ни в мыслях. Постигание этой истины приводит нас на безопасный уровень, где мы больше не чувствуем себя

мишенью. Он называется «Освобождение». Этот путь и соответствующая ему точка зрения известны как *Малый путь* (на санскрите *Хинаяна*, по-тибетски *Тхегчунг*). Он широко распространился в странах Южной Азии.

Люди, живущие в благополучных западных обществах, часто считают, что Малый путь предназначен для монахов или монахинь и не позволяет полностью проявлять свой потенциал в жизни. Их больше привлекает вторая группа поучений Будды, называемая *Великий путь* (на санскрите *Махаяна*, по-тибетски *Тхегчен*). Целью этих методов является полное Просветление для блага всех существ, а Освобождение достигается как подарок на пути помощи другим. Такая мотивация ставит чужое счастье выше собственного, и практикующий на Великом пути наслаждается богатой внутренней жизнью. У него легко развивается здоровое сочетание сочувствия и мудрости.

Во времена Будды, как и сегодня, было много таких людей, потенциал которых не исчерпывался стремлением к внутреннему покою. Они тоже остро чувствовали непостоянство и замечали иллюзорную, подобную сну, пустую и обусловленную природу всех явлений, как внутренних, так и внешних. Постигая нереальность внешнего мира, такой человек понимает, что существа бесчисленны и все хотят счастья, а он всего один. Это прозрение, естественно, влечет за собой бесстрашные альтруистические действия на благо существ и общества.

Третья группа учеников Будды — это люди, для которых в первую очередь предназначена эта книга. Сегодня они являются движущей силой буддизма на Западе. Их отличает способность видеть учителя как выражение совершенства и зеркало для их умов. Доверяя примеру учителя как средству постижения присущей им природы Будды, они понимают, что любое совершенство вовне мы видим

только потому, что тот же потенциал есть и в нашем уме. Такие ученики готовы действовать как будды, пока не станут буддами. Искусные ламы, с древности и до наших дней, способны учить таких людей всевозможными средствами. Задействуя все аспекты тела, речи и ума в целом, эти методы представляют собой абсолютный уровень. Здесь мы стремимся максимально отождествиться с наивысшим уровнем осознания, видим себя и всех существ как Будд и Бодхисаттв, а внешний мир — как Чистую страну. Все мысли переживаются как мудрость, а звуки — как мантры, и такой волнующий и преобразующий буддизм вдохновляет даже самых диких уроженцев Запада.

Этот уровень поучений называется *Мантраяна*, поскольку работает со звуковыми вибрациями, или *Тантраяна*, поскольку включает в практику все ситуации жизни. Основной же термин для этих абсолютных поучений — *Алмазный путь*. Хотя считается, что ограненные алмазы — это лучшие друзья девушек, все же этот термин был выбран не для того, чтобы привлекать женщин в мирские центры Кагью. Это дословный перевод санскритского слова *Ваджраяна* и тибетского *Дордже Тхегна*. Методы этого пути работают чрезвычайно быстро, если человек готов поддерживать высшее видение. Хотя Алмазный путь ведет к той же цели, что и Великий путь, — к полному Просветлению, — применяемый здесь метод отождествления с совершенством как нашей истинной сущностью является наивысшим. Этим он отличается от средств Малого и Великого путей, где преобладает относительный аспект движения к цели. Самый лучший подход — включать все три уровня вместе, как советовал Далай-лама. Это значит: на внешнем уровне как можно меньше вредить другим, на внутреннем — уравнивать сочувствие и мудрость, а на тайном — поддерживать высшее видение.

Итак, единственная цель всех поучений Будды — чтобы люди развивались, превращая существенные расхождения между этими взглядами и методами в различные шаги на одном пути. Жизнь коротка, и сегодня человек имеет шанс получать информацию на всех уровнях. Поэтому следует вступать на путь в самом высоком месте, где можно эффективно применять методы и развиваться, одновременно укрепляя фундамент своей практики. Разница между Буддой и непросветленным существом состоит только в том, что первый знает и ум, и то, что в нем происходит, а последний видит только то, что появляется и исчезает внутри и снаружи. Освободившись от всех ошибок и болезненных привычек и открывшись всем существам, Будды становятся совершенными.

ВЕЛИКИЙ ПУТЬ — СОЕДИНЕНИЕ СОЧУВСТВИЯ И МУДРОСТИ

Спустя восемь лет после первого поучения о Четырех благородных истинах к Будде пришли совсем другие люди. Он находился тогда в Раджгире, на Горе грифов, которую сегодня от Бодхгаи отделяют несколько часов езды на автобусе. Их были сотни, этих учеников, потенциальных Бодхисаттв — людей, обладающих эмоциональным избытком для других и способных на широкий, неличный подход. Благодаря их зрелости и жизненному опыту у Будды появился богатый материал для работы. В дополнение к существующему этим людям сочувствию Будда раскрывал их внутреннюю мудрость. В результате, не погружаясь в надежды и страхи, они учились видеть и природу вещей, и способ их проявления.

Сочувствие

Как уже говорилось в контексте Малого пути, если отслеживать причинно-следственные связи и понимать нереальность «я», можно достичь состояния Освобождения, в котором уже не чувствуешь себя мишенью. Для достижения бесконечно большой цели — Просветления — на Великом пути, где нужно постичь еще и переменчивость условий внешнего мира, необходимой предпосылкой является всеобъемлющее и не различающее сочувствие. Здесь нас должно мотивировать сильное желание счастья всех существ.

На Великом пути наше взаимодействие с миром постоянно освежает и усиливает эту мотивацию. Любовь такого рода всегда абсолютна. Щедрая в своем выражении и не оставляющая места для каких-либо ожиданий или натянутости, она перерастает в самое высокое из всех постижений. Каждая медитация Великого пути начинается с развития мотивации и заканчивается пожеланием, чтобы все накопленные хорошие впечатления стали безграничными и принесли счастье всем. На практическом уровне мы несколько раз в день отсылаем существам все переживаемое счастье.

В языке эскимосов Гренландии есть двадцать слов, обозначающих разные виды снега. В нашей технической культуре имеются сотни названий частей машин, помогающих нам господствовать над миром. Однако обнаруживается, что нам не хватает слов для описания внутренних процессов. Мы применяем неопределенные и неточные термины для указания на отдельные состояния ума, не имея представления о нем как целом. А Будда в свое время подходил к описанию ума в высшей степени методично и всеобъемлюще.

В Великом пути он объяснял четыре вида любви, называемые «Четырьмя неизмеримыми», и выделял три вида

сочувствия, неличностной радости и равностности. Становясь спонтанными, эти качества предоставляют первую существенную опору для использования самых эффективных методов. Вторая опора, необходимая для равновесия, точная и несентиментальная, — это неличностная мудрость. Вместе обе эти опоры создают условия для третьего и абсолютного уровня — полного преобразования и знания ума на Алмазном пути.

Первый из четырех видов любви — это желание, чтобы все были счастливы. В обычной жизни это включает в себя романтическую любовь, которая столь важна для существ. Люди находят друг друга привлекательными и используют тело, речь и ум для того, чтобы дарить партнерам любовь возможную радость. Благодаря такой любви человек развивает новые качества и вдохновляет свое окружение. Свершение в любви — первое, что дает нам почувствовать вкус абсолютной радости Просветления. Традиционное пожелание, выражающее это чувство, звучит так: «Пусть у всех существ будет счастье и причина счастья».

Второй вид любви — это сочувствие, сострадание. Здесь мы делимся избытком всего, что содержит в себе ясный смысл, не питая никаких личных ожиданий. Благодаря сочувствию мы можем устранять чужую боль, и многие, имея перед глазами такой пример, находят в себе силу быть щедрыми. Сочувствие никогда не следует путать с теистической жалостью, которая совершенно неконструктивна, потому что принижает существ и оставляет мало пространства для развития.

Три драгоценных выражения сочувствия дают мотивацию для трех практических проявлений доброты. Можно быть добрым, как король, паромщик или пастух. Можно выбрать любой из этих трех способов, хотя обычно советуют начинать с того, что ближе всего нашей природе. Первый,

лучше всего известный из истории, но имеющий трагичные последствия, если не преодолено эго, — это способ короля. В лучшем случае король думает: «Когда я стану сильным, я всем помогу». Следующее — сочувствие паромщика. Он всех берет с собой, говоря: «Сейчас мы все освободимся от неведения и вместе переберемся на берег развития». Наконец, как и в тех религиях, которые льстят своим приверженцам, сравнивая их с овцами, здесь существует роль пастуха. Он привычно настраивается на других, прежде чем заняться собой. Он живет такой идеей: «Если мы думаем о себе, у нас есть трудности. Если же мы думаем о других, у нас есть увлекательные задачи». Поскольку самый ловкий прием для освобождения ума — это просто забыть об иллюзорном «я», пастух может первым достигнуть цели. Но каждому из нас следует применять тот принцип, который подходит именно нам. Скорее всего, мы совершенствовали его на протяжении многих жизней, так что именно для нас он будет наилучшим.

Начиная с определенного уровня развития, сочувствие возникает спонтанно, но все же стоит активизировать его сознательно. Легче всего проявлять добрые чувства по отношению к тем, кто соответствует нашим ожиданиям. Этот вид сочувствия наверняка испытывают многие. Но намного интереснее попробовать желать счастья тем, кто совершает одни и те же ошибки, надоедает нам или демонстрирует враждебность. Ключ к развитию сочувствия в отношении таких людей — понимание, что коренной причиной их поведения является запутанность, а не зло. Близорукие слова и действия ведут к страданию. Людей, хватающихся за жгучую крапиву, на свете гораздо больше, чем тех, кто срывает прекрасные цветы жизни. Абсолютно все хотят счастья, но немногие знают, как его достичь. Учение Будды существует именно для того, чтобы изменить такое

положение вещей. Вот традиционная фраза, выражающая сочувствие: «Пусть все существа будут свободны от страдания и его причины».

Третье неизмеримое — «неличностная радость», или «радость сопричастности». Это желание, чтобы другие существа не только были счастливы и избегали страданий в обычном смысле, но и совершенствовались на пути от преходящих и обусловленных радостей к Просветлению. Классически неличностная радость выражается так: «Пусть существа всегда испытывают наивысшую радость, полностью свободную от страданий».

Этот третий вид любви мы переживаем, испытывая счастье от того, что с другими происходит что-то хорошее. Самым показательным примером могла бы быть глубокая радость, вызванная известием о сокращении рождаемости в бедных и перенаселенных странах. Ведь в результате будет меньше голодных ртов, больше свободы для женщин, и возрастет общее качество жизни. Впечатляющая волна радости такого типа поднялась в Европе в 1989 году, когда пала Берлинская стена: весь мир с восторгом смотрел на то, как массы людей, только что ставших свободными, хлынули в Западный Берлин.

Четвертый, кульминационный, вид любви называется равнозначностью, или беспристрастностью. Это безграничное понимание того, что все существа обладают природой Будды, какие бы необъяснимые и болезненные действия они ни совершали. Сущность ума — пространство, его нельзя ни разрушить, ни изменить. Даже за мрачными картинками в уме Мао, Сталина, Гитлера, Хомейни и Пол Пота есть пространство и осознание, которое после тяжелых очищений может встретить просветляющие поучения и узнать себя. Традиционно последнее из четырех пожеланий выражается так: «Пусть существа будут свободны от привязан-

ности к одним и неприязни к другим, чувствуя одинаковую любовь ко всем».

Превосходя личностное, эти четыре выражения любви светят всем существам, как солнце. Вне всяких помех, они помогают нам поступать правильно и заниматься тем, что находится у нас перед носом. Спонтанно пробуждая все самое лучшее из того, что определено кармой и талантами окружающих, они являются огромным подарком для всех. Такое неразличающее сочувствие безгранично и совершенно. Оно выражает взаимозависимость всех явлений и любовь Будды ко всем существам.

Для достижения полного Просветления любовь должна сочетаться с интуитивным глубинным видением. Прекрасных чувств недостаточно. Нужно также понимать природу вещей. Любовь без мудрости ведет к догматизму и сентиментальности, а однобокое развитие мудрости делает человека холодным, расчетливым и лишенным чувства юмора. Для большинства свершений необходимы и руки, и глаза; на Великом пути следует уравновешенно возвращать и сочувствие, и мудрость.

Мудрость

Есть два вида мудрости. Первая, мирская, мудрость сосредоточена на том, что появляется в уме. Она занимается внешними и внутренними явлениями, которые подобны картинкам в зеркале ума. Другая, просветляющая, мудрость обращена на сам ум и его сияющее осознание.

Мирской мудрости учат в школах и университетах. Она помогает зарабатывать больше денег за меньшее время, выполнять более увлекательную работу, встречаться с более интересными людьми и к моменту смерти накопить больше

долгов. Эта мудрость ограничена непостоянными вещами, и преимущества, которые она дает, теряются, когда мы умираем. Даже в течение жизни знание, накопленное на мирском уровне концепций, не приносит подлинного счастья. Богатства, завоеванные с таким трудом, либо быстро теряют свою ценность, либо являются лишь средствами, позволяющими нам делать что-то по-настоящему осмысленное. «У последней рубашки нет карманов», — гласит датская поговорка. Максимальную пользу, ощутимую во всех будущих жизнях, приносит только тренировка ума. Благодаря ей в момент зачатия наше сознание притянется к одаренным родителям, и, с их генетическим наследием и хорошим воспитанием, мы получим отличный шанс жить полной и богатой жизнью — возможно, даже для блага многих.

Освобождающая и просветляющая мудрость знания ума придает непреходящий смысл жизни и приносит продолжительную радость. Эту мудрость — хотя ее с безначальных времен скрывают завесы — невозможно потерять! Сущностью ума является пространство — открытое, ясное и безграничное. Ум никогда не был рожден и, следовательно, не может умереть. Его качества безусловны и вневременны. Если сейчас мы протираем зеркала, в будущих жизнях они с легкостью вновь становятся чистыми. Неличные способности растут, вдохновляя всех вокруг.

Но как ум может узнать себя? Поглощая все больше идей и концепций? Нет, наоборот, путь к Просветлению лежит за пределами мыслей. Даже ученые буддийские монахи из Тибета, целыми днями ведущие дебаты о философских текстах, ничего не могут добавить к природе истины. Вневременная сущность ума, его осознанность проявляется как нечто, присутствующее между и за мыслями и знающее их. Когда переживающий с полной ясно-

стью покоится в пространстве осознания, видя во всем внешнем и внутреннем свою свободную игру, — это наивысший результат.

Первым из состояния сияющего осознания появляется освобождающее, не тревожимое никакими событиями переживание не-эго. Если за ним следуют просветляющая мудрость и понимание нереальности всего внешнего, ум навсегда отсекает двойственность. Когда видишь, что субъект, объект и действие являются взаимозависимыми аспектами одного целого, никакая часть ума не может снова стать невротичной, и все совершенные качества и действия обязательно обнаруживают себя. Мир переживается таким, какой он есть, — пустым от любой постоянной природы, бесконечным и постоянно меняющимся потоком причин и следствий.

Сознавая достижимость таких состояний, мудрые люди посвящают себя практике, приносящей духовный прогресс. Не стараясь полностью раскрыть потенциал ума, мы лишаем себя возможности пережить радость и смысл растущего совершенства. Причиной такой пассивности является досадное неведение, которое может быть описано как совокупность четырех или двух омрачающих завес, препятствующих узнаванию истинного состояния ума. На них указывает вторая Благородная истина Будды: «У страдания есть причина».

Вот как обычно описываются четыре завесы, омрачающие ум:

- непросветленный ум работает, как глаз, видя все снаружи, но, не видя самого себя, и поэтому человек совершает ошибку, цепляясь за двойственное видение;
- главные мешающие эмоции, которые рождаются из такого состояния ума, — это неведение, привязанность

и неприязнь. Они вызывают гордость, жадность и зависть, из которых, в свою очередь, происходят 84 000 вариаций разных мешающих состояний;

- принимая переменчивые и обусловленные причины за реальные, под влиянием чувств человек делает и говорит глупости, совершает всевозможные бессмысленные поступки;
- эти действия влекут за собой болезненные результаты и укрепляют близорукие привычки. Дальше все крутится подобно колесу: полученные результаты снова обрекают существ на дальнейшие неловкие слова и дела, которые, если их не преобразовать или хотя бы не обезвредить, ведут к мучительным ситуациям в будущем.

Если говорить о двух завесах, то первая — это привязанность к постоянно меняющимся состояниям ума и мешающим чувствам. Тот, кто колеблется между обусловленным счастьем и страданием, между «нравится» и «не нравится», не обретет даже слабого представления об изначально присущем ему Состоянии истины. Он переживет лишь частицу глубины того смысла, который пронизывает все.

Вторая завеса — это наши жесткие идеи. И в первую очередь — ошибочная, хотя и распространяющаяся на все концепция разделения воспринимающего ума (субъекта) и воспринимаемого явления (объекта). Такой взгляд резко ограничивает наше непосредственное осознание. Слова и идеи в такой ситуации могут быть лишь тенью опыта, не самим опытом. Привязанность к концепциям заставляет нас упускать подлинный опыт. Палец, указывающий на луну, не является луной.

Какую бы из приведенных схем мы ни использовали для осознания препятствий, встречающихся на нашем пути,

ум обязательно узнает свою природу, как только будут удалены все омрачающие влияния. До тех пор, пока ум не способен воспринимать себя как всеобъемлющее пространство, как вместилище для всего, останется чувство отделенности от целого. Мы освобождаемся, если решаем отказаться от иллюзии обособленного и реально существующего «я». Интуитивное понимание, что ни внутри нашего тела, ни снаружи нет никакой реальной или устойчивой сущности или самости, о которой стоило бы беспокоиться, никакой настоящей мишени, обеспечивает нам необходимую отстраненность от мешающих эмоций. Тогда потенциал самого пространства становится восхитительным другом.

Когда активизировано достаточно хороших впечатлений, становится возможным удалить последнюю из завес ума — двойственную привязанность к разделению на субъект и объект. Когда бытие и небытие видятся как два аспекта одного и того же целого, обретается наивысшее постижение — Просветление. Теперь радостный и сочувственный потенциал ума будет свободно раскрываться.

Мешающие эмоции — источники мудрости

Трудные умственные состояния, которые другими религиями и мировоззрениями считаются безнравственными и асоциальными, Будда использовал как сырье, как осознанные инструменты для внутреннего и тайного развития учеников. С помощью серии поучений и искусных методов, ставших богатым источником знаний для современной психологии и философии, мешающие эмоции преобразуются в те виды мудрости, которые в них содержатся. В Алмазном пути энергия сильных чувств используется как топливо для развития.

Учение Будды упоминает 84 000 обусловленных состояний сознания и умственных завес. Все они ведут к неловким и вредным действиям и словам. Эти состояния формируются из множества сочетаний пяти главных мешающих эмоций: неведения, гордости, желания, ревности и гнева. На буддийской тханке, изображающей Колесо жизни в зубах у Защитника, воплощающего непостоянство, желание и жадность разделены, и потому там представлены шесть чувств. Они приводят существ в шесть сфер существования, сменяющих друг друга в их сознании до тех пор, пока ум не узнает себя.

Будда рекомендует трехступенчатый путь утилизации этих воображаемых, но живучих врагов. Первый шаг, совершаемый на Малом пути, — это развитие внимательности. Мы привыкаем осознавать смешанные чувства сразу, как только они возникают. Эта система раннего оповещения эффективно помогает ослаблять или обходить обстоятельства, в которых возможны эмоции, и, таким образом, избегать болезненных драм. Она дает человеку пространство для постепенного самосовершенствования в спокойной обстановке так, чтобы он не терял лицо у всех на виду.

Второй шаг, соответствующий Великому пути, — это понимание непостоянной, обусловленной и составной природы мешающих чувств. Пять минут назад их не было, и опыт подсказывает нам, что еще через пять минут они снова исчезнут или утратят свою силу. Поэтому глупо всерьез заниматься умственными состояниями, которые сбивают с толку и непрерывно меняются. Если человек, практикующий Великий путь, вовремя замечает мешающие чувства, он может исследовать их на расстоянии вытянутой руки. Узнавая, по какому образцу они устроены, мы лишаем эти состояния всякой убедительности и силы. Тогда можно со-

знательно завладеть достижимой для всех свободой и построить жизнь так, как нам хочется.

Если мы склонны жаловаться на судьбу, полезно будет сравнить свою ситуацию с ситуацией других. Нам станет стыдно, когда мы вспомним, как живет большинство людей в Африке или как террористы используют детей в качестве подрывников-смертников. Такие мысли, как: «Хотел бы я поменяться с ним местами?» — или: «Мне приходится выносить ее всего пять минут, а она вынуждена жить с самой собой все время», — или: «Зачем он пытается стать моим пациентом?» — дадут нам пространство во время неприятных, но не несущих угрозы столкновений. Уверенность, ощущаемая благодаря обретению такой свободы, позволяет более мудро и сочувственно обращаться с людьми — ведь они явно страдают.

Буддисты обычно сознают, что существа ведут себя по-дурацки из-за глупости, а не изначального злого умысла. Наверняка это совместная карма заставляет людей встречаться в таких драматических ситуациях в качестве агрессора и жертвы, первый из которых накапливает, а второй очищает плохие впечатления. Поэтому следует совершать точные защитные действия, сочувствуя всем. По этим причинам глупость и запутанность считаются в буддизме мешающими эмоциями. Они представляют собой источник всех остальных болезненных состояний. Для большинства религий такое положение дел не очевидно. Но если понаблюдать за тем, к каким результатам приводят две эти завесы ума, понимаешь, что такая взаимосвязь причин и следствий не подлежит сомнению. Например, все мы нечаянно причиняли другим страдания, не умея предвидеть последствия своих действий или слов, и многие люди, имея хорошие намерения, терпят неудачу в своих идеалистических попытках что-то сделать, потому что им недостает

широты обзора. Как только мы сознательно расслабляемся в пространстве, проявляются интуитивное вдохновение и ясность, показывая, что все есть ум и, следовательно, все неразделимо. Запутанность возникает из ошибочного переживания, что субъект, объект и действие разделены и не зависят друг от друга.

Несмотря на то что мы, возможно, не разбираемся в квантовой физике, не понимаем все шестнадцать уровней пустоты или взаимозависимое происхождение всех явлений, которому учит Будда, — неведение естественным образом преобразуется в человеческую зрелость, если человеку удастся покоиться в собственном центре восприятия и просто осознавать. Те, кто не может много изучать, успешно применяют этот подход для того, чтобы развить богатую внутреннюю жизнь.

Ум функционирует абсолютно целостно, искусными и неуловимыми путями. Состояния Будды не достичь за счет обилия прочитанных книг — к нему ведут правильный взгляд и жизненный опыт. Все будет отлично, если изучать тексты, медитировать в соответствии с полученными наставлениями и твердо придерживаться здравого смысла, не прячась, испуганно и безответственно, за масками политкорректности. Чем меньше энергии и времени требуется на преодоление трудностей, которые мы сами себе создаем, тем лучше. Тогда мы не отвлекаемся надолго от того, что действительно имеет смысл, и легко движемся дальше. Если мы не находимся в состоянии эмоционального стресса, то подход «первая мысль — лучшая мысль» обычно дает самые ровные результаты. Если мы остаемся в потоке жизни и наблюдаем за причиной и следствием, то место отсутствующих концепций займут практические качества, раскрывающиеся благодаря непосредственному опыту.

Тенденция обогащать воображаемое «я» с целью обрести вечную радость приводит многих людей к привязанности и жадности. Освобождающим противоядием от этих мешающих эмоций служит щедрость. Практикуя ее, мы создаем привычку желать другим всего самого лучшего, невзирая на условия нашей жизни; мы понимаем, что существ бесчисленное множество и потому они важнее нас. Благодаря этому самому важному виду деятельности, трансформирующему желание, привязанность, ожидания, жадность и алчность, появятся хорошие кармические условия. Сознавая непостоянство всего, мы намного больше ценим и любиме обусловленные радости. Это дает возможность делиться с окружающими некоторыми физическими видами блаженства и делать что-то для счастья всех. Вневременной высшей радостью является только Просветление, а на какой машине нас отвезут на кладбище — на «мазде» или «мерседесе», — совершенно не важно.

Защитная функция иллюзорного «я», выражающего себя через гнев, недоброжелательность, враждебность и ненависть, преобразовывается посредством любви и сочувствия. Когда появляется гнев, мы должны быстро осознать его и, если есть опасность внезапной вспышки, подавить его во время стремительного нарастания. Если это невозможно, можно попробовать отбросить это чувство на обочину и тем самым уклониться от досадных драм. Мудрее всего — ничего не делать и не говорить в момент гнева. Лучше будьте большой собакой. Им не нужно лаять.

Противники, или «трудные» люди, скорее, запутаны или дезинформированы, чем полны злого умысла. Более того, они вынуждены проводить сами с собой день и ночь. Добавлять что-то к этим неприятностям было бы неспортивно с нашей стороны. Вместо этого, понимая, что действия людей, которые не медитируют, являются реакцией

на их собственные умственные состояния, а не на мир сам по себе, мы можем встречать все неприятные ситуации открыто и с сочувствием. Усмиряя все гневные эмоции и участь в этом процессе, мы становимся полезным примером. И самое важное в таких ситуациях — прощать и отпускать. Иначе создается связь, и эти люди будут встречаться нам снова в следующих жизнях.

Идея о том, что мы лучше других, ведет к исключаяющей гордости. Но, поскольку в мире всегда найдется хоть кто-нибудь, кто окажется более быстрым, сильным,образительным или будет более внимательным любовником, мы можем расслабиться. Намного больше удовлетворения приносит концентрация на природе Будды и безграничном потенциале всех существ. Этот взгляд является великолепным противоядием от гордости, которая, если с ней не работать, превращает одаренных людей в жестких и едких. Вот важное откровение: и рай, и ад происходят между нашими ушами или ребрами — там, где, как нам кажется, находится наш ум. Радость, которую мы ощущаем, когда интересуемся и восхищаемся другими людьми, растет и становится непрерывной. А если все время заниматься чужими ошибками, мы станем духовно бедными. Тогда мы вечно будем в плохой компании, и ни мы сами, ни другие люди не почувствуют желания развивать какие-либо врожденные способности. Это вопрос взгляда и привычек — видим ли мы стакан наполовину пустым или наполовину полным.

Вера в то, что мы имеем право на нечто большее, ведет к ревности или зависти. Ревность — исключительно упрямый клиент. Она питается чем угодно, но может жить и вовсе без всякой поддержки. Зеленая и отвратительная, частенько она незаметно и надолго проскальзывает в подсознание. В то же время внимательному человеку она преподносит

объект для продолжительного наблюдения и может подарить понимание того, как возникают и функционируют другие чувства. По этим причинам ревность — это перво-классный подопытный кролик для проверки нашего духовного развития. Сила ее влияния ясно показывает, как независимое сознание вырастает из своих мимолетных впечатлений. Подходящее лечение, приносящее полное и быстрое выздоровление, заключается в том, чтобы желать объекту ревности столько вещей или событий, ставших ее поводом, чтобы это стало похожим на сказку. Например, желать ему такого длинного лимузина, который просто невозможно запарковать, самую лучшую из всех возможных работ, сотню певиц из церковного хора или сотню атлетически сложенных офицеров каждую ночь, и к тому же достаточно времени и здоровья для того, чтобы всем этим наслаждаться.

Как знание о мешающих эмоциях практически помогает нам в повседневной жизни? Хотя у большинства существ имеются все чувства, Будда выделяет три основных типа, или предрасположенности людей: тип желаний, тип гнева/гордости и тип запутанности.

Тип желаний. Человек, у которого много желаний, привязанностей или влечений, предрасположен к радости, просто потому что его ум ориентирован на приятные вещи, на счастье. Он с ранних лет естественным образом защищает эту свою склонность. Но ему очень важно учиться жить с пониманием, что все обусловленное непостоянно, а не исчезнет только ум. Эта точка зрения обеспечивает определенную «толстокожесть» и основополагающую щедрость, что дает пространство и силы для передачи хороших чувств дальше. Каждое мгновение, которое мы от всего сердца дарим другим, обретает огромный смысл, и окружающие приглаша-

ются к участию во всех радостных переживаниях. Желание в общем смысле представляет собой кармическую причину для перерождения в человеческом теле.

Тип гнева. Люди, которые склонны ощущать глубокое разочарование или привычно блокировать собственную силу, обычно испытывают зависть и гнев. Тогда у них усиливается тенденция замечать все, что им не нравится, и распространять вокруг неприятные чувства даже тогда, когда они сами этого не хотят. Здесь Будда дает совет развивать сочувствие к другим и понимать, что все, кто совершает ошибки, просто не владеют собой. Если этот способ не помогает, попробуйте подумать, что эти самые люди завтра могут умереть и проявить к ним доброту у нас есть шанс только сейчас.

Важно помнить, в том числе и в исторической перспективе, что люди крайне невежественны в отношении закона причины и следствия, а теоретическое изучение вовсе не является альтернативой подлинному жизненному опыту. Все хотят быть счастливыми и чувствовать себя хорошо, но незрелые взгляды и самодельные препятствия заставляют людей собирать крапиву вместо цветов. При виде того, в какую неразбериху люди превращают свой безграничный потенциал, мы, естественно, без жалости или сентиментальности, делаем для них все, что можем.

Тип запутанности. Самый лучший совет для тех, кому прежде всего мешает запутанность, — использовать «метод салями». Правильно выстраивая свою жизнь ломтик за ломтиком, день за днем, следует как можно меньше размышлять, делая и доводя до конца то, что находится прямо перед носом. Если мы продолжаем так поступать, со временем появится опыт, взаимосвязь причин и след-

ствий станет очевидной. На практике это означает стремление использовать каждое мгновение для максимально эффективных действий, одновременно как можно лучше осмысливая их результаты и не застывая на месте, как старая кляча или старый крокодил, не знающий, ползти ему вперед или назад.

Приведенные выше три психотипа становятся очень заметными под Рождество, когда всплывает много тенденций. Люди типа желаний оставляют отпечатки расплюснутых носов на стекле магазинных витрин, пытаются успеть поймать все. Гневные люди создают суматоху на улицах, поскольку шагают почти по проезжей части, надменно стараясь держаться как можно дальше от инфантильных любителей пляшиться на прилавки через стекло. При этом люди типа запутанности носятся зигзагами туда-сюда, не понимая до конца, чего они хотят, а чего нет. Конечно, встречаются и другие персонажи — в основном гордые, завистливые или скупые, — но эти три описанных типа являются основными. Гордость возникает из неведения, зависть — из злости, а скупость — из привязанности.

Доступ к уникальной силе, превращающей мешающие чувства в разные виды мудрости, открывается на третьем, наивысшем и логичном уровне буддизма — Алмазном пути. Здесь используются все инструменты тела, речи и ума. Когда заурядный мир преобразуется в чистую страну, любое мешающее умственное состояние поднимается до уровня абсолютной чистоты. Учение видит высшую истину как высшую радость, как совершенный уровень функционирования. Поэтому в этом контексте помехи можно расценивать как глупый фильм, который мы просто решаем не смотреть; к смешанным чувствам можно относиться как к странным животным, покидающим наш ум. Это приносит

глубокое облегчение: ведь мы видим не морды, а хвосты тех странных животных, которыми являются уходящие от нас невроты. Упрямо оставаясь в том, что происходит «здесь и сейчас», мы перестаем подпитывать источники беспокойства, и они иссякают сами собой.

С течением лет наша практика становится все более успешной, и мы с непосредственной радостью открываем для себя, что мучительные чувства не просто исчезают в океане ума, но, более того, преобразуются в нечто сияющее и значительное. Они превращаются в Пять видов освобождающей мудрости. Точно так же как отходы могут стать отличным удобрением, наши худшие умственные помехи становятся источником невиданного богатства мудрости.

Как происходит это превращение? Когда в уме растворяется невыраженный гнев, все видится ясно, как в зеркале. Нечего прибавить или отнять. Исключающая гордость преобразуется в опыт многогранности и основополагающего богатства всех явлений. Привязанность становится различающей мудростью — способностью понимать различные процессы одновременно как уникальные и как части целого. Ревность, втайне тешащая себя ожиданиями или цепляющаяся за прошлое, оборачивается мудростью опыта. Наконец, подобно облакам, которые растворяются, становясь дождем, неведение исчезает само собой, преобразуясь во всепроникающую мудрость. И, поскольку мы ни от чего не отделены, мы понимаем, что информация, пространство и энергия совершенно едины всегда и везде.

Если человек воспринимает растворение мешающих эмоций как самоосвобождение ума и способен наблюдать за их появлением и исчезновением, не увязая в бессмысленных и дорогостоящих действиях тела, речи или ума, то его ожидает целый океан свершений. Неловкие внутренние состояния, так долго казавшиеся непобедимыми, превра-

тятся в неиссякаемые источники силы. Работая с угольной пылью заурядных ситуаций, он произведет прекраснейшие бриллианты.

АЛМАЗНЫЙ ПУТЬ — ПРИМЕНЕНИЕ ВСЕХ ИНСТРУМЕНТОВ

Как упоминалось ранее, Четыре благородные истины Будда провозгласил в Сарнатхе, а поучения о сочувствии и мудрости — рядом с Раджгиром в Северной Индии. Что касается абсолютного Алмазного пути, который работает на тайных и самых глубоких уровнях, то его Будда давал в основном неподалеку от Вайшали, что тоже находится в Северной Индии. Этот подход включает тело, речь и ум; он базируется на том, что природа Будды изначально свойственна всем существам, и известен прежде всего своими целостными и чрезвычайно эффективными методами.

Будда использовал каждое мгновение для того, чтобы учить. Всякий раз, когда его отыскивали интересные и радостные люди с богатым жизненным опытом, происходили удивительные встречи, во время которых он передавал им вневременное переживание ума. Для этих людей неиссякаемым благословением и мотивацией служила их близость к Просветлению и способность видеть Будду как совершенно неотделимого от них самих. Сильная преданность позволяла им воспринимать его как зеркало для собственных умов, благодаря чему они быстро впитывали его качества. Они переживали сияющее сознательное пространство между мыслями, Великую печать (на санскрите — *Махамудра*), как свою собственную истинную сущность. Это высвобождало избыток радости и силы, который рос в этих людях на протяжении многих жизней.

Преданность многогранна. Хотя свободные граждане во всем мире старательно выбирают таких политиков, которые, как они надеются, лучше всего выразят их тенденции и ожидания, в действительности то, каких лидеров получают эти люди, зависит от кармы. В контексте религий преданность — это особая и часто очень непредсказуемая карта. Жизнь дает человеку совсем не полное представление об этой области, тем самым невероятно повышая ответственность учителей.

Религии затрагивают важнейшие человеческие ожидания, но часто являются иррациональными, и их труднее оценить, чем политические или социальные системы. Если мы встретим мировоззрение или учителя, который соответствует нашей глубокой внутренней природе, мы неизбежно последуем за ним. Кроме того, учитель и его учение покажут нам наше собственное лицо! Вот почему важно учитывать и при необходимости нейтрализовывать огромную мощь религиозной преданности и ее коренную причину — переживание узнавания.

Нет сомнений в том, что преданность — это центральное чувство всех религий, красива она или нет, освобождает или подавляет. Она — источник многих человеческих эмоций, а из них рождаются действия. Но даже гневные люди хотят счастья, и, поскольку известно, что негативные эмоции разрушают эффективность любого переживающего их человека, свободные общества улучшаются. В конечном счете держатели сочувственных учений должны желать и иметь возможность защитить себя. Создаваемая ими среда помогает людям развиваться — осознанно и для блага всех. Всякий, кто хранит это пространство, выражаемое бесстрашием учителей, и свободно использует богатство их опыта и методов, наслаждается непосредственным доступом к Просветлению.

Четыре вида действий будд

Будды постоянно и непринужденно используют тело, речь, ум, все свои качества и деятельность для того, чтобы помогать другим. Это приносит огромную пользу максимальному числу существ в самой продолжительной перспективе. Когда не ощущается разделения между тем, кто действует, самим действием и его объектом, словно играючи осуществляешь потенциал каждого мгновения. Каждая ситуация — это вечно свежее переживание «Ага!» — и: «Как богата жизнь!»

Действенная мудрость Будды, его медитации, средства избавления от различных умственных завес и мешающих эмоций по-прежнему существуют, даря людям четыре способа сознательно ориентировать события в позитивную сторону. Известные как умиротворяющие, обогащающие, очаровывающие и мощно защищающие, эти действия являются самыми точными инструментами для преобразования каждого аспекта жизни и превращают любое переживание в шаг к Просветлению. Пространство — это информация, и человек всегда влияет на мир — поэтому, осознанно совершая полезные поступки, мы создаем счастье и смысл для всех.

Тот, кто совершает умиротворяющие действия, подобен веселому и радушному хозяину дома: он не успокоится, пока все гости не будут удовлетворены. Учителя, обладающие этим даром, обычно очень чуткие. Часто их тела со временем начинают походить на грушу, поэтому им стоит следить за тем, чтобы их не использовали, и не вредить самим себе, проводя слишком много времени за столом. Если человек удерживается от этого, он сможет давать окружающим любовь и тепло, которых им не доставало. Однако людям этого типа следует как можно скорее направить

обнаруженную эмоциональную открытость на постоянный, неличностный и осмысленный уровень.

Человек обогащающего типа, как правило, выглядит иначе. У него тонкие кости, он быстро движется и постоянно осведомлен о том, что происходит на всех созданных им практических уровнях. Он способен общаться и легко устанавливать контакт со многими людьми. Ему следует научиться фокусироваться не только на последних веяниях и переменах, но и развивать освобождающий взгляд, который превратит его в настоящего друга. В этом намного больше смысла и свершений, чем в постоянной беготне за материалистическими ценностями.

Очаровывающие действия особенно легко даются привлекательным людям. Конечно, имеет смысл задействовать свое обаяние, быстро получающее признание со стороны окружающих. Оно представляет собой результат сочувственных действий, совершенных в прошлых жизнях, и потому волнует и притягивает многих. Но если просто пользоваться этим даром на поверхностном уровне, будешь терять самое драгоценное, что у тебя есть, — время.

Человек, относящийся к мощно защищающему типу, — это настоящий друг всех существ. Он непоколебим, и его тело и речь выражают эти качества. Проницательным взором следя за происходящим, он готов к любым изменениям в пространстве. Когда первые три типа уже заняты чем-нибудь другим, этот останется на месте, чтобы довести все до конца. Пусть он не слишком озабочен своим внешним видом и его утомляют досужие разговоры — такой человек является опорой для всех.

Как может учитель применить это знание? Искусно развивая потенциал этих четырех видов действий в себе и других. Не секрет, что многие учителя предпочитают проявлять ту активность, которая соответствует их естественным

качествам, и привлекают похожий тип учеников. Группы, занятые изучением текстов или культуры, чаще всего образуются вокруг учителей Великого пути, в то время как необузданные персонажи, которым страстно хочется прямого опыта, выбирают Алмазный путь.

Умиротворение. Если ученики хрупкие или просто трудные, рекомендуется давать им пространство, особенно тем, кто хочет что-нибудь доказывать. Если их удастся держать на обочине так, чтобы они не передавали свой подход другим, многие из них взрываются от недостатка внимания. Тогда учитель может помочь им перестроиться, вести себя более позитивно и обеспечивать себе приятное будущее.

Обогащение. Когда для людей, у которых имеется основа для будущего роста, уже создана безопасная ситуация, функцией учителя становится увеличение духовного богатства и потенциала в жизни учеников. Обычно это должно происходить шаг за шагом — ведь когда неопытный человек пытается зайти слишком далеко или делать все сразу, а затем спотыкается и разбивает свой оптимистичный нос, иллюзорное эго быстро укрепляет свои позиции. В Алмазном пути, где целью является развитие всех качеств ума, две вышеописанные сферы деятельности даются легко. Учителю нужно только наблюдать за тем, становятся ли ученики независимыми, формируют ли здоровое и веселое отношение к сексу и жизни, есть ли у них избыток энергии для других.

Очарование. Если у нас есть сила влиять на других, становится возможным быстрый духовный рост. Однако этот дар способен принести и большой вред. Если обучение начинается раньше, чем нужно, если оно слишком пропитано политикой или преподносит идеи, противоречащие

основополагающим желаниям людей, его воздействие на умы следует считать негативным. Влияние такого рода на всю жизнь ожесточает ум. Религиозные скандалы, гремящие по всему миру, не представляют собой ничего нового, и от тоталитарных религий ни один грамотный человек, скорее всего, не станет ожидать ничего, кроме ненависти и подавления. Но скандалы случались и вокруг отдельных вполне достойных монахов и учителей, выступавших от доброго имени Будды. Хотя наставления Будды являются скорее советами просветленного друга, а не заповедями догматичного бога, некоторым людям бывает трудно нести в мир его пример. Учителю следует избегать любого действия, которое разрушало бы доверительные отношения между ним и учениками, и стараться не тратить времени на бессмысленную роскошь. В довершение ко всему никогда нельзя демонстрировать большую гордость за себя, чем за свою линию преемственности и ее передачу. Подобные конфузы разочаровывают все большее число идеалистических умов, повернувшихся сегодня к буддизму.

Мощная защита. Мощно защищающие действия — это четвертый тип активности Будд, и они также требуют постоянного самоанализа. Если в контролирующую и, в случае необходимости, разрушающую деятельность вторгаются наши негативные чувства — злость, недоброжелательство, ненависть, — такая ситуация требует максимального внимания. Только те, кто видит потенциал Будды во всех существах, могут «взъерошивать им перья», не совершая ошибок.

Учителя, посвящающие свое тело, речь и ум защите других, должны убедиться в том, что их поступки и слова не окрашены личной неприязнью. Нужно быть похожим на хорошего врача, который оперирует больного не ради личной славы, а чтобы избавить его от большего страдания

в будущем. Для применения такого эффективного инструмента, каким является защищающая активность, от учителя требуется настоящая ответственность, ведь большинство в сфере духовности ожидает встретить сладкий и миролюбивый, а не критический подход. Потому для учителя было бы малодушием и серьезной безответственностью игнорировать свою способность заглядывать далеко вперед, не предоставляя подлинного руководства. Если человек надеется уклониться от прямой конфронтации, отказываясь смотреть на происходящее в мире, он оставит других без защиты. Это означает, что учитель, практикующий два последних вида деятельности — очаровывающую и защищающую, — должен быть особенно сознательным. Он также обязан быть осведомленным о фактах и постоянно проверять свою мотивацию помощи другим. Доверия заслуживают только те учителя, которые, рискуя своей популярностью, отваживаются не быть сентиментальными. Они по-настоящему свободны, и их работа в конечном итоге принесет людям пользу и развитие.

Методы Алмазного пути

Кто получил третий и наивысший уровень Учения Будды? Ученики, которые могли видеть в нем не человека или бога, а зеркало для своих умов, а также обладали открытостью, необходимой для того, чтобы вступить на Алмазный путь и успешно воспользоваться его передачей. Поскольку такая преданность позволяла им воспринимать Будду как что-то близкое и родное, они автоматически впитывали оба его пути: методы медитации на просветленные аспекты Будд и наивысший взгляд Великой печати, постепенно пробуждая присущие им просветленные качества. Для достижения

этой главной цели Будда передавал многочисленные действенные методы, которые известны и применяются по сей день. Так обеспечивается непрерывный поток передачи живого интуитивного знания от учителя к ученику.

Все средства Алмазного пути рассчитаны на людей, подготовивших свой ум и стремящихся практиковать для блага всех. В начальной фазе каждой медитации мы принимаем Прибежище, подходя к этому сознательно и глубоко. Прибежище предваряет и направляет все буддийские практики, обеспечивая защиту. Мы также развиваем Просветленный настрой, делая пожелание полного Просветления всем существам. В фазе построения, когда в ум медитирующего призывается лама или Будда, мы освобождаемся от неприятных впечатлений и накапливаем полезные. Это увеличивает нашу открытость принципу учителя. Для этой же цели школы тибетского буддизма рекомендуют выполнить нёндرو – ряд основополагающих медитационных практик. Три старые, или «красношапочные», школы нацелены на быстрое интуитивное понимание Учения, в то время как реформированная монашеская школа «желтых шапок» прежде всего занимается очень длительным интеллектуальным усвоением поучений. Главные части в этих медитациях повторяются 111 111 раз и являются тантрическими, то есть включают в практику одновременно тело, речь и ум.

По завершении нёндру на Алмажном пути открываются три важные области, где ум может узнавать себя. Путь отождествления работает с благодарностью и преданностью и придает силу всем практикам. Путь средств активизирует энергии тела, речи и ума с помощью техник глубокого дыхания. Его упражнения многослойны, снабжены большим количеством мелких подробностей и предполагают постепенный переход с одной ступени на другую. Путь глубокого видения нацелен прежде всего на успокоение ума и разви-

тие интуитивного постижения его недвойственности. Таким образом, ум может узнавать себя либо за счет доверия к своей природе Будды, либо посредством энергий, либо полагаясь на сознание.

Наиболее полный и близкий контакт с Просветлением устанавливается благодаря медитациям на учителя как представителя Будды. Они применяются на Пути отождествления и представляют огромную важность для линии преемственности Кагью, одной из четырех главных школ тибетского буддизма. Эти медитации называются *лами налджор* на тибетском языке и *гуру-йога* на санскрите. Глубокое доверие, пробуждаемое в них, позволяет включать в этот путь отдельные аспекты Пути средств и Пути глубокого видения.

Каждый, кто способен применить чистое видение к человеческому телу и удерживать этот взгляд в процессе многогранного общения и взаимодействия, очень скоро научится все воспринимать как чистую страну. Более быстрого пути к Просветлению нет. Постоянно поднимая уровень нашего восприятия ситуаций повседневной жизни до тех пор, пока мы естественно не узнаем совершенство в «здесь и сейчас», медитации на учителя сами собой пробуждают в нас неличностные качества. Будда учил, что этот мир уже является чистой страной и все существа обладают природой Просветления, и потому эти методы – самое прекрасное, что у нас есть.

Как только создана основа для благодарности и открытости, можно непосредственно сосредоточиться на учителе. Однако алхимия такого опыта требует полного доверия к своей собственной природе Будды, то есть уверенности в том, что высшая истина есть высшая радость и совершенство снаружи можно видеть только потому, что оно является сущностью нашего собственного ума. Когда

укрепляется понимание того, что абсолютная истина неисчислима, вневременна и пронизывает все, что мы все — будды, которые просто еще не отдавали себе в этом отчете, — возникает сильное стремление устранить завесы, не позволяющие воспринимающему узнать себя. Результатом становится всесторонний, активный и невозмутимый взгляд на мир.

Передавая ученикам Путь средств, Будда превращал свое тело в формы из света и энергии (на санскрите *ишта девата*, по-тибетски *йидам*). Посредством многочисленных и разнообразных мужских и женских, мирных и защищающих, обогащающих и очаровывающих форм Будда он помогал ученикам ощутить внутренний просветляющий отклик — в этом и заключается преобразующая сущность тантр. Буддийские тантры — это практики, которые трансформируют нас в целом, затрагивая тело, речь и ум, вплетая просветленный опыт прямо в ткань нашего существования. Получив это знание, ученики, в зависимости от своих пожеланий и способностей, могли медитировать на различные световые формы, чьи позы, атрибуты и цвета соответствовали потенциалу ума медитирующих и потому были для них притягательны. Взаимодействие с таким аспектом Просветления и вибрация его мантры активизируют неличностные энергетические потоки в теле практикующего и делают его речь сочувственной и мудрой.

Отождествляясь с формами будд, некоторые могут дополнительно работать с глубоким дыханием и, наконец, применять очень эффективные, но сложные практики союза, в которых пространство и блаженство неразделимы. Для этих упражнений требуются определенные внешние условия, которые трудно обеспечить, особенно в сегодняшнем занятом мире. К примеру, для некоторых занятий необходимо медитационное уединение (ретрит) длительностью в месяц

или даже год. Участники такого ретрита принимают монашеские обеты и медитируют на воображаемых партнеров. Будда проявлял и одиночные просветленные формы — для тех, кто еще не мог видеть сексуальность на чистом уровне. Но, давая наивысшие посвящения, он всегда преобразовывал свое тело именно в любовную пару. Будды в союзе выражают единство и полное осуществление.

Мантры перекидывают энергетический мост к призываемым буддам. Каждый слог в мантре передает специфические вибрации, связывающие нас с Просветлением. Произнесение мантры можно сравнить со звонком по телефону. Обычно мантра начинается с ОМ — это все равно что снять трубку. Теперь мы на связи с Буддами всех времен и направлений. Следующие слоги — это телефонный номер нужного нам Будды, и его линия никогда не бывает занята. Последний слог указывает требуемое направление энергии. ХУНГ приносит силу. ХРИ пробуждает сочувствие в общем смысле. ДИ дает мудрость. ПЭ отсекает препятствия. СОХА распространяет все, а ТАМ пробуждает особые женские аспекты сочувствия.

Сегодня большинство людей Запада знакомо с наиболее популярной из тибетских мантр, которая произносится как ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. Она является призыванием Бодхисаттвы Любящие Глаза (на санскрите *Авалокишвары*, по-тибетски *Чернези*) и активизирует сочувствие, или сострадание, которое нужно всем.

Многие люди произносят эту мантру просто потому, что она приносит приятное чувство, но если знать ее значение, то польза возрастает. Вибрация слога ОМ удаляет гордость, МА преодолевает ревность, НИ устраняет привязанность, ПЕ растворяет неведение, МЕ побеждает жадность, а ХУНГ, заставляя вибрировать наш сердечный центр, преобразует гнев.



Третий класс методов, данный Буддой этим способным ученикам, — Путь глубокого видения. В отличие от уже описанных практик отождествления и искусных средств он не требует ни глубокой преданности, ни длительных ретритов, ни трудных физических упражнений и потому более полезен в современном мире. Здесь ум обнаруживает свой естественный покой, сосредотачиваясь на дыхании, на внешнем объекте — например статуе Будды — или пребывая в особом внутреннем состоянии осознания. Таким образом происходит направленное сосредоточение, благодаря которому постепенно появляются вдохновение и интуиция. Так вода в стакане становится прозрачной, когда оседает муть. Так зеркало, с которого стирают пыль, блестит все ярче и отражает все отчетливее. Когда медитирующему становится ясно, что все взаимосвязано и все вещи являют-

ся частями единого целого, — он уже неотделим от самой медитации и ее объекта, он ощущает вкус совершенства.

Как упоминалось ранее, на Пути средств пространство означает радость, а на Пути глубокого видения — мудрость. Но если у нас есть возможность практиковать Путь отождествления, то мы получим максимальный эффект. Здесь мы сливаемся с учителем как всеобъемлющим пространством и переживаем безграничное блаженство. Применение этих методов возможно благодаря врожденной просветленной природе всех существ и в итоге ведет к полному Просветлению, Махамудре, состоянию Великой печати. Работая на этом наивысшем уровне, Будда делился своим постижением так просто и непосредственно, что места для сомнений не оставалось, и почти каждый из тех, кто слышал эти поучения, запомнил их навсегда.

С помощью точных наставлений Будда позволял ученикам разделять с ним ту бесконечную свободу, в которой видящий, видение и его объект образуют полное единство. С тех пор и до наших дней это постижение меняет каждого, кто его испытывает. Когда это случается, умственные процессы протекают более гладко и непринужденно, распространяется вневременное счастье, и в любой ситуации мы чувствуем себя как дома. После этого собственная осмобождающая сила ума продолжает действовать подспудно, постоянно превращая препятствия в возможности. Нужно лишь поддерживать взгляд, медитировать и открываться той радости, которая сбросит с ума последнюю завесу.

С начала 1970-х годов мирские буддийские центры Алмазного пути линии преемственности Карма Кагью разрабатывают западный подход к наивысшим поучениям Будды. В этих центрах буддисты-миряне читают лекции, учатся и регулярно медитируют вместе, и двери здесь открыты для всех, кому это интересно.

МЕТОДЫ АЛМАЗНОГО ПУТИ

Путь средств, Путь отождествления
и Путь глубокого видения



Сегодня на Западе буддизм развивается в условиях, похожих на те, что сложились в Тибете во время второй успешной волны его распространения 950 лет назад. Мы переводим тибетские тексты на наши языки, так же как тибетцы когда-то переводили индийские рукописи. Учение Будды часто сравнивают с кристаллом, который излучает и отражает цвета той поверхности, на которой лежит, не меняясь при этом сам.

Для меня источником великой радости служит тот факт, что западное образование с его критическим и свободолобным подходом оказалось первоклассным фундаментом для абсолютных поучений Алмазного пути. Это означает, что сегодня высшая мудрость Будды попадает в руки самых независимых и идеалистически настроенных людей в мире. Если ее внутреннее богатство мы сможем постигнуть с минимальным набором ограничений, оставив монашеское безбрачие и изощренные традиционные ритуалы тем, кто этого хочет, если нам удастся избежать тюрьмы тибетской политики, не создать официальных или неофициальных иерархий — многие получают возможность непосредственно включить Учение в свою жизнь. Поэтому учителя буддизма Алмазного пути несут ответственность за чистоту и актуальность его передачи. Все его представители должны понимать, что такое чистый взгляд, и явно воплощать его в жизни.

Только будучи сознательным и надежным примером, можно быть уверенным, что передаешь вещи, содержащие подлинный смысл. Для буддиста такой подход означает торжество бесстрашия, непосредственной радости и активной любви. Нет лучшего способа отблагодарить Будду и большей помощи существам, чем радостно делать все, что можешь.

С годами немалое число моих учеников становятся профессорами тибетского языка и буддологии в различных

университетах. Такое теоретическое знание, однако, лучше всего использовать в паре с медитацией. Тогда оно включает все наше существо и приносит зрелость. В противоположность чисто интеллектуальному пониманию, которое иногда порождает гордость и редко затрагивает нас целиком, медитация дает возможность лучше жить, лучше умирать и лучше перерождаться. Наивысшей практикой является радостное, освобождающее действие — воплощение в жизнь Великой печати.

Широко известная сегодня практика пховы — один из главных способов обретения такой глубокой зрелости. Принесенная в Тибет примерно 1250 лет назад в составе Пути средств, эта исключительно полезная медитация учит нас владеть умом в процессе умирания. И это очень убедительный пример прямой и быстрой помощи, которую можно получить от буддизма Алмазного пути.

В течение интенсивного пятидневного медитационного курса в спокойном окружении, где практике никто не мешает, мои ученики упражняются в предварительных стадиях умирания и благодаря этому избавляются от страха смерти. Если человек получил внешний знак успеха этой практики и затем повторяет ее несколько раз в год, то, когда придет время умереть, он достигнет освобождающего умственного поля красного Будды Безграничного Света. В 1987 году мои учителя попросили меня передавать эту медитацию ученикам даже в тех случаях, когда те не смогут пройти все необходимые этапы, предваряющие такого рода тренировку. Поскольку традиционно приготовление к ней занимает годы, а человек может умереть в любое мгновение, этот совет стал великим подарком для всех.

С тех пор я провожу двенадцать или тринадцать курсов этой медитации в год, в них уже приняли участие более 80 000 человек со всего мира, в основном из Центральной

Европы и России. Тибетцы поражаются интенсивности нашей практики и ясности получаемых знаков. Многие из тех, кто считал, что извлечь пользу из Алмазного пути можно, только живя в трудных условиях или отдаленных странах, были рады изменить свое мнение.

Уходя из этого мира, Будда был весьма удовлетворен своей работой. Он дал все, что было нужно людям для Просветления. Его последний совет был о том, чтобы они не просто верили его словам, но проверяли их и доверяли своему критическому рассудку. Это делает Учение Будды драгоценным и недогматичным подарком для независимо мыслящих людей.

ЦЕЛИ ПУТЕЙ БУДДЫ — ОСВОБОЖДЕНИЕ И ПРОСВЕТАЕНИЕ

Цель Малого пути — Освобождение

Освобождение есть результат устранения иллюзии любого существующего и настоящего «я». Это признание того, что в теле нет ничего реального, только стремительное кругообразное движение бесчисленных частиц. То же самое относится к мыслям, чувствам и состояниям нашего сознания. Хотя переживания могут ощущаться как реальные во время их появления, они на самом деле представляют собой лишь непрерывно меняющиеся потоки впечатлений, удерживаемые вместе иллюзией того, что они каким-то образом устойчивы и отделены от всего остального.

Если же «я» не существует, то кому можно причинить вред? Зная, что в действительности нет никакого реального «я», мы навсегда перестаем быть мишенью — ведь больше не на кого нападать. Когда в жизни случается боль

или другие неприятности, вместо привычной мысли «я страдаю» присутствует общее наблюдение «есть страдание». Появившись однажды, такое глубокое видение непостоянства будет усиливаться и все больше определять наши взгляды на жизнь, пока не станет непрерывным опытом.

Здесь становится понятным термин «малая нирвана», который иногда переводят как «сдвигание». В школах буддизма Хинаяны, на Цейлоне или в Индокитае (за исключением Вьетнама), человек признает, что можно стереть, очистить многие объекты сознания, в том числе идею отдельного «я». Этот процесс противоположен состоянию сансары, в котором существа полностью захвачены появлениями и исчезновениями этого обусловленного мира. Поэтому южные школы буддизма обычно удовлетворяются интуитивным знанием, что эго не существует. Это знание ведет к желанному состоянию Освобождения — концу личных страданий человека — за счет искоренения всех мешающих эмоций. Тот, кто его достиг, больше не возвращается в обусловленные миры.

Великая нирвана северного буддизма, который обнаруживается в окрестностях Гималаев, в Северной и Центральной Азии, а также в мире китайской культуры, стремится к постижению того, что внешний мир — это тоже иллюзия, созданная уплотняющимися коллективными кармами существ.

Устранить эту вторую завесу — означает достичь полного Просветления, при котором проявляются все безграничные силы и способности ума. С этой широкой и отважной мотивации начинается великий поход к Просветлению для блага всех — путь Бодхисаттвы. В высшем, всеобъемлющем понимании Алмазного пути все является умом.

В сансаре, колесе существования, существа видят кар-

тинки. Малая нирвана показывает им зеркало. Алмазный путь показывает, что картинка и зеркало взаимозависимы.

Просветление — цель Великого и Алмазного пути

Как уже отмечалось, стремясь приносить пользу другим, мы не должны считать Освобождение своей единственной целью и останавливаться на нем. Следует радостно принимать его знаки как подарок на своем пути к полному функционированию ума. Нужно с самого начала нацеливаться на полное Просветление ради блага всех. Тогда мы заметим, что все существа стремятся к счастью, но часто достигают весьма печальных результатов. Нечто абсолютно злое неизбежно разрушило бы себя, поэтому никакой мега-турбодьявол явно не может быть причиной такого досадного исхода. Следовательно, причиной должны быть мешающие эмоции и ложные концепции, и именно они становятся материалом, с которым можно работать.

Уверенность, что осознанию, по сути являющемуся пространством, никак нельзя причинить вред, составляет основу для полного развертывания возможностей ума. Тогда без всяких усилий проявляются бесстрашная интуиция, самовозникающая радость и мощная, деятельная любовь. Они относятся к вневременной сути ума и автоматически выходят на поверхность по мере удаления завесы двойственных идей. Осуществляя такое понимание, мы достигаем состояния спонтанного всеведения — окончательного Просветления, Великой нирваны. На этом уровне все происходящее воспринимается как богатство и наслаждение. Если не происходит ничего, ум узнает в этом свой потенциал. Любые события — не важно, трудные или при-

ятные, — это его свободная игра. А тот факт, что возможно и то и другое — и воспринимающий, и объекты восприятия, — выражает безграничность ума.

Пройдут годы усилий и стараний, прежде чем опыт сияющего пространства ума станет постоянным или хотя бы будет часто переживаться. То, что смотрит нашими глазами и слушает нашими ушами, оказывается на редкость неувеличим клиентом! Но нет другого пути к свершению и нескончаемому счастью, на уровне которого все внешнее и внутреннее возникает, играет в пространстве ума, узнается его осознанием и снова растворяется в его безграничности.

Буддийские учителя целенаправленно спрашивают своих учеников, являются ли внутренние переживания и внешние миры тождественными уму или отличными от него. Самый лучший ответ: и то и другое. Хотя они воспринимаются как нечто иное, все вещи появляются, разворачиваются именно в уме, осознаются им и в нем же исчезают. Это подобно океану и волнам. Являются ли волны океаном или чем-нибудь другим? Тот, кто это понимает, не станет ограничивать свои ощущения концепциями, но просто позволит вневременной мудрости тела, речи и ума сохранять перевес. Тогда возникающие впечатления не будут нас больше тревожить, а их отсутствие не ввергнет нас в сонливость или запутанность. Осознание «здесь и сейчас» очищает зеркало ума, пробуждает силу его сияния и богатство возможностей.

Как уже отмечалось, удаление умственных завес неизбежно ведет к храбрости, радости и деятельной доброте, к раскрытию вневременной сути ума. Понимание того, что мы являемся не телом, подверженным распаду, не переменчивыми эмоциями, а неразрушимыми осознанием, которое, подобно открытому и всеобъемлющему про-

странству, успешно искореняет любые страхи. Что может повредить пространству? Что может заставить его страдать?

Без страхов огромное богатство явлений становится игрой возможностей ума. Проявляется ли в уме смерть или рождение, приход или уход — все показывает его изобилие и потенциал. Наконец, опыт безграничности ума развивает в нас искусство любить. Обретая зрелую интуитивную мудрость, мы действуем для блага других, вне зависимости от мимолетных веяний времени.

На этом уровне главная идея ясна: не лишайте свою жизнь свободы из-за чувства вины. Сущность ума нельзя ни улучшить, ни повредить, и какие бы мысли и чувства ни появлялись, они демонстрируют многогранную силу его выражения. Важно то, где возникают эти впечатления и кто их воспринимает. Значение имеет океан под волнами, зеркало за картинками, то сознание, которое остается по сути чистым, что бы оно ни отражало и ни порождало.

Материалистические мысли не означают, что медитация бесполезна. В них можно видеть практичность. Нигилистические мысли — не признак того, что в нас воплотился Ницше. Можно просто заметить, что они возможны. Экзистенциальные переживания ничего не доказывают, а идеалистическими состояниями можно наслаждаться без привязанности. Даже идеи о плохих и хороших богах, приходивших и уходивших на протяжении истории, указывают лишь на то, что люди любят проецировать вовне свои противоречивые умственные состояния, облекая их в такие возвышенные формы. Все, что появляется в уме, только подтверждает его богатство, потенциал и силу. Высшая мудрость всегда является высшей радостью и действенностью, так что пусть вас приятно удивит, когда эти состояния начнут раскрываться. Только за пределами надежды и

страха может рождаться и непринужденно играть просветленное осознание.

Обусловленные и абсолютные поучения Будды

В монастырях и библиотеках, где хранится тибетский Кангюр – 84 000 поучений, по содержанию подразделенных на четыре группы по 21 000. Их цель одна – благо существ. Первая группа называется Виная. Эти советы вместе с внешними обетами личного освобождения Будда давал разным группам людей по различным поводам, в качестве рекомендаций разумного поведения и образа жизни, при котором можно было бы избегать привязанности. В целом имеется 350 правил для монахинь, 254 для монахов и 37 для послушников. Мирянин может принять до восьми таких обетов, а три-пять из них и сегодня звучат разумно для большинства людей.

Если мы следуем этим советам, значимым лично для нас, мы защищены от многих страданий, причиной которых обычно являемся сами. Всем полезно соблюдать некоторые общие правила поведения. В их числе: отказаться от намеренного убийства, воровства, лжи, причинения вреда или потери репутации из-за глупого употребления веществ, одурманивающих сознание. Не следует также причинять другим боль неправильными действиями в области секса и играть чужими чувствами. Такие правила помогут людям реже попадаться в ловушки обусловленного мира и не получать впоследствии соответствующих кармических результатов.

Вторая группа поучений, называемая Сутра, в основном состоит из наставлений по медитации. Они давались для того, чтобы ликвидировать гнев, или неприязнь, и раз-

вить сочувствие. Эти наставления особенно полезны для мирян, которым приходится защищать своих близких, свой бизнес или общество, стараясь по минимуму испытывать мешающие чувства. Для этой цели в учении Сутры приводятся предложения относительно и медитации, и жизни.

Абхидхарма, третья категория поучений, предназначена для тех необычайно удачливых людей, кто обладает способностью абстрактного мышления и образованием, позволяющим иметь философское мировоззрение. В ней Будда показывает, как можно мыслить логически, но не указывает, что именно нужно думать. Таким образом он дает нам возможность вырвать корень запутанности и неясного мышления.

Методы, позволяющие усвоить три этих типа поучений, подобны тем, что применяются в обычной школе. То, что в итоге должно быть воспринято, только постепенно просачивается из головы в сердце, шаг за шагом превращаясь из концепции в опыт. Мы строим дом снизу вверх. Обычно тибетцы все эти три части вместе называют общим словом «Сутра» (по-тибетски *до*). Оно означает «путеводная нить».

Тантра (по-тибетски *ью*) — четвертая категория поучений в этом классическом собрании. Термин переводится как «переплетение», или «поток». Он относится к целостному опыту, который становится неотделимой частью нас самих. Задача тантры — быстро возвести дом Просветления при помощи подъемного крана наивысшего видения. Другими словами, здесь человек ведет себя как Будда, пока не становится Буддой.

Буддийские поучения на тантрическом уровне всегда относятся к телу, речи и уму, преобразуя идеи и представления, работая с дыхательными техниками, сексуальностью и звуковыми вибрациями. Когда мы говорим об этих

методах, следует употреблять их полное название — «буддийская тантра». Причина в том, что индуисты пользуются тем же термином «тантра» для обозначения совершенно иных методов с другими целями. Непрактикующему человеку на первый взгляд может показаться, что многие изображения и слова тех и других высоких поучений похожи. На самом деле и пути, и цели у этих двух традиций различны, хотя они пользуются теми же символами, такими как жесты рук или атлетичные фигуры в сексуальном союзе. Окончательная цель в индуизме — сила воли (на санскрите *шакти*). Буддисты же стремятся обнаружить свою абсолютную мудрость (на санскрите *джняна*, по-тибетски *йеше*). Кроме того, в индуистских медитациях внутренний энергетический канал пролегает в позвоночнике, а буддийские тантры работают с магнитной осью, проходящей через середину тела и соединяющей макушку головы с «точкой G», или простатой. Если смешивать эти тайные поучения, то, как говорят тибетцы, голова станет как арбуз, полный семечек — бессвязных идей, а сердце будет маленьким и твердым, как лесной орех.

В линии преемственности Кагью тантра является энергетической практикой Алмазного пути. Она целиком затрагивает наше существо. Ее можно сравнить с быстрой ездой на мотоцикле по извилистой дороге, переживанием свободного падения во время прыжка с парашютом или погружением в глубины вдохновения и любви. Она преобразует людей и пробуждает их силы и способности. Использование ее самых эффективных методов, таких как практика умирания в сознании (пхова), уже открыло чистые страны, из которых невозможно падение вниз, бесчисленному числу людей на протяжении тысячелетий и многих привело к Просветлению за одну жизнь.

Прекрасные ламы старой школы Ньингма спорят о том, принадлежат ли их наивысшие поучения о взгляде, называ-

емые по-тибетски *Дзогчен*, а на санскрите *Маха-ати*, что означает «Великое совершенство», к изначальной структуре буддийской тантры или представляют собой отдельную систему. Похоже, что оба взгляда имеют под собой основания. Однако в Алмазном пути Карма Кагью Великая печать — Махамудра — указывает на основу, придает направление пути и сама по себе является целью любой абсолютной практики.

Рай и ад происходят в нашем собственном уме. Верное понимание и применение Алмазного пути делает существ великими. Он оставляет бедный взгляд с позиции «либо — либо» на обусловленном уровне, к которому тот и относится. Вместо этого развивается великий взгляд, включающий «и то и другое», практичный и еще больше раскрывающий подлинное богатство ума. Здесь аспект безграничности пространства становится источником свободы во всех отношениях, и сам путь к этому опыту захватывает. Мы искусно ловим крота обычного сознания, вставляем ему в глаза контактные линзы, наклеиваем на хвост перья, привязываем крылья к лапам и — запускаем его в небо, как орла. Все внутри и снаружи, вне любых ограничений, тогда становится свежим и новым.

ВСТУПЛЕНИЕ
НА БУДДИЙСКИЙ ПУТЬ

ПРИМЕНЕНИЕ УЧЕНИЯ В ЖИЗНИ

ЗНАЧЕНИЕ УЧИТЕЛЯ

Даже в наше время Интернета, коллективной работы и ускоренных обучающих программ ничто не сможет заменить нам личной связи учителя и ученика, если мы хотим быстро развиваться и меняться. Эти отношения особенно важны, поскольку в них целостным образом передаются прозрения и опыт. Когда освобожденный учитель делится миром своего опыта, он может напрямую обогащать вдохновленного ученика на сознательном и подсознательном уровне.

Хотя все поучения Будды сохранены в Кангьюре, его самые прямые передачи приходят в сегодняшний мир в крови и плоти великих людей, которые практикуют и осуществляют этот живой опыт, передавая его со времен Будды до наших дней. То, чем Будда поделился тогда с самыми способными из своих учеников, затем, примерно в 750 году н.э., принес из Индии в Тибет полностью просветленный Гуру Ринпоче (на санскрите *Падмасамбхава*). Через пятьдесят лет его поучения, за исключением укрытых сокровищ — так называемых *терм*, были уничтожены царем, исповедовавшим шаманизм. Однако около 1050 года великий герой Марпа, лама-мирянин, снова принес в Тибет все методы Алмазного пути. Они оставались там под защитой, в полной неприкосновенности, пока в 1959 году в страну не вторглись китайцы.

Четыре линии преемственности тибетского буддизма по-разному относятся к старым и новым передачам. Представители Ньингмы используют то, что сохранилось из поучений Гуру Ринпоче, в Гелугпе основываются на текстах, которые можно найти в Индии до сих пор, а школы Сакья и Кагью применяют все эти методы, хотя первая подходит к ним более строго и интеллектуально. Неизмеримо богатое учение, указывающее непосредственно на ум, передается по непрерывной линии от учителя к ученику. Даже в названии традиции Кагью отражен этот способ передачи: «ка» означает «устная», а «гью» — «линия преемственности».

В 1959 году сотни лам, хранивших абсолютные поучения об уме, бежали из Тибета через Гималаи. Те, кому удалось выжить, учили других людей, и сегодня методы Алмазного пути практикуют группы идеалистов по всему Востоку и Западу. В тибетских буддийских традициях учитель — самый существенный фактор в развитии ученика, поскольку он пробуждает нашу мотивацию и предоставляет как инструменты для достижения Просветления, так и очевидное подтверждение того, что это вообще возможно. С этой целью учитель показывает нам наш ум, находясь за пределами личностного. Как часто говорил Калу Ринпоче, который первым из высоких лам Кагью приехал на Запад, «когда вы уже всему научились от своего ламы, его ум и ваш ум — одно целое».

Многие жизнеописания знаменитых йогинов Индии и Тибета подтверждают полезность такой связи. Мы с Ханной нередко слышали от нашего первого Ламы Лопена Цечу Ринпоче, с которым мы встретились в 1968 году, что у Будды тоже были учителя. Все Просветленные нашей школы — Наропа, Майтрипа, Марпа, Миларепа, Речунгпа, Гампопа и все семнадцать Кармап, вплоть до нашего современника Тринле Тхае Дордже, а также четырнадцать

Шамарп – с благодарностью утверждают, что достигли зрелости и осуществления за счет благословения, полученного от своих учителей.

Тибетцы говорят: «Невозможно увидеть вершину высокой горы, глядя с более низкой». Столь же трудно полностью оценить достижение учителя. Поэтому благородно считать его уровень настолько высоким, насколько позволяет наш трезвый оптимизм, и при этом убедиться, что лама способен проявлять настоящую силу и сохранять стиль. Почему это так важно? Потому что учитель – это зеркало для нашего ума. Высшая радость является высшей истиной, а до достижения Освобождения мы видим не мир, а скорее проекции своих собственных состояний ума. Поэтому все, чья благоприятная карма позволяет видеть хорошего учителя на высоком уровне, просто подтверждают свое собственное внутреннее богатство.

Вот еще одно мудрое высказывание Калу Ринпоче на эту тему, предполагающее, конечно, что лама должен обладать прочным знанием Учения Будды и подавать разумный пример: «Если видишь учителя как Будду, получишь благословение Будды. Если видишь его как Бодхисаттву, получишь благословение Бодхисаттвы. Если же видишь его как обычного человека – наверное, получишь головную боль».

Без преданности не было бы Алмазного пути. Не появился бы ни один из многих просветленных – ни на Востоке со времен Будды, ни на Западе с начала 1970-х. Нет более быстрого пути к Просветлению, чем отождествление с видимым совершенством. Поэтому к способности отождествляться следует относиться как к величайшему, но в то же время очень опасному подарку, поскольку ученику требуется богатый жизненный опыт, чтобы удерживать этот высокий, но практичный взгляд на

учителя вплоть до полной зрелости. В этом контексте для кого-то может быть облегчением узнать, что лама является ламой только тогда, когда представляет Будду и его Учение. А если учитель из чувства ответственности высказывается на такие современные темы, как политика, в области которой предсказания Будды неясны или отсутствуют, — он просто делится личными прозрениями, смелыми взглядами и жизненным опытом.

У учителей, чью квалификацию подтверждает непрерывная линия преемственности — например Кагью, — имеются методы и качества, обеспечивающие их ученикам убедительные возможности для человеческого развития. Но все же ученикам следует быть внимательными и осторожными в отношении учителей, которых они выбирают. К сожалению, среди лам с самыми лучшими рекомендациями нередко встречаются интриганы и просто некомпетентные люди. Но мало у кого найдется достаточно благоразумия, чтобы публично выступить против человека, носящего благородный титул. Поразительные истории его предыдущих воплощений не дают гарантии совершенства, и, прежде чем брать на себя какие-либо обязательства, нужно тщательно проверить любого ламу.

Здесь мы объясним, как правильно выбрать учителя Алмазного пути. Хорошо, если при встрече с потенциальным проводником на пути к более полной жизни чувствуется нечто общее, вызывающее приятные ощущения на необъяснимом уровне «внутренней химии». Учитель должен обладать сочувствием, понимать нужды людей и вызывать необходимое доверие. Ему нужен опыт медитации и осуществление того, чему он учит. Замечательно, если он к тому же способен шутить над самим собой и святыми вещами. Если учитель имеет такой избыток и явно делает то, что говорит, его можно принимать всерьез.

На абсолютном уровне очень важными признаками постижения являются бесстрашие, спонтанная радость и активное сочувствие. Сегодня совсем немногие могут провести достаточно времени в непосредственной близости к учителю, чтобы проверить, насколько непоколебимы его достижения, и помочь здесь может только интуиция. Лично мне кажется, что полезно спросить себя: хотим ли мы через десять лет вызывать в целом такое же ощущение, как этот человек, и перенять важнейшие особенности его поведения — ведь именно это с нами и произойдет. Иногда стоит представить себе, что мы вместе с учителем крадем лошадей или гоняем на мотоциклах, и становится ясно, есть ли у нас базовое доверие для всего остального. Нам нужна как можно более прочная уверенность в этом, прежде чем мы впустим учителя в свой ум на абсолютном уровне видения мира.

Важно также познакомиться хотя бы с несколькими учениками нашего потенциального ламы и посмотреть, насколько они открытые, прямые и радостные, успешно ли они действуют в жизни — или пугаются и оправдываются. Кроме всего прочего, следует проверить, приятно ли нам их общество, вдохновляет ли оно, нравятся ли они нам как люди. Именно в этой чувствительной сфере базовой честности ученики разделяют с учителем великую ответственность за то, чтобы новички не подвергались рутинному «промыванию мозгов» ради привлечения их на путь, не соответствующий их способностям.

Здесь действуют те же принципы, что и вообще в жизни. Ничто так не убеждает, как подлинные человеческие свершения. Только учитель, обладающий вышеописанными качествами, способен верно передавать просветляющие поучения. Если лама уступает давлению, остерегается заимать ответственную позицию или произносит полити-

чески корректную бессмыслицу, чтобы быть популярным, модным и всеми любимым, его влияние рассеется как дым.

Если буддийские учителя поступают прозрачно и просто делают то же, что и говорят, тогда качества их силовых полей легко распознать и осуществить. Новая метла по-новому метет, и следует надеяться, что взрослеющие сегодня тибетские монахи и преданные западные учителя-миряне преуспеют в отделении средневековых культурных обычаев и буддийской политики от вневременной мудрости Дхармы. Открытость и доброта современных западных обществ должны помогать им сделать это лучше. Пусть на этом пути они испытывают меньше колебаний, чем многие их предшественники, от которых мы принимаем эстафету Учения.

При сегодняшнем обилии подчас беспорядочной информации и слухов об известных ламах важно найти и узнать учителя, обладающего цельностью и надежностью. Он не оставит учеников без защиты, не станет просто промывать им мозги сладкими речами — он будет сочувственно делиться вневременной мудростью Будды. Если, для того чтобы считаться современным, лама пытается примкнуть к популярному политическому крылу или выражать непереваренные и изменчивые понятия своего времени, он потеряет лицо и в конце концов запутается еще больше, чем его ученики. Когда ученик избавится от дорогих его сердцу, но ошибочных концепций о причинности (карме), станет практичным и пожелает работать с этим миром в том виде, в каком он существует, а не каким он, по мнению многих интеллектуалов, должен быть, — только опытный учитель сможет ввести такого ученика на уровень абсолютного видения. Для этого учителю нужна стабильность.

Единственная задача ламы — развивать самостоятельность учеников, их сочувствие и силу. Он будет радостно

отмечать их особые качества, с благодарностью за то, что нас могут объединять такие прекрасные вещи. Кроме того, духовный наставник позаботится о том, чтобы никто не терял времени впустую. Не думая, что он лучше своих учеников, не ожидая никакого особого отношения или роскоши, он окружит себя людьми, с которыми легко работается и у которых есть чему поучиться. Он не станет терпеть придворные группировки, чтобы те обслуживали или восхваляли его. Если следовать разумным законам свободных стран и не создавать лишнего шума вокруг своей персоны, то любая совместная с учениками деятельность послужит их внутреннему росту.

Пока ученики поддерживают связь с ламой, он несет ответственность за их развитие. Если учишь на высшем уровне прямого опыта и глубокого видения, нужно еще поддерживать силовое поле, чтобы защищать учеников на их исключительно быстром пути. Никакой другой подход не вдохновляет учеников так глубоко, как встреча с их вневременной природой в бесстрашном зеркале ума ламы. Когда обнаруживаешь, что твоя суть — это тоже пространство и радость, свершаешь все!

ПРОДВИЖЕНИЕ ПО ПУТИ В ОДИНОЧКУ

Человек, желающий совершенствоваться вдали от других буддистов, нуждается в большой зрелости и способности верно оценивать свое собственное развитие. Хотя многим хотелось бы продвигаться вперед с помощью книг, приятных духовных мыслей и, возможно, каких-то прозрений, достигнутых в прошлом за счет психоделического опыта, — это, со всей очевидностью, невозможно. В захватывающие 1960-е годы эксперименты с веществами, расширяющими

сознание, открыли оптимистичный Запад для внутренних переживаний, но сделали это способами, фундаментально отличающимися от медитации. Даже самый идеалистический и интересный опыт, полученный с помощью химиков, подобен теплу от сжигания денег вместо дров или угля. Наркотики рассеивают наше осознание и сжимают все хорошие впечатления, которым иначе предстояло бы радовать нас целыми месяцами и годами, до нескольких часов исключительного блаженства. Следовательно, они крадут у ума все положительное, что было накоплено за много жизней и наконец достигло высшей точки, созрев в виде столь редкого и приятного рождения в гуманистическом обществе. Такое неразумное потребление позитивных впечатлений ума оставляет человека совершенно неподготовленным к следующему воплощению. Правильная медитация, наоборот, обостряет и собирает ум, возвращая в нем переживание изначального бесстрашия, блаженства и безграничной любви.

Даже самым независимым людям нетрудно продолжать работу Будды. Его Учение только освобождает и дает доступ к внутреннему потенциалу. В Будде не было ничего от деспотичного или подавляющего бога — он любил женщин и никогда не читал нравоучений. Его методы помогают на уровне причинности, мотивации и высшего видения, и потому мы можем выбирать те из поучений, которые нам лучше всего подходят. Узнавать суть ума намного труднее, чем изучать внешние вещи, особенно когда у нас нет друга, вместе с которым можно было бы ее искать. Повсюду таятся враги — часто это тени духовной гордости или зависти, — способные сбросить с рельсов одинокого практикующего.

Если, невзирая на все эти соображения, вы решите продвигаться по пути в одиночку, важно не забывать один важный момент. Цель Учения Будды — переживание ума

как вневременного, обнаженного осознания. Эти методы охватывают три области, полезные для жизни: действия, мотивацию и взгляд. В области действий мы учимся избегать чувств, слов и поступков, которые вели бы к боли. Это устраняет причины будущих страданий и служит надежным фундаментом для приятных переживаний, особенно в будущих жизнях. Во второй области — мотивации — мы развиваем сочувствие и освобождающую мудрость, добиваясь идеального равновесия между ними. На этом уровне необходимо глубокое желание, чтобы все существа были счастливы, и пробужденная способность воспринимать тот такт, что мир, все явления в нем, мы сами и другие обусловлены, подвержены постоянным изменениям и не целостны. Это устраняет всякие иллюзии об устойчивом, отдельном, реальном эго и дает возможность не воспринимать ничего из происходящего лично. В третьей и абсолютной области взгляда все является вдохновением. Мы здесь ведем себя как Будда, пока не становимся Буддой.

Сферы действий и мотивации последовательны и относительно неизменны. В зависимости от зрелости людей, первая из них полностью, а вторая частично постигается по книгам — в одиночку и без учителя. Хотя их цели различны — у первой это Освобождение, у второй полное Просветление, — все более углубленного наблюдения за жизнью и правильной информации может оказаться достаточно для выработки единого подхода путем размышления или медитации. Но в области взгляда это не работает. Алмазный путь чувствителен и зависит от опыта, он требует, чтобы держатели традиций непосредственно передавали ученикам свое постижение. Без такого обмена Алмазный путь исчез бы, был бы недоступен или неприменим. Эти методы просто не вступают в силу без контакта с ламой или с центрами, представляющими линию преемственности и

ее силовое поле. Если человек увлекается интереснейшей психологией или символикой тантрических текстов, но не обладает преданностью, в итоге он окажется запутанным. Даже самая начитанная голова без тела — это еще не все, что нужно. Из-за таящегося где-то глубоко внутри ощущения, что они упускают главное, у этих людей развивается холодный, интеллектуальный тип гордости, который они редко замечают и прорабатывают. Легко становясь бесполезными в повседневной жизни, они лелеют собственное эго, усугубляют свое одиночество и не могут ни радоваться богатству ума, ни помогать другим.

Если человек хочет практиковать вдали от зеркал, которыми являются друзья и учитель, то его обязательно нужно предупредить об этих потенциальных ошибках — но это не повод думать, что буддизм полностью отказывает зрелым людям в возможности проходить в одиночку какие-то части пути. Если правильно со всем обращаться, можно и одному сделать довольно много. До сих пор у такого количества одаренных, самостоятельных идеалистов еще никогда не было столь целостного доступа к огромной массе буддийских поучений, какой у нас есть сегодня, в особенности благодаря книгам, Интернету и прочим новым средствам связи. Благодаря нашему абстрактному мышлению и высокому уровню образования такое знание может даже включать прямые поучения об уме, которые было очень сложно получить в Тибете, хотя три «красношапочные» школы передавали их везде, где могли. В подобных случаях все решает жизненный опыт, но потребность в ответственном учителе остается.

До недавнего времени самые доступные книги на духовные темы предлагали туманную мешанину из всякой экзотики и нью-эйдж. Только опытные учителя и хорошо подготовленные группы их учеников смогли успешно рас-

сеять эту запутанность, защищая умственное здоровье и экономя драгоценное время. Но эти предостережения для одиноких практикующих — не единственное, на что стоит обратить внимание. Даже когда мы уже прочно вступили на верный путь к Просветлению, впереди на этой автостраде есть еще две развилки, где можно съехать в ошибочном направлении. Их нелегко заметить, если мы практикуем не в группе. Первая — это неразборчивый подход к «неточным» наукам. Он открывает соблазнительное, но опасное направление. Конечно, даже став буддистом, имеет смысл продолжать применять такие навыки, как нетрадиционная медицина или астрология, по крайней мере до тех пор, пока они могут быть встроены в буддийский контекст, не мешая нашей медитации и не путая взгляд. Но если в этом процессе мы забываем об окончательной цели — Просветлении для блага всех, — то самая драгоценная возможность теряется, а впоследствии у нас может уйти еще много жизней на то, чтобы снова ее обрести.

Второе скользкое место — устремленность и привязанность к столь желанным переживаниям от практики. Если мы цепляемся за них или ждем их возвращения, это может серьезно заблокировать наш рост и вдобавок отпугнуть умных людей. Интересных переживаний может быть неисчислимое множество, но они нестойкие, и потому желание повторить их всегда приводит к разочарованию. Привычка тащить за собой все километровые столбики, отмечающие наш путь, и жить тем, что произошло когда-то в прошлом, не только обеспечит нам мускулатуру гориллы, но и затормозит любой прогресс. Тогда мы останемся на месте с парочкой сверхъестественных историй, которые все уже слышали. Эти истории не приведут нас в то непринужденное состояние, в котором спонтанно раскрывается полный потенциал ума, — то есть к окончательной цели. Поэто-

му намного мудрее наслаждаться богатством мгновения «здесь и сейчас», чем пытаться повторить, подтвердить или удержать прошлые переживания. Просветление проявляется только в расслабленном состоянии, а в полноте пространства все приходит своевременно и в нужное место. Просто продолжая движение по этой автостраде, с доверием к моменту, будешь восхищаться нескончаемой игривостью ума.

БУДДИЙСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тибетцы, особенно представители старых, нереформированных школ красных шапок, применяют три практических и жизненных подхода к Учению Будды: йогический, монашеский и мирской. Сегодня в большинстве буддийских культур (например, в китайской) распространены только два последних, что существенно обедняет их опыт, лишая его своеобразной магии и дополнительного проявления человечности. Речь идет о двух классах — монахов, соблюдающих полное безбрачие и выполняющих ритуалы, и мирян, оказывающих им материальную поддержку. Однако живая передача лучше всего осуществляется в неформальных ситуациях и среди йогинов. Затрагивая все грани человеческой жизни, такие посвящения могут быть не столь высококонрактными, менее ритуальными и организованными, чем церемонии, происходящие в монастырях, но, поскольку они вплетены в повседневность, их область действия широка, они влияют на все аспекты бытия и полностью преобразуют их. Со времен Будды такие условия прямой передачи сохраняют мощь и непосредственность поучений Алмазного пути. И на меньшее свежие умы сегодняшнего Запада не согласны.

В Тибете и других буддийских странах монахи и монахини столетиями жили за прочными монастырскими стенами, отделенные от общества и друг от друга, строго соблюдая свои правила поведения. Как и следует ожидать, они были беззащитны перед внутренней и внешней политикой своих монастырей. Миряне же повсюду заботились о своих семьях и обществах, а также поддерживали духовную жизнь — в основном за счет сельского хозяйства. Они были плохо образованны и довольно суеверны, но старались по возможности развивать преданность и применять полученные учения в повседневной жизни. А йогины жили вне общественных норм, часто в пещерах, меняя партнеров. Каждый опыт и соблазн они использовали для узнавания ума. Знаменитые примеры — это великие йогини и просветленные учителя Миларепа¹ и Другпа Кюнлег².

Миларепа прославился на весь Тибет своими песнями мудрости. В юности по просьбе своей матери он призвал негативные силы, чтобы убить тридцать пять врагов своей семьи. Позже, терзаемый муками совести, он нашел учителя — Марпу — и вначале много лет служил ему. Лишь в возрасте сорока четырех лет Миларепа начал практиковать Алмазный путь. В течение следующих тридцати лет он жил в пещерах, в основном неподалеку от Эвереста и Кайлаша, и часто пропитанием ему служила только похлебка из жгучей крапивы. Абсолютный взгляд и эффективные методы, переданные ему Марпой, все больше показывали Миларепе, что и его эго, и внешний мир — лишь иллюзия. С тех пор он никогда больше не испытывал ни напряжения, ни страха. Все возникающие мысли он воспринимал как богатую игру

¹ Walter Evans-Wentz, *Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan*. Oxford, 2000.

² Keith Dowman (trans.), *The Divine Madman: The sublime life and songs of Drukpa Kunley*. London, 1980.

ума и наслаждался их растворением, не уделяя им никакого внимания.

Бутанец Другпа Кюнлег, научивший медитации в союзе пять тысяч женщин, известен еще и упорным противостоянием буржуазной морали своего времени. Он радостно разоблачал и выставял напоказ претенциозность людей, освобождая многих от их социальных игр и негибкого поведения. Он выводил на чистую воду лицемерных учителей и тех, кого больше интересовали слава и подношения от учеников, чем сами ученики и их рост. Многие из его партнерш быстро развивались в совместном поле осознания, применяя полученные от него медитации. Рассказы о чудесах, которые показывал Другпа Кюнлег, до сих пор составляют часть фольклора Бутана. В этом великолепном гималайском королевстве его продолжают почитать за постижение и за силовые поля, исполняющие желания. Очень разные, но всегда узнаваемые символы его благородного мужского инструмента защищают машины от аварий и благословляют даже самые святые монастыри.

Поскольку сегодня в свободных и развитых странах люди сами могут определять численность своего потомства, на Западе уже не появится больших монастырей. Однако в прошлом мужчины и женщины, желавшие свободы от семейных забот, вынуждены были жить отдельно друг от друга. Это делалось не потому, что Учение Будды плохо относится к человеческому телу. Напротив, тело на высшем уровне видится как мандала света, в которой мужской орган сравнивают с алмазом, а женский — с цветком лотоса. Одна из причин монашества в том, что тогда нельзя было заниматься любовью и не иметь детей. А поскольку не было детских садов, школ и системы здравоохранения, это существенно сокращало то время, которое люди могли бы уделять обучению и медитации. Хотя монастыри

и правила Будды, позволяющие гармонично в них жить, привлекают сегодня намного меньше интересующихся, стесненные монастырские условия все же оказываются полезными для людей с определенными предрасположенностями. Будда сам дал им триста практических обетов, которые нельзя изменить. Они защищают людей от запутанного внешнего мира.

Что же касается мирян, дающих внутренние обещания, и йогоинов, дающих тайные, то у них различия в одежде, образе жизни и взглядах, столь отчетливо отмечавшиеся в традиционных обществах, исчезают в условиях современного образованного Запада. В Тибете йогоинам пришлось конкурировать с организованными монахами и монахинями в красных одеяниях за материальную поддержку «производящего» населения. Им нужно было выглядеть так, чтобы их замечала широкая публика. Поэтому они тяготели к нечесаным волосам, длинным ногтям, странному поведению и одеждам из дешевого неокрашенного хлопка или шерсти. Сейчас в таких «знаках отличия» нет необходимости. Миряне в цивилизованных странах хорошо образованны, общаются с миром при помощи современных средств связи, и им не обязательно иметь большое потомство в надежде, что хотя бы некоторые из детей позаботятся о них в старости. Поэтому у людей есть время и хорошие впечатления, требуемые для внутреннего развития. А спутанные волосы, экзотические одеяния и эксцентричное поведение сегодня в изобилии встречаются на рок-концертах и уже мало кого впечатляют, так что современных йогоинов от мирян отличает совсем немного.

Мои ученики Алмазного пути по всему миру убедительно сочетают мотивацию мирянина — приносить пользу другим — с высшим видением йогоина. На внешнем уровне они живут в мире осмысленной жизнью, как можно более

полезно и мудро управляясь с повседневными ситуациями. В то же время своей целью они считают постоянное благо всех существ, а на тайном уровне поддерживают не двойственный взгляд Великой печати. Будучи по сути йогинами, они узнают свой ум во всем и благодаря всему, что происходит.

2500 лет назад в индийском обществе не задумывались о манипулировании людьми. Поэтому большинство населения восприняло практические советы Будды о причине и следствии просто как полезные. Стремясь к тому, чтобы все жили лучше и полагались на абсолютные ценности, некоторые сосредотачивались на поучениях о сочувствии и мудрости, наслаждаясь богатой внутренней жизнью. А горстка избранных, в том числе царь Индрабодхи, достигла такого мастерства в чистом видении, что Будда давал им наивысшие методы Алмазного пути — в Вайшали и некоторых других местах.

Сегодня в наших западных странах с высочайшим уровнем личной свободы и образования, достигнутым за счет огромного количества благоприятной кармы, условия другие. По крайней мере большинство из моих учеников испытывают воодушевление, когда узнают о высшем взгляде. Они хотят немедленно пережить пространство ума как радость. Поскольку наши социальные системы нормально функционируют, поиск мудрости и сочувствия, компонентов богатой внутренней жизни сегодня обычно находит свое выражение в сфере философии и психологии и может привлекать примерно такой же процент населения, как и во времена Будды. В конце концов, когда страны вырождаются, превращаясь в заорганизованные государства-няньки, большинство людей естественным образом отказывается нести ответственность за свое поведение, предоставляя чиновникам и полиции разбираться в тонкостях причинно-

следственных связей. Они думают, что, пока их не поймали, все в порядке.

Всякий, кто работает ради полного Просветления всех существ, применяя специфические ситуации и пробуждая способности учеников, продолжает непрерывный поток преемственности от Будды. Это может происходить в медитационных центрах, где идеалисты принимают на себя общественные обязанности, оказывают материальную поддержку, защищают работу центров, читают лекции о буддизме. Любая из этих работ хороша. Подавая живой пример своим семьям и друзьям, большинство практикующих приносят другим максимальную пользу и развивают наиболее глубокое доверие к своему собственному потенциалу.

Если к тому же люди разобрались с причинами своих трудностей, если они понимают результат и структуру бесчисленных методов Будды, их доверие к цели и пути, естественно, растет. Тогда учитель может стабилизировать достигнутый ими уровень развития, придать ему завершенность и предложить им радость от предвкушения следующих шагов. Что же касается классических групп текстов, на которые принято подразделять Учение Будды (Виная, Сутра, Абхидхарма и Тантра), то в деле достижения быстрых и существенных изменений в нашей жизни они могут служить лишь теоретическим справочником. Они остаются концептуальными и не затрагивают все наше существо. Далее здесь представлен полный дом Учения Будды, опирающийся на три колонны и состоящий из трех этажей под крышей высшего прозрения. Такой подход намного глубже, шире и практичней.

ДОМ УЧЕНИЯ БУДДЫ

Вступая на путь духовного развития, сколько бы жизней или мировых периодов назад оно ни началось, существа обычно стремятся к своему личному счастью. Постепенно опыт и развивающийся интеллект показывают им, что такие результаты могут появиться только благодаря ясным и разумным мыслям, словам и действиям. Так начинается осознанная деятельность в формате причины и следствия, и человек вступает на Малый путь — практикует внешнее учение, которое закрепляет и усиливает положительные тенденции. Затем, поскольку ум находит покой, появляется освобождающая мудрость не-эго — цель Южного буддизма, или Малого пути.

На этом этапе ум осознает, что не может быть никакого устойчивого «я», или «эго», ни в нашем меняющемся теле, ни в мимолетных чувствах. Поняв это, мы больше не уязвимы. Стоя на этой безопасной основе, замечаешь, что внешний мир подобен сну. Когда мы к тому же видим, что существ бесчисленное множество и все они хотят счастья, рождается мотивация исследовать все аспекты ума и мира для блага всех. Таким образом, сочувствие, вдохновленная мудрость и внутренне присущий уму поиск совершенства проводят нас на путь полного, хотя и постепенного, развития. Теперь мы способны работать с вдохновляющими средствами Великого пути.

Здесь наша логика и сочувствие ясно показывают, что, если истина абсолютна, она должна быть вневременной и присутствовать повсюду. Мы можем узнать ее снаружи,

в Будде или ламе, лишь благодаря ее присутствию в нашем собственном уме. У всех есть природа Будды. Она — пространство, неотделимое от осознания, но понимание этого еще предстоит обрести. Такое прозрение открывает доступ ко взгляду и методам Алмазного пути — наивысшего и тайного третьего уровня Учения Будды, уровня прямого знания ума. Способность отождествляться с Просветлением — это самый совершенный и захватывающий из всех методов.

Каждый из этих уровней развития соответствует определенному типу людей: эгоцентрикам, альтруистам и йогинам. Этапы постижения как перекладыны на стремянке — наступить на следующую можно только после того, как поднялся на предыдущую. На каждом уровне содержится необходимая информация, которую можно оспаривать, медитации для того, чтобы усваивать поучения, и соответствующий образ жизни. (Смотри диаграмму на стр. 123.) Если высший уровень Учения осмысливается сразу, непосредственно в этой жизни, это может означать, что фундамент для него был заложен еще в прошлых воплощениях, — но все же и в этом случае вам посоветуют периодически проверять прочность его структуры. Поскольку, пока мы находимся в теле, бесчисленные чувственные впечатления ограничивают и замедляют свободную игру ума, в каждой жизни нам приходится заново пробуждать его изначальную мудрость и сознательно поддерживать ее новизну и свежесть. Это заставляет тренировать осознанность действий тела, речи и ума, пока красные сигнальные лампочки в сознании не начнут загораться сами собой, прежде чем мы совершим ошибку. Это легче всего сделать, если установить прочные колонны доказанной информации, выработать привычку к повседневной медитации, пусть даже короткой, и совершать поступки, которые помогут сохранить все понятое и углубить его в повседневной жизни.

ВЗГЛЯД — МЕДИТАЦИЯ — ДЕЙСТВИЯ

Первой колонной должны быть знание и воззрение. Какой бы уровень мы ни надеялись осуществить, прежде всего следует видеть путь и цель. Наставления здесь должны быть конкретными, приближенными к реальной жизни, понятными и действенными в решении проблем. Ученику к тому же нужны отвага и готовность проверять предложенную информацию, не сковывая себя ни страхом, ни догмами. Стремимся ли мы к спокойной и не вызывающей возражений повседневности, богатой внутренней жизни или опыту Будды среди будд — нам всегда необходимы эти уровни знания и проверки.

Последние слова Будды показывают, насколько сильно он хотел, чтобы его ученики сами критически проверяли учения и учителей. Признавшись, что он может «умереть счастливо, потому что передал все, что может принести благо существам», Будда добавил к этому два высказывания, благодаря которым его Учение сегодня является единственной возможностью для многих людей: «Теперь не верьте ничему, даже если это говорит Будда. Проверяйте все сами. Убедитесь, что поучения согласуются с вашим опытом». И наконец: «Будьте сами себе путеводным светом». Вот почему нам нельзя превращать ни один из относительных советов Будды в догму. Это все шаги на пути. Только абсолютные поучения о мудрости и сущности ума, о пустоте всего снаружи и внутри, а также о природе Будды принадлежат уровню абсолютной реальности.

Кроме того, в случае, если наука противоречила бы определенным аспектам Учения Будды, нужно было бы следовать за доказанным научным знанием. Но, насколько я могу видеть, буддисту это делать легко. Самые последние научные исследования со всей очевидностью

приближаются к буддийскому взгляду на вещи, включая природу материи, возможность бесчисленных «Больших взрывов» и параллельных вселенных. Для Будды и его учеников неприемлема ни одна религия, которая закрепляет или диктует что-либо уголовное или претендует на то, чтобы стоять выше гуманистических ценностей. Важнее всего здесь — знать, в чем отличие относительного, личного переживания явлений и вызываемого ими счастья или боли, от их абсолютной, пустотной сути, полной блаженства и подобной сну.

Второй, центральной, колонной, поддерживающей Учение Будды, является медитация. Она переносит то, что было усвоено интеллектуально, из головы в сердце, превращая знание в часть жизни. Позволяя отстраниться от повседневного потока состояний ума, признание непостоянства всех помех рождает спонтанные прозрения, а также радостные и просветляющие состояния глубокого понимания. Когда наше осознание пустоты любой устойчивой личной природы и понимание взаимообусловленного характера всех внешних и внутренних явлений становится стабильным, все остальное — просто подарок.

С этого момента ум и впредь без усилий проявляет свои самые изначальные и просветленные качества. Спонтанная мудрость, неотделимая от каждого момента, сущностное бесстрашие, самовозникшая радость и активное сочувствие становятся нашей жизнью. Сбросив любые покровы, мы присутствуем в «здесь и сейчас», и все вокруг имеет вкус роста и абсолютного смысла. Поскольку медитация пробуждает вневременную силу и радость ума — исчезают все страхи, цепляние и враждебность. Как мутная вода в стакане, оставаясь неподвижной, становится прозрачной, потому что грязь оседает на дно, — в уме все больше проявляется и осознается подлинная природа всего сущего. Так

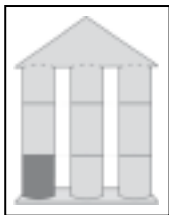
возникает полная уверенность в том, каким все является на самом деле.

Третья колонна — действие — заземляет и защищает все, что уже достигнуто. Жизненный опыт очень важен, причем не только для нас самих. Ничто не является менее убедительным, чем чопорность или настороженность в поведении, причиной которых может быть недостаток зрелости или шаткие эмоциональные состояния, вызванные отсутствием непосредственного опыта. Поэтому все, что достигается в медитации, обязательно должно быть проверено и подкреплено жизнью. Если отсутствует уверенность, придающая основательность нашим прозрениям, на человека нельзя полагаться.

На всех уровнях эта колонна, поддерживающая нашу зрелость, помогает практикующему избегать мешающих эмоций и вредного поведения. Человек внутренне развивается для блага всех, и это позволяет всем достигать чистого видения. Таким образом, Учение Будды в целом можно представить в виде здания, состоящего из трех вертикальных частей, в каждой из которых три этажа, а абсолютная мудрость Великой печати служит ему крышей. Задача Учения — подарить людям ключ к верному пониманию собственного потенциала, искусные средства для его раскрытия и настоящую способность удерживать захваченные позиции, чтобы не растерять достигнутого.



ПРЕОДОЛЕНИЕ ЛИЧНОГО СТРАДАНИЯ — УРОВЕНЬ ПОИСКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ



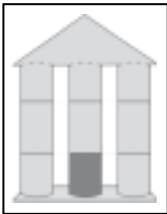
Знание и взгляд: признание нереальности эго

Люди, ищущие прежде всего благополучия и защищенности лично для себя, нуждаются в Учении о законе причины и следствия, действующем на внешнем мирском уровне. Поскольку вчерашние мысли сегодня превращаются в слова, а завтра вполне могут вылиться в поступки, состояние ума является чрезвычайно важным фактором. Будда объяснял, что именно приносит неприятности и как удержать тело, речь и ум от причинения вреда. Тогда упор делался на то, каких действий стоило бы избегать. Для современных западных людей этот материал кажется слишком нравоучительным и сухим — в наших заорганизованных обществах и так уже достаточно запретов, которые человек вынужден обходить.

Все, что делал или говорил Будда, имело лишь одну цель — чтобы люди осознали свою ситуацию, меньше отвлекались и лучше сосредотачивались на медитации, привнося в свою жизнь больше смысла на прочной и долговременной основе. Он никогда не хотел иметь последователей, но всегда с удовольствием учил будущих коллег. Сегодня методы Будды особенно привлекательны для самостоятельно мыслящих умов.

Главной целью своего фундаментального Малого пути, который сегодня называется Путем старейшин, или Южным буддизмом, Будда сделал постижение нереальности

эго. Благодаря этому возникает чувство безопасности, обеспечивающее стабильное состояние ума на долгое время. Ученикам с весьма сильной эгоцентрической установкой Будда предлагал провести всестороннее и точное исследование тела и ума, чтобы они проверили, найдется ли вообще что-либо постоянное, неизменно существующее и личное, что можно было бы назвать «эго», или «я». Когда такие попытки одна за другой терпели неудачу, ученики ясно понимали: если эго не существует, то человек не может быть мишенью. Нет ничего личного, что могло бы образовывать устойчивую и уязвимую сущность, — следовательно, беспокоиться не о чем. Достигаемое в итоге состояние Освобождения придает нам непоколебимость. Это цель Малого пути.



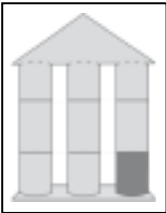
Медитация: успокоение, удерживание и узнавание ума

Медитация превращает наше отлично проверенное и верно понятое знание в опыт. На первом уровне Учения Будды основные методы призваны успокаивать ум и удерживать его в этом состоянии. Они создают защитную дистанцию, позволяющую отстраняться от внутренних и внешних помех. Такие упражнения, строящие фундамент для глубокого видения, называются *шаматха* на санскрите, или *шинэ* на тибетском языке. Их задача — создать пространство между субъектом и объектом, между медитирующим и его переменчивыми ощущениями. Обнаруживая непостоянство и иллюзорную природу любой навязчивой идеи или чувства, эта практика позволяет все чаще и легче выбирать, участвовать ли в жизненных трагедиях или лучше их сторо-

ниться. Многие развивают это умение отступать на безопасную дистанцию от событий благодаря концентрации на дыхании, на каком-либо внешнем объекте или умственном занятии.

Когда волны впечатлений улягутся, а вокруг станет больше сознающего пространства, появится освобождающее интуитивное прозрение. Такое недвойственное состояние называют глубоким, или проникающим, видением — на санскрите *vipaśhyāna*, по-тибетски *лхагтонг*. Всякий, кто способен удерживать такое постижение в лабораторных условиях своей медитации, постепенно добьется того же и в повседневной жизни. Шине и лхагтонг представляют собой основу всех буддийских медитаций, какими бы разнообразными и непохожими друг на друга они ни казались.

В конце этой книги вы найдете две практики для успокоения ума и отстраненности от эмоций — это медитация «Радужный свет» и медитация на дыхание.



Поведение: отказ от вредных поступков и принятие внешних обетов

Жизнь каждого существа формируется его бесчисленными полезными, вредными или даже ничего не значащими поступками. И, наверное, поскольку у людей обычно десять пальцев на руках, Будда, как и Моисей, представил весь наш вредный взаимообмен с миром в виде десяти действий, которые приносят тяжелые последствия и которых по этой причине лучше избегать. Как и следовало ожидать, зная стиль Будды, — это не заповеди, а логичные советы друга. В отношении тела человек должен дать обещание не убивать, не во-

ровать и не причинять другим вреда на сексуальной почве. В отношении речи даются обеты не лгать с целью заставить страдать, не оговаривать других, избегать грубой и обидной речи и не болтать впустую. В отношении ума следует воздерживаться от недоброжелательности, зависти и ложных взглядов.

Десять вредных действий

Убийство — сильнейший источник страдания, и впечатления, которыми оно сопровождается, тяжким бременем остаются в уме. Будда очень настойчиво предостерегал от прекращения чьей-то жизни, утверждая, что если в будущем мы родимся в человеческом теле, то результатом убийства будет очень короткая жизнь. Более того, можно ожидать, что и последующие жизни будут трудными, полными болезней и пройдут в неприятных местах. Гампопа³ в «Драгоценном украшении Освобождения» пишет, что бывшие убийцы живут «в опустошенной местности, где много войн и несчастия».

Воровством Будда называет присвоение чего-либо, что нам не дано. В его времена общественная собственность вряд ли существовала — и выжить человеку было намного труднее, чем в современных промышленно развитых странах. Тогда люди часто были очень бедными, хотя и не столь безнадежно несчастными, как сегодня в перенаселенных районах вокруг экватора. Следствием неочищенного воровства будет многократная утрата собственности в этой и следующих жизнях.

³ Гампопа. Драгоценное украшение освобождения. / Пер. с тиб. Б. Ерохина. СПб., 2005.

Причинение вреда сексуальным путем относится к широчайшей сфере человеческого поведения. Будда мудро и убедительно предостерегал против кровосмешения. Он также не советовал вмешиваться в предпочтения людей в случаях, если никто никому не причиняет вреда. Сексуальное поведение человека зависит от культурного контекста, личных склонностей, вкусов и общей кармы с другими существами. В Гренландии непременным атрибутом гостеприимства может оказаться жена хозяина дома, если она сама не возражает. А мусульмане стремятся в общественных местах прятать своих женщин под черными палатками, а то и просто запирают дома. Для некоторых людей и культур естественно проявлять щедрость и доверчивость, в то время как другие чувствуют себя неуверенно и потому пытаются все контролировать. Здесь особенно важно быть внимательным, потому что эта область деятельности человека сопряжена с самым большим числом условностей и сильнее всего влияет на счастье или страдание людей. Последствием сексуального вреда будут рождения в пустыне или болезненные партнерские взаимоотношения в этой и следующих жизнях.

Ложь встречается в двух разновидностях: серьезное и повседневное искажение истины, или большая и маленькая ложь. Маленькая ложь — когда мы, например, говорим «автобус опоздал», хотя на самом деле мы просто хотели дольше наслаждаться чьим-нибудь приятным обществом в постели, — просто относится к глупым привычкам. Эта ложь никому не причиняет прямого вреда, хотя и польза от нее лишь кратковременная. Будда также отмечал, что у людей, привыкших к таким небольшим искажениям истины, впоследствии будет дурной запах изо рта.

Серьезная, большая ложь имеет место тогда, когда обманом мы целенаправленно стремимся нанести кому-то

вред. Примером может быть сознательное обвинение человека в преступлении, к которому он не причастен. Духовная ложь, то есть приписывание себе несуществующего медитационного опыта, способна вести к еще бóльшим трудностям. Это серьезный обман, потому что глубокое доверие является одним из самых освобождающих человеческих качеств и, однажды утраченное, оно может не восстановиться за много жизней.

Клевета особенно опасна, поскольку причиной ее является злость. Плохо говорить о ком-то за его спиной, за исключением тех случаев, когда объект является общественным лицом и мы обсуждаем его с целью обратить внимание других людей на его опасный пример, — означает принимать участие в его негативности. Кроме того, это разрушает дружбу и разобщает людей. Такое поведение губительно для нас самих. Ничто не оборачивается против нас так быстро, как вредные слова.

Грубая и обидная речь — не только признак дурного воспитания. Это чрезвычайно отталкивающая черта, ставящая всех в неловкое положение. Она придает жизни ощущение дешевизны, и в результате мы услышим много неприятного о самих себе. Даже когда все хорошо, деструктивная речь способна достигать многих и влиять на них негативно.

Бессмысленная болтовня упоминается в этом списке, поскольку она вызывает утечку накопленных нами положительных качеств. В хорошей компании она может звучать приятно и расслабляюще, но вы содрогнетесь, когда узнаете, сколько драгоценного времени и энергии теряется из-за этой привычки. И скрытые за словами эмоции тоже не всегда самые лучшие. За яркими, захватывающими историями

о других людях часто стоит большая ревность или гордость. Как видно из популярной мировой прессы, эти чувства абсолютно преобладают над самой обычной симпатией, их не сдерживает личная мудрость, и они разрушают хорошие пожелания. Если мы включаемся в бессмысленную беседу или отвлекаем этим кого-то другого от полезного занятия, в результате нас не будут принимать всерьез.

Что касается источников умственных помех, то самыми значительными из них являются три основные эмоции и их выражения. Мешающие мысли и чувства обычно имеют свои последствия в виде слов и действий, что укрепляет привычки и их результаты.

Ненависть, выраженная в форме гнева, прорастает из трудной зоны недоброжелательства и, собственно, не должна быть серьезным оппонентом. Любой здравый человек, видящий, насколько существа уязвимы, как они ищут счастья и при этом из неведения делают то, что может вести только к страданию, наверняка способен развить глубокое сочувствие ко всем. В проблемных людях имеет смысл видеть запутавшихся пациентов, а не врагов. Если же кто-нибудь сознательно старается быть неприятным, его легче остановить с ясной головой, чем с желанием мести или чувством негодования. Позволяя негативным реакциям войти в привычку, мы наполним свою жизнь разочарованиями и отторжением.

Больше всего смущает, когда люди, которые раньше делили друг с другом великие идеалистические мечты и взгляды или интимные переживания в любви, затем становятся противниками. Такое поведение очень болезненно и чревато огромной потерей времени. В подобных случаях лучше ограничить свои личные ожидания, чем действовать против бывшего партнера. Если люди расстаются, делая

плохие пожелания в адрес друг друга, тот процесс достижения зрелости, который начался в период взаимоотношений, останавливается. Это означает, что мы, собственно, так ничему и не научились.

Если те же самые проблемы возникают с целым рядом партнеров, то следует признать, что во всех трудностях действительно виноваты мы сами. Иначе они бы не случились — или мы не восприняли бы их всерьез, назвали бы экзотикой, и они не причиняли бы боли. Если мы замечаем, как у нас складывается некая устойчивая схема возникновения тяжелых чувств, нам стоит знать, что это, по всей вероятности, далеко не первое их появление и что мы уже не раз упускали возможность с ними поработать!

Зависть блокирует естественный поток самовозникающего богатства, которое является сутью пространства. Любой вид жадности или привязанности свидетельствует о внутренней бедности или чувстве отделенности от других, указывая на недостаток обычного доверия. Эти чувства — антагонисты радости, они все время порождают требования, которые никак невозможно удовлетворить. Например, никогда не стоит завидовать богатым людям, кроме тех случаев, когда, проявляя зависть, мы пытаемся пробудить в них щедрость, что хорошо для их будущих жизней. Слишком большое количество собственности превращает владельца в раба своих вещей, крадет его время и пространство в уме. Начиная с определенного момента такой человек тратит почти всю свою энергию на то, чтобы защитить свои деньги от налогового инспектора или других жадных людей, и веселая сторона богатства на этом заканчивается. Ум попадает в ловушку, и в конце собственника ожидает сомнительная честь оставить все эти проблемы своим неблагодарным наследникам и их благодарным юристам.

Неведение — непрерывно бурлящий источник предыдущих девяти помех, причина любого страдания рождается только из неспособности ума видеть себя. Нами не правят ни боги, ни дьяволы. Просто это фундаментальное неведение в форме ошибочных взглядов прячет от нас сущностную ясность ума и его изначальную просветленность.

Однако ум обладает и инструментами для освобождения от гнета неведения — осознанием и стремлением к совершенству. Когда активизируются эти свойства, присутствующие в каждом из нас, они способствуют развитию уверенности и независимости. И любое — надеюсь, частое, — сравнение наших собственных взглядов с Учением Будды подсказывает выход из цикла мешающих мыслей, слов и действий.

Как говорилось выше, ключ в том, чтобы утвердилась наша уверенность в причинности. Это ведет к пониманию, что ум преобразуется, а не производится мозгом, и, по сути, представляет собой вневременное пространство. Кроме того, мы видим выражение ума как поток чувственных и эмоциональных отпечатков, удерживаемых вместе иллюзией «я». А когда совершенство уже обретено, ум узнается как безграничный, неразрушимый, полный блаженства и доброты.

Тем, кто желает наиболее эффективно освободить свое сознание-хранилище, Будда рекомендует пройти четыре шага. Они называются силами противодействия, и с их помощью можно избежать страданий в этой и будущих жизнях:

- нужно сожалеть о вреде, который мы сами причиняем телом, речью или умом, о вредных действиях, совершаемых другими существами по нашей инициа-

тиве, и о чужих негативных поступках, которым мы радуемся;

- нужно хотеть освободить ум от этих тяжелых впечатлений;
- нужно решить не повторять действий, вызывающих страдание;
- нужно применять разумные и практичные противоядия, чтобы преобразовать все неприятное, что происходит в жизни.

Внешние обещания для индивидуального Освобождения

Будда дал своим ученикам внешние правила, которые защищают их и не дают заблудиться. Обеты помогают людям сторониться таких мыслей, слов и поступков, которые стоят на пути к покою ума, и отпускать свои привязанности. Среди них есть пять обещаний, составляющих часть Восьмеричного пути и вполне применимых для современных мирян:

- не убивать (в те времена люди в большинстве своем работали в полях, пасли и убивали животных. Жителям сегодняшних городов легче дать это обещание, они могут вложить в него больше силы);
- не лгать ради нанесения вреда или преувеличения своих собственных духовных достижений;
- не брать то, что не дано;
- не причинять страданий в сфере секса;
- не принимать средств, изменяющих сознание.

Остальные многочисленные ограничения появились как реакция на повседневные события, происходившие

в общине Будды. Среди них есть еще правила, которые могут добавить для себя миряне, соблюдающие безбрачие, — например, не носить украшений или спать на высокой кровати. Дополнив этот ряд другими важными пунктами, мы получим 37 обетов для послушников. Что касается полного монашества, то в нем соблюдается 254 обета монаха и 350 обетов монахини — эти обещания составлены из многочисленных практических советов Будды, призванных помочь группам учеников, соблюдающих безбрачие, лучше жить вместе. Будда совершенно не был бюрократом. Будучи еще юным царевичем, он жил с 500 прелестными подругами и наверняка не боялся секса. Его слова о безбрачии и смежных темах предназначались для людей, желавших избежать создания семьи и вести простой образ жизни.

Находясь в абсолютном состоянии ума, видишь все явления как чудесные, наполненные глубочайшим смыслом, и не ощущаешь никакого удовольствия, накладывая ограничения на жизнь других людей. Поэтому, когда условия вынуждали Будду добавить к списку правил еще одно, он наверняка сетовал про себя: «Ну почему же они ввязались еще и в такую историю?» Буддисты, практикующие в монашестве, обязаны принимать весь набор обетов, в то время как мирянам следует выбрать из списка те обещания, которые они готовы соблюдать. У некоторых мирян и йогов есть такие обеты, у других — нет.

Поскольку в своих советах Будда мудро держался подальше от спален людей, сегодня его ученики могут жить в очень многих и разных культурах и приносить им пользу. Однако мы не свободны от ответственности. Если мы видим, что кто-то притесняет женщин или совершает другие подобные преступления, мы должны предпринять действие — как настоящие граждане, в пределах возможного.

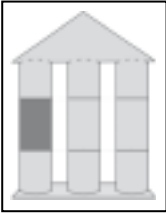
Буддийские обещания не нужно сравнивать с заповедями христианства или индуизма, где боги чего-либо хотят от своих клиентов. Смысл этих правил прямо противоположен «личной мести Всевышнего» или религиозным смертным приговорам мусульманской фетвы. От имени Будды никого никогда не наказывали. Никто не вербовал себе приверженцев во имя Будды и не вел священннх войн — хотя бывают случаи, в которых и Будда поднялся бы на борьбу. В Тибете самые худшие преступления совершались из-за бездействия или ошибочного понимания кармы как неизбежной судьбы, что делает людей пассивными. Карма на самом деле означает закон причины и следствия, поэтому все, что еще не случилось, поддается изменениям. Из-за непонимания этого контролировавшие Центральный Тибет политики, жадные до власти, продолжали применять отвратительные средневековые наказания. Это, однако, были преступления феодальной верхушки общества, никак не связанные с Учением Будды: к этим действиям их, совершенно определенно, не призывала ни одна из его священных книг.

Не имея ни родовых стереотипов, ни фанатизма, Будда просто хотел, чтобы все пришли к неизменному счастью, узнав природу ума. Поэтому, чтобы принять обеты, нужно было их понимать и хотеть соблюдать. И хотя консервативные общества хмурят брови при виде таких поступков, в буддизме, если религиозные обеты уже не полезны или ограничивают нашу способность помогать другим, что считается более важным, их следует вернуть, прежде чем нарушить. В этом случае человек не потеряет накопленную хорошую карму — только будущую защиту от вероятных необдуманных поступков в сфере межличностных отношений.

Такие обещания имеют смысл потому, что закон причины и следствия никогда не дремлет. Все, что мы думаем,

говорим или делаем, в будущем принесет счастье или боль — в большинстве случаев после этой жизни, — если только мы ничего не изменим или не растворим впечатления посредством медитации. Потому такие внешние обеты дают людям силу и защиту.

МУДРОСТЬ И СОЧУВСТВИЕ ДЛЯ БЛАГА ВСЕХ — УРОВЕНЬ АЛЬТРУИСТОВ



Знание и взгляд: иллюзорный характер обусловленного мира

Правильная работа с законом причины и следствия способствует тому, чтобы сигналы, поступающие в ум из внешнего мира и нашего собственного сознания-хранилища, были более приятными. Тогда возникает доверие, обнаруживаются дополнительные свойства ума. Когда на распутывание клубков своих проблем человек тратит меньше энергии, у него образуется избыток в виде неличностной мудрости и широких проявлений сочувствия, или сострадания. Возрастает открытость по отношению к миру и другим существам, а все мелочное и ограниченное теряет под собой почву.

С этого уровня мотивации настрой Бодхисаттвы влияет на каждое мгновение жизни. Мы хотим достичь Просветления для блага всех. Теперь совершенно ясно, что мы немного можем сделать для других, пока сами запутаны и испытываем трудности. Тогда мы берем на вооружение один из трех описанных ранее вариантов сочувственного подхода: ведем мир за собой, как король, делимся опытом с попутчиками, как паромщик, или помогаем другим, как

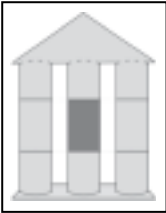
настоящий друг. Если довести до совершенства любой из этих трех подходов, разделение между нами и другими исчезает.

Когда образуется избыток, в пространстве, оставленном исчезающими завесами и привычками ума, растет просветленная мудрость. Это еще больше усиливает нашу способность сопереживания, и два вида мотивации — сочувствие и мудрость — сияют еще убедительнее сквозь каждую трещину в иллюзорных стенах наших мешающих эмоций и жестких идей. Теперь правильные действия совершаются спонтанно без малейшей примеси контроля или запретов. Вот почему из бесчисленных поучений Будды мы сегодня выбираем наиболее полезные этому веку и Западу, принимая решение в дальнейшем приносить другим радость с помощью тела, речи и ума. Если люди доверяют своим способностям, у них не будет проблем с Буддой. Он вовсе не является далеким богом-моралистом — он наш друг, и нет необходимости принижать богатство физической жизни.

Мирянину, как и йогину, важно использовать свое тело для помощи существам: защищать их, дарить любовь и то, в чем они нуждаются. Речь приносит рост, когда говорящий показывает другим и их умы, и окружающий мир. Слово полезно, если помогает людям понять свою ситуацию, найти внутреннюю свободу и научиться работать вместе. И в совете Будды по поводу ума снова выражен здравый смысл: нужно желать другим всего самого лучшего, мысленно участвовать во всем хорошем, что они делают, и развивать максимально возможную мудрость. Каждый, кто воспринимает мир как сон и в то же время видит его обусловленную и причинно-следственную природу, будет вдохновлять бесчисленных существ.

Будда выводил своих учеников за пределы веры в продолжительную реальность вещей, демонстрируя

двойственность философии реализма, экзистенциализма, материализма или нигилизма. Он передавал единственное и всеобъемлющее видение того, что только сознание вневременно, а все остальное находится в постоянном потоке, являясь, следовательно, иллюзией. Однако есть путь от относительного переживания к абсолютному совершенству. Просветление вырастает из хорошего сна. Поэтому мы сознательно улучшаем свой сон повседневности до тех пор, пока ум не отважится выйти за границы всех снов и картинок, отождествляясь с тем осознанием, которое их воспринимает и знает. Плохие сны, создаваемые вредоносными действиями и недостатком открытости по отношению к людям, тоже способны сами собой заполнить нашу действительность. Они ограничивают и закрывают обзор; а тех, кто в них верит, делают все более зависимыми от вмешательства со стороны.

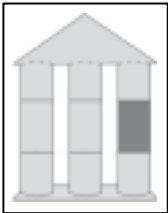


Медитация: для блага всех существ

Если мы медитируем на втором уровне Учения Будды, его Великом пути (Махаяне), наградой нам будет общее счастье. Если наша цель – Просветление всех существ, то стремления к безопасному умственному покою недостаточно – в этом нет силы, необходимой для преобразования. Только желание помочь всем, отточенное постоянным наблюдением за поведением существ, может сформировать прочный фундамент развития. Поэтому сочувственный настрой активизируется в начале и в конце всех медитаций Великого пути. Они начинаются с Четырех основных мыслей, обращающих ум к непреходящим ценностям; затем принимается Прибежище (иногда к обыч-

ным объектам Прибежища Великого пути добавляется наш учитель, или лама). Успех достигается за счет желания обрести Просветление для блага всех существ.

С такой мотивацией медитации шинэ и лхагтонг быстро проявляют в уме еще более тонкие слои мудрости и сочувствия. Практики такого рода начинаются и заканчиваются тем, что мы делимся накопленным внутренним благополучием со всеми существами. Это помогает тренировать настрой Бодхисаттвы до тех пор, пока он не будет автоматически проявлять себя в нашей повседневной жизни. Благодаря медитации полностью раскрываются многие способности, которым в начале развития необходима поддержка, и наш пример сочетания мудрости с сочувствием и искусными средствами наверняка приведет многих на путь к продолжительному счастью, в котором содержится огромный смысл. Пример такого рода практики – медитация, называемая «Давать и брать», содержащаяся в конце этой книги.



Действие: обретение богатой внутренней жизни

В процессе развития сочувствия и мудрости наша практика может приносить пользу бесконечно, наполняя ум благоприятными впечатлениями. Они создают избыток и пространство, в котором все происходящее переживается как неличностное. На этой стадии практикующий дает обещание (обет) Бодхисаттвы, которое оберегает этот благороднейший, щедрый настрой и наполняет жизнь наивысшим смыслом. Это обещание состоит из желания идти – стремления достичь Просветления, чтобы быть полезным для всех существ – и самого пути. Путь – практическая

часть обещания Бодхисаттвы — включает Шесть освобождающих и просветляющих действий.

Шесть освобождающих действий — парамиты

Если человек хочет преуспеть в жизни, чувствовать себя свободно и, возможно, нести ответственность за других, ему придется обходить некоторые ограничивающие правила. В государствах-няньках, все больше вторгающихся в жизнь людей и блокирующих их поиск свободы, каждому важно иметь внутренний стержень — выработать свои собственные гуманистические стандарты относительно мира. Для этого Будда учил пути Бодхисаттв, который предоставляет мотивацию и необходимое глубокое видение практичным людям, поддерживающим общество и свои семьи. С таким настроением легко превращать каждодневные решения и переживания в шаги к Освобождению и Просветлению.

В санскрите есть суффикс «ита». Он означает «идти», или «стремиться». Желание идти вперед будет признано положительным и в Гренландии, и в Конго. Будда, однако, говорит о «парамитах». И что означает здесь корень «парам»? Это нечто вроде перехода или выхода за пределы. Обычные добрые поступки наполняют ум хорошими впечатлениями. Те созреют при определенных условиях в виде состояний счастья, рождающих уверенность и доверие. Тогда ум будет достаточно отважным, чтобы покоиться в том, что знает и окружает все его переживания, — то есть в самом себе.

До тех пор, пока остается ощущение, что некий реальный субъект что-то делает для существующего объекта, эти прекрасные поступки не становятся освобождающими, хотя их все равно стоит совершать. Они приносят всем пользу и обеспечивают основу для относительного счастья в буду-

щем. Однако, для того чтобы приносить существам Просветление и абсолютную радость, нужна особенная свобода. Она появляется лишь тогда, когда позитивная деятельность сочетается с интуитивным знанием, что субъект, выполняющий действие, само действие и его объект — это взаимозависимые части одного целого и что ни одна из них не обладает постоянной, индивидуальной природой. Учитывая, что такая вознаграждающая мудрость представляет собой нечто новое для небуддийских культур и в большинстве случаев раскрывается постепенно, какие искусные дела помогут ей закрепиться в нашей жизни?

Первый совет Будды — будьте щедрыми. Можно представить себе мир как прекрасный зал, украшенный для огромного праздника. Там есть все богатство любого возможного опыта. Но если никто не совершит активного действия, давая что-то, если никто не преодолеет свое благодушие и смущение и не выйдет танцевать, то вечеринка никогда не начнется. Когда мы проламываем лед и демонстрируем свое доверие к другим, давая им что-нибудь, мы показываем также ценность того, чем делимся. Такие поступки впечатляют: другие поддержат нас в этом, передадут импульс дальше, и многие получают пользу.

Традиционные буддийские тексты упоминают три вида щедрости, которую стоит проявлять в соответствии с условиями определенного времени, культуры и способностями людей. Первый вид щедрости — давать другим то, что необходимо для выживания. На некоторое время это помогает, но при этом рано или поздно существа становятся зависимыми. Второе — давать образование. Это обогащает жизнь людей и помогает им самостоятельно заботиться о себе и о других, приносить пользу в этой жизни. Наконец, третий способ — дарить освобождающие и просветляющие поучения, что благоприятно влияет на эту жизнь, на умирание

и все последующие жизни вплоть до Просветления. Только это обеспечивает постоянный рост и продолжительное счастье. Ведь Учение Будды, указывая на абсолютные качества ума, пробуждает единственно надежные чувства: интуицию; бесстрашие от открытия, что ум является неразрушимым пространством; радость от переживания спонтанной игры ума, создающего внешние и внутренние миры; и активное сочувствие от сознания безграничности ума и того, как все существа ищут счастья.

Сегодня 85% человечества – обитатели перенаселенных стран или гетто, живущие в бедности и нужде, жертвы религий, предпочитающих качеству необразованное количество и запрещающих давать людям необходимое знание о планировании семьи. В таких условиях трудно развить даже два первых типа щедрости. А в богатых странах, где многие умирают от избытка жира вокруг сердца, а города разделяют людей таким количеством стекла, стали и бетона, что физически мы почти не приближаемся друг к другу, самый важный подарок на первых двух уровнях – это доброжелательность, доверие, время и человеческое тепло. Что же касается абсолютного подарка для идеалистов, то его ценность сегодня очевидна, как никогда раньше. Ведя других вперед, давая им просветляющее Учение, мы по-настоящему помогаем им расти. Для того чтобы показать, как люди нам дороги, нет ничего лучшего, чем осмысленная щедрость.

Связи, создаваемые таким образом, драгоценны. Поскольку они являются столь действенным ускорителем роста, жаль терять их из-за неловких или вредных действий и слов. По этой причине второе из шести Освобождающих действий – осмысленное поведение. Объясняя, в чем оно состоит, Будда показывает потенциал «трех ворот»⁴. Мож-

⁴ Трое ворот – тело, речь и ум.

но позитивно использовать тело для того, чтобы защищать других, давать то, чего им не хватает, и, если мы не монахи, дарить любовь. Задача речи — говорить правдиво, соединять людей, показывать им мир и вести вперед к смыслу и радости. Наконец, искусная работа с умом означает желать всем всего наилучшего, разделять с другими радость от их полезных свершений и в жизни полагаться на закон причины и следствия.

Честные люди не могут заменить название этого пункта словом «мораль». Правящие классы по всему миру пользуются этим термином для того, чтобы выстраивать более уязвимые слои общества в одну шеренгу и держать под контролем. Например, в Европе на протяжении более тысячи лет церковь и государство трудились сообща, набивая собственные карманы и блокируя творческую активность наиболее одаренных людей. Провозглашая свои постулаты о нравственности, церковь обещала после смерти отправить в ад тех граждан, кого государству не удавалось схватить при их жизни.

Опасно пользоваться ограниченным словом «мораль» для описания широкого спектра стилей жизни и поведения. Этим слишком легко манипулировать. Людям нужно научиться применять свой жизненный опыт и думать, прежде чем рефлекторно выносить стандартные суждения о других. Чтобы поощрять их к этому, буддисты предпочитают использовать такие обороты, как «полезная деятельность», «разумное поведение», «осмотрительные поступки», «осмысленное поведение». Десять советов Будды для Малого пути концентрируются на том, чего лучше не делать, не говорить и не думать, но склад ума его учеников Великого пути требует позитивного подхода к причинности.

Третье освобождающее действие — терпение — сохраняет накопленные хорошие энергии. Терпение включает

в себя стойкость и выдержку, достойное прохождение через препятствия на пути обучения. Поскольку гнев разрушает очень много накопленных хороших впечатлений, Будда называет терпение противоядием от гнева и «самым красивым украшением, которое труднее всего носить».

Четвертая рекомендация Будды – развивать энтузиазм, или, иначе говоря, радостное усилие, радость действия. Это значит с удовольствием совершать то, что приносит благо всем существам, преодолевая лень. Если нам недостает такого усердия, понимаемого в широком смысле, мы становимся только старше, но не мудрее. Ничто не передается из жизни в жизнь так непосредственно, как степень активности человека. Поэтому важно покинуть свою зону комфорта и привычные границы. Чего бы мы ни хотели достичь, чему бы ни планировали научиться – все требует энергии.

Полезность этих четырех освобождающих действий в основном очевидна любому человеку, обладающему жизненным опытом. Щедрость создает связи. Осмысленное поведение направляет их в верное русло, а терпение укрепляет. Энтузиазм приносит силу и рост.

Медитация – пятое освобождающее действие, рекомендованное Буддой, – обращает человека к тому, что имеет подлинный смысл, и затем доводит это до совершенства. Тот, кто хочет укрепить свое постижение, определенно должен научиться медитации. Иначе почти невозможно стабилизировать ум. Он будет незаметно для самого себя перепрыгивать из одной эмоциональной колеи в другую, что лишает человека ясности и истощает его. Как показывают исследования мозга, результаты медитации заметны и полезны, они оказывают гармонизирующее воздействие даже на физическом уровне. Благодаря глубокой сосредоточенности впечатления от полезных мыслей, слов и действий искусно сохраняются, а вредные ослабевают. Это ведет к

открытости и доверительным хорошим чувствам, а за очищениями следуют прозрения и более разумные поступки. Если речь и тело контролируются вредными чувствами, мы легко можем разрушить что-нибудь дорогое, сказать что-нибудь нелепое, потерять лицо или нажать врагов.

Стремясь к результатам и одновременно отпуская все ожидания, связанные с ними, благодаря этим методам мы приходим к шестому освобождающему действию — мудрости, которая ведет к окончательному Просветлению. Мудрость — это точный инструмент для узнавания ума путем постижения его невещественности и пустотности.

Если количество освобождающих действий — *выходов за пределы* — увеличить до десяти, то последние четыре — это искусные средства, совершенства, качества Будд и вневременное самовозникающее знание. В текстах первые пять из описанных выше парамит часто сравниваются с сильными ногами. Они дают силу, позволяющую наполнить жизнь смыслом и помогать всем. Глаза, способные видеть направление, — это глубокие прозрения, изложенные в 84 000 поучений Будды.

Подобно перекладинам стремянки, Великий путь Будды постепенно ведет от достигнутого на Малом пути освобождающего понимания нереальности уязвимого «я», или эго, к Просветлению, отрицая любое истинное существование внешнего мира и его явлений. Удаляя вторую завесу — концепции, достигаешь цели, полного раскрытия потенциала ума. На обоих уровнях необходимо понимание того, что если бы вещь существовала в реальности, то имело бы место некое постоянство. Но все вещи меняются на всех уровнях, внутренних и внешних, везде и во все времена.

Эту истину Будда выразил в своих знаменитых строках: «Форма есть пустота. Пустота есть форма. Форма и пустота неотделимы друг от друга». Эту формулу можно

подтвердить современными научными открытиями. Недавно физики из Гамбурга, среди которых есть мои ученики и друзья, столкнули кварки — мельчайшие частички атома, отсылая их обратно в пространство. Вскоре после этого недалеко от Сан-Франциско другие ученые с изумлением увидели, как частицы появляются в абсолютном вакууме. Самый фантастический из представителей науки — профессор Цайлингер, которого мы с женой навещали в Вене, доказал, что пространство является носителем информации.

Устраняя застывшие взгляды на существование и несуществование, мы также растворяем мешающие чувства, поскольку понимаем, что это нереально. Таким образом Будда освобождает ум, позволяя ему выразить свой полный потенциал. Теперь становится очевидным, что нужно делать добро, поскольку все существа и явления взаимосвязаны и могут быть доведены до совершенства. Кроме того, все, что мы отсылаем в пространство, обязательно к нам вернется. Когда полностью это постигаешь, работа для блага других становится совершенно естественной.

Обещание Бодхисаттвы формулирует и концентрирует нашу готовность развиваться на благо всех. Будучи внутренней практикой и работая с мотивацией и проявлением логики в принятии решений, оно нацелено в первую очередь против гнева — самой вредоносной из всех мешающих эмоций. Оно дает наиболее эффективные инструменты для преобразования чувств и формирования отношения к событиям как к мимолетным снам. Из понимания, что люди ведут себя так, как чувствуют, обязательно рождается сочувствие. Кроме того, нам необходимо уяснить, что гнев и агрессивность являются признаками слабости и беспомощности. Сильные люди — это те, кто дарит другим свободу и защищает их. Если это осознаешь, негативные роли теряют всякую привлекательность.

Буддийские тантрические методы задействуют тело, речь и ум. Они относятся к третьему, абсолютному уровню Алмазного пути, и им посвящены следующие страницы. Для тех же, кто предпочитает остановиться на этом уровне, интересным может быть знание, что резкий звук «Пэ!» рассеивает внезапный гнев, а повторение мантры ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ постепенно преобразует все мешающие чувства. Пожалуйста, попробуйте!

Вплоть до последних лет этот аспект Великого пути – советы о трансформации негативных состояний в деятельную мудрость – не был включен в большинство психологических теорий. И сегодня существуют определенные группы людей, которые рьяно настаивают на своем праве на негативность и несчастье. Приверженцы подобных школ терапии все время нуждаются в том, чтобы обвинять других, и попадают в ловушку бесчисленных проявлений злости. Если сравнить их со зрелыми практикующими буддистами, становится ясно, что намного более предпочтительным является толстокожий дальневосточный подход.

Конечно, следует избегать любого причинения вреда, но и привычка обвинять других в своих собственных неприятностях представляет собой серьезную ошибку. Она делает нас бесхребетными и слабыми. Нравится нам это или нет, но закон причины и следствия действует и в нашей жизни. Все беды, приходящие «от других» сейчас, – это результаты наших поступков, то есть условий, которые мы создали в прошлой жизни и не смогли очистить. Во всех относительных существованиях имеет место принцип действия и противодействия, и вся энергия, которую мы вкладываем в мир или в наше собственное подсознание, если ее не очистить, остается и продолжает проявлять себя, пока мы ее не растворим.

Поскольку нечто абсолютно негативное в итоге разрушило бы само себя и не смогло бы существовать долгое

время, Будда объясняет, что корень страдания — это не черт с рогами, пахнущий серой, а базовое неведение. Эта мощная эмоция заставляет существ искать счастья в тех объектах и с помощью тех действий, которые могут принести только обратные результаты. Будучи в окончательном смысле иллюзорными, негативные состояния могут быть удалены. В их основе лежит базовое неведение, двойственные взгляды, и, следовательно, не имеет смысла нравоучительно поднимать указующий перст. Абсолютной сутью всех существ является их природа Будды. Поэтому — хотя, возможно, мы и создали в подсознании болезненный потенциал — благодаря методам буддизма Алмазного пути и недвойственному видению ум способен удалять все проблемы до того, как они созреют.

Продвижение вперед означает, что следует наслаждаться всем приятным как благословением, которым можно поделиться с другими, а все трудности переживать как часть процесса обучения, видя в них примеры самоосвобождения ума от ошибочных концепций. Мы хотим, чтобы у всех существ была постоянная радость и ее устойчивые причины, т.е. положительные действия и Просветление. Логически следующее желание — чтобы существа были свободны от боли и от ее негативного источника. Еще два пожелания придают завершенность этому внутреннему настрою: чтобы другие наслаждались величайшим счастьем вне всяких страданий и ощущали одинаково сильную любовь ко всем. Так их действия стали бы безграничными и обрели бы абсолютный смысл.

Гнев блокирует наше стремление помогать другим и желать им добра. Он препятствует человеческому взаимодействию, ведет к одиночеству и вдобавок разрушает все благоприятные семена будущего счастья, которые хранились в уме. Напротив, мощная дальновидная мотивация,

несентиментальная и свободная от эмоций, рождается из непоколебимой уверенности в том, что каждый обладает природой Будды, что истина пронизывает все пространство и что мы можем представить себе Просветление снаружи лишь потому, что оно уже присутствует в нас. На этом фундаменте правильного взгляда основан последовательный путь осуществляющих Учение — буддийских йогов.

ПРОСТРАНСТВО И РАДОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ — УРОВЕНЬ ЙОГИНОВ

В начале изучения самого восхитительного из всех поучений Будды — Алмазного пути — полезен краткий обзор, ясно показывающий, какие шаги и общие принципы позволяют практике на этом абсолютном уровне приносить плоды. Практикующий уже знает о законе кармы, он мотивирован желанием приносить пользу другим, обладает мудростью, и теперь осознание проявляет свои абсолютные аспекты путем полного пробуждения потенциала тела и речи. Уму дается возможность сначала ощутить вкус своего собственного совершенства, а затем научиться доверять ему — эти две ступени взаимосвязаны и приводят к постижению быстрее, чем любые другие средства.

Положительные действия, часто упоминаемые в буддизме как сущностно важные, создают пространство для интуитивных прозрений. Когда удалено большинство помех, проявляется то, что присутствует между и за переменчивыми мыслями и чувствами, что знает их. Ум теперь осознает сам себя, и он — царь. Поскольку он всегда является сияющим сознательным пространством, пронизывающим все времена и направления, Просветление есть истинная природа каждого. К ней невозможно добавить никакую новую

истину, и учение каждого из Будд лишь устраняет завесы, не позволяющие уму узнать себя. Пока восходит солнце накопленных хороших впечатлений и рассеивается туман неведения, углубляются счастье и интуитивная мудрость практикующего. Этим, в свою очередь, подтверждается то, что хорошие действия и есть путь.

Когда мы замечаем, насколько существа зависят от своих чувств и не умеют от них отстраняться, возникает желание их защищать и дарить им силу. Если мы действуем из жалости, обращая внимание в основном на слабости и сиюминутные нужды окружающих, мы делаем их зависимыми и, следовательно, наносим вред. Правильным здесь будет несентиментальное сочувствие, позволяющее людям обнаружить собственные важные качества и найти ценности, обладающие непреходящим смыслом.

По мере накопления благоприятных впечатлений и мудрости бессмысленное поведение автоматически прекращается. В итоге все сходится. Куда бы мы ни смотрели, любое переживание чисто. Есть только счастье внутри и свершения снаружи. Ум с радостью отпускает свои ограничивающие привычки, все чаще наслаждаясь своей неизменной сияющей энергией, своим вневременным ясным светом.

Поскольку это неличностное состояние представляет собой нечто абсолютное, эго чувствует, что его господству что-то угрожает. Тогда оно защищается такими мыслями: «Мой ясный свет длился дольше, чем у него на прошлой неделе». Или: «Теперь я уже скоро просветлею». Ощущение потери, возникающее в такие моменты, заставляет многих думать, что они снова упали вниз, но на самом деле такие мысли ничего не значат. Солнце просветленного осознания светит всегда — просто мы видели несколько пробегающих облаков. Если не обращать на них внимания, даже самые крепкие привычки постепенно потеряют силу

и проявят свою искусственную природу. Не тронутый концепциями ум будет еще дольше покоиться в собственном блаженстве.



Знание и взгляд: Будда как зеркало нашего ума

Восприятие внешних и внутренних событий как взаимозависимых, захваченных потоком постоянных изменений и не существующих в реальности, не имеющих отдельной сути, — это проявление мудрости ума. Если мы к тому же сознательно создали большое количество положительных впечатлений, часто называемых заслугой, то один отважный скачок перенесет нас на уровень йогина, имеющий огромную важность из-за силы применяемых здесь искусных средств.

На Малом пути окончательной целью является Освобождение. Согласно текстам, достижение непревзойденного Просветления на Великом пути занимает три неисчислимые кальпы⁵. Однако биографии таких ярких йогин и мастеров, как Марпа, Миларепа, Речунгпа, Гампопа, а сегодня Кармапы и Шамарпы — и это только в Тибете, — показывают, как практики Алмазного пути и глубокое доверие могут даже трудного человека привести к Просветлению за одну жизнь. На йогическом уровне, благодаря искусным средствам и впечатлениям из прошлых жизней, понимание превращается в спонтанное прозрение вне концепций.

Здесь Будда уже не исторический учитель, не какая-либо энергия, отделенная от нас самих, но скорее зеркало для нашего собственного потенциала. Он выражает собой

⁵ Кальпа (санскр.) — период существования вселенной.

бесконечно привлекательную реальность, которую хочется впитать и не терять никогда. Пока постепенно исчезают мешающие эмоции, завесы запутанности и неловкие привычки, все более длительными и частыми становятся состояния благодарного блаженства. На этом третьем и абсолютном уровне мы защищены неразрывной связью со своим учителем, и нам обеспечен быстрый прогресс. Когда есть глубокое интуитивное знание, что переживающий, переживание и его объект взаимозависимы, обуславливают друг друга и являются аспектами одного целого, достижение цели есть лишь вопрос времени.

Четыре состояния Будды

И Алмазный путь, и Великий путь описывают природу Просветления и богатство пространства с помощью четырех состояний Будды. Так они показывают, что все проявления — это ум. Цель Учения Будды — привести нас к постоянному опыту вневременного интуитивного прозрения, которое называется Состоянием истины (на санскрите *Дхармакайя*, по-тибетски *Чёку*). Оно неотделимо от пространства, проявляется само собой и пронизывает все. Когда ум осуществляет свою неразрушимость, постигая, что не является объектом или вещью, он становится глубоко бесстрашным. Это качество представляет собой непоколебимую основу для обретения всех совершенств.

Из Состояния истины рождается ясность ума, т.е. открываются его таланты и дар восприятия. Это ближе к жизни. Когда полностью присутствуешь в «здесь и сейчас» и забываешь о любых ожиданиях, возникает величайшая радость. Игриво встречаются внешние и внутренние богатства. Этот опыт поднимает гигантскую волну свершений и смысла внутри, в то время как снаружи ум переживает

свою свежесть. Сила осознания выходит на первый план, она становится важнее появляющихся объектов и ситуаций. Мы радуемся многогранным возможностям ума. Это переживание называется Состоянием радости (на санскрите *Самбхогакайя*, по-тибетски *Лонку*). Оно рождается из Состояния истины и благодаря нашему избытку несет благо всем.

Если мы хотим, чтобы все были счастливы, понимая, что мы одни, а других много, — для нас становится естественным помогать другим. Таким образом, стремление к благу существ проявляется в сочувственном Состоянии излучения (на санскрите *Нирманакайя*, по-тибетски *Тулку*). К благородному классу представителей этого состояния относятся многие замечательные женщины и мужчины, обладающие естественным доверием к основополагающей доброте ума и жизни.

Первые семь уровней энергичных учителей-Бодхисаттв, еще не видящих будд, можно назвать воплощениями, а три последних уровня, на которых уже воспринимаются будды, — излучениями. В Состоянии радости у нас есть выбор: либо полностью выйти за пределы и стать всем, что приносит пользу существам, либо сохранить свои основные качества, чтобы их распознали бывшие ученики. Тогда вновь появится доверие, и поучения следующего раунда будут еще более вдохновляющими и безграничными.

В учении Великой печати — которое дает, в частности, Кармапа, — указывающем на вневременную суть ума, просветленное состояние (полное функционирование ума) часто сравнивается с водой. Проявление ума в интуитивном Состоянии истины подобно влажности воздуха — ее не видно, но она пронизывает все, как информация. Облака, свободно и игриво плывущие во всех направлениях, представляют богатое Состояние радости ума. Его актив-

ная любовь, выраженная Состоянием излучения, подобна дождю, питающему растения, и снегу, защищающему животных от холода. Хотя все эти формы выглядят по-разному, природа их — вода. Эта природа представлена Состоянием сущности (на санскрите *Свабхавикакайя*, по-тибетски *Нювоньшику*). Ум проявляет себя различными способами, по существу оставаясь тем же.



Медитация: слияние с Просветлением

Учеников, обладавших доверием к своему изначальному совершенству, Будда учил многогранным методам Алмазного пути. С тех пор и до настоящего времени эти передачи взгляда и медитации на абсолютном уровне привели к Освобождению и Просветлению бесчисленное количество практикующих, позволяя им узнавать ум как сияющее пространство, свободное от всех ограничений. Такие практики удаляют из ума все завесы, позволяют воспринимать мир как чистую страну и действовать как Будда, пока мы не станем буддами. Три сущностных качества — осознание, энергия и способность к преданному восхищению — служат нам рычагами в этом процессе. Каждое из них способствует достижению состояний высокой осознанности, в которых медитирующий переживает себя как нечто сияющее, безграничное, совершенное, полное блаженства и не нуждающееся во внешних источниках счастья.

Сочетая взгляд, медитацию и практику в жизни, эти искусные средства углубляют неличностный опыт ученика, а его действия и обретенное интуитивное знание подтверждается в повседневной жизни. Из бесстрашного знания о неразру-

шимости ума возникает самопроизвольная радость, которая выражается в добрых и полезных делах. Такое поведение воздействует на наше окружение и пробуждает в других уверенность в том, что и они могут совершать то же самое.

Если внимательно проанализировать медитации Алмазного пути, обнаруживается, что их сущность, которая обычно представляется как окутанная тайной, на самом деле есть просто воплощенный здравый смысл. Если применять все уровни и методы, данные Буддой, их эффективность будет невероятной.

В каждой медитации мы прежде всего сосредотачиваемся на дыхании, тем самым успокаивая ум, и подготавливаем себя к дальнейшему при помощи четырех размышлений о нашей жизненной ситуации. Сегодня, спустя два с половиной тысячелетия, эти размышления дают столь же сильную мотивацию в практиках Великого и Алмазного пути, как и во времена Будды. Вначале отмечается редкая и драгоценная возможность встретить Учение Будды и интенсивно развиваться в этой жизни. Затем упоминается непостоянство всех вещей и приводятся убедительные доводы в пользу того, чтобы приступить к практике незамедлительно. Третий шаг – осмысление причинно-следственной связи: мы сами определяем свое будущее мыслями, словами и поступками. Наконец, даются две важные причины для того, чтобы осознанно направлять свою жизнь к Просветлению. Во-первых, мы немного можем сделать для других, пока сами запутаны или страдаем. Во-вторых, у Просветления нет другого источника, кроме самого ума, и потому блаженство этого состояния не знает границ.

Теперь для защиты и определения ориентиров мы принимаем Прибежище в Трех драгоценностях. Первая из них – это цель, Будда, полное развитие ума. Вторая – Дхарма,

его Учение, приводящее нас к этой цели, а третья — Бодхисаттвы, Сангха, наши друзья и помощники на пути. Кроме того, мы принимаем Прибежище в Трех корнях быстрого развития: в благословении, вдохновении и защитных качествах нашего ламы. Это активизирует внешние и внутренние силовые поля и подготавливает нас к глубокой работе с нашим сознанием-хранилищем, к развитию наивысшего взгляда и раскрытию просветленных энергий. На Алмазном пути, как и на Великом, мотивация всегда одна — развиваться, чтобы стать непоколебимым и по-настоящему полезным для других.

После принятия Прибежища перед нами открываются две двери к Просветлению: дверь осознания и дверь отождествления. Если мы хотим приступить к замечательным упражнениям, активизирующим энергии тела и ума, то вначале необходимо выполнить 111 111 повторений Четырех основополагающих практик. Они формируют наш характер, и я настойчиво советую посвятить этому необходимое время.

Первая из Основополагающих практик, медитация простираний, укрепляет наши внутренние связи с Прибежищем. Эти напряженные физические упражнения выпрямляют потоки энергии в нашем теле и удаляют бесчисленные, еще не созревшие вредные впечатления от негативных поступков прошлых жизней, превращая тело из трудного хозяина в полезного слугу. Если мы выполняем их с мотивацией блага для других, простирания по-настоящему проявляют наш настрой Бодхисаттвы.

Следующая практика — медитация на Будду Алмазный Ум, включающая его мантры из ста и шести слогов, — эффективно вычищает и преобразует неблагоприятные впечатления и привычки речи и ума, накопленные за бесчисленные жизни.

В третьей медитации, поднося Просветлению 111 111 совершенных вселенных в виде Мандалы, мы засеваем важные семена будущего богатства и радости.

Наконец, последняя часть, расширенная медитация на ламу, углубляет нашу благодарность к линии преемственности и ее прямой передаче, получаемой от нашего собственного учителя. Это подобно встрече кольца и крючка. Открытость ученика и благословение учителя превращают эту медитацию в прямой шаг к Великой печати — опыту природы ума. Поскольку все основополагающие практики являются тантрическими, т.е. полностью включают тело, речь и ум, и мы повторяем их много раз, у большинства практикующих они занимают несколько лет и дают очень заметный эффект.

Буддизм в Индии развивался в течение 1500 лет. За это время огромное разнообразие передовых медитаций Алмазного пути подразделилось на три класса. Один из них передавался тайно, поскольку его методы были опасны для неподготовленных людей. Это путь искусных средств, работающий с глубоким дыханием и пробуждающий внутренние энергии тела. Второй класс — непосредственно доступный путь глубокого видения — задействует осознание. Третий — это редко упоминаемый, но чрезвычайно действенный путь отождествления (на санскрите *Гуру-йога*, по-тибетски *Лами Налджор*), формально передавался только в маленьких группах наиболее преданных учеников.

Шестнадцатый Кармапа хотел, чтобы главной практикой в его центрах Алмазного пути стал именно этот третий подход, — так он проявил свое доверие к нашей способности сохранять связи и признание чрезвычайно высокой ценности этих связей для идеалистического Запада. Медитации на ламу, построенные на глубоком взаимном доверии учителя и ученика, показали свою огромную эффективность в среде

западных учеников - мирян школы Карма Кагью Алмазного пути по всему миру. Путь отождествления включает и свободно использует также средства и взгляды двух других путей.

Богатство философских и психологических средств, применяемых в тибетском буддизме, уникально и мало изучено. Но его руководящие принципы понять легко. В обоих путях, и в Малом, и в Великом, это всегда ясно представляется в виде двух шагов: во-первых, мы настраиваемся на совершенные качества и, во-вторых, осуществляем их в себе.

Путь глубокого видения

Люди, которые лучше понимают мир с помощью абстракций, чем посредством образов, с удовольствием применяют Путь глубокого видения. Тибетский герой Марпа получил его от своего второго главного учителя Майтрипы в Северной Индии 950 лет назад. Эти методы совершенно логичны, всеобъемлющи и полностью совместимы с нашей современной жизнью. Однако глубокое практическое их осуществление, особенно такое, которое содержит крепкую основу для жизни и юмор, встречается намного реже, чем можно ожидать. Эти учения требуют зрелости, изобилия хорошей кармы и руководства со стороны опытного учителя. Рекомендуется вступать на этот путь после завершения необходимого числа повторений практик нёндرو. То большое накопление благоприятных впечатлений, которое достигается благодаря этим повторениям, предотвращает опасность «эффекта белой стены» — мягкого, ленивого, сонного, спокойного состояния, которое могло бы легко лишить ум активности.

Благородные тигры могут стать сонными, если будут пытаться выполнять успокаивающие медитации или про-

сто слишком долго оставлять ум в тишине, не получив необходимой передачи и благословения от вдохновляющего ламы. Без посвящений умственные завесы не удаляются, а просто игнорируются или скрываются. Тогда ум возвращается в исходное состояние, теряя естественную свежесть и не постигая свою сияющую суть интуитивного блаженства. Негативный пример запутанных «медитаторов-одиночек» и смиренных, неуверенных группок по всему миру служит предостережением от этой опасности.

На Пути глубокого видения ум сначала переживает свою вневременную мудрость — в короткие, но исключительно осознанные мгновения, — обнаруживая, что и желанные объекты, и сам мир иллюзорны, пусты от любой постоянной природы. Затем под влиянием внешнего учителя, или ламы, появляется внутренний учитель — наша способность к различению на основе верной информации, и ум постепенно распространяет свои состояния «Ага!», до тех пор, пока их сочетания не приводят к появлению тайного, абсолютного учителя — нашего собственного зрелого осознания.

Для удержания ума в покое часто используются такие инструменты, как концентрация на внешнем объекте и наблюдение за дыханием в кончике носа без оценивания возникающих мыслей. Некоторые из этих практик применяются и в небуддийских религиях опыта, но у тех традиций могут быть совсем другие цели — например, гармоничная долгая жизнь в даосизме или сила воли в индуизме. На трех буддийских путях мы всюду находим эти шаги — успокоение и удержание ума, а также глубинное видение его природы.

На абсолютном уровне Алмазного пути полный потенциал тела, речи и ума быстро раскрывается благодаря отождествлению с ламой. Если мы применяем не работающий с формами подход Великой печати, то, видя своего учителя

как Будду, мы непосредственно узнаем ум как сияющее пространство. Тогда периоды медитаций и «обычной» жизни между ними постепенно приобретают один вкус, а тело, речь и ум без усилий сливаются с любой ситуацией. Следуя этим путем, мы можем расслабляться в Чистой стране неограниченных возможностей и непринужденно применять эти качества в своих действиях, принося пользу все большему числу существ.

Все медитации Будды ведут к этой цели с помощью более или менее эффективных средств, нажимая на те или иные просветляющие кнопки в уме практикующих и углубляя уровни понимания его абсолютно пустой природы. Для тех, кто способен идти Алмазным путем, в медитации существуют два непосредственных шага к узнаванию природы Будды. Первый называется фазой развития (по-тибетски *кьерим*) — в ней призываются будды, на которых мы медитируем, и произносятся их мантры. Второй шаг — фаза завершения (по-тибетски *дзогрим*), когда мы сливаемся с просветленными формами и растворяемся в сознательном пространстве. В конце мы снова возникаем, уже обладая их качествами, в Чистой стране, в окружении потенциальных будд. Здесь все звуки — это мантры, а все мысли — мудрость, просто потому что они показывают возможности ума.

Даже при использовании этих высших практик имеются существенные различия в индивидуальном подходе и мастерстве, которые зависят от внутренних тенденций учеников — склонны ли те к гневу, желанию или запутанности. Поскольку жизнь коротка, каждому из нас следует с помощью учителя выбрать ту из медитационных групп, которая лучше всего подходит нашему характеру. Для тех, в ком преобладают желания, ключевыми практиками являются Материнские тантры, для типов гнева/гордости —

Отцовские, а для тех, кто отличается запутанностью, — Недвойственные.

Медитации на учителя, называемые *Гуру-йога*, или *Лами налджор* по-тибетски, наиболее тотальным образом преобразуют все в чистый взгляд. В этих медитациях человек гневного типа естественно продлевает контролируруемую фазу построения, человек типа желания проводит больше времени в приятной фазе слияния, а запутанный цепляется за все детали, перечисленные в тексте.

Похоже, что на Западе Материнская тантра привлекает прежде всего практикующих Кагью, Отцовская тантра — практикующих Ньингму, а Недвойственная — Гелуг. А школа Сакья, насколько я понимаю, хранит и пишет важные комментарии по всем тантрам.

Путь искусных средств

Начиная с 1050 года тибетцы, которые хотели исследовать просветленные энергии тела и ума, обращались к поучениям Пути искусных средств. Эти чрезвычайно глубокие практики Марпа получил в основном от своего главного учителя — Наропы. Даже сегодня физически крепкий йогин, выполнивший Основополагающие упражнения и медитации на женскую энергию просветленной Красной Мудрости (на санскрите *Ваджрайогини*, по-тибетски *Дордже Налджорма*), обретает этот ящик, полный инструментов. В современном мире Путь искусных средств привлекает прежде всего тех людей, у кого есть условия для длительных медитаций в отшельничестве, а также тех, кто добился значительных результатов в подобных практиках за прошлые жизни.

Йогин Миларепа, ученик Марпы, представляет собой пример на все времена: 30 лет он медитировал в высоких Центральных Гималаях. В Тибете до сих пор существуют

группы таких отшельников, скрывающихся от мира. Миларепа полностью раскрыл все энергетические колеса и каналы своего тела. Его знаменитые вдохновляющие песни и сегодня можно найти в книжных магазинах на Западе.

2450 лет назад Будда, чтобы помочь своим ученикам преодолеть обычные стереотипы восприятия, проявлялся в бесчисленных просветленных формах — мирных и защищающих, женских и мужских, одиночных и соединенных в сексуальном союзе. Эти формы соответствуют потенциальным просветленным качествам существ. Одиночные энергоформы Будда излучал, когда передавал три первых класса буддийской Тантры, называемых *крийя*, *чарья* и *йога*. Так он обращался к людям, которые еще не обладали полным доверием к основополагающей чистоте всех явлений, особенно в области сексуальности.

Его посвящения в четвертый класс буддийской Тантры — непревзойденную *маха-ануттара-йогу* — вдохновляют тех, кто благодаря огромному количеству хорошей кармы ощущает полное доверие к своей природе Будды. Здесь Просветленный преобразовывал свое тело в Будду-мужчину и Будду-женщину, соединенных в любовном объятии, в стоящей или сидящей позе. Они всегда возникают подобно голограммам, излучающим безграничную энергию. Соединенные формы расположены лицом к лицу, чтобы энергии женского пространства и мужского блаженства свободно циркулировали в их телах и уравнивали друг друга. Очень важно получить посвящения от держателя этой передачи, и тогда поля благословения, возникающие вокруг этих форм, вместе с их цветом, позой, свойствами, мирными или защищающими атрибутами, слогами и мантрами, пробуждают просветленные качества в самом практикующем.

Абсолютное переживание ума всегда является сияющим пространством осознания, а его суть истины на уровне

радостной игры и его активность выражены формами Будд всех четырех типов, упоминавшихся ранее. Они предстают как умиротворяющие, обогащающие, очаровывающие и мощно защищающие. Но всю полноту Просветления передают только соединенные пары. Одиночная мужская или женская форма выражает только половину. У тех людей, которые обладают необходимой зрелостью и способны сохранять состояние блаженства в периоды между медитациями, есть возможность достичь Просветления всего за одну жизнь при помощи медитаций на Будд или ламу в сексуальном союзе. Подтверждение этому можно найти во многих жизнеописаниях йогинов, пока в основном из Центральной и Восточной Азии.

Умиротворяющие и одиночные Будды обычно призываются для общего благословения. Если мы хотим медитировать на формы в союзе или защищающих будд, нам следует прежде всего получить посвящения, называемые по-тибетски *ванг*. Нужно еще разрешение на практику — по-тибетски *лунг*. Оно дается путем чтения тибетского текста вслух при знанном ламой. Наставления относительно того, как использовать текст, называются *тхри* и являются еще одним условием успеха. Их устную передачу можно получить от опытного практикующего, который сам знает эту медитацию и выполнил ее. Среди йогинов за пределами монастырей эти вещи получить несложно. В частности, есть передача, известная как *гомлунг*. Очень полезный современный пример такой прямой передачи — коллективные медитации в центрах Алмазного пути, которые проводятся на родном языке людьми, сохраняющими связи дружбы и доверия.

Если учитель поддерживает свой стиль и не допускает слабостей, которые могли бы пошатнуть доверие его вдохновленных учеников, то просветленные семена, засеянные в их сознании-хранилище с помощью гомлунга или

сочетания ванга, лунга и тхри, сохранятся и прорастут. Для учеников эти передачи представляют собой живой доступ к силовым полям лам и просветленных форм, призываемых их линиями преемственности. Однако в ожидании передачи можно начать с Основополагающих практик нёндро, входящих в путь искусных средств, и медитировать на мирных и одиночных будд.

После определенного количества медитаций, в зависимости от того, какие отпечатки из прошлых жизней остались в нашем подсознании, отсутствие ожиданий позволяет проявиться радостным мгновениям. Тогда ученикам еще легче с доверием почувствовать себя просветленными формами из света и энергии в окружении чистых стран. Тогда звуки — это мантры, а все мысли, даже самые нелепые, — мудрость, просто потому что они показывают возможности ума. Мы можем создавать и продлевать состояние блаженства с помощью осознанного глубокого дыхания, в то время как благословение нашей традиции открывает энергетические каналы в нашем теле.

Если сохранять взгляд Великой печати о неразделимости пространства и радости, то любая из шести энергетических практик Наропы, включая и медитацию умирания в сознании (по-тибетски *пхова*), ведет к быстрому постижению ума. Сегодня передачу этих поучений облегчают медитации с текстом на родном языке. Тем не менее только очень немногие люди, даже среди тибетцев, понимают весь смысл и структуру формальных посвящений, которые остались неизменными со времен Будды. Они состоят из призываний, прерываемых в определенных важных местах для передачи накопленного благословения.

Чтобы читатель мог еще больше наслаждаться этим мощным источником вдохновения и открытой дверью к самым привлекательным аспектам просветленного ума,

здесь мы приводим краткое объяснение значения ритуалов, выполняемых при посвящении. Каждая такая церемония начинается символическим очищением тела, речи и ума всех присутствующих. Это делается либо при входе в зал — посредством полоскания рта, — либо позже, в начале церемонии, когда лама поливает шафрановой водой зеркальце, отражающее все помещение. В это время все присутствующие повторяют стослоговую очистительную мантру Алмазного Ума. Затем лама очищает окружающее пространство, приглашая мешающие энергии и поднося им пирог, который затем уносят из зала. После этого вокруг места, где проходит церемония, строится защитное поле. Учитель по-тибетски прочитывает историю передаваемой практики, упоминая, когда и от кого он получил все передачи. Затем все повторяют Прибежище в форме коротких строк и развивают настрой Бодхисаттвы, заявляя о своем намерении использовать все, что будет накоплено благодаря этому посвящению, для блага всех.

Вслед за этим начинается само посвящение, во время которого пробуждается способность ума узнавать себя посредством медитации на определенную форму Будды. Чаще всего используются два варианта этой части церемонии. В более простой версии посвящения, даваемой без обещаний, активизируется и передается благословение тела, речи, ума, качеств и активности данной просветленной формы. По-тибетски этот вариант называется *дженанг*, что означает «разрешение». Церемонии второго типа относятся к уровню ануттара-тантры. Они более обширны и иногда содержат обещания практиковать впоследствии (всегда проверяйте это заранее). Во время этой церемонии мы получаем так называемое посвящение вазы, тайное посвящение, посвящение мудрости-осознавания и посвящение слова с помощью символических атрибутов и концентрации

на разноцветных потоках света. В обоих случаях учитель может дать еще и дополнительное благословение, используя посвящение тормы, связывающее все воедино.

Во время посвящения вазы лама или его представители прикасаются к головам учеников символической вазой, на которую все до этого медитировали, представляя себе, что в ней содержится данный Будда, и наливают немного благословенной жидкости для питья. Считается, что жидкость символизирует сущность этого Будды. Тем самым очищается тело и даруется способность видеть себя как форму Будды из энергии и света. Тайное посвящение, при котором мы получаем нектар от соединенных будд, открывает центральный энергетический канал, пять энергетических колес вокруг него и их 72 000 спиц, распространяющихся по всему телу. Так очищается речь и передаются полномочия использовать мантру этого Будды и практиковать медитацию на внутренние энергии. Посвящение мудрости-осознания несет благословение неразделимых пространства и блаженства. Это очищает ум и дает благословение на медитацию в йогическом союзе. В этой фазе к нам со всех сторон приближаются отличительные атрибуты этого Будды, его украшения и партнеры, вливаясь в наше сердце. Наконец, посвящение слова позволяет нам разделить с ламой пространство его осознания. Учитель делает символический жест или показывает объект, например кристалл, или произносит определенные слова о том, каким все является, тем самым непосредственно указывая ученику на природу ума. Говоря или делая что-то совершенно неожиданное, он создает общее пространство, свободное от концепций. Этот опыт катапультирует нас в абсолютное состояние Великой печати. Таким образом, тело, речь и ум очищены. Засеяно семя, позволяющее нам ощутить вкус вневременного единства и сути всех явлений.

В энергетических полях призванных нами Будд благодаря психологически глубокому процессу посвящения удаляются и грубые помехи, и многие тонкие завесы в теле, речи и уме практикующего. Кроме того, в посвящении используется такая символика, устанавливаются такие силовые поля, звучат такие вибрации мантр и семенных слогов, что в сознании-хранилище каждого из присутствующих засеваются освобождающие семена и развиваются все врожденные способности к переживанию ума. Самое важное в посвящениях любого рода — это их свойство создавать связь между нашим собственным неличностным и спонтанно возникающим осознанием и информацией вневременного пространства. Таким образом, они ведут к полному осуществлению — нашему единственному истинному Прибежищу. Когда ученики перенесут высшее видение из этой жизни в следующую, они снова установят связь с Буддами на уровне Алмазного пути, и рост будет бесконечным. Тогда все, что происходит или не происходит, чаще будет узнаваться как богатство и свободная игра ума.

Люди, способные поддерживать этот абсолютный взгляд, светятся. Это образует сильную защиту в жизни и дарит продолжительное блаженство. Благодаря этому видению укрепляется мотивация сочувствия и мудрости. Так появляются мастерство и интуиция, и это неявно затрагивает даже уровень причины и следствия, делая нас добрыми. Если все существа — это Будды в Чистых странах, вредные поступки становятся бессмысленными.

Если подобные эффективные методы приходят к нам от достойного доверия ламы, представляющего непрерывную линию преемственности, они обеспечивают устойчивое развитие учеников. Так пробуждаются силовые поля, которые мы понесем из жизни в жизнь, — они

будут всегда присутствовать и преобразовывать внешние события в учителей. Первый же слог мантры или первая мысль о близком нам ламе или Будде конденсируют в пространстве их защитную силу, а фазы растворения и слияния с ними, применяемые в медитациях Алмазного пути, позволяют нам постепенно впитывать их неличностные качества.

Посвящения, медитации с ведущим, устные наставления и благословения могут менять карму лишь частично, но все они пробуждают связь с вневременным, неограниченным интуитивным знанием. Укрепляя эту связь и расширяя ее на разные стороны жизни, мы уже попадаем в Чистую страну. Мы переживаем ситуацию момента как совершенную по сути и видим всех существ, все явления без цветных очков и мешающих чувств, без ожиданий и стереотипов.

Путь отождествления – осуществление качеств и силового поля учителя

Покоясь в неразделимости блаженства и пространства, порожденной медитациями на просветленные формы и их мантрами, мы обретаем превосходнейшие из всех духовных качеств. Опыт показывает, что мгновения, когда обыденное мы видим на высшем уровне, случаются при встрече способности учителя вдохновлять и идеалистической открытости ученика. Их сочетание существенно повышает эффективность любой медитации. Этот метод, называемый Гуру-йога, или Лами налджор, был выделен в отдельный путь Его Святейшеством Шестнадцатым Кармапой, и мы с моей женой Ханной получили его в качестве главной практики для наших центров Алмазного пути по всему миру. Это необычайно искусное средство,

при помощи которого развиваются доверие и способность к отождествлению. К тому же к этой практике легко приступить, она помогает людям узнавать важные полезные качества всех жизненных ситуаций и таким образом учиться.

Приобщаясь к взгляду просветленного ламы, мы обретаем уверенность в том, что постижение уже присутствует в каждом и что его можно осуществить. Этот взаимообмен настолько всеобъемлющий и впечатляющий, что нас пронизывает ощущение блаженства и глубокого смысла, называемое чистой страной. Оно незабываемо. Когда мы практикуем без ожиданий, этот взгляд появляется все чаще и сохраняется все дольше, обогащая каждый аспект нашего пути. Главное, что необходимо сделать после получения посвящения в школе Кагью, — все больше чувствовать то, что смотрит нашими глазами и слышит нашими ушами, и оставаться осознающим как в медитации, так и в повседневной жизни. При выполнении этой великой задачи не обойтись без учителя. Как часто говорил великий Лама Лопен Цечу Ринпоче: «Важнее всего сохранять связь с учителем, который первым показал нам природу ума. Иначе появляется глубокая неудовлетворенность, и наше развитие просто буксует».

С 1050 года до середины XX века, когда коммунистический Китай напал на Восточный Тибет, эти методы, обеспечивающие прямой доступ к природе всего сущего, передавались в Тибете во всей полноте. Непрерывным живым потоком взгляд и средства переходили от учителей к ученикам, которые затем сами становились учителями. С 1972 года эта преемственность продолжается в Европе и на всем Западе. Всякий, кто учит в центрах Алмазного пути по всему миру, представляет линию преемственности Карма Кагью — Кармапу XVI Рангджунга Ригпе Дор-

дже, утвердившего здесь эти практики; его семнадцатое воплощение Кармапу Тринле Тхае Дордже; и коренного ламу, который представляет нашу традицию, — именно его ученики знают и именно ему полностью доверяют.

Все, кого вдохновляет безграничный потенциал ума, узнают свои способности в зеркале, которое им показывает искусный учитель. Уже на первой церемонии принятия Прибежища активизируется связь между интуитивным знанием, изначально присутствующим в умах учеников, и вневременной мудростью всех будд. Теперь каждое событие можно использовать для роста. Приятные ситуации приходят как благословение, которым можно делиться с другими, а трудные освобождают наше сознание-хранилище от бесчисленных причин будущих страданий. Радостно и важно применять этот опыт для блага всех и распространять благословение повсюду.

Буддизм показывает, каким все является, и нацелен только на то, чтобы приводить людей к зрелости. Это освобождает буддийских учителей от любых нечестных ролей — они не должны насаждать какие-либо верования или продавать нелогичные идеи. Напротив, предполагается, что они знают и воплощают в себе все, чему учат. Их обязанность — делать учеников независимыми и развивать их способности, показывая отражение их врожденного бесстрашного и радостного сочувствия. Это прямая преемственность, и благодаря современным средствам связи она может приносить пользу бесчисленным открытым умам. Каждое поколение учеников дает миру новых учителей — они обретают уверенность в своей способности помогать другим, и теперь уже их ученики будут развивать и проявлять неличностные качества, стимулируя, в свою очередь, новую волну. Поэтому медитация, в которой мы сливаемся с учителем, — это самый быстрый и

полезный путь для тех удачливых людей, которые способны ее применять. Если мы ведем себя как наш учитель или Будда до тех пор, пока не обретаем их качества, то в нашем уме проявляются все вневременные и безграничные возможности.

На протяжении всей истории, вплоть до сегодняшнего дня, различные линии преемственности состояли из учеников, постигающих природу ума с помощью средств и взглядов своих школ в потоке благословения их учителей. Это происходит и сегодня: после достаточно интенсивной и продолжительной практики ученики сами становятся квалифицированными учителями или ламами и продолжают этот живой поток. У нас есть исторический пример важности учителя, относящийся к Тибету середины XI века. Тогда герой Марпа, отец мирской традиции Алмазного пути Кагью, принес буддизм из Индии в Тибет, совершив опасные походы через Гималаи. Это было второе проникновение буддизма в Страну снегов после его уничтожения шаманистским царем Лангдармой в 800 году. Марпа обучил своего главного преемника Миларепу, у которого затем было два важнейших ученика: йогин Речунгпа, обладатель независимого ума и искренний ценитель хороших качеств женщин, продолжал мирскую передачу, а Гампопа, первый монах в этой традиции, создал ее центральную монастырскую ветвь.

Какое-то время Марпа учился у своего главного Ламы Наропы в Северной Индии. Однажды Наропа погрузился в глубокую медитацию, и внезапно перед Марпой появился Будда О Алмаз (на санскрите *Хеваджра*, по-тибетски *Кье Дордже*). Хеваджра стоял огромный, как дом, синий, прозрачный, сияющий подобно тысяче солнц, и сжимал в объятиях свою синюю подругу по имени Не-Эго (на санскрите *Найратмья*, по-тибетски *Дагмема*), держа во множестве

рук чаши из человеческих черепов. Марпа был глубоко потрясен, а Наропа, который, по всей вероятности, выглядел как любой старый индеец с морщинистым лицом, опаленным солнцем, спросил его: «Вот сейчас ты видишь его и меня. Кого ты поприветствуешь первым?» Не так сложно проследить ход мыслей Марпы в тот момент. Он поклонился перед просветленной формой. Наропа рассмеялся: «Неверный выбор! У нас учитель — это все». С этими словами он растворил огромное силовое поле Хеваджры в радужном свете и втянул его в свое сердце.

Сегодня на Западе учитель Алмазного пути сохраняет такую же важность. Его благословение показывает, что все является сном и потому можно стать мастером этого мира. Его спонтанные действия, свободные от всяких усилий, убеждают нас в основополагающей недвойственности. Мы обнаруживаем, что переживающий, переживание и его объекты должны быть взаимозависимыми, неразделимыми частями одного целого. Мы получаем те же результаты, что и от медитаций других видов: от методов пространственного интуитивного знания ума без медитации на формы, и от целостных инструментов отождествления и слияния с формами будд. Возникает естественное знание, что они являются аспектами ума ламы, которому мы доверяем, и мы постигаем Великую печать абсолютного смысла. Тогда не так важно, каким из путей мы приходим к этому пониманию. Высший взгляд уникален и содержит все. Его фундамент непоколебимо прочен — это врожденная природа Будды всех существ, подлинный способ жить осмысленной жизнью, применяя великолепные методы, обеспечивающие человеческий рост и в конечном счете приносящие достижение окончательной цели, т.е. полного Просветления. Все концепции бледнеют перед таким целостным осознанием.



Действие: вести себя как Будда

Взгляд Алмазного пути и вся только что описанная система базируется на глубоком интуитивном знании, что чистые сферы осознания более истинны, нежели любой обыденный опыт. Поскольку высшая истина

есть высшая радость, мы решаем никогда не терять это состояние. В Учении Будды это не означает исключительно позитивное мышление или упорные попытки не замечать страданий. Освобождающую силу любому проявлению ума приносит глубокое понимание, что в окончательном смысле все представляет собой его свободную игру. Субъектом восприятия является вневременное свечение зеркала ума, которое не затмить никаким обусловленным и переменчивым отражениям. На этом уровне мы каждой клеточкой своего тела знаем, что высшая истина есть высшая радость. Ум переживается как бесстрашный и игривый, светящийся, богатый и сильный сам по себе. Так наши действия ежесекундно остаются осознанными и сочувственными. Переживающий, который смотрит нашими глазами, все больше воспринимает суть ума как невещественный сияющий свет, и скованность или страхи постепенно исчезают. Растущее знание того, что наша истинная сущность вне времени и не может быть разрушена, приносит окончательную уверенность. С этого момента мы везде чувствуем себя как дома, что бы ни происходило.

Это постижение рождается, когда повседневным и привычным становится преобразующее понимание того, что мы не являемся ни телом, которое состарится, заболит и наверняка умрет, ни потоком меняющихся мыслей. То, что смотрит на мир нашими глазами и слушает нашими ушами здесь и сейчас, является сознательным безграничным

пространством. Оно полностью вне появления и исчезновения, рождения и смерти.

Пробуждается бесстрашие, и все видится свежим и новым, чудесным и захватывающим просто потому, что может происходить. Тогда и рождение, и смерть демонстрируют игривое разнообразие проявлений ума. В этот момент надежды и опасения улечиваются: мы очарованы богатством воспринимающего. Начиная с этой минуты нам не так важно, какие фильмы здесь показывают. Намного важнее, чтобы проектор работал и в экране не было дырок! Когда осознание ума больше не испытывает помех в виде оценивания возникающих в нем картинок, все события, и внешние, и внутренние, воспринимаются свежими и восхитительными, просто потому что они возможны.

Вплоть до этого момента практикующий мог с успехом создавать защитную дистанцию, думая: «Позавчера я ревновал, вчера рассердился, а сегодня запутался. Как интересно! Посмотрим, что принесет завтрашний день!» А теперь все пронизано опытом сияющего пространства. За отражениями становится видно зеркало. Под волнами мы замечаем океан. Благодаря этому мы обретаем возможность осмысленно действовать и уверенно заниматься тем, что находится прямо перед носом. Тот, кто чувствует природную силу и богатство ума, легко и естественно проявит свой безграничный потенциал. Он будет делать то, что приносит благо всем, что позволит сберечь права и свободы сейчас и в самом отдаленном будущем.

На этой ступени увлеченность собой и стремление к личному удовольствию представляют лишь мимолетный интерес. Их место занимает естественный психологический избыток, придающий любому переживанию необычайную широту и глубину, и становится очевидным, что развитию нет предела. Имея такой многообещающий потенциал,

многие люди с радостью посвящают себя благу все большего числа существ, помогая им обнаруживать свои таланты и становиться свободными! Теперь у нас есть реальная сила, и мы предпочитаем полагаться на свое собственное перспективное видение, не поддаваясь влиянию нетвердых, сиюминутных мнений других людей. Если всегда помнить, какой огромный потенциал для преобразования имеется у всех существ, и при этом переживать внешние и внутренние миры на уровне полной чистоты, перестаешь совершать серьезные ошибки.

В любом развитии решающую роль играют применяемые навыки и средства. Можно двигаться к Просветлению, раскапывая пласты неведения руками, лопатой или при помощи экскаватора. Можно идти пешком, ехать на автомобиле или лететь. Поскольку жизнь коротка, а привычки сильны, крайне важно пользоваться самыми эффективными из всех доступных методов на тех уровнях, которые нам подходят.

Как упоминалось выше, для тех, кого привлекает Малый путь, или Южный буддизм, преобладающим является желание не создавать поводов для собственных страданий. Это долгий путь, требующий постоянной внимательной оценки кармы. Здесь мы непрерывно следим за действиями, словами и мыслями, сосредоточившись на схемах реагирования. На Великом пути нашими проводниками являются мудрость и сочувствие. Если уметь сохранять хорошее равновесие между этими состояниями, наше развитие будет идти широким фронтом. Здесь следует стараться сохранять умственную свежесть и замечать, как мы ведем себя среди друзей. Если преобладают жесткие концепции, то недостаток человеческого взаимообмена и сосредоточенность на себе сделают нас одинокими, а нашу жизнь — безрадостной.

Успех на третьем и наивысшем уровне — Пути отождествления, которому посвящена эта глава, — сохраняется или теряется вместе со взглядом. Здесь нужно все время проверять, как мы воспринимаем мир. Связано ли каждое событие с ощущениями роста, чистоты и свежести? Видим ли мы обычно потенциальных Будд в других и самих себе? Если ответ «да», то спонтанное богатство и смысл уже растут и все хорошее будет проявляться непринужденно, само по себе. Совершенство еще более убедительно обнаружит себя как вневременная сущность всех вещей.

Перемены в осознании укореняются на протяжении многих жизней, и направление им придает наша практика. Работая с методами и настроем Малого пути, мы ставим в рулетке всего несколько фишек и вкладываем много труда. Как гласят сутры, с применением этих средств постижение нереальности «я» и обретение Освобождения — состояния архата, которое связано с этим опытом, — занимает бесчисленные мировые периоды. Если мы стремимся только к прекращению своих собственных трудностей, мы остаемся уязвимыми и в процессе этой деятельности. Причина в том, что здесь у нас еще нет поучений о второй стадии пустоты, на которой постигается отсутствие устойчивой реальности и эго, и мира. Здесь недостает и намерения защищать бесчисленных существ, с которыми следовало бы быть солидарным.

Благородный настрой, в котором сознание того, как все существа ищут счастья, сочетается с неличностным проникновением в пустую и подобную сну природу внешнего мира, объясняет гибкость и эффективность северного буддизма Великого пути. Он приносит намного больше удовлетворения, несмотря на то что на достижение Просветления и здесь уходит три неисчислимые кальпы.

Только средства Алмазного пути используют все возможности тела, речи и ума, задействуя сферы сексуально-

сти, воображения, мешающие чувства и силу отождествления. Они действительно быстрые: истории известны факты, когда по-настоящему тяжелый случай – например, Марпы или Миларепы – заканчивался полным Просветлением за одну жизнь. Преобразуя энергию, отвагу, мечты существ, такие состояния служат мощными факторами на пути к цели. Теперь мы можем впустить вора в пустой дом. Если связь с нашим ламой работает без перебоев, более целостных средств нет. Наивысшая мудрость направляет врожденные качества людей к абсолютной цели.

Здание Алмазного пути строится при помощи подъемного крана высшего доверия. Мы сначала заливаем фундамент бесстрашного правильного действия, затем возводим стены и, наконец, устанавливаем прекрасную крышу. Тогда дом стоит. С описанным выше пониманием уровень осуществленного йогина – это уже применение Великой печати.



Наивысший взгляд – Великая печать

Великая печать – наивысшее из всех поучений Будды. И именно к уровню Великой печати относится эта книга, представляющая абсолютный взгляд на ступени роста и достижение Просветления. Информация об основе этого пути к Просветлению и самой цели передавалась в Индии и Тибете. Полную картину можно составить на основании уникальных двадцати пяти стихов, написанных 700 лет назад великим Третьим Кармапой Рангджунгом Дордже⁶.

⁶ Нидал О. Великая печать: Взгляд Махамудры буддизма Алмазного пути. СПб., 2000.

Великая печать (на санскрите *Махамудра*, по-тибетски *Чагчен*) использует все инструменты интуитивного знания для того, чтобы открывать ученикам вневременную природу ума. Осуществление этого учения — это не скованная двойственностью жизнь здесь и сейчас.

Как любой здоровый рост, постижение Великой печати основано на благоприятной карме. Освобождая свое сознание-хранилище от главных мешающих влияний и заряжая его достаточным количеством положительных впечатлений, мы автоматически разовьем сильное доверие к тому, что вещи в основе своей хороши. Эта уверенность позволяет осознанию ума все чаще проступать между переживаниями и за ними. Ум тогда постигает себя как безграничное сознательное пространство: в нем эти переживания появляются, оно знает их, в нем они играют и в нем же растворяются. Великая печать — это наивысший взгляд Алмазного пути Кагью, включающий в себя абсолютный уровень посвящений других буддийских школ Тибета.

Хотя все абсолютные учения указывают на сознающее пространство, существа отличаются друг от друга, и вдохновлять их следует по-разному, в соответствии с их качествами и представлениями. Поэтому Будда дал множество методов для каждого типа людей. Для высших уровней восприятия он предоставил 21 000 различных средств доступа к уму, называемых «буддийская тантра». Они включают в себя Великую печать в качестве взгляда, придающего направленность работе энергий, глубокому дыханию и другим практикам. Представители нашей братской линии передачи Ньингма часто рассматривают свой наивысший взгляд, называемый «Дзогчен», как не имеющий отношения ни к каким другим методам.

Общий эмоциональный фон традиции Кагью — прежде всего преданность и благодарность, и потому ее центры

Алмазного пути привлекают людей, движимых желаниями. Если нас влечет просветленное семейство Лотоса, это преобразует нашу привязанность и желание. В продолжительных, игривых фазах завершения и слияния с ламами и Буддами в Материнских тантрах ум узнается путем прямого опыта. Люди желания наслаждаются непринужденной игрой возможностей, как этим свежим, новым и самовозникающим богатством каждого мгновения. Если сравнить ум с водой, можно сказать, что они познают его природу, плавая в нем. Ничем не ограниченный опыт этого наивысшего уровня ведет к осознанию каждой ситуации жизни безо всяких фильтров: мы все больше действуем, исходя из имеющегося потенциала. И только безграничное воспринимающее пространство ума осознается как реальное. Зрелость, рожденная этим радостным открытием, привлекает больше всего. Если мы знаем, что важнее не оценивать мысли, а абстрагироваться от них, мы будем работать без усталости. Глубина океана намного важнее любых волн, а зеркало сияет ярче, чем любые мимолетные отражения. Такая позиция высвобождает в человеке непосредственную силу, помогая людям сотрудничать в группах, и все они чувствуют себя богатыми!

Если преобладают гнев и гордость, самоосвобождающее свойство ума обнаруживает себя в качестве понимания, что все, что появляется в пространстве, снова вернется в него и исчезнет. Этот основной взгляд традиции Ньингма — старой школы Тибета — называется «Великое совершенство» (на санскрите *Маха-Ати*, по-тибетски *Дзогчен*). Эти люди желают точно знать, кто они и что существует, и их привлекают длинные подробные фазы построения в медитациях Отцовской тантры.

Только что упомянутые линии преемственности Кагью и Ньингма, а также менее претенциозный путь школы Са-

кья, называемый по-тибетски *Ламдре* (дословно *Путь и плод*), затрагивают своей преобразующей силой все аспекты существования. На уровне глубокого видения, а также уровне чувств и энергий, эти три школы берут на вооружение целостные, не концептуальные методы, просветляющие тело, речь и ум. Их общее понимание пустоты — это *шентонг*, что переводится как «пустой и что-то еще» и означает осознание, и *детонг*, то есть исключительное блаженство йогинов.

Люди, в которых преобладает запутанность, и те, кому нравятся учреждения и монашеский образ жизни, часто предпочитают поучения Великого срединного пути (на санскрите *Маха-мадхьямака*, по-тибетски *Ума Ченпо*). Их методы сосредоточены вокруг буддийской сутры, которая работает на уровне философских дебатов и концепций, и это наивысшие поучения школы Гелуг — «желтошапочной» государственной церкви Тибета, каковой она является с середины XVII века. Эта школа позиционирует себя как Великий путь, а не Алмазный, и ее интеллектуальные выводы представляют собой отличное руководство по ясному мышлению для трех других главных традиций Тибета. Аналитическое понимание пустоты называется *рантонг*, что переводится как «пустой по своей сути» и означает, что ничто не имеет никакой реальной собственной природы.

Таким образом, понимание пустоты и невещественности всего сущего приходит к жителям Запада различными путями, в зависимости от применяемых методов. Не важно, используем ли мы интеллект в процессе дебатов или весь ум целиком в процессе медитации, — нужно делать все, что мы можем, чтобы неизменно включать во все ситуации свою растущую глубину и зрелость. Скорость преобразований и созревания у разных людей разная. Довод и логика

философских дебатов, как и аргументы, которыми иногда определяют наше развитие, могут иметь смысл для интеллекта, но затем требуется долгое время, чтобы осмысление упало из головы в сердце, утверждаясь на уровне опыта и поступков.

Для искателей волнующих духовных переживаний и целостности Великий срединный путь по своей природе является менее захватывающим, чем Великая печать или Великое совершенство – пути прямого опыта. Тем не менее видно, как представители разных буддийских традиций хвалят любой способ достижения проникающего видения, полезный для существ. Третий Кармапа подтверждает это в седьмом из двадцати пяти стихов поэмы о Великой печати: «Осуществление любого из них ведет к постижению всех».

Четыре ступени Великой печати

Путь Великой печати начинается с накопления большой массы хороших впечатлений в сознании-хранилище и развития растущего доверия к учителю, который неустанно работает для блага других и должен воплощать в себе цель. Это фундамент любого роста. Когда ученик создал достаточно радостных впечатлений, он не станет больше искать свершения снаружи ума, который содержит и осознает все ситуации. Вместо этого он (или она) станет подниматься по пути Великой печати из четырех ступеней, каждая из которых содержит три шага.

Первая ступень – Йога однонаправленности – развивает способность успокоить ум и удержать его в состоянии покоя (по-тибетски *шине*), пока он не превратится в глубокое видение (по-тибетски *лхатонг*). Это соответствует первым двум из пяти ступеней к Просветлению в терминах

Великого пути — «накопления» и «видения». Обе они достигаются прежде, чем практикующий вступит на первый уровень Бодхисаттвы.

Как отмечалось ранее, путь Великой печати основан на постоянном укреплении самой лучшей мотивации. Поскольку наше восприятие мира окрашено умственными состояниями, такая мотивация способствует пробуждению доверия к учителю, который воплощает в себе то состояние, к которому мы стремимся.

Избыток хороших чувств и открытости — основа быстрого роста. Когда в уме учеников уже накоплено достаточное количество источников счастья, они могут наслаждаться ими и при этом не зависеть от мимолетных удовольствий. Избыток приятных проекций делает нас богатыми и естественными. Если мы все больше чувствуем, как каждое мгновение «здесь и сейчас» становится естественно светящимся и намного более захватывающим и значимым, чем любые искусственно созданные вещи, — все поддельное блекнет и исчезает.

Второй уровень — Йога простоты. Здесь в уме нет никаких хитросплетений, мы не прячемся ни за какие маски. Мы просто наслаждаемся естественной и постоянной игрой явлений. Это соответствует уровню «лхагтонга» и ступеням Бодхисаттвы с первой по седьмую.

Однако такая простота ни в коем случае не является поверхностной. Она охватывает внешние, внутренние и тайные уровни человека. Даже сегодня, когда старомодные комплексы, заставляющие людей стыдиться тела или сексуальности, в здоровых культурах встречаются все реже, не каждый способен вести себя по-настоящему непринужденно. Многим трудно одинаково освободить и тело, и речь. На этой второй, неискусственной и незамысловатой, ступени Великой печати мы становимся

полностью бодрствующими и свободными от любых блоков. Ум выражает совершенное и ничем не нарушаемое осознание.

Третья ступень – Йога одного вкуса – достигается, когда практикующий соединяет медитации и периоды между ними, постоянно сохраняя чистый взгляд. Это эквивалент трех последних ступеней Бодхисаттв.

Стадия одного вкуса – существенный скачок в нашем развитии. Здесь свет осознания пронизывает все восприятие с такой ясностью и силой, что потерять его уже невозможно. С этого момента зеркало важнее всех картинок, отражающихся в нем, а глубина океана не будет упущена из виду при наблюдении за плеском волн. Даже немедитирующие люди могут наслаждаться краткими вспышками такого осознания в повседневной жизни. Это происходит во время самых чудесных моментов физической любви, при низком наклоне мотоцикла на быстром вираже или в состоянии свободного падения перед раскрытием парашюта. Но большинство таких мгновений дарится нам безупречной медитацией. На этом этапе все имеет уникальный вкус «просто происходящего». Когда это состояние достигается за счет сознательного применения взгляда и силы ума, оно становится стабильным. Теперь способностью ума к восприятию пронизано каждое событие, и Просветление совсем близко.

Четвертая стадия – Йога немедитации – представляет собой окончательную цель. Это совершенное состояние Будды. Название этой ступени звучит довольно забавно, но как еще может проявляться ум, когда все в нем осуществляется без всяких усилий, а блаженство его не знает границ? Просветленное переживание пространства не прерывается, и мы только и делаем, что показываем другим их возможности. Каждое наше действие, слово или мысль

выражает и относительную, и абсолютную истину, принося постоянную пользу. Свободно принимая и отдавая в потоке мгновения, радостно скачешь верхом на тигре спонтанного проникновения в суть.

Пусть все существа всегда остаются свободными.

Ваш Лама Оле

МЕДИТАЦИИ

Состояние медитации знакомо каждому. Например, в момент, когда нам что-нибудь неожиданно дарят, внутри сама собой поднимается радость — и все обретает смысл. Волны в океане ума не имеют значения — мы видим все ясно; пыль слетела с внутреннего зеркала — мы все понимаем. Это и есть опыт медитации.

Источником устойчивого чувства глубокой удовлетворенности, когда нет нужды добавлять что-либо еще, является только ум, осознание момента. Это состояние совершенно, и правильный взгляд в сочетании с медитацией поможет поддерживать его постоянно.

Приведенные здесь четыре медитации позволяют любому глубокому пониманию — например, из тех, что описаны в этой книге, — опуститься из головы в сердце и обогатить внутреннюю жизнь. Их может практиковать любой умственно здоровый человек даже без руководства со стороны группы или учителя. Те же, кто не ограничится этими медитациями и захочет призывать упоминавшиеся в книге высокоэффективные формы будд, могут научиться остальным практикам в наших 580 центрах и группах Алмазного пути во всем мире.

Для любой медитации полезно выбрать тихое помещение и сесть либо на стул, либо в позу лотоса или полулотоса.

Следуя за текстом, нужно сидеть с прямой, но ненапряженной спиной, положив руки на колени или сложив ниже пупка. Когда появляются мысли, просто не обращайтесь на них внимания, и они исчезнут сами.

Каждая из медитаций, включенных в это издание, соответствует определенному уровню Учения Будды. Хотя их легко понять и использовать каждому, они содержат сущность этих поучений и стабилизируют ее. Первая медитация предназначена для тех, кто хотел бы применять искусственные средства, но еще не определил свое отношение к буддизму. Вторая и третья представляют методы, широко используемые в Малом и Великом пути. Они укрепляют врожденные качества практикующих.

Медитация на Шестнадцатого Кармапу демонстрирует методы Алмазного пути. Когда мы понимаем, что фаза завершения в медитации объединяет нас не на внешнем, физическом уровне, а представляет собой встречу осознания внутри и снаружи, мы можем без усилий покоиться в пространстве ума и нести в мир накопленный избыток и любовь.

МЕДИТАЦИЯ «РАДУЖНЫЙ СВЕТ»

Мы садимся максимально удобно, без напряжения держа спину прямо. Правая ладонь покоится на левой, большие пальцы соприкасаются. Если мы сидим не на стуле, то правая нога лежит впереди левой или поверх нее. Подбородок слегка подтянут.

Сначала мы успокаиваем ум. Мы чувствуем бесформенный поток воздуха, входящий и выходящий у кончика носа, и позволяем мыслям и шумам просто появляться и исчезать. Мы не оцениваем их.

Теперь выражаем желание медитировать, чтобы получить опыт богатства ума и научиться отстраняться от своих мешающих эмоций. Только тогда мы будем способны принести настоящую пользу другим.

В центре нашей груди, на уровне сердца, появляется маленький радужный свет. Он постепенно распространяется в теле, наполняя его и растворяя на своем пути все страдания, трудности и препятствия. Если мы можем сохранять это осознание, то наше тело начинает светиться, как лампа: свет льется во всех направлениях, заполняя пространство. Он растворяет страдания существ повсеместно, и мир теперь сияет радостью и смыслом. Все находится в Чистой стране, полной безграничных возможностей. Все освобождено само по себе.

Мы излучаем этот свет до тех пор, пока это для нас естественно.

Пауза

Когда мы заканчиваем медитацию, свет возвращается и растворяет внешний мир в пространстве. Свет вливается в наше тело, которое тоже растворяется, и остается только осознание — без форм, центра или края.

Пауза

Теперь, словно рыба выпрыгивает из воды, снова появляется мир. Все наполнено смыслом. Все существа совершенны по своей сути, и наше тело и речь — это инструменты, позволяющие приносить пользу другим.

В завершение мы желаем, чтобы все хорошее, что сейчас возникло, стало безграничным и достигло всех существ. Пусть оно устранил их страдание и подарит единственное постоянное счастье — познание природы ума.

МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИЕ (Медитация Малого пути)

Мы сидим прямо, но не напрягаясь. Затем сосредотачиваем внимание на своем теле и стараемся быть всецело расслабленными. Расслаблены спина, живот, плечи, руки, шея и голова. Лицо тоже расслаблено. Глаза полуприкрыты, губы слегка соприкасаются.

Мы переносим внимание на поток воздуха, входящий и выходящий у кончика носа, и делаем несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь внимание направлено на дыхание: либо в области носа, либо в животе. При этом можно считать вдохи — от одного до двадцати одного и затем еще раз сначала, — или же думать каждый раз: «Вдох — выдох». Дыхание абсолютно естественное — просто такое, как есть. Если мы дышим часто — значит, часто, если замедленно — и тогда все в порядке. Мы наблюдаем за дыханием и ведем счет.

Если ум отвлекается, уходит в сторону, мы просто замечаем это и возвращаемся к дыханию. Если хотим, можно также произносить про себя: «Мысль» — или: «Отвлекся (отвлеклась)».

(Наблюдаем за дыханием.)

Мысли приходят и уходят, играют в прошлом и будущем. Мы просто замечаем это и опять возвращаем внимание к дыханию. Мы вдыхаем и выдыхаем, область живота то наполняется воздухом, то снова сокращается при выдохе.

(Продолжаем наблюдать за дыханием.)

Наш ум уже знает состояние отвлечения. И когда мы ловим его на этом, то просто возвращаемся к дыханию: «Вдох — выдох».

(Продолжаем наблюдать за дыханием.)

Теперь мы медленно возвращаемся, открываем глаза и снова воспринимаем окружающий мир. Мы заканчиваем медитацию.

МЕДИТАЦИЯ «ДАВАТЬ И БРАТЬ» (Медитация Великого пути)

Мы ощущаем бесформенный поток воздуха, входящий и выходящий у кончика носа, и замечаем, как мысли, чувства и шумы появляются и исчезают. Мы не оцениваем их.

Когда ум успокаивается, мы принимаем Прибежище в Будде (цели), Учении и друзьях на пути. Мы выражаем желание медитировать, чтобы научиться приносить пользу всем существам и понять нереальность всех обусловленных состояний.

Теперь мы представляем страдания всех существ в виде черных облаков вокруг них. Эту черноту мы естественно и бесстрашно вдыхаем. Опускаясь в наше сердце, она моментально превращается в лучезарный ясный свет, который мы направляем обратно к существам, выдыхая через нос. Он распространяется, достигает их всех и дарит им всевозможное счастье. Мы продолжаем до тех пор, пока это приятно.

В завершение мы желаем, чтобы все хорошее, созданное таким образом, принесло пользу всем существам.

Цель этой медитации — посеять благоприятные впечатления в уме, чтобы помогать другим.

МЕДИТАЦИЯ НА ШЕСТНАДЦАТОГО КАРМАПУ (Основная медитация Гуру-йоги буддизма Алмазного пути)

В конце 60-х Шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже передал нам с Ханной этот универсальный инструмент достижения Просветления. Следуя пожеланию Кармапы, мы стараемся сохранять свежесть и актуальность этой медитации для западных умов и потому уже несколько раз немного смещали в ней акценты. В данном варианте особое внимание уделяется развитию чистого видения и главным образом поддержанию его в повседневной жизни.

Приняв Прибежище утром, в качестве неформальной практики вы можете в любое время дня представлять ламу перед собой и получать благословение. Более эффективной медитации я не знаю. Так что практикуйте и наслаждайтесь!



Мы ощущаем бесформенный поток воздуха у кончика носа и позволяем мыслям и чувствам появляться и исчезать. Мы не оцениваем их.

Затем мы напоминаем себе о четырех основных мыслях, направляющих ум к Освобождению и Просветлению:

- мы осознаем, какая драгоценная возможность есть у нас в этой жизни: приносить пользу бесчисленному множеству существ с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного пути, и еще меньше тех, кто способен его применять;
- мы вспоминаем о непостоянстве всего составного. Вне изменений только безграничное ясное пространство ума, и неизвестно, долго ли мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать;
- мы осмысливаем причинно-следственную связь. От нас зависит, что будет происходить. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего;
- мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление — это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами подвержены запутанности и мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.

Поэтому мы открываемся тем, кто может нас учить.

Прибежище

Для блага всех существ мы принимаем Прибежище:

- в Будде — полном развитии ума;
- в его Учении, которое ведет нас к этой цели;

- в Сангхе, друзьях на пути;
- и прежде всего в ламе, который всегда представляет Кармапу. Лама соединяет в себе благословение, методы и защиту, он необходим для нашего быстрого развития.

Фаза построения

Сейчас из пространства перед нами появляется прозрачная золотистая форма Шестнадцатого Кармапы — лучезарное поле энергии и света. На нем Черная корона, которая может пробуждать глубочайшее осознание ума. Его золотистое лицо светится добротой. Кармапа видит и знает нас, он желает нам всего самого лучшего.

Скрещенные у сердца руки держат колокольчик и дордже. Это выражает единство мудрости и сочувствия. Кармапа сидит в позе медитации, окруженный светом.

Объединяя пространство и блаженство, Кармапа является активностью всех будд. Он присутствует независимо от того, воспринимаем ли мы его отчетливый образ. Мы очень хотим обрести его просветленные качества для блага всех.

Кармапа знает о нашем желании. Улыбаясь, он начинает приближаться и останавливается в пространстве перед нами — на приятном для нас расстоянии.

Мы обращаемся к нему: «Дорогой лама, суть всех будд! Пожалуйста, покажи нам силу, которая удаляет неведение и омрачения у всех существ и у нас самих. Пусть мы узнаем вневременный свет ума!»

Фаза благословения. Тело

Из точки между бровями Кармапы излучается сильный, чистый, прозрачно-белый свет и входит в ту же точку у нас на лбу. Наша голова наполняется ярким светом. Он растворяет все мешающие впечатления в мозге, нервах и органах чувств. Все отпечатки вредных действий и негативные тенденции исчезают, и тело расслабляется. Оно становится сознательным инструментом для того, чтобы защищать других и помогать им. Мы держим ясный свет столько, сколько хотим, и ощущаем внутреннюю вибрацию слога ОМ.

Речь

Теперь из горла Кармапы излучается яркий красный свет. Он проникает в наш рот и горло, растворяя все трудности в речи. Все впечатления от вредных, неясных и неуместных слов исчезают, теперь нам легче осознавать свою речь. Она становится сочувствием и мудростью, действенным инструментом, приносящим пользу другим. Вместе с красным светом мы чувствуем глубокую вибрацию слога А.

Ум

Из середины прозрачного тела Кармапы, точки на уровне сердца, излучается мощный синий свет. Он наполняет центр нашей груди. Все вредное покидает наш ум. Мешающие чувства и жесткие идеи растворяются, и ум становится спонтанной радостью. Это неразделимость пространства и блаженства. Пока излучается синий свет, вибрирует слог ХУНГ.

Передача Великой печати

Сейчас все три луча входят в нас одновременно. Прозрачно-белый свет наполняет нашу голову, красный — горло и синий — сердечный центр. Так мы обретаем состояние Кармапы — Великую печать.

Теперь мы можем использовать мантру КАРМАПА ЧЕННО — «Сила всех будд, работай через нас». Мы повторяем ее вслух или про себя столько, сколько хочется.

КАРМАПА ЧЕННО

Фаза завершения

Золотистая форма Кармапы перед нами и его Черная корона растворяются в радужном свете. Этот свет сливается с нами. Теперь он везде — и все формы исчезают. Есть только осознание, без центра и края.

Пауза

Мысли и явления — свободная игра пространства.

Пауза

Фаза активности

Сейчас появляется окружающий мир — совершенный и чистый. Каждый атом вибрирует от радости и скрепляется любовью. Все — свежее и значительное, все излучает неограниченный потенциал. Существа, возникающие вблизи

и вдали, — это Будды в женских и мужских формах, знают они об этом сами или нет. Звуки — это мантры, а все мысли — мудрость, просто потому что могут быть.

Мы чувствуем, как из пространства появляется наше собственное тело. Тело — это сила и радость. И произошло очень важное изменение. Раньше мы были своим телом и потому оставались уязвимы для старости, болезни, смерти и потерь. Теперь же у нас есть тело. Тело и речь — это инструменты сознания, позволяющие приносить пользу другим. Нашей истинной сутью — и сейчас мы это знаем — является то ясное осознание, которое мы только что ощущали. Оно присутствует всегда, даже когда нет никаких форм.

Мы решаем сохранять это понимание во всех ситуациях жизни. И желаем, чтобы все хорошие впечатления, которые сейчас появились, стали безграничными. Пусть они ведут всех существ к единственной неизменной радости — радости знания ума!

ГЛОССАРИЙ

Алмаз: См. *Дордже*.

Алмазный путь (тиб. *дордже тхегта*, санскр. *ваджраяна*): Самый высокий уровень Учения Будды, охватывающий тело, речь и ум. Иначе называется «Тантраяна», или «Мантраяна». С помощью глубоких и быстрых методов, применяемых на основе Просветленного настроя, цель – совершенное Просветление – превращается в путь. Алмазный путь можно практиковать только с готовностью видеть все как в основе своей чистое (см. также Чистое видение).

Алмазный Ум (тиб. *Дордже Семпа*, санскр. *Ваджрасаттва*): Очистительная сила всех будд. Белый Будда, сидящий в позе лотоса или позе активности. В правой руке у сердца он держит дордже, а в левой у бедра – колокольчик.

Безграничность (тиб. *мангана*, санскр. *нируддха*): Пустотность, ясность и безграничность – это абсолютные качества ума, они неотделимы друг от друга. Безграничность подразумевает, что из пространства беспрепятственно, сами по себе, без усилий проявляются просветленные действия. Ее постижение есть выражение Состояния излучения.

Благословение: Согласно тибетским текстам, весьма действенное средство передачи духовной зрелости. Оно возможно, благодаря тому что пространство и радость одинаковы везде, а природа Будды свойственна каждому существу.

В Алмазном пути, если ученик обладает открытостью и вдохновением, то с помощью учителя он может взглянуть на свою природу ума. Тем самым учитель передает ему вкус возможностей, присущих каждому, и глубокую уверенность в его развитии.

Бодхгайя: Место в Северной Индии, где Будда Шакьямуни около 2450 лет назад достиг полного Просветления. Вся 1000 исторических Будд нашей эпохи проявляет там свое полное Просветление.

Бодхисаттва (санскр., тиб. *джанг чуб сем па*): Человек, стремящийся к Просветлению для блага всех существ и при этом

никогда не теряющий отваги. Данный настрой соответствует идеалу буддизма Махаяны, к которой также относится Алмазный путь. Бодхисаттва — это тот, кто понял пустоту и развил сочувствие. Также этот термин применяется ко всем, кто дал обещание Бодхисаттвы.

Будда (санскр., тиб. *сангье*): Название просветленного состояния ума. *Санг* означает «полностью очистившийся» от всех завес, омрачающих ясность ума. *Гье* означает «полное раскрытие» всех качеств ума, к которым относятся бесстрашие, бесконечная радость, безграничное сочувствие, мудрость и активность для блага существ. Будда нашего времени — это исторический Будда Шакьямуни, четвертый из тысячи исторических Будд нашей эпохи. Каждый исторический Будда начинается новый период Дхармы.

Буддийский центр Алмазного пути: Один из центров линии преемственности Карма Кагью, основанных и направляемых Ламой Оле Нидалом и его женой Ханной под духовным руководством Его Святейшества Семнадцатого Кармапы Тринле Тхае Дордже. Место, где люди изучают вневременную мудрость Будды, медитируют и делятся друг с другом своим опытом и развитием.

Ванг (тиб.): См. Посвящение.

Великая печать (тиб. *чагчен*, *чагья ченпо*, санскр. *махамудра*): «Великая печать» постижения. Будда сказал, что это — его наивысшее поучение. Оно используется главным образом в школе Кагью и ведет к непосредственному опыту постижения ума. Великая печать охватывает основу, путь и цель. Доверяя природе Будды, мы упражняемся в том, чтобы пребывать в неразделимости воспринимающего, воспринимаемого и восприятия. В результате мы полностью пробуждаем ум, «скрепляем печатью» его Просветление.

Великий путь (тиб. *тхегчен*, санскр. *махаяна*): Путь Бодхисаттвы, направленный на достижение Просветления для блага всех существ. Здесь в течение долгого времени углубляются сочувствие и знание с помощью изучения, размышления и медитации, что затем перетекает в проникающее видение. Иногда понятие «Великий путь» используется в том же значении, что и слово «Сутра».

Великий срединный путь (тиб. *ума ченпо*, санскр. *маха мадхьямака*): Философский взгляд Великого пути, который превосходит все крайние мнения, в частности, представле-

ние о вещах как реальных или нереальных. Базируется на учении о Совершенстве мудрости (санскр. *праджняпарамита*), детально изложенном великим индийским ученым Нагарджуной (I–II вв. н.э.) и другими, более поздними мастерами.

Великое совершенство (тиб. *дзогчен*, *дзогта ченпо*, санскр. *маха-ати*): Абсолютное учение «старой» школы, или традиции Ньингма. Суть и цель соответствуют Великой печати (Махамудре) передачи Кагью, но их средства и путь различаются.

Взгляд (тиб. *тава*, санскр. *дрсти*): Необходимое знание, которое в буддизме требуется для осмысленной жизни и продуктивной медитации. Соответствует философским основам, которым учат в одной или нескольких из философских школ буддизма.

Восьмеричный путь: Собрание методов, ведущих к Освобождению и применяемых главным образом в Малом пути. Содержит восемь ориентиров для мыслей, слов и поступков человека, способствующих развитию мудрости, преодолению неведения, осмысленным делам и контролю над своим сознанием.

Всепронизывающая мудрость: Спонтанно возникающее проникновение в суть. Один из Пяти видов мудрости, представляет который белый Будда по имени Сияющий (тиб. *Нампар Хангдзе*, санскр. *Вайрочана*), относящийся к семейству Тагхагаты. Всепронизывающей мудрости, возникающей благодаря преобразованию неведения, соответствует элемент пространства, расположенный в центре Мандалы.

Гампопа (1079–1153): Главный ученик Миларепы и учитель Первого Кармапы Дюсума Кхьенпы. Будда предсказывал, что Гампопа распространит Дхарму во всем Тибете. Гампопа соединил школу Кадампа, созданную Атишей, с путем Великой печати (Махамудры). Он положил начало монастырской передаче Кагью. Его основной философский труд – «Драгоценное украшение Освобождения». Гампопа говорил, что чтение этой книги равнозначно личной встрече с ним. Эта книга объясняет взгляд и практику Великого пути и является выдающимся введением в основы буддизма.

Гелуг, Гелугпа (тиб.) (линия преемственности, школа): Имеются два варианта перевода – «традиция добродетели» и «традиция Ганден» – по названию их главного монастыря. Часто

называется также школой «желтых шапок». Самая молодая из четырех главных линий преемственности тибетского буддизма. Эта реформированная школа, основанная Цонгкхапой в XIV веке, делает особый упор на изучение текстов и монастырскую традицию. Хотя в Гелугпе имеются различные тантрические передачи, чаще всего ее адепты относят себя к Махаяне, а не к Алмазному пути.

Гомлунг (тиб.): См. Медитация с ведущим.

Гуру (санскр.): См. Лама.

Гуру Ринпоче (тиб., также *Пема Джунгпе*, санскр. *Падмасамбхава*, буквально «Рожденный в Лотосе»): Учитель, который в VIII веке принес в Тибет буддизм, в частности, передачи Алмазного пути. Он жил необычайно захватывающей жизнью, демонстрируя бесчисленное множество чудес. Своими термами и предсказанием тертонов он основал линию преемственности Ньингма. В традициях Кагью и Сакья он также пользуется большим уважением.

Гуру-йога (санскр., тиб. *лами налджор*): Медитация на учителя (Ламу) как на сущность всех Будд. В ней, как и на посвящении, мы получаем благословение тела, речи и ума, и пробуждаются Четыре состояния Просветления. В конце мы сливаемся с просветленным состоянием Ламы.

Десять уровней Бодхисаттв (тиб. *са чу*, санскр. *даша бхуми*): Согласно поучениям Великого пути, Бодхисаттва в своем развитии проходит десять ступеней, пока не достигнет полного Просветления, состояния Будды. На каждой из этих ступеней очищается все больше тонких концепций и проявляется очередной тип просветленных качеств. Вот эти десять уровней: 1) радостный; 2) незапятнанный; 3) освещающий; 4) сияющий; 5) трудный для очищения; 6) проявляющийся; 7) далеко ушедший; 8) недвижимый; 9) обладающий превосходной мудростью и 10) облако Дхармы.

Дордже (тиб., санскр. *ваджра*, буквально «господин камней, алмаз»): Символ неразрушимости и непоколебимости, который характеризуется высшее состояние ума, Просветление. Называемый так ритуальный предмет символизирует средства Алмазного пути, а также сочувствие и радость. См. также Колокольчик.

Дхарма (санскр., тиб. *Чё*): Буддийское Учение. Часть буддийского Прибежища. Ее подразделяют по-разному, часто на

Тхераваду, Махаяну и Ваджраяну — три уровня поучений, данных Буддой ученикам в соответствии с их склонностями.

Дхармакайя (санскр.): См. Состояние истины.

Завеса (тиб. *дрибпа*, санскр. *аварана*): Туманные представления или переживания, стоящие на пути к постижению мира. Завесы проистекают из неведения и возникают из-за мешающих чувств и крайних взглядов.

Защитник Учения (тиб. *чэжьонг*, санскр. *дхармапала*): Один из Трех корней. Их функцией является устранение препятствий на пути к Просветлению. Благодаря их силе любой опыт становится частью пути. Защитники — источник просветленной активности Будд — являются, как и Йидамы, выражением Состояния радости Просветления и по своей сути неотделимы от Ламы. В линии преемственности Кагью важнейшими Защитниками являются Черный Плащ (тиб. *Бернагчен*, санскр. *Махакала*) и Сиятельная Богиня (тиб. *Палден Ахамо*, санскр. *Шри Дэви*).

Зеркалоподобная мудрость: Показывает то, каким все является, ничего не добавляя и не отнимая. Один из Пяти видов мудрости, представленный Буддой Непокоримым (тиб. *Микьопа*, санскр. *Акшобхья*) семейства Алмаза. В мандале ей соответствуют элемент воды и восточное направление. Появляется в результате преобразования гнева.

Йидам (тиб.): См. Формы Будд, Один из Трех корней, Источник просветленных качеств.

Йогин, йогиня; осуществляющий (-ая) Учение (санскр., тиб. *налджорпа, налджорма*): Мужчина или женщина, который (-ая) практически применяет буддизм в жизни и, независимо от своих общественных установок и надежности жизненной ситуации, настраивается в первую очередь на познание природы ума. В Азии буддисты были монахами, мирянами или йогинами. Сегодня на Западе стили жизни мирян и йогингов смешиваются.

Кагью, Кагьюпа (линия преемственности, школа): Одна из четырех главных школ тибетского буддизма; передача, ориентированная на практику и постижение. Охватывает старые и новые поучения, достигшие Тибета. Поскольку Кагью уделяет особое внимание практическому применению Учения, она называется «устной» школой, или традицией «совершенств». Ее принес в Тибет около 1050 года герой Марпа, и она черпает свою силу в близкой связи учителя и ученика.

Четыре большие и восемь малых школ Кагью берут свое начало в деятельности четырех главных учеников Гампопы. Эти линии преемственности называются «большими» и «малыми» в зависимости от того, насколько прямой является их преемственность от Гампопы. У четырех больших (или главных) она непосредственная, а у восьми малых (или второстепенных) — опосредованная, через одного из учеников Гампопы. Сегодня все большие линии влились в школу Карма Кагью, главой которой является Кармапа. Что касается восьми малых линий, то у школ Другпа и Дрикунг Кагью много приверженцев соответственно в Бутане и Ладакхе.

Кангьюр (тиб.): Собрание непосредственных поучений Будды, состоящее, в зависимости от издания, из 100, 103, 106 или 108 томов. См. также Тенгьюр.

Карма (санскр., тиб. *ле*, буквально «действие»): Закон причины и следствия, согласно которому мы воспринимаем мир в соответствии с хранящимися в уме впечатлениями, которые мы сами создаем действиями тела, речи и ума. Это означает, что, действуя здесь и сейчас, мы определяем собственное будущее.

Карма Кагью (школа, линия преемственности): См. Кагью.

Кармапа (тиб., буквально «осуществляющий активность Будд», или «человек просветленного действия»): Первый сознательно перерождающийся лама Тибета и духовный глава линии преемственности Кагью начиная с XII века. Кармапа воплощает действия всех Будд, его появление было предсказано еще Буддой Шакьямуни и Гуру Ринпоче. Многие Кармапы незадолго до смерти оставляли письма, содержащие точные описания обстоятельств их следующих рождений. До сегодняшнего дня было семнадцать воплощений:

1. Дюсум Кхьенпа, 1110–1193.
2. Карма Пакши, 1204–1283.
3. Рангджунг Дордже, 1284–1339.
4. Рёлпе Дордже, 1340–1383.
5. Дешин Шегпа, 1384–1415.
6. Тонгва Дёнден, 1416–1453.
7. Чёдраг Гьямцо, 1454–1506.
8. Микьё Дордже, 1507–1554.
9. Уангчуг Дордже, 1556–1603.
10. Чёйинг Дордже, 1604–1674.
11. Йеше Дордже, 1676–1702.
12. Чангчуб Дордже, 1703–1732.

13. Дюдюл Дордже, 1733–1797.
14. Тхегчог Дордже, 1798–1868.
15. Кхакхьяб Дордже, 1871–1922.
16. Рангджунг Ригпе Дордже, 1924–1981.
17. Тхае Дордже, р. 1983.

Колесо существования (тиб. *ситэ кхорло*, санскр. *бхавачакра*): Символическое изображение сансары в виде колеса. Три яда – неведение, привязанность и гнев – представлены в образе соответственно свиньи, петуха и змеи, находящихся на ступице колеса. Между спицами изображаются шесть сфер – состояния паранойи, голодных духов, животных, людей, полубогов и богов. Вокруг обода расположены Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения. Это колесо держит в зубах Яма, Владыка смерти, олицетворяющий непостоянство. Только Будда стоит в стороне от этого колеса. Часто это колесо рисуют на внешней двери при входе в традиционные буддийские храмы в Гималаях.

Колокольчик (тиб. *дрилбу*, санскр. *иханта*): Ритуальный предмет, который часто используется вместе с дордже и символизирует мудрость, или пространство. На уровне Алмазного пути колокольчик вместе с дордже означают неразделимость пространства (женское) и блаженства (мужское), мудрости и сочувствия.

Красная мудрость (тиб. *Дордже Памо*, санскр. *Ваджраварахи*): Буквально означает «Алмазная Свинья». Будда-женщина, олицетворение наивысшей мудрости всех Будд в Состоянии радости. Красная, танцующая, в правой руке она держит кривой нож, которым отсекает все мелочное, а в левой – чашу из черепа с нектаром Освобождения. Важная медитационная форма в линии преемственности Карма Кагью, подруга Будды Высшая Радость. Другие ее формы – Алмазная Йогиня (тиб. *Дордже Налдужорма*, санскр. *Ваджрайогини*) и Дакини Мудрости (тиб. *Иеше Кхандро*, санскр. *Джнянадакини*).

Красношапочные школы: Три главные тантрические традиции тибетского буддизма: Ньингма, Кагью и Сакья. Такое название появилось потому, что ламы этих школ носят ритуальные шапки красного цвета.

Лама (тиб., санскр. *гуру*): Буквально означает «высший принцип». Один из Трех корней. Буддийский учитель. Особенно важен в Алмазном пути. Без него нет доступа к глубочайшим

поучениям. Посредством Гуру-йоги – медитации на Ламу – мы получаем его благословение, в момент которого в течение нескольких мгновений переживается истинная природа ума. Лама воплощает для ученика Три состояния Просветления.

Лопён Цечу Ринпоче (1918–2003): Великий мастер буддизма Алмазного пути, родившийся в королевстве Бутан. Он получил полное буддийское образование в Непале и медитировал в суровых условиях в пещерах Миларепы и святых местах, связанных с Гуру Ринпоче. Близкий ученик Кармапы XVI и первый учитель Ламы Оле Нидала и его жены Ханны. Он был высокопочитаемым учителем на Востоке и главным вдохновителем развития буддизма Алмазного пути на Западе. Под его руководством в Европе и Азии построено много важных ступ.

Любовь (тиб. *джампа*, санскр. *майтри*): Первая из Четырех неизмеримых. Желание, чтобы все существа были счастливы и имели причины счастья.

Любящие Глаза (тиб. *Ченрезиг*, санскр. *Авалокитешвара*): Будда сочувствия и неразличающей любви, в Состоянии радости. Изображается белым, с четырьмя руками. В его внешней правой руке – хрустальная мала, освобождающая всех существ из обусловленного мира. В двух средних руках он держит драгоценность Просветления у сердца, а во внешней левой руке – цветок лотоса, который показывает чистоту его настроения. Его глаза видят всех существ.

Лунг (тиб.): Ритуальное прочтение вслух какого-либо текста Дхармы. Когда ученик слышит слоги, ему передается их знание. См. также: Посвящение.

Лхагтонг (тиб., санскр. *випашьяна*): Проникающее (глубокое) видение. Иначе переводится как «проникновение в суть». Медитация, применяемая как метод и в Сутре, и в Тантре. Она основывается на стабильном опыте удержания ума в покое (*шине*). В фазе лхагтонга медитирующий старается поддерживать видение недвойственности воспринимающего сознания и воспринимаемого объекта от мгновения к мгновению. Есть аналитический и прямой лхагтонг.

Майтрипа (978–1053): Ученик Наропы и Шаварипы и один из главных учителей Марпы. Он демонстрировал чудеса и вел образ жизни махасиддхи. Его главной активностью была задача учения Великой печати (впоследствии ставшей основой школы Кагью). Многочисленные медитации «пути глубокого

видения», которые до сих пор практикуют буддисты Алмазного пути, не отказываясь от богатой повседневной жизни, пришли в Кагью от Майтрипы.

Малый путь (тиб. *тхел чунг*, санскр. *хинаяна*): Путь архатов, или «слушающих Учение» (тиб. *ньен тхё*, санскр. *шравака*), а также «уединившихся Будд», или «достигающих Просветления в одиночку» (тиб. *ран сангье*, санскр. *пратьекабудда*). Здесь главный упор делается на личное освобождение.

Мандала (санскр., тиб. *кхьилкхор*, буквально «центр и окружность»). У этого слова имеется несколько значений:

- поле силы Будды, возникающее из бесчисленных возможностей пространства, или изображение такого поля. В более широком смысле этот термин означает также силовое поле человека или группы;
- мысленно представляемая вселенная, полная драгоценностей, которую мы дарим Буддам, выполняя подношение мандалы — третью часть основополагающих упражнений;
- металлический диск, используемый при практике подношения мандалы.

Мантра (санскр., тиб. *нгаг*): Естественная звуковая вибрация формы Будды. Активизирует поле силы Будды. Во многих медитациях Алмазного пути имеется фаза, во время которой произносятся мантры.

Мантраяна (санскр.): То же, что Тантраяна и Алмазный путь.

Марпа (1012–1097): Великий переводчик, которому удалось возродить буддизм в Тибете. Он совершил три похода в Индию и учился там много лет. Его главными учителями были Наропа и Майтрипа, от которых он получил шесть йог Наропы и поучения Великой печати. Он был первым тибетцем — держателем линии преемственности в школе Кагью и стал учителем Миларепы. Мирская и йогическая передача линии Кагью часто называется также «Марпа Кагью». Монахи и монахини в традиции Кагью следуют путем Дагпо Кагью (берущим свое начало от Гампопы).

Маха-ати (санскр.): См. Великое совершенство.

Махамудра (санскр.): См. Великая печать.

Махаяна (санскр.): См. Великий путь.

Медитационное (буддийское) уединение (также из английского ретрит): Занятия медитацией, продолжающиеся несколько

дней, недель или лет (см. также трехлетнее отшельничество) в спокойном, уединенном месте, без отвлечения на коллизии жизни. Уединенная медитация дает наибольший эффект, когда у практикующего есть ясная цель и определенный распорядок дня, ему обеспечены забота и кураторство в каком-либо буддийском центре, и уединение согласовано с учителем. Медитационные уединения бывают открытые или закрытые, одиночные, парные или групповые. Благодаря им человек может выработать больше отстраненности от повседневной суеты, и они углубляют опыт медитации.

Медитация (буддийская): Тибетское слово *гом*, которое мы переводим как «медитация», означает «знакомиться с чем-то» и указывает на упражнение, во время которого ум учится сбрасывать свои завесы. При этом используются методы, позволяющие превращать в наш собственный опыт то, что мы уже поняли интеллектуально. Медитация — это пребывание без усилий в том, что есть. На различных уровнях буддийских поучений передаются различные методы, которые в основном можно объединить в две группы: шинэ и лхагтонг. Важнейшими средствами в Алмазном пути являются отождествление с Просветлением, пробуждение просветленных полей силы с помощью мантр и поддержание чистого видения. Как и раньше в пещерах йогинов Тибета, сегодня медитация с ведущим (тиб. *гомлунг*) открывает многим медитирующим доступ к бесчисленным средствам Алмазного пути.

Медитация на Шестнадцатого Кармапу: Эта медитация была составлена самим Шестнадцатым Кармапой. Она является формой гуру-йоги и используется, согласно пожеланию Кармапы, в качестве главной практики для совместных медитаций в центрах Алмазного пути на Западе.

Медитация с ведущим (тиб. *гомлунг*): Буквально означает «медитационное чтение текста». Именно таким образом передаются медитации в буддийских центрах Алмазного пути. Это прорыв в преемственности буддизма на Западе.

Мешающие эмоции (тиб. *ньон монг*, санскр. *клеща*): Умственные состояния, приносящие страдание. Это неведение, привязанность, гнев, гордость и ревность. Вместе с негативными действиями они формируют причины всех страданий в цикле существования — сансаре.

Миларепа (1040–1123): Главный ученик Марпы и учитель Гампопы. Самый известный из тибетских йогинов. В юно-

сти он, выполняя желание матери, отомстил врагам своей семьи, убив тридцать пять человек, и затем стал искать способ очиститься от накопленной плохой кармы. Он встретился с Марпой и благодаря своему несокрушимо доверию к нему и готовности медитировать в самых суровых условиях обрел Просветление за одну жизнь.

Мудрость опыта: Показывает развитие событий в мире явлений. Один из Пяти видов мудрости, представленный зеленым Буддой по имени Безошибочное Сверхшение (тиб. *Дёнъё Друбпа*, санскр. *Амогасиддхи*) из семейства Меча. Ей соответствуют элемент воздуха, движение и северное направление. Возникает в результате преобразования ревности.

Мудрость равенности: Показывает обусловленную природу всех вещей: ничто не имеет отдельной собственной природы и все видится как равное. Один из Пяти видов мудрости, представляемый Буддой по имени Источник Драгоценностей (тиб. *Ринчен Джунге*, санскр. *Ратнасамбхава*) из семейства Драгоценности. Ей соответствуют элемент земли и южное направление. Она проявляется в результате преобразования гордости.

Наропа (956–1040): Ученик Тилопы и учитель Марпы. Индийский махасиддха, в прошлом — профессор из Наланды, одного из крупных буддийских университетов Индии. Спустя восемь лет академической карьеры отказался от нее, стал бродячим нищим йогином и пустился на поиски истинного учителя. Наропа составил первый письменный сборник важных тантрических поучений «Шесть йог Наропы» (тиб. *наро чё друг*).

Наставления (тиб. *тхри*): Практические указания относительно того, как выполнять медитацию. Обычно даются ламой, но во многих случаях эта роль отводится также его более опытным ученикам. См. также Посвящение.

Неличная радость, или радость сопричастности (тиб. *гава*, санскр. *мудита*): Третья из Четырех неизмеримых. Способность радоваться полезным действиям других существ и пожелание, чтобы они обрели непреходящее счастье.

Нёндро (тиб.): См. Основополагающие упражнения.

Нирвана (санскр., тиб. *ньяни нлен ле депа*): Полное освобождение от страданий сансары. В Махаяне говорят о Великой нирване, под которой понимается состояние совершенства (состояние Будды). Это непривязанное пребывание в том,

что есть. При этом если ничего не происходит, это проявление пространства ума. Если что-то происходит, снаружи или внутри, это его свободная игра. А тот факт, что любые события и переживания возможны, выражает безграничность ума.

Нирманакайя: См. Состояние излучения.

Ньингма (линия преемственности, школа), ньингмапинцы: Самая ранняя из четырех главных школ тибетского буддизма, «старая школа». Основал ее в VIII веке индийский мастер Гуру Ринпоче (тиб., санскр. *Падмасамбхава*). Различают традицию «*кама*» — школу непосредственной передачи от учителя к ученику — и традицию «*терма*» — передачу «скрытых сокровищ». Вскоре после ухода Гуру Ринпоче враждебно настроенный к буддизму король Лангдарма разрушил монастыри и линию передачи, однако термы, позднее обнаруженные *тертонами* («способными находить сокровища»), сохранили поучения для последующих поколений. Многие тертоны практиковали в Кагью, и благодаря взаимопомощи в сохранении этих линий передачи между школами Кагью и Ньингма образовалась близкая связь.

О Алмаз (тиб. *Кье Дордже*, санскр. *Хеваджра*): Главный Йидам Марпы-переводчика, а также основная форма Будды для школы Сакья. Он в состоянии радости, синего цвета, часто изображается в союзе со своей партнершей по имени Не-Эго (тиб. *Дагмема*, санскр. *Найратмья*). Такое же имя было у жены Марпы. Его полугневный облик обычно включает восемь голов и шестнадцать рук, в каждой из которых — чаша из черепа. В правых чашах — животные, в левых — боги. На его теле — украшения Защитников, такие как ожерелье из черепов вокруг шеи и шкура тигра на бедрах.

Обещание Бодхисаттвы: Обещание достичь Просветления для блага всех существ и работать, проявляя силу и выдержку, пока все существа не освободятся или не станут Просветленными. Дается в присутствии Бодхисаттвы и повторяется в ежедневной медитации для укрепления этой мотивации.

Освобождение: Выход из круговорота обусловленного бытия (*сансары*), т.е. состояние ума, в котором полностью преодолено страдание вместе с его причинами. Освобождение достигается за счет растворения ошибочной идеи реальности «я», и на этом уровне отступают все мешающие чувства. Но о Просветлении мы говорим, лишь когда отброшены последние жесткие идеи о реальности.

Осознанное умирание: См. Пхова.

Основополагающие упражнения (тиб. *чал чен нёндро*, буквально «подготовка к Великой печати»): Часто называются просто «нёндро». Состоят из четырех общих (четыре основные мысли) и четырех особенных подготовительных упражнений:

- принятие Прибежища и пробуждение Просветленного настроя во время простираций;
- очищение от приносящих боль впечатлений с помощью медитации на Алмазный Ум;
- подношение мандалы;
- гуру-йога, медитация на ламу.

С помощью этих особенных основополагающих упражнений мы создаем в своем подсознании бесчисленное множество хороших впечатлений, которые образуют основу для Великой печати. В каждом упражнении делаются 111 111 повторений.

Отшельничество: См. Медитационное уединение.

Очищение: В целом любая из буддийских практик устраняет мешающие тенденции и впечатления. Этот этап практики необходим, потому что ум может вывести себя к Просветлению только из приятного состояния, а не из тяжелого.

Парамиты: См. Шесть освобождающих действий.

Перерождение/перевоплощение (реинкарнация): Воплощение в очередной жизни. Считается, что не личность перерождается в неизменном виде, а поток ума следует непросветленной привычке считать вещи реальными. Он приходит в новую жизнь в соответствии с кармой, которая была построена посредством мыслей, слов и поступков, и его переживание вновь обретенного мира обусловлено этими факторами. Обычно перерождения происходят помимо воли существ, но могут быть и осознанными, при наличии основы из пожеланий блага всем существам и при условии, что ум приблизился к постижению своей подлинной природы.

Поле силы: См. Мандала.

Посвящение (тиб. *ванг*, санскр. *абхишека*): Инициация, или «передача полномочий». Чаще всего связанное с церемониями введения практикующего в поле силы Йидама. Благодаря посвящению ученик получает полномочия медитировать на данный аспект Просветления.

Полномочия на практику связаны с обещаниями. Посвящения могут даваться и просто как благословение (так

называемое посвящение-разрешение). Участники такого посвящения получают связь с ламой, и, кроме того, у них очищаются препятствия на пути к Просветлению. Помимо посвящения для практик Алмазного пути нужны также передача чтением текста (тиб. *лунг*) и устные объяснения (тиб. *тхри*). Более непосредственный способ передачи, осуществляемый путем совместной медитации с ведущим на родном языке (тиб. *гомлунг*), преследует ту же цель. В школе Кагью важнее всего медитация на учителя (гуру-йога), в которой все формы Будд переживаются как неотделимые от учителя.

Прибежище (тиб. *кхьяб дро*, буквально «приходить под защиту»): Встреча с собственной природой Будды. Мы обращаемся к ценностям, на которые действительно можно положиться. Мы принимаем Прибежище в Будде как цели, в Дхарме — Учении — как пути и в совершенной Сангхе — Бодхисаттвах — как друзьях и помощниках на пути. Это так называемые Три драгоценности. В Алмазном пути мы принимаем Прибежище дополнительно в Трех корнях. Принятие Прибежища у ламы является ритуальным началом пути. Он создает связь между просветленной природой ученика и вневременной мудростью Будды. В качестве доброго знака дается буддийское имя и отстригается немного волос, что является символическим напоминанием о соответствующем поступке Будды: он состриг волосы, после того как оставил родину, решив посвятить все свое время и энергию поиску Просветления.

Призывание: Короткая, изложенная устно или письменно, медитация на аспект Просветления, имеющая целью пробудить его силовое поле и в процессе своего развития пережить на опыте воплощаемые им качества.

Природа Будды, или природа Просветления: Природа ума, возможность достичь состояния Будды, присущая всем существам.

Просветленная активность четырех видов (тиб. *тринле жи*, буквально «четыре действия Будд»): Сочувственное, спонтанное и свободное от усилий поведение, способность в нужное время и в нужном месте сделать то, что необходимо. Существует четыре вида действий Будд: успокаивающие, умножающие, очаровывающие и мощно защищающие. Основанием всех видов активности является способность покоиться в том, что есть.

Просветленный настрой (тиб. *джанг чуб кьи сем*, санскр. *бодхиचितта*): Основа Великого и Алмазного пути, желание достичь Просветления для блага всех существ. Настрой ума Бодхисаттвы. Обусловленный (относительный) Просветленный настрой состоит из этого желания и действий, направленных на самосовершенствование посредством шести освобождающих действий для блага всех. Окончательный (абсолютный) Просветленный настрой являет собой постижение неразделимости пустоты и сочувствия, спонтанной и свободной от усилий активности без размышлений и колебаний. Субъект, объект и действие больше не воспринимаются как отделенные друг от друга.

Пространство (тиб. *намкха*): Вневременное и присутствующее повсюду как врожденный потенциал ума, пространство содержит знание, переживается как радость и выражает себя как осмысленное и любящее. Постоянное осознание этого пространства в себе и вокруг себя называется полным Просветлением. Часто пространство неверно понимается как ничто, отсутствие чего-либо или черная дыра. Напротив, оно содержит все. Будда учил, что оно является пустым от собственных качеств, охватывает и знает все времена и направления.

Пустота (тиб. *тонпаньи*, санскр. *шуньята*): Пустотность, ясность и безграничность ума — это абсолютные качества, неотделимые друг от друга. Все является пустым в смысле отсутствия независимого существования. Ничто не возникает само по себе — все происходит на основе тех или иных условий. Пустота является действительной, окончательной природой всех внешних и внутренних явлений и не может быть понята посредством концепций. Ее постижение есть проявление Состояния истины.

Пхова (тиб., санскр. *самкранти*): «Выброс сознания», или медитация умирания в сознании. В ней практикующий учится отправлять свое сознание из тела в сердце Будды Безграничного Света, таким образом подготавливаясь к смерти. В результате успешной практики у человека будет меньше страха, а после смерти он окажется в Чистой стране высшего блаженства.

Пять видов мудрости: Истинная природа пяти видов мешающих чувств. Путем преобразования обычного восприятия гнев узнается как зеркалоподобное состояние, гордость становится равностной мудростью, привязанность — умением

проводить различия, ревность превращается в искусство на-капливать и усваивать опыт, а запутанность — во всепрони-кающее глубокое видение.

Равностность (тиб. *тан ньом*, санскр. *упекша*): Иначе пере-водится как «беспристрастность». Четвертая из Четырех не-измеримых. Она означает свободу от привязанности и непри-язни в уравновешенном и великодушном состоянии ума.

Радость: См. также Пространство. Буддизм выделяет обуслов-ленную и необусловленную радость. Обусловленная радость возникает на основе составных и потому непостоянных усло-вий. Необусловленная радость — это постижение природы ума, свободной от двойственности радостных и нерадостных состояний. Когда мы полностью узнали необусловленную ра-дость, это понимание остается, и внешние условия не могут на него влиять. Оно всегда сохраняет свою свежесть, будучи вне обусловленного счастья и страдания.

Различающая мудрость: Показывает мир явлений, все его детали и то, как они взаимодействуют. Один из Пяти видов мудрости. Его представляет красный Будда Безграничного Света (тиб. *Опаме*, санскр. *Амитабха*) из семейства Лотоса. Ей соответ-ствуют элемент огня и западное направление Мандалы. Про-является как преобразование привязанности.

Ринпоче (тиб., буквально «Драгоценный»): Почтительный ти-тул, обычно даваемый тибетским ламам.

Сакья (линия преемственности, школа), **сакьяпинцы**: Одна из четырех главных школ тибетского буддизма, которую основал в XI веке Кхён Кёнчок Гьялпо. В ней уделяется внимание как изучению, так и практике медитации.

Самбхогакайя: См. Состояние радости.

Сангха (санскр., тиб. *гендюн*): Сообщество практикующих. Как часть буддийского Прибежища — совершенные друзья на пути. Часто так называется буддийская группа.

Сансара (санскр., тиб. *кхорва*): Круговорот бытия. Вынужден-ные перерождения в обусловленных состояниях.

Свабхавикакайя (санскр.): См. Состояние сущности.

Связь, связи (тиб. *дамцил*, санскр. *самайя*): Основа быстрого духовного роста в буддизме Алмазного пути. Благодаря нена-рушенной связи с ламой, формами Будд и теми людьми, с ко-торыми вместе получал посвящения и поучения, практикую-щий быстро раскрывает присущие ему способности.

Семейства Будд (тиб. *ьялва ри нга*, санскр. *панча татхагата*): Все формы Просветления, которым учил Будда, можно подразделить на пять семейств. Чистая сущность пяти составляющих личности выражена пятью Буддами-мужчинами, а их пять спутниц соответствуют пяти очищенным первоэлементам.

Силовое поле: См. Мандала.

Сознание-хранилище (тиб. *кюн жи*, санскр. *алая*, буквально «основа всего»): Аспект сознания, являющийся основной для возникновения всех кармических отпечатков. Это функция ума. Он сохраняет позитивные, негативные или нейтральные впечатления, а затем, когда сойдутся необходимые условия, эти впечатления созревают и проявляются вовне. Сознание-хранилище можно сравнить с памятью на жестком диске компьютера.

Состояние излучения (тиб. *тулку*, санскр. *нирманакайя*): Одно из Трех состояний Просветления. Выражает способность ума беспрепятственно возникать из пространства. В высшем смысле понятие «нирманакайя» относится к историческому Будде. Он — «совершенный тулку». Другие разновидности тулку — это «тулку-эксперт», или «тулку добрых дел», который действует на благо других в качестве, например, целителя, деятеля искусства или ученого, и «воплощенный тулку», который может даже принять рождение в теле животного, чтобы помогать существам. Некоторые из тулку помнят свои прошлые жизни, другие нет. Тулку проявляются, чтобы открыть существам доступ к их природе Будды. Дословно «тулку» означает «тело-иллюзия». Он не считает, что является своим телом, — он знает, что у него есть тело, и потому может использовать его как инструмент для работы на благо всех существ.

Состояние истины (тиб. *чёку*, санскр. *дхармакайя*, буквально «тело явлений»): Одно из Трех состояний Просветления. Состояние истины — это само вневременное Просветление, пустая природа ума. Является основой Состояния радости и Состояния излучения. Это абсолютная сущность, суть Будды, вне всяких форм, качеств и ограничений. Познание Состояния истины приносит пользу нам самим и наделяет абсолютным бесстрашием, тогда как Состояния формы приносят пользу другим.

Состояние радости (тиб. *лонг ку*, санскр. *самбхогакайя*): Тело совершенного наслаждения, одно из Четырех состояний Про-

светления. Просветленное выражение ясности ума, его свободной игры и опыта высшей радости. Это состояние переживается, когда ум с уровня бесстрашия узнает свое богатство возможностей. Состояние радости проявляется из Состояния истины в виде разнообразных просветленных форм и их силовых полей. Высокоразвитые Бодхисаттвы могут встречаться с ними и получать от них поучения и прямую передачу глубокого видения.

Состояние сущности (тиб. *ново ньи ги ку*, санскр. *свабхавика-кайя*): Не являясь отдельным состоянием, выражает опыт неразделимого единства Трех состояний Будды: Состояния истины, радости и излучения. Одно из Четырех состояний Будды.

Состояния формы: Состояние радости и Состояние излучения. Они происходят из Состояния истины для блага всех существ.

Сочувствие (сострадание, тиб. *ньиндже*, санскр. *каруна*): Второе из Четырех неизмеримых, желание, чтобы существа были свободны от страдания и от его причин.

Ступа (санскр., тиб. *чортен*): Форма, часто в виде архитектурного сооружения, которая символизирует совершенное Просветление, чаще всего наполненная реликвиями, написанными мантрами и т.д. В дословном переводе с тибетского (*чо* – подарок, *тен* – основа, основание) означает «основание для дарения подарков» (тела, речи и ума) Просветлению. Поучения об этом Будда дал в «Сутре взаимозависимого возникновения».

Ступа символизирует преобразование всех чувств и первоэлементов в пять видов просветленной мудрости и пять семейств Будд. Используется буддистами как место для совершения вневличностных пожеланий для блага всех существ: ее обходят по часовой стрелке. Часто символизирует Сангху.

Сутра (санскр., тиб. *до*): Часто употребляется как название пути «причины и признака». Мы долго создаем «причины» Просветления, чтобы познать «признак» всех вещей – их пустоту. См. также Великий путь.

Второе значение (санскр., буквально «путеводная нить») – название отдельных лекций Будды.

Тантра буддийская (санскр.): Часть Великого пути, важнейшими средствами в которой являются отождествление с Просветлением и поддержание чистого видения. Тантрайна (путь тантры) – синоним Ваджраяны (Алмазный путь) и Мантра-

яны (Путь мантры). Цель – состояние Будды – здесь превращается в путь. Это быстрый путь к Просветлению, предпосылками к которому являются доверие к собственному уму и сочувственная мотивация (см. Просветленный настрой).

Тенгьюр (тиб.): Собрание комментариев индийских мастеров к поучениям Будды (Кангьюр), в разных изданиях содержащее от 225 до 256 томов.

Тонглен (тиб., буквально «давать и брать»): Медитация Великого пути.

Трехлетнее отшельничество (также трехлетний ретрит): Традиционное образование лам в тибетском буддизме. Оно длится три года, три месяца и три дня и проводится в группе людей только своего пола. Состоит из основополагающих упражнений, внешней, внутренней и тайной практики Йидама и шести поучений Наропы.

Три драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха. Все буддисты принимают в них Прибежище.

Три корня: Лама, Йидам и Защитник. В дополнение к Трем драгоценностям они являются Прибежищем в Алмазном пути и создают возможность быстрого достижения Просветления. Являются источниками (или корнями) благословения, постижения и защиты.

Три состояния Просветления (санскр. *трикайя*): Состояние истины (санскр. *дхармакайя*) связано с опытом бесстрашия, Состояние радости (санскр. *самбхогакайя*) связано с опытом безусловной радости, Состояние излучения (санскр. *нирманакайя*) связано с опытом безусловного сочувствия. Три состояния Просветления пробуждаются во время посвящений тела, речи и ума в гуру-йоге, а также во время церемониальных посвящений.

Тхри (тиб.): См. Наставления.

Ум (тиб. *сэм*, санскр. *читта*): Поток отдельных моментов ясного и осознанного восприятия. В непросветленном состоянии его способности мышления, восприятия и вспоминания выражаются через сознание. Его истинная, просветленная сущность свободна от привязанности к «я» и переживает себя неотделимой от пространства – как открытое, ясное и неограниченное осознание. Постигание его природы ведет к бесстрашию, самовозникающей любви и активному сочувствию.

Умирание в сознании: См. Пхова.

Фаза завершения (тиб. *дзогрим*, санскр. *сампаннакрама*): Стадия медитации Алмазного пути, пробуждающая умственные способности путем слияния с просветленным аспектом. Иначе называется фазой растворения. Это непосредственная медитация на природу ума, ведущая к глубокому проникновению в суть, совершаемая в момент, когда форма Будды растворяется в осознании и практикующий воспринимает мир и существ как чистых. Мысли тогда являются мудростью, а звуки — мантрами.

Фаза развития (тиб. *кье рим*, санскр. *утпатикрама*): Другое название — фаза развития. Это стадия медитации Алмазного пути, в которой практикующий строит или призывает в ум просветленный аспект (форму Будды). Это рождает чувства преданности и благодарности, постепенно укрепляясь в виде состояния глубокого, открытого покоя ума.

Формы Будд, аспекты Просветления (тиб. *йидам*): Один из Трех корней. Нескончаемые качества просветленного ума выражаются в многочисленных формах из энергии и света. Если мы отождествляемся с ними в медитации и повседневной жизни, они пробуждают в нас присущую каждому природу Будды. Рассматриваются как неотделимые от лампы. Чтобы медитировать на них, необходимо разрешение или посвящение от учителя, у которого есть передача.

Хинаяна (санскр.): См. Малый путь.

Чэгчен (тиб.): См. Великая печать.

Черная корона (тиб. *ша наг*): Особенный атрибут Кармап. В момент своего Просветления Кармапа получил от дакинь корону, сплетенную из их волос мудрости. Таким образом дакини короновали Кармапу как «Господина активности Будд». Это поле силы постоянно находится над его головой и видно только существам с высоким уровнем духовного развития. Во время церемонии Короны используется ее физическая копия — метод, позволяющий достичь Освобождения, просто видя корону. При виде Черной короны или вследствие медитации на нее возникает открытость, позволяющая очищать глубочайшие уровни ума и постигать его природу.

Четыре главные школы тибетского буддизма: См. Ньингма, Кагью, Сакья, Гелуг.

Четыре неизмеримых (тиб. *цё ме жи*, санскр. *апрамана*): Часто выражаются четырьмя пожеланиями: 1) Пусть у всех

существ будет счастье и причины счастья. 2) Пусть все существа будут свободны от страданий и причин страданий. 3) Пусть они никогда не отделяются от высшей радости, в которой нет никаких страданий. 4) Пусть они покоятся в равности, свободной от привязанности и неприязни. Любовь — это пожелание, чтобы другие были счастливы. Сочувствие (сострадание) — это желание, чтобы другие были свободны от страданий. Неличная радость возникает, когда мы радуемся положительным поступкам других и желаем им нескончаемого счастья. Равностность, или беспристрастность, — это желание, чтобы они пребывали в уравновешенном и добром состоянии ума, свободные от привязанности и неприязни.

Четыре основные мысли (тиб. *лодрё нам жи*), также — четыре общие подготовки: Четыре мысли, направляющие ум к Дхарме и развивающие глубокое понимание основных реалий нашей жизни:

- драгоценность нашего нынешнего существования, которое можно использовать для достижения Освобождения и Просветления;
- непостоянство, означающее, что этот шанс следует использовать прямо сейчас;
- карма — причина и следствие, — означающая, что мы сами определяем, что происходит в нашей жизни;
- тот факт, что Просветление является единственной истинной и непреходящей радостью.
-

См. также основополагающие упражнения.

Чё (тиб.): См. Дхарма.

Чистая страна: Поле силы Будды. Самая известная из чистых стран — чистая страна великой радости Будды Безграничного Света. См. также Пхова.

Чистая страна великой радости (тиб. *Девачен*, санскр. *Сукхавати*): Чистая страна Будды Безграничного Света. Ее особенно легко достичь — это можно сделать благодаря прежним пожеланиям Будды Безграничного Света и пхове. На уровне осознания, которым является чистая страна, уже растворено ложное представление об эго, и Просветление является лишь вопросом времени.

Чистое видение (чистый взгляд): Взгляд на все вещи, развиваемый в Алмазном пути. Мы учимся видеть мир и существ как самоосвобождающуюся игру пространства.

Шесть освобождающих действий (тиб. *пхарол ту чинна друл*, санскр. *шат парамита*): Освобождающие действия Бодхисаттвы. Чаще всего называют следующие шесть действий: щедрость, осмысленный образ жизни, терпение, радостное усилие, медитация и освобождающая мудрость.

Шесть поучений Наропы (тиб. *наро чё друл*): Высокоэффективные средства линии преемственности Кагью, которые практикуются только в уединении. Их целью является познание природы ума через его аспект энергии. В них содержатся следующие медитации: внутренний жар (тиб. *тумо*, санскр. *чандали*), ясный свет (тиб. *осэл*, санскр. *прабхава*), сновидение (тиб. *милам*, санскр. *свапнадаршана*), тело-иллюзия (тиб. *гьюлю*, санскр. *майякайя*), промежуточное состояние (тиб. *бардо*, санскр. *антарабхава*), осознанное умирание (тиб. *пхова*, санскр. *самкранти*).

Шинэ (тиб., санскр. *шаматха*): Покой ума, пребывание в покое. Медитация на действительный, воображаемый или абстрактный объект. Упражнение заключается в том, чтобы приучить ум однонаправленно и не отвлекаясь покоиться в сосредоточении на объекте. Шинэ в Сутре и Тантре является основой узнавания истинной природы ума.

Ясность (тиб. *салва*, санскр. *вьякта*): Пустотность, ясность и безграничность ума — это его абсолютные качества, неотделимые друг от друга. Ясность — это врожденная способность ума непрерывно переживать явления. Ее осуществление есть проявление Состояния радости.

Буддийские центры

линии преемственности Карма Кагью в России и странах бывшего СССР, находящиеся под духовным руководством Его Святейшества Семнадцатого Кармапы Тринле Тхае Дордже и управлением Ламы Оле Нидала.

Российская ассоциация буддийских центров школы Карма Кагью: www.buddhism.ru

Абакан

Е-mail: abakan@buddhism.ru

URL: <http://abakan.buddhism.ru>

Адрес: 655010, Абакан, Республика Хакасия, ул. Торговая, 14-49

Контакт: Галина Лудова

Тел.: 8 (39022) 30429

Ангарск

Е-mail: angarsk@buddhism.ru

Адрес: 665830, Ангарск, ул. Мира, 24/21

Контакт: Игорь Щеглов

Тел./факс: 8 (3951) 528058

Архангельск

Е-mail: arkhangelsk@buddhism.ru

URL: <http://arkhangelsk.buddhism.ru>

Адрес: 163045, Архангельск, ул. Гагарина, 1-4

Контакт: Елена Самбурская

Тел.: 8 (8182) 275948, +7 921 2400012

Архара

Е-mail: arkhara@buddhism.ru

URL: <http://arkhara.buddhism.ru>

Адрес: 676740, Архара, Амурская обл., пер. Дорожный, 6

Контакт: Михаил Париров

Тел.: +7 914 5909723, +7 962 2948114, +7 962 2837605

Аскат (Алтайский ретритный центр)

Е-mail: askat@buddhism.ru

URL: <http://askat.buddhism.ru>

Адрес: 649220, Республика Алтай, Чемальский район,

село Асгат, ул. Кузьмы Басаргина, 7
Контакт: Илья Сандомирский
Тел.: +7 913 9051658, +7 913 9981424

Астрахань

Е-mail: astrakhan@buddhism.ru
Адрес: 414022, Астрахань, ул. Н. Островского, 160/2-8
Контакт: Любовь Иванова
Тел.: 8 (8512) 350698, +7 927 6643770, +7 906 4556691,
+7 903 3214931, +7 906 4565662, +7 927 5578888

Ачинск

Е-mail: achinsk@buddhism.ru
Адрес: 662161, Ачинск, микрорайон 4, 11-39
Контакт: Вадим Шабардин
Тел.: +7 923 2888285, 8 (39151) 79991, +7 913 8365642

Барнаул

Е-mail: barnaul@buddhism.ru
Адрес: 656049, Барнаул, ул. Бехтерева, 8-160
Контакт: Пётр Каменных
Тел./факс: 8 (3852) 779329, +7 913 2325684,
+7 913 2149079

Белогорск

Е-mail: belogorsk@buddhism.ru
URL: <http://belogorsk.buddhism.ru>
Адрес: 676856, Амурский край, Белогорск,
Юбилейный, 4а-91
Контакт: Елена Китикова
Тел.: 8 (41641) 26217

Бердск

Е-mail: berdsk@buddhism.ru
Адрес: 633010, Бердск, ул.Островского, 81-61
Контакт: Слава Волков
Тел.: 8 (38341) 27022, +7 913 9428390, +7 913 7602389,
+7 913 7436004

Благовещенск

Е-mail: blagoveshchensk@buddhism.ru
URL: <http://blagoveshchensk.buddhism.ru>
Адрес: 675002, Благовещенск, ул. Амурская, 34-2

Контакт: Георгий Придня
Тел.: 8 (4162) 536716, +7 914 5527528

Владивосток

Е-mail: vladivostok@buddhism.ru
URL: <http://vladivostok.buddhism.ru>
Адрес: 690014, Владивосток, ул. Державина, 3
Контакт: Руслан Федоров
Тел.: 8 (4232) 405233

Владимир

Е-mail: vladimir@buddhism.ru
Адрес: 600005, Владимир, ул. Горького, д.85-13
Контакт: Елена Лохани
Тел.: 8 (4922) 334158, +7 906 6142749, +7 903 8304531,
+7 905 6158018

Волгоград

Е-mail: volgograd@buddhism.ru
URL: <http://volgograd.buddhism.ru>
Адрес: 400082, Волгоград, ул. Фадеева, 43-25
Контакт: Саша Дудкин
Тел.: 8 (8442) 630949, 338624, 236520

Горно-Алтайск

Е-mail: gorno-altaysk@buddhism.ru

Дзержинск

Е-mail: dzerzhinsk@buddhism.ru
URL: <http://dzerzhinsk.buddhism.ru>
Адрес: 606034, Дзержинск, ул. Октябрьская, 36-76
Контакт: Александр Гудочков
Тел.: 8 (8313) 264522, +7 906 3575789

Екатеринбург

Е-mail: ekaterinburg@buddhism.ru
URL: <http://ekaterinburg.buddhism.ru>
Адрес: 620147, Екатеринбург, ул. Расковой, 46
Контакт: Саша Кулигин
Тел.: +7 922 6169069, 8 (343) 3552160

Железногорск

Е-mail: zheleznogorsk@buddhism.ru

Адрес: 662971, Железногорск, ул. Проезд Мира, 11 - 64
Контакт: Андрей Поломошнов
Тел.: 8 (39197) 47240

Зеленодольск

Е-mail: zelenodolsk@buddhism.ru
Адрес: 422550, Зеленодольск, Татарстан, ул. Гагарина, 5/2-5
Контакт: Александр Тихонов
Тел.: 8 (84371) 52213, +7 903 3413706

Ижевск

Е-mail: izhevsk@buddhism.ru
URL: <http://izhevsk.buddhism.ru>
Адрес: 426003, Ижевск, ул. Красноармейская, 88-223
Контакт: Оксана Калинина
Тел.: +7 905 8762088, 8 (3412) 523628

Иркутск

Е-mail: irkutsk@buddhism.ru
URL: <http://irk.buddhism.ru>
Адрес: 664035, Иркутск, ул. Шевцова, 68
Контакт: Александр Вычугжанин
Тел.: 8 (3952) 337914, 337853

Йошкар-Ола

Е-mail: yoshkar-ola@buddhism.ru
URL: <http://yoshkar-ola.buddhism.ru>
Адрес: 424000, Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, 47-15
Контакт: Татьяна Вострова
Тел.: 8 (8362) 451796

Казань

Е-mail: kazan@buddhism.ru
Контакт: Оскар Брейтман
Тел.: +7 917 2705530

Калининград

Е-mail: kaliningrad@buddhism.ru
URL: <http://kaliningrad.buddhism.ru/>
Адрес: 236000, Калининград, ул. Герцена, 1ж-29
Контакт: Константин Скоробагаченко
Тел.: 8 (4012) 986884, 910334, +7 911 4751139,
+7 909 7921609, +7 911 4563989

Канск

Е-mail: kansk@buddhism.ru

Адрес: 663615, Канск, м-н Солнечный, 9-69

Контакт: Светлана Кедря

Тел.: 8 (39161) 32516, +7 906 9131517, +7 950 4111881

Кемерово

Е-mail: kemerovo@buddhism.ru

Адрес: 650065, Кемерово, Ленинградский пр., 136-50

Контакт: Роман Мальцев

Тел.: 8 (3842) 518535

Киров

Е-mail: kirov@buddhism.ru

Контакт: Татьяна Князева

Тел.: +7 919 5201716

Кировск

Е-mail: khibiny@buddhism.ru

Киселевск

Е-mail: kiselyovsk@buddhism.ru

Адрес: 652723, Киселевск,

Кемеровская обл., ул. Утренняя, 6-83

Контакт: Дмитрий Фомин

Тел.: +7 905 0795226

Комсомольск-на-Амуре

Е-mail: komsomolsk-na-amure@buddhism.ru

Адрес: 681003, Комсомольск-на-Амуре, Октябрьский пр-т, 27-29

Контакт: Елена Бессонова

Тел.: +7 914 7752116, +7 924 2254787, +7 914 1771198

Краснодар

Е-mail: krasnodar@buddhism.ru

URL: <http://krasnodar.buddhism.ru>

Адрес: 350000, Краснодар, ул. Калинина, 356

Контакт: Юрий Коваленко

Тел.: +7 918 4581402, +7 909 4496281,

+7 918 4481870

Красноярск

Е-mail: krasnoyarsk@buddhism.ru

URL: <http://krasnoyarsk.buddhism.ru>
Адрес: 660043, Красноярск, ул. Полярная, 152
Контакт: Александр Ильяшевич
Тел.: 8 (3912) 275543, 279078, +7 913 8313140

Кумертау

Е-mail: kumertau@buddhism.ru
Адрес: 453303, Кумертау, ул. Энергетиков, 276/54
Контакт: Анатолий Макаров
Тел.: 8 (34761) 34209

Курск

Е-mail: kursk@buddhism.ru
Контакт: Екатерина Жмыхова
Тел.: +7 909 2375017

Магнитогорск

Е-mail: magnitogorsk@buddhism.ru
URL: <http://magnitogorsk.buddhism.ru>
Адрес: 455030, Магнитогорск, ул. Ворошилова, 6-27
Контакт: Тая Тетерина
Тел.: 8 (3519) 279784, 347827

Морки

Е-mail: morki@buddhism.ru
URL: <http://morki.buddhism.ru>
Адрес: 425120, Морки, ул. Кудрявцева, 8
Контакт: Мансур Мифтахов
Тел.: 8 (83635) 97441

Москва

Е-mail: moscow@buddhism.ru
URL: <http://www.mantra.ru>
Адрес: 103051, Москва,
Петровский бульвар, 17/1-35
Тел./факс: 8 (495) 6090380, 9566146

Мурманск

Е-mail: murmansk@buddhism.ru
Адрес: 183042, Мурманск,
Кольский пр., 33-4
Контакт: Сергей Негода
Тел.: 8 (8152) 230840, +7 911 3171718, +7 921 7259315

Находка

Е-mail: nakhodka@buddhism.ru

URL: <http://nakhodka.buddhism.ru>

Адрес: 692909, Находка, Находкинский пр., 112-16

Контакт: Андрей Минаков

Тел.: 8 (42366) 21573, +7 902 5259863, +7 914 7987884

Невинномысск

Е-mail: nevinnomyssk@buddhism.ru

URL: <http://nevinnomyssk.buddhism.ru>

Адрес: 357100, Невинномысск,

ул. Железнодорожная, 4-2

Контакт: Дмитрий Строгулев

Тел.: 8 (86554) 73637, 66263, 49851

Нижний Новгород

Е-mail: n.novgorod@buddhism.ru

URL: <http://nnov.buddhism.ru>

Адрес: Нижний Новгород, ул. Максима Горького, 4

Контакт: Надежда Белан

Тел.: 8 (8312) 343272, 276253, +7 920 2530102,

+7 920 2574818, +7 920 2532569

Новосибирск

Е-mail: novosibirsk@buddhism.ru

URL: <http://novosibirsk.buddhism.ru>

Адрес: 630091, Новосибирск, Красный пр-т, 49-8

Контакт: Вилор Коляда

Тел.: 8 (3832) 213716, 770266

Омск

Е-mail: omsk@buddhism.ru

URL: <http://omsk.buddhism.ru>

Адрес: 644020, Омск, ул. Лобкова, 4-6

Контакт: Андрей Попп

Тел.: 8 (3812) 400187, +7 904 3208166, +7 904 3276842

Орел

Е-mail: orel@buddhism.ru

URL: <http://orel.buddhism.ru>

Адрес: 302000, Орел, ул. Металлургов, 27-121

Контакт: Лидия Юшкова

Тел.: 8 (4862) 364733

Пермь

Е-mail: perm@buddhism.ru
Адрес: 614002, Пермь,
ул. Фонтанная, 4-92
Контакт: Люба Журютина
Тел.: +7 902 4745303, +7 908 2422165

Подкаменная (Иркутский ретритный центр)

Е-mail: podkamennaya@buddhism.ru
URL: <http://podkamennaya.buddhism.ru>
Адрес: Иркутская область,
п. Подкаменная, ул. Лесная, 4
Контакт: Геннадий Катунцев
Тел.: +7 902 5610350, +7 950 1044782

Пятигорск

Е-mail: pyatigorsk@buddhism.ru
URL: <http://pyatigorsk.buddhism.ru>
Адрес: 357500, Пятигорск, ул. Мира, 13-5
Контакт: Михаил Григорьев
Тел.: 8 (8793) 392427, +7 918 7664807

Ростов-на-Дону

Е-mail: rostov-on-don@buddhism.ru
Адрес: 344068, Ростов-на-Дону,
ул. Ларина, 41/19-88
Контакт: Андрей Авраменко
Тел.: +7 903 4061711, +7 918 8529857,
+7 909 4295229, +7 908 1885657

Самара

Е-mail: samara@buddhism.ru
URL: <http://samara.buddhism.ru>
Адрес: 443086, Самара, ул. Ерошевского, 1-1
Контакт: Хубита Ламажапов
Тел.: 8 (846) 2665027, +7 917 1675288

Санкт-Петербург

Е-mail: petersburg@buddhism.ru
URL: <http://petersburg.buddhism.ru>
Адрес: 198068, Санкт-Петербург,
Никольский пер., 7-26
Тел.: 8 (812) 3100179, 7134265

Саратов

Е-mail: saratov@buddhism.ru
URL: <http://saratov.buddhism.ru>
Адрес: 410003, Саратов, ул. Соборная, 110
Контакт: Елена Катайцева
Тел.: 8 (8452) 980957, 453350, 333967,
+7 927 2242470, +7 927 1348765

Северодвинск

Е-mail: severodvinsk@buddhism.ru
URL: <http://www.severodvinsk.buddhism.ru>
Адрес: 164500, Северодвинск,
ул. Индустриальная, 52-8
Контакт: Анна Балашова
Тел.: 8 (81842) 69066

Смоленск

Е-mail: smolensk@buddhism.ru
URL: <http://smolensk.buddhism.ru>
Адрес: 214018, Смоленск, ул. Кирова, 28а-60
Контакт: Сергей Мартынов
Тел.: 8 (4812) 394261, +7 909 2571029,
+7 903 6980200, +7 905 6975436

Сочи

Е-mail: sochi@buddhism.ru
URL: <http://sochi.buddhism.ru>
Контакт: Елена Парунова
Тел.: +7 918 0024554, +7 918 3048856

Сургут

Е-mail: surgut@buddhism.ru
Адрес: 428400, Сургут, ул. Губкина, 23-6
Контакт: Татьяна Камышина
Тел.: 8 (3462) 355232

Тольятти

Е-mail: togliatty@buddhism.ru
URL: <http://togliatti.buddhism.ru>
Адрес: 445057, Тольятти,
ул. Спортивная, 16-374
Контакт: Николай Максимов
Тел.: 8 (8482) 703608, 201219

Томск

Е-mail: tomsk@buddhism.ru
URL: <http://buddhism.tomsk.ru>
Адрес: 634009, Томск,
ул. Розы Люксембург, 22-12
Контакт: Евгений Локотко
Тел.: 8 (3822) 332253, +7 913 8802337

Туапсе

Е-mail: tuapse@buddhism.ru
Контакт: Надя Одегова
Тел.: +7 918 0026906, +7 918 1648521

Тула

Е-mail: tula@buddhism.ru
URL: <http://tula.buddhism.ru>
Адрес: 300044, Тула, ул. Пузакова, 76-144
Контакт: Дима Кушнер
Тел.: 8 (4872) 349399

Тюмень

Е-mail: tyumen@buddhism.ru
Адрес: 625022, Тюмень, ул. Щербакowa, 98-204
Контакт: Ева Гафурова
Тел.: 8 (3452) 476846

Улан-Удэ

Е-mail: ulan-ude@buddhism.ru
URL: <http://ulan-ude.buddhism.ru>
Адрес: 670045, Улан-Удэ, ул. Октябрьская, 41-4
Тел.: 8 (3012) 268498

Ульяновск

Е-mail: ulyanovsk@buddhism.ru
URL: <http://ulyanovsk.buddhism.ru/>
Адрес: 432030, Ульяновск, ул. Федерации, 163
Контакт: Яна Телешук
Тел.: 8 (8422) 449531, +7 903 3391813

Уфа

Е-mail: ufa@buddhism.ru
Контакт: Ильвир Фаттахов
Тел.: +7 901 4412158

Хабаровск

Е-mail: khabarovsk@buddhism.ru
URL: <http://khabarovsk.buddhism.ru>
Адрес: 680000, Хабаровск, ул. Садовая, 7
Контакт: Алексей Руль
Тел.: 8 (4212) 593108, +7 914 1912204

Челябинск

Е-mail: chelyabinsk@buddhism.ru
URL: <http://chel.buddhism.ru>
Адрес: 454014, Челябинск,
Комсомольский пр-т, 3а-1
Контакт: Света Баландина
Тел.: 8 (351) 7902993, 9039981

Череповец

Е-mail: cherepovets@buddhism.ru
URL: <http://cherepovets.buddhism.ru>
Контакт: Елена Игнатова
Тел.: +7 921 7321699, +7 905 2989616

Чита

Е-mail: chita@buddhism.ru
Адрес: Чита, Новобульварная, 115-3
Контакт: Антон Литвиненко
Тел.: +7 914 5076771, +7 914 4622809

Элиста

Е-mail: elista@buddhism.ru
URL: <http://elista.buddhism.ru>
Адрес: 358000, Элиста, ул. Клыкова, 142-57
Контакт: Цагана Лиджиева
Тел.: +7 927 5934155, +7 927 6467392,
+7 927 5906435, +7 927 2834278

Южно-Сахалинск

Е-mail: sakhalin@buddhism.ru
URL: <http://sakhalin.buddhism.ru>
Адрес: 693010, Южно-Сахалинск,
ул. Тихоокеанская, 17-8
Контакт: Роман Зайцев
Тел.: 8 (4242) 761496, 722083,
+7 962 1530310

Украина: www.buddhism.org.ua

Киев

Тел.: +380 (44) 5599421, (67) 2091772
www.buddhism.kiev.ua

Беларусь: www.buddhism.by

Минск

Тел.: +375 (29) 756 0632, 708 1044, 617 3247
www.minsk.buddhism.ru

Молдавия

Кишинев

Тел.: +373 (22) 23 38 08, (79) 63 25 18
Email: chisinau@diamondway-center.org

Латвия: www.buddhism.lv

Рига

Тел.: +371 264 690 75
Email: riga@diamondway-center.org

Литва: www.budizmas.lt

Вильнюс

Тел.: +370 (610) 06639, 69822414
Email: vilnius@budizmas.lt

Эстония: www.buddhism.ee

Таллин

Тел.: +372 (566) 77631, 55682286
E-mail: tallinn@diamondway-center.org

**Центральный международный сайт буддизма Алмазного пути:
www.diamondway-buddhism.org**

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА



Ламе Оле Нидал

БУДДА И ЛЮБОВЬ

Какое чувство преображает нас сильнее, чем любовь?

С точки зрения Учения Будды, гармоничный союз мужчины и женщины составляет основу для человеческого развития и обретения полноты жизни.

Эта книга учит действительно достигать того, о чем многие мечтают, — строить партнерские отношения и саму жизнь так, чтобы и мы сами, и окружающие нас люди были счастливы.

Твердый переплет

ISBN 978-5-94303-027-7

М.: «Алмазный путь», 2009, 256 с.



Ламе Оле Нидал

ОТКРЫТИЕ АЛМАЗНОГО ПУТИ

В конце шестидесятых, во времена хиппи, рок-н-ролла и удивительных научных открытий, когда Запад испытывал огромный интерес к восточной философии и религии, датчане Оле и Ханна Нидал отправились в свадебное путешествие в Непал. Там они встретились с главой школы Кагью тибетского буддизма Его Святейшеством Гьялва Кармапой XVI и стали его учениками. В течение нескольких лет непокорные европейцы — интеллектуалы, контрабандисты

и любители экспериментов с наркотиками, «расширяющими сознание», — обучались в Гималаях у Кармапы и получили от него полную передачу высочайших буддийских методов работы с умом. Это обучение коренным образом изменило их жизни. Они оставили прежние привычки, и в 1970 году, по просьбе Кармапы, вернулись в Европу, чтобы принести буддийское Учение на Запад.

Твердый переплет
ISBN 978-5-91250-285-9
М.: «София», 2007, 304 с.

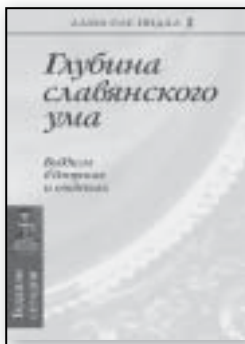


Лама Оле Нидал

ВЕЛИКАЯ ПЕЧАТЬ

«Не ищите более высоких поучений. Их нет» — так сказал Будда Шакьямуни о Великой печати (Махамудре). Эти поучения разбивают привычные представления о реальности, открывая новые горизонты познания мира и человеческой природы. Выходя за пределы концепций, они непосредственно указывают на окончательную действительность. Взгляд Махамудры можно сравнить с рисованием на воде: все одновременно и на своем месте, но растворяется уже в самый момент возникновения. Эта книга включает в себя текст Третьего Кармапы Ранджунга Дордже, написанный около семисот лет назад, и современные комментарии Ламы Оле Нидала.

Твердый переплет
ISBN 5-94303-002-6
СПб.: «Алмазный путь», 2006, 248 с.



Лама Оле Нидал

ГЛУБИНА СЛАВЯНСКОГО УМА

Этот сборник – плод бесчисленных встреч буддийского учителя Ламы Оле Нидала с его учениками в России, Украине, Беларуси и Польше.

Основав более 500 центров за 30 лет бескорыстной деятельности, он старается бывать в каждой из своих медитационных групп хотя бы раз в году, что превращает его жизнь в постоянное путешествие. В этой программе «нон-стоп» почти два месяца ежегодно отводится славянским республикам бывшего СССР.

Твердый переплет
ISBN 5-88882-027-X
СПб.: «Алмазный путь», 2006, 606 с.



Лама Оле Нидал

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Во всех школах тибетского буддизма используются четыре Основопологающих упражнения (нёндро). Они обеспечивают необходимое введение в практические аспекты Учения и одновременно являются типичными медитациями уровня Алмазного пути (Ваджраяны). Считается, что нёндро очищает тело, речь и ум от препятствий в практике и позволяет создать в подсознании ценный запас хороших впечатлений.

В этой книге Лама Оле Нидал подробно рассказывает об этих древних методах, которые полезны и сегодня. Рекомендации Ламы Оле основаны на его собственном

глубоком опыте и инструкциях тибетских учителей, прежде всего — Шестнадцатого Кармапы (1924–1981).

Тем, кто хочет начать выполнять основополагающие упражнения, следует помнить, что для этого необходима прямая передача от квалифицированного учителя.

Твердый переплет
ISBN 5-94303-008-5
СПб.: «Алмазный путь», 2008, 176 с.



Лама Оле Нидал

ШЕСТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Учение Будды убедительно на всех уровнях и всегда содержит здравый, практический смысл. Шесть парамит, или Шесть освобождающих действий — это советы Будды о том, как внести осмысленность в повседневную жизнь и как избежать того, что ведет к страданиям. Кроме того, наставления о парамитах учат приносить пользу не только себе, но и всем окружающим.

«Парамита» — в буквальном переводе с санскрита означает «другой берег». Следуя Шести парамитам, мы перебираемся на другой берег существования, приближаясь к Освобождению и Просветлению.

Мягкая обложка
ISBN 5-88882-003-2
СПб.: «Алмазный путь», 2006, 32 с.



Манфред Зеллер

ТЕРМИНЫ БУДДИЗМА

Ясное знание терминологии необходимо как для изучения, так и для практики буддизма. В этом справочнике, созданном на основе «Сокровищницы знания» Джамгёна Конгтрула Лодрё Тхае, великого ученого и мастера медитации XIX века, дается точное толкование ключевых понятий Дхармы. Многие термины объясняются на русском языке впервые.

Твердый переплет
ISBN 5-88882-018-0
СПб.: «Алмазный путь», 2006, 176 с.



В. П. Андросов, Е. В. Леонтьева

МАРПА И ИСТОРИЯ КАРМА КАГЬЮ

В это издание, посвященное Марпе-переводчику (1012–1097 гг.) — великому йоину, духовному наставнику, переводчику и основателю школы Кагью тибетского буддизма, вошли произведения разных жанров: предисловие Ламы Оле Нидала, современного учителя традиции Карма Кагью, перевод с тибетского языка классического жизнеописания Марпы, написанного Цанг Ньёном Херукой (Tsang Nyön Heruka — 1452–1507 гг.), очерк об индийской Ваджраяне, эссе об истоках тибетской систематики тантр и школы Карма Кагью, словарь индо-тибетской терминологии, общая библиография ко всему тексту.

Текст отражает две точки зрения: ученого — историка буддизма и практика духовной школы, носителя традиции устной

передачи Учения. Терминологические трудности решались путем создания обширного словаря имен, понятий и категорий тибетского буддизма, органично дополняющего основной текст книги.

Твердый переплет
М.: «Открытый Мир», 2009



Лама Джигме Ринпоче

О МЕДИТАЦИИ

Лама Джигме Ринпоче родился в Тибете в 1949 году и с ранних лет получил религиозное образование от великих мастеров традиции тибетского буддизма. До своего приезда во Францию в 1975 году Лама Джигме Ринпоче жил возле Шестнадцатого Кармапы — духовного главы линии Кагью, которую он представляет в Европе.

Лама Джигме Ринпоче не прекращает делать доступными для всех поучения, которые столь же просты и понятны, сколь глубоки и полезны. Верный сути философии, ориентированной на спокойствие ума, Лама Джигме Ринпоче предлагает каждому практические советы для развития внутренней гармонии и гармонии отношений.

Мягкая обложка
ISBN 978-966-96909-0-6
Киев: «Диалог Пресс», 2008, 96 с.

Серия «Буддизм сегодня»
Научно-популярное издание

ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ

Каким все является

Учение Будды в современной жизни

Перевод с английского *Елена Леонтьева*
Редактор *Евгения Половникова*
Оригинал-макет *Нина Комарова*
Корректоры *Елена Степанович, Ирина Москаленко*
Дизайн переплета *Стюарт Дэвис, Эвелин Смилак, Макс Костенко*
Фото на обложке *Лью Робертсон/Getty Images*

Издательство «Алмазный путь»
Россия, 103051, Москва, Петровский бульвар, 17/1 - 35
E-mail: buddhism.ru@buddhism.ru
Приобрести книги издательства «Алмазный путь»
можно в Интернете: www.dharma-shop.ru

Лицензия ИД №02983 от 06.10.2000 г.
Формат 60×84 1/16 Бумага офсетная.
Подписано в печать 10.11.2008 г.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,95.
Тираж 3000 экз. Заказ