

Жемчужные чётки, путь очищения.

Кхенчен Кончок Гьялцен Ринпоче. Под редакцией Кхенмо Тринлей Чодрон. Киев, 2009.



Содержание¹.

- [Вступительное слово Дрикунг Къябгон Четсанга.](#)
- [Введение.](#)
- [Благодарность.](#)
- [Глава 1. Практика медитации Ченрезига².](#)

- [Глава 2. Практика медитации Манджушри](#)³.
- [Глава 3. Практика медитации Ваджрапани](#)⁴.
- [Глава 4. Практика медитации Зелёной Тары](#)⁵.
- [Глава 5. Практика медитации Белой Тары.](#)
- [Глава 6. Молитва к семи Тарам.](#)
- [Глава 7. Практика медитации Будды Амитабхи.](#)
- [Глава 8. Практика медитации Будды Амитаюса.](#)
- [Глава 9. Практика медитации Будды Медицины, известная как "Капля амброзии"](#)⁶.
- [Глава 10. Практика медитации Ваджрасаттвы.](#)
- [Глава 11. Практика медитации Ачи Чокьи Дролмы](#)⁷.
- [От составителей.](#)
- [Биография Кхенчен Кончог Гьялтсен Ринпоче.](#)



Вступительное слово Дрикунг Кьябгон Четсанга.

Я очень рад, предоставленной мне возможности написать несколько слов о книге "Жемчужные Чётки, методы визуализации", составленной Кхенченом Кончоком Гьялценом Ринпоче. Этот текст в первую очередь предназначен для людей, которые находятся вдалеке и не имеют возможности изучать Дхарму в присутствии наставника (учителя). Эта книга, по сути дела, является представителем наставника и таким образом предназначена для помощи тем, кто занимается дхармическими практиками. Этот текст описывает методы визуализации и показывает пути, с помощью которых мы можем ввести практику в нашу повседневную жизнь. В книге описаны методы визуализации Тары, [Манджушри](#), [Авалокитешвары](#) и другие. Визуализация этих йидамов относится в основном к практикам [Тантры](#) и является её высшими методами практики. Визуализация является очень действенным методом, который способен в один момент изменить нашу жизнь, если выполняется правильным образом.

Медитация на йидама помогает нашему уму вернуться домой. Она позволяет нам отдохнуть в нашем естественном состоянии, и мы получаем возможность из этого состояния развивать спокойный ум. Спокойный ум является основой для всех последующих трансформаций.

Занятия этими практиками позволяют достичь изначальной чистоты ума и благодаря их силе мы способны очистить наше обычное тело и проявиться в теле йидама. Подобным образом мы способны очистить нашу обычную речь и проявить её как речь мудрости. В дальнейшем мы можем очистить наш полный заблуждений ум и реализовать ум мудрости.

В целом, практика визуализации становится реализацией – реализацией внутреннего состояния – истинной природы ума, которая является изначально просветлённой. Поэтому очень важно выполнять эту практику ежедневно.

Таким образом, я дарую Кхенчену Ринпоче своё благословение на публикацию этого текста,

описывающего методы визуализации для трансформации умов чувствующих существ в их природное состояние реализации.

Пусть это принесёт благо всем живым существам.

С моими молитвами *Дрикунг Къябгон Четсанг*.

Введение.

Сегодня, в 21 столетии, укоренилось воззрение о том, что получение образования является путём развития ума. Современное общество живёт с глубокой убеждёностью, что наука и технологии сделают нашу жизнь лучше. Некоторые современные учёные далеко заходят в своих теориях и утверждают, что ум и эмоции – это не более чем физическая функция мозга, всего лишь сложные электрохимические реакции. Древнее учение Будды ставит перед собой ту же цель – сделать жизнь лучше, сейчас и в будущем. Для достижения успеха в буддийских практиках также необходимы глубокое изучение и размышления. Буддийские мастера многие столетия тщательно размышляли о природе ума и пришли к выводу, что её не так уж просто объяснить. Ум имеет много слоёв, каждый из которых ведёт к всё более тонким уровням, подобно слоям огромной луковицы.

Мы можем познать и исследовать эти различные слои ума только путём медитации. Каждый из нас имеет возможность совершить подобное "исследование себя". Такое исследование поможет постепенно заменить заблуждения о причине страданий и счастья истинной вечной мудростью. Среди многих доступных нам видов медитации, непревзойдённым методом является практика (йога) йидама, сохранённая и улучшенная мастерами Тибета. Техника йоги божества (йидам) напрямую открывает нам личный путь к безграничной природе ума. Правильно используя данные методы, мы можем использовать на наш обычный, замутнённый опыт и аккуратно трансформировать его в изначальную чистоту.

Все будды обладают безграничным и совершенным состраданием, мудростью, активностью и способностями. Однако, могут ли живые существа получить от будд благо, зависит от трёх взаимозависимых связей: непредвзятых благословений дхармакаи, устремления будды и мотивации живых существ. Одного или двух из этих факторов не достаточно, все три связи должны существовать, чтобы кто-либо освободился от сансары и достиг просветления. Объяснения этого более подробно даны в таких текстах как "Драгоценное украшение освобождения" и "Гонг Чиг".

Для того чтобы прочувствовать полноту медитационных практик йоги божества или Ваджраяны, человеку необходимо обладать хотя бы элементарным пониманием философии буддизма. Он должен иметь твёрдое представление о четырёх основных концепциях – редкости и ценности человеческой жизни, непостоянстве всех явлений, о страданиях как природе циклического существования, и неотвратимости кармического закона причин и следствий. Краткое объяснение всего этого приведено в данной книге, более полно об этом можно прочесть в таких текстах как "Драгоценное украшение освобождения", "Путь жизни и освобождения", "Трансформация страдания". После того, как мы осознали эти четыре мысли, нашим следующим шагом должно стать принятие прибежища и зарождение бодхичитты. В дальнейшем, понимание природы пустоты или, лучше сказать, определённый опыт в медитации на пустоту, создаст прочную основу для успешной реализации практики йоги божества (йидама). Без этой опоры тантра или практика йоги божества не будет полноценной буддийской практикой и не принесёт ожидаемых результатов. Однако если мы имеем такую

опору, практика йоги божества, несомненно, будет успешной и станет путём к достижению просветления.

Такие практики прививают хорошие привычные склонности, которые пригодятся нам в этой жизни, в бардо, между этой и следующей жизнью, и при перерождении. Говоря упрощённо, размышление о четырёх основах (четырёх мыслях): любящая доброта, сострадание, прибежище и бодхичитта, связаны с этой жизнью. Растворение в пустоте в начале практики соответствует нашему опыту во время смерти. Проявление себя из пустоты как йидама, повторение мантры, очищение себя, окружающего мира и всех чувствующих существ готовят нас к пребыванию в состоянии бардо. После этого, растворение в пустоте в конце практики подобно окончанию состояния бардо. Последующее появление из пустоты в качестве божества во время стадии завершения является прообразом (моделью) нашего перерождения в чистой земле или других особенных местах, благоприятных для духовного развития.

В этой книге я представляю основные инструкции о том, как следует выполнять некоторые общие практики йидамов. Здесь приведены одиннадцать различных практик, каждая глава содержит введение и полные комментарии. Таким образом, каждая садхана может изучаться отдельно, за исключением описания значимости и глубинного смысла восьми общих подношений, которые приведены только в главе о практике Манджушри. На первый взгляд, может показаться, что эти учения очень похожи друг на друга. Но поскольку комментарии были написаны в разное время, внимательный читатель заметит, что каждая тема, к примеру, прибежище, представлена несколько иначе. Я намеренно включил эти различные пояснения, для того, чтобы их смысл стал ближе читателям, и особенно практикующим.

Для практикующих очень важно обладать уверенностью в том, что их ментальные омрачения и заблуждения будут очищены с помощью этих практик медитации. Я надеюсь, что эта книга принесёт благо всем её читателям, и особенно тем, кто практикует Дхарму.

Март 2007. Кхенчен Ринпоче, Кончок Гьялцен.

Благодарность.

Тибетский Центр Медитации (Tibetan Meditation Center) был основан в г. Вашингтоне, штат Колумбия в 1982 году, с 1991 года центр находится в г. Фредерик, штат Мэриленд. Центр продолжает существовать благодаря интересу людей к буддийским учениям и их поддержке. Я начал преподавать учения и переводить различные тексты, включая эти краткие практики йоги божества, для Центра практически сразу, после того как прибыл в эту страну. Я выбрал эти десять практик для транскрипции и редактирования для практикующих, которые находятся вдали от ламы. Эти и другие практикующие могут использовать эту книгу, чтобы освежить своё понимание и практику.

Эта книга вышла благодаря персональной поддержке многих отдельных людей и групп. Кхенмо Тринлей Чодрон дополнила мои учения, свела их в книгу, и насколько это было возможно, отредактировала. Я очень благодарен ей за её работу и рад осуществлению этого Дхармического проекта. Я также выражаю свою благодарность Ани Жемпа, Шейле Адамсон, Петеру де ла Круз, Полу Густафсо-ну, Эрику Ланду, Марии Майнз, Аманде Патнем, Аре Семейн, Раяну Сноу, Мишелю Вайверу и Линде Вустенберг, которые провели много часов за транскрипцией записей моих учений. Эрик также оказал большую помощь в подготовке Тибетских текстов, приведённых в Приложении. Я благодарен сотрудникам издательства

Ваджра Пабליкейшенз (Vajra Publications) за издание этой книги и за то, что эта книга смогла стать частью празднований 25-летия Тибетского Центра Медитации. Я благодарен всем филиалами Центра за их искреннюю поддержку и глубокий интерес к изучению и практике Дхармы. Пусть наш небольшой вклад поможет всем понять, что в действительности означает "достижение мира", и как к этому может прийти каждый из нас и человечество в целом.

Глава 1.

Практика медитации Ченрезига.



Введение.

В буддизме, особенно в Махаяне и Ваджраяне, философия сострадания – основная идея, и эта практика – её сущность. Исторически бодхисаттва [Ченрезиг](#) ассоциируется с состраданием во многих традициях. К примеру, в Китае он известен как Кван Жин, а в Японии – Каннон. В Тибетском буддизме или Ваджраяне, медитационная техника визуализации [Ченрезига](#) и произнесение его шестислоговой мантры очень просты.

Ченрезиг – тибетское слово, имя всех форм этого сострадательного [бодхисаттвы](#). На санскрите он носит имя Авалокитешвара, Авалокешвара или Локешвара, что значит Владыка Слов. По-тибетски *ченре* – это почтительное слово для обозначения глаз. Глаза символизируют мудрость, так как с их помощью мы познаём мир. Так же мудрость "видит" причины страданий, природу сансары, природу просветления, причины мира и счастья. Это различающее осознание постигает образ действий всех феноменов.

Зиг означает смотреть или всматриваться с большим состраданием. [Ченрезиг](#) всматривается в мир для того, чтобы увидеть, как помочь живым существам своей деятельностью и проявлениями.

Некоторые обладают глубокими познаниями, но без сострадания, – подобные умы не настроены на помощь другим. Вы сами замечали, что одни люди очень сообразительны, одаренны, но не приносят никакой пользы обществу. А есть другие, обладающие подлинным состраданием, но без мудрости, из-за чего они постоянно совершают ошибки. Они хотят помогать другим, но не умеют. Без мудрости сострадание ограничено. Без сострадания мудрость суха и заумна. Поэтому мы видим важность их совмещения. [Ченрезиг](#) даёт нам пример одновременного олицетворения мудрости и сострадания. Мы выполняем практику медитации [Ченрезига](#), чтобы осуществить в себе оба эти качества. Объединение мудрости и сострадания необходимо для нашего блага и блага других. Эти качества взаимозависимы, ведь когда мы говорим о благе других, на самом деле мы получаем благо для себя. Когда мы обретаем неподдельную мудрость и сострадание, люди распознают это и отвечают взаимностью. Чем больше мы работаем во благо других, тем больше получаем сами. Это действительность осуществления причин и следствий.

Подобная тренировка ума непроста из-за глубоко укоренившихся в нём заблуждений. Мы можем уговаривать себя "я должен это сделать", но ум не всегда поддаётся на такие уговоры. Это похоже на противоречие между деятельным и интеллектуальным умом. Деятельный ум состоит из наших глубоко укоренившихся пристрастий и привычек. Интеллектуальный ум – это наше представление о вещах. Когда мы привыкаем к заблуждениям и тревожащим эмоциям, деятельный ум подчиняется их могучей силе. Страдание – неизбежный результат, независимый от того, сколь много ещё желаний у интеллектуального ума. С другой стороны, если мы практикуем и приучаем себя к мудрости и состраданию, глубоко укореняется другой позитивный тип деятельного ума. Неизбежным опытом становятся неомрачённые мир и счастье. Мы должны позаботиться о том, чтобы наша практика Дхармы была не просто интеллектуальна, а превратилась в живое присутствие. Для этого практика Ваджраяны незаменима.

Медитация – основной метод, с помощью которого мы тренируем наше сознание в мудрости и сострадании. Нет другого пути, поэтому нам нужны решимость и преданность. Если бы ум был машиной, можно было бы нажимать на кнопку и требовать от него то, что хотим. Но сознание так не работает, оно не реагирует немедленно. Медитация – единственная "кнопка", на которую мы можем нажимать для преобразования ума.

Мы привыкли к мысли, что весь мир работает как машина. Где бы мы ни были, в офисе, в дороге, в доме, мы нажимаем на кнопку и вещи работают. В сложившейся ситуации мы ошибочно думаем, что медитация должна работать подобным образом. И если мы не получаем

результатов за одну сессию, то разочаровываемся и думаем, что медитация не работает. Нам стоит осознать, что медитация требует какого-то времени. Ум – не машина, поэтому мы должны вооружиться решимостью и терпением.

Существует два типа терпения: бесполезное терпение и необходимое терпение. Бесполезное терпение приводит к напрасной потере времени и сил, время проходит без какого-либо искреннего духовного усилия. Поэтому нам ничего не остаётся, как практиковать другой тип терпения. Необходимое терпение укореняется в уме на основании мотивации, мудрости и сострадания. Это не покорный тип терпения, происходящий из лени; и это не признак слабости. С терпеливым достоинством мы можем практиковать, без возмущения и ненависти. Мы радостно и бесстрашно вкладываем наше время и силы – в этом настоящий смысл терпения. Для преодоления разочарований и препятствий мы объединяем терпение и упорство. Практикуйте каждый день, не важно, как долго вам придётся приучать себя к этому. Практика медитации не является чем-то, что можно завершить за несколько лет, она может продолжаться десять лет или всю жизнь. Она подобна еде и питью – мы должны питаться каждый день, чтобы поддерживать наше тело. Точно также, чтобы поддержать наш ум, мы выполняем практику медитации.

Медитация – это намного больше, чем просто поза с закрытыми глазами. Как говорят тибетцы "Томна ма жин гомпа жин", что значит "Медитация – это не просто медитирование. Медитация – это развитие привыкания". Мы должны понять как медитировать, наращивать силу и приручить непокорную самонадеянность нашего ума. Есть два основных метода медитации – аналитическая медитация и стабилизирующая медитация. Например, кто-то может сначала проанализировать причины и следствия, преходящесть явлений, страдания сансары, хорошие качества мудрости и сострадания. Потом на этой основе он может тренировать ум должным образом со стабилизирующей медитацией. Медитация предполагает знакомство с умом, и умение им пользоваться. Мы можем заниматься ей в любое время и в любом месте, превратив нашу жизнь в медитацию.

Короткая медитация Ченрезига, практика очищения и сострадания.

Существует множество текстов практик или садхан, созданных просветлёнными мастерами Индии и Тибета, некоторые длинные, некоторые короткие. Материал, которым мы здесь воспользовались, сравнительно короткий пример подобных текстов. Наши жизни очень загружены, мы должны делать множество вещей для того, чтобы поддерживать себя, и для практики времени почти не остаётся, поэтому нам очень подходят короткие тексты. Всю практику медитации можно завершить за десять минут. Но не стоит думать, что если практика короткая, то она незавершённая. Этот короткий текст содержит полную практику [Ченрезига](#) с обширными и глубокими учениями.

Эта практика интересна для нас тем, что может очистить негативную карму, заблуждения и негативные мысли – причины всех страданий, прямых и косвенных. Так же с помощью этой практики мы развиваем сострадание, открытость ума, мягкость, гибкость, доброту, смелость и мудрость.

Комментарий к садхане.

- ***Принятие Прибежища.***

С уверенностью я принимаю прибежище в Будде, учителе;
Дхарме, учении; и в Сангхе, совершенном собрании.

Будда подобен врачу, учение Дхармы – лекарству, [бодхисаттвы](#), высокореализованные члены Сангхи – медсёстрам, а мы – пациентам. Когда у нас нелады со здоровьем, мы отправляемся к хорошему терапевту. Врач может ясно диагностировать болезнь и объяснить в чём проблема, в чём причина проблемы и способы излечения. Но этого недостаточно. Сам по себе диагноз не излечит нашу болезнь. Мы должны применять правильное лечение в правильное время и правильной дозировке, в этом нам помогают медсёстры.

Подобным образом мы испытываем физические и умственные страдания в сансаре. Мы страдаем от наших заблуждений, омрачающих эмоций, но не знаем, что это за страдание, или в чём его причина. Подобно доктору, Будда преподавал учения о природе страданий, причине страданий и благополучия, и как они создаются. Будда объяснил все детали: Какие есть разновидности страданий? В чём причины страданий? Как мы можем освободиться от этих страданий? Тем не менее, одного только знания недостаточно; интеллектуальное понимание не освободит нас от страданий. Поэтому Будда научил как медитировать, как практиковать методы Дхармы, как утвердить Дхарму в нашем уме на постоянной основе как лекарство.

Мы пойманы в ловушку круговорота сансары, бесконечного проворачивания колеса страданий. Как только мы преодолеваем одно страдание, приходит другое, и мы боремся с ним. Как вздохи, трудности приходят одна за другой. Распознавание природы нашего состояния побуждает освободиться от нашего смятения и страданий – коротко говоря – стать Буддой. Первый шаг в этом направлении – сказать: "Я принимаю прибежище в Будде". Просто желание стать Буддой ничего не даёт. Желая стать буддами, мы принимаем прибежище в Дхарме, что значит, что мы хотим учить и практиковать Дхарму. Вследствие изучения и практики Дхармы мы должны стать Сангхой, поэтому мы принимаем прибежище в Сангхе. Сангха означает сообщество успешных практикующих. Сангха обладает нерушимой уверенностью в Будде и учениях Дхармы. Когда мы более не испытываем сомнений и уверены в Дхарме или нашей посвящённости в духовную жизнь, мы становимся настоящими членами Сангхи и подлинными практиками Дхармы. Коротко, это называется "принимать прибежище".

- ***Зарождение бодхичитты.***

Отныне я буду возвращать чистую мотивацию утвердить всех моих матерей, всех живых существ, в состоянии совершенного просветления.

Обычно эти строки называют "предварительными" молитвами. Предварительные – не значит неважные, скорее, это означает предпосылку. Очень важно, чтобы мы сначала определились с целью, нашим видением, чего мы хотим достичь. Лучшая, высшая, глубочайшая мотивация проявляется в желании достичь просветления. Эта превосходная мысль – источник всего мира и гармонии. Когда она только зарождается в нашем уме, мы начинаем расслабляться, освобождаться от заблуждений. Бодхичитта открывает двери к нашему предназначению. Это главная цель нашего обучения и практики. После того, как эта дверь открыта, мы должны сделать усилие, пройти через неё и продвигаться к нашей цели.

Далее по тексту упоминание всех, кто был моими матерями, относится ко всем живым существам. Матери приводятся в качестве примера, так как у людей очень близкие отношения с их матерями. Суть в том, что мы должны относиться ко всем живым существам так же, как

к нашим собственным матерям, сёстрам, братьям, детям или друзьям, как к самым близким. Распространите ваши дружеские чувства на всех живых существ.

Достижение состояния будды может потребовать времени. Это не короткий тренировочный курс, как в школе, а дело многих жизней. Не важно, как надолго, возможно, в тысячу жизней. Достижение просветления – единственный способ полностью освободиться от страданий, поэтому мы должны неутомимо его добиваться. [Будде Шакьямуни](#) понадобились три кальпы, чтобы стать Буддой. По сравнению с этим тысяча жизней – ничто. Конечно, возможно достичь полного просветления и за одну жизнь, как [Миларепа](#). Всё очень индивидуально. Но даже если это займёт три кальпы, без сомнения, мы можем это сделать. Поэтому возвращение бодхичитты необходимо.

- *Созерцание пустоты.*

ОМ СВАБхАВА ШУДДХА САРВА ДхАРМА СВАБхАВА ШУДДхО ХАМ

Способ пребывания всех феноменов в собственной чистой открытости. Пребывайте в этом состоянии.

В этой санскритской мантре заключена концепция пустотности. В порядке практики буддийской [тантры](#) необходимы понимание и опыт пустотности. Каждый феномен, каждая "вещь" взаимозависимы, ничто не существует независимо. Для создания чего-либо, например, машины, одного желания или условия недостаточно. Необходимы каждый провод, винт, гвоздь, и если что-то потеряется, машина не поедет. Итак, машина – это не одна независимая вещь, а комбинация многих причин и условий. "Машина" – всего лишь ярлык, который мы навешиваем на этот недолговечный союз частей. У каждого феномена похожая природа. У нас самих такая природа. Когда мы осознаём эту природу, мы реализуем природу пустотности. Пустота – это не отрицание, это не нечто несуществующее. Это ярлык, который мы навешиваем на природу непостоянства, причины и следствия. Когда мы поймём эту природу, мы узнаем способы проявления феноменов, и как они функционируют. Мы поймём, как достичь мира и счастья. И не к чему будет привязываться или чувствовать отвращение. Мы увидим, что всё вокруг – лишь отражение нашего сознания и проявление пустоты.

Как упоминалось ранее, мы можем видеть, что "реально существующая" машина – иллюзия. Это не значит что-то плохое, лишь то, что она не является независимой, реально существующей. Когда мы понимаем этот пример с машиной, мы можем применить его ко всем феноменам, к любым проявлениям. Это знание реальности и называется мудростью. Мы не превращаем феномены в то, чем они не являются, скорее, мы прилагаем усилия для того, чтобы понять, чем они являются на самом деле, как они на самом деле функционируют, каковым является способ их естественного существования. То, как мы воспринимаем феномены, и как они функционируют – парадоксально. Из-за этого мы путаемся в понимании реальности феноменов. Мы смешиваем значение и существование там, где нет ничего, и попадаем в тупик. Приведённый здесь способ анализа и медитации, представляет собой превосходный метод достижения правильного пути.

Всё проявляется из пустоты и в ней растворяется. Проявления и пустота неразделимы. Это как начинать отсчёт с нуля. С нуля мы можем начать счёт: один, два, три, четыре, сто, миллион, триллионы. Но без нуля мы начать отсчёт не можем. Точно так же все цифры безраздельно растворяются в нуле.

Это демонстрирует природу феноменов и наш ум, пути нашего восприятия и опыта. Медитируйте и созерцайте это понимание всепроникающей пустоты. Расслабьтесь и откройте

свое сердце природе пространства.

- **Визуализация.**

Из всепроникающей пустоты проявляется цветок лотоса с сиденьем из лунного диска. На этом троне в позе лотоса, восседаю я в виде [Ченрезига](#), с телом белого цвета и четырьмя руками.

Цветок лотоса символизирует чистую природу великой мудрости, проявляющуюся из всепроникающей пустоты. Лунный диск, лежащий сверху на лотосе, символизирует великое сострадание.

Так как данная практика является очень короткой практикой [Ченрезига](#), мы моментально превращаемся в [Ченрезига](#), сидящего на лунном диске. Если вы предпочитаете более подробную визуализацию, можете представить сначала просто лотос и лунный диск. Потом на лунном диске визуализируйте белый слог **ХРИ**.



Подобно маленькому зёрнышку, которое может вырасти в большое дерево, маленький **ХРИ** может расшириться в безграничного будду. Из **ХРИ** свет распространяется в десяти направлениях и очищает омрачения живых существ. Благословив подобным образом всех живых существ, свет возвращается в **ХРИ** и в то же мгновение вы становитесь [Ченрезигом](#).

Две верхние руки соединены у сердца, держа исполняющую желания драгоценность.

Существуют различные проявления [Ченрезига](#) – двурукий, шестирукий или тысячерукий с одиннадцатью лицами. В данном случае, у [Ченрезига](#) четыре руки, символизирующие четыре активности: умиротворяющую, увеличивающую, привлекающую и отбрасывающую. Благословенная активность его проявлений не знает границ.

Две его руки, держащие "исполняющую желания драгоценность", символизируют великое сострадание. Исполняющие желания драгоценности ценны потому, что служат источником многих чудесных субстанций. Подобным образом, сострадание высоко ценится в качестве источника всего счастья и радости. Мудрость без сострадания черства, как черства она без чувства счастья или радости. Прижимая драгоценность сострадания к сердцу, [Ченрезиг](#) воплощает потребность в сострадании в нашем сердце.

Нижняя правая рука держит хрустальные чётки, а нижняя левая рука – цветок лотоса.

Хрустальные чётки символизируют благословление и освобождение живых существ с помощью мудрости и сострадания. Цветок лотоса в левой руке символизирует изначальную мудрость.

[Ченрезиг](#) облачён в священные шёлковые одеяния, увенчан драгоценной пятиконечной

короной и другими украшениями.

Мы можем использовать все эти атрибуты в качестве метафор. Очень важно напоминать во время визуализации, что мы делаем усилие для достижения превосходных качеств, которые символизируют эти атрибуты. Пятиконечная корона на голове символизирует то, что [Ченрезиг](#) воплощает пять видов мудрости:

1. дхармадхату или мудрость всепроникающих элементов Дхармы;
2. зеркалоподобная мудрость, в которой отражается всё знание сансары и нирваны;
3. мудрость равенственности, осознающая таковость всех феноменов;
4. различающая мудрость, что видит все причины и результаты;
5. всесовершенствующая активная мудрость, которая проявляет безграничную активность.

В другие украшения входят: серьги, символизирующие две истины (абсолютную и относительную), ожерелья, ручные браслеты, браслеты и ножные браслеты, которые вместе символизируют совершенство шести парамит. Ещё три ожерелья символизируют совершенство трёх кай: нирманакаю (проявленное тело), самбхогакаю (тело наслаждения), и дхармакаю (тело мудрости).

Форма самбхогакаи, тело полного наслаждения, отмечена всеми благоприятными признаками будды.

Этот аспект буддовой формы называется самбхогакая, в переводе – тело полного наслаждения. Слово "наслаждение" означает, что [Ченрезиг](#) проявляет все совершенные качества: мудрость, сострадание, проявления и различные виды активности. Форма самбхогакаи отмечена всеми благоприятными знаками совершенного будды. Эта форма проявляется [бодхисаттвам](#), достигшим восьмого из десяти уровней. Итак, мы прилагаем усилие для осуществления этих качеств внутри нашего собственного потока сознания.

- *Повторение мантры.*

В сердечном центре [Ченрезига](#) лунный диск со слогом **ХРИ** в центре. Вокруг него мантра **ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ** вращается по часовой стрелке.

В вашем сердечном центре ([Ченрезига](#)) или можете сказать, в вашем сердце, лунный диск лежит горизонтально с белым слогом **ХРИ**, стоящим в центре. **ХРИ** – это семенной слог [Ченрезига](#). Когда вы визуализируете **ХРИ** в вашем сердечном центре, вы должны отнестись к нему, как к вашему собственному сознанию, уму или осознанию. Белые буквы мантры окружают **ХРИ** и вращаются по часовой стрелке вслед за **ОМ**.

Свет исходит из мантры и преподносится буддам и [бодхисаттвам](#) во всех буддовых сферах. Благословления сострадания и мудрости возвращаются из буддовых сфер в форме света, который поглощается мной.

Во время повторения мантры визуализируйте исходящий из неё свет, который превращается в подношения всем буддам и [бодхисаттвам](#) десяти направлений. Мы можем визуализировать свет как олицетворение всей вселенной. Таким образом, мы можем поднести все

существующее, все вещества сансары и нирваны, включая наше тело, речь и ум. Мы медитируем, что все будды и [бодхисаттвы](#) принимают эти подношения с большим состраданием и удовольствием.

Все качества этих будд и [бодхисаттв](#) – их мудрость, сострадание, чистота и активность – проявляются в форме света и возвращаются к вам. Этот свет растворяется в вашей голове и проникает во всё тело сверху донизу, главным образом растворяясь в сердечной мантре.

Все загрязнения тела, речи и ума очищены.

Это специальная практика очищения. В то время как свет проникает в ваше тело, все загрязнения вашего тела, речи и ума очищаются. Физические болезни и другие омрачения, такие как негативная карма, заблуждения, уныние, ненависть, зависть – затухают. И мы медитируем о том, что эти омрачения покидают нас в виде тёмного, цвета дыма, вещества, и мы ощущаем сознание свободным от всех этих ограничений. Нам стоит расслабить все наши зажимы и расслабиться в природе пространства. Эта практика тренирует наше сознание видеть нас как чистое проявление мудрости и сострадания.

Вновь сострадательный свет излучается из сердечной мантры, рассеивая страдания и неведение всех живых существ во всех шести мирах, все они превращаются в [Ченрезига](#), Великого Сострадательного. Все живые существа одновременно произносят мантру.

Повторение данных слов помогает нам задуматься о страданиях живых существ и их причинах, и практиковать сострадание с целью прекратить эти страдания. Сначала мысленно представьте всех чувствующих существ в сансаре и хорошо поразмыслите над тем, как они страдают. Они обладают сильно укоренившимися причинами страданий; безрассудно желают счастья, но не находят его в привычном образе жизни. Вращивайте всевозрастающее сострадание и начинайте рассеивать их неведение и страдания, распространяя свет сострадания из мантры в вашем сердце, беспристрастно распространяя свет ко всем живым существам. Когда их касается свет, все они преобразуются. Сначала всё их окружение становится Деваченом, чистой землёй, следом, все существа превращаются в [Ченрезига](#). По желанию, сферы можно визуализировать одну за другой, начиная с адских сфер, потом – голодных духов, животных, человеческих существ, полубогов и богов. Преобразившиеся существа все вместе произносят мантру

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Повторяйте её столько раз, сколько сможете за одну сессию. По желанию, можете добавлять слог **ХРИ** в конце каждой мантры, в конце каждого круга малы, либо в завершении начитывания.

Из великого сострадания [Ченрезиг](#) сделал эту мантру простой (только его имя) и действенной для несведущих живых существ. Считается, что мантра несёт в себе три великие благословения:

1. несложно запомнить всего шесть слогов;
2. однажды их запомнив, невозможно развить гордыню о подобном достижении;
3. однажды выучив, нет опасности их забыть.

И хотя шестислоговая мантра проста для произнесения и запоминания, она наполнена

глубочайшим смыслом. **ОМ** – это благоприятность, полная благословлений. Хотя слоги **А** и **ХУМ** не произносятся, они включены в слог **ОМ**. Вместе эти три слога уважительно представляют тело, речь и ум всех просветлённых существ. **МАНИ** напоминает о драгоценности, исполняющей желания, значение которой было приведено выше. **ПАДМЕ** означает лотос, представляющий чистую, изначальную мудрость. Вместе, эти два слога символизируют великое сострадание, поддерживаемое великой мудростью. Так как Ченрезиг символизирует превосходную мудрость и сострадание, мы призываем его, используя имя "Драгоценность в Лотосе", подразумевая сострадание в сопровождении мудрости. **ХУМ** выражает желание, чтобы я и все живые существа осуществили эту великую мудрость и сострадание, достигнув свободы от всех заблуждений и страданий, достигнув просветления. Изучение и практика каждого из шести слогов очищает шесть причиняющих боль эмоций:

ОМ очищает омрачение гордости, главное страдание сфер богов;

МА очищает омрачение зависти, главное страдание сфер полубогов;

НИ очищает омрачение желания, главное страдание сферы людей;

ПАД очищает неведение, главное страдание сферы животных;

МЕ очищает жадность, главное страдание голодных духов;

ХУМ очищает ненависть, главное страдание в адских сферах.

Когда мы очищаем эти шесть омрачающих эмоций, мы естественно очищаем соответствующие сферы. Когда омрачающие эмоции рассеяны, возникает мудрость:

1. очищение гордыни осуществляет уравнивающую мудрость;
2. очищение ревности осуществляет всесовершенствующую активную мудрость;
3. очищение желаний осуществляет мудрость Валжрадхары. Валжрадхару иногда называют главой шестого семейства и источником пяти мудростей;
4. очищение неведения осуществляет Дхарму-как-Мудрость, Дхармадхату, таковость всех феноменов;
5. очищение омрачения жадности осуществляет Различающую Мудрость;
6. очищение ненависти и отвращения осуществляет Зерцалоподобную Мудрость.

Состояние будды достигается с помощью реализации этих видов мудрости.

Эта мантра также олицетворяет шесть парамит:

ОМ представляет совершенство щедрости;

МА представляет совершенство моральной этики;

НИ представляет совершенство терпения;

ПАД представляет совершенство непоколебимости;

МЕ представляет совершенство сосредоточения;

ХУМ представляет совершенство мудрого осознания.

Можно так же сказать, что каждый слог содержит все шесть совершенств. Например, практика даяния вещей – это практика щедрости. Даяние с добродетельной мотивацией бодхичитты включает моральную этику. Даяние с уважением – терпение. Многократное и радостное даяние – непоколебимость. Даяние без колебаний и сожаления – медитативное сосредоточение. Даяние с осознанием и пониманием трёх сфер (дающий, дар и получатель) как иллюзии – практика мудрости. Таким образом, каждое из шести совершенств может пониматься как содержащее все остальные.

Из этого краткого объяснения вы можете бегло ознакомиться с глубоким и обширным значением этой мантры.

- ***Растворение.***

Все внешние и внутренние феномены растворяются во мне. И я растворяюсь в свете, который становится нераздельным со всепроникающей пустотой.

Пусть ваш ум отдохнёт в этом естественном состоянии некоторое время.

Когда вы закончите начитывание мантры, выполните эту короткую стадию растворения. Все внешние феномены, чистые земли, растворяются в живых [сущест-Ченрезигов](#). Потом все [Ченрезиги](#) растворяются в свет, и этот свет растворяется в вас, Таким образом, вы становитесь олицетворением всех превосходных качеств [Ченрезига](#). В конце концов, вы растворяетесь в свет снизу вверх и сверху вниз, в направлении сердца. Вы полностью растворяетесь в слог **ХРИ**, и тогда **ХРИ** постепенно исчезает снизу вверх, становясь всё меньше, меньше и меньше, пока не исчезнет совсем. Медитируйте в этом недвойственном состоянии. Расслабьте свой ум в несозданной всепронизывающей открытости пустоты. Это один из лучших способов расслабления.

Подобное состояние называется "свободным от цепляний и связываний". Не за что цепляться. Не к чему привязываться. Всё просто естественно, так как оно есть. Так же это состояние называется безотносительным состоянием, Махамудрой, или чистая обнажённая осознанность. Если возникает какая-либо мысль, дайте ей раствориться без усилий, без погони за ней и вообще любых действий по отношению к ней. Не стоит думать "я отдыхаю в естественном состоянии". Не делайте никаких усилий. Борьба с мыслями, например: "Я не сижу в естественном состоянии. Что не так со мной? Мой ум не хочет успокоиться, что мне делать?" только разрушит вашу медитацию. Удерживайте ваш ум нежно, как в хлопковом шаре. Подобным образом вы можете отдыхать или медитировать так долго, как вы хотите или можете.

Снова я возникаю в форме [Ченрезига](#).

После медитации, ненадолго, в зависимости от времени, вы снова становитесь [Ченрезигом](#). Идёте ли вы, едите или работаете, поддерживайте эту мысль до конца дня. Это поможет приучить ваше внутренне бытие к просветлённому состоянию. В конце сессии произнесите молитвы посвящения.

- ***Посвящение.***

В силу этого блага пусть я быстро достигну состояния [Ченрезига](#) и пусть все живые существа без исключения достигнут чудесного состояния [Ченрезига](#).

Так же вы можете произнести другие молитвы посвящения. Выполнение практики медитации включает три важные части:

1. предварительные молитвы;
2. собственно практика;
3. посвящение.

В начале, принятие прибежища и возвращение бодхичитты поворачивает наш ограниченный ум навстречу невообразимому просветлению и заостряет наше внимание на благополучии каждого живого существа. Для достижения нашей цели, данная практика создана с однонаправленным умом. Хорошо выполнив сессию, всё накопленное благо посвящается. Это значит, что сила вашего блага направлена на достижение состояния будды для себя и других. Равно важны все три части.

Сокровищница благословения и счастья. Восхваление Великого Сострадательного Телом, Речью и Умом.

Молитва Устремления для Себя и Других, написанная Кончок Ратна, Первым Дригунг Къябгон Четсангом Ринпоче (1590-1654).

Намо Локешварая

Воплощение мудрости и сострадания сугат трёх времён,
Нирманакая, благословленная [Амитабхой](#),
Совершеннейший в устремлении, действиях и сострадании,
Будда-сыновей и учеников [архатов](#),
Среди йидамов, дхармапал, и Трёх Драгоценностей,
Превосходное прибежище,
Собрание Великих Сострадательных,
Равное числу атомов во вселенной,
Бесконечный источник благих качеств, благословляющий существ,
Помоги мне завершить альтруистическую мысль!

Я и мои родственники, свита и ученики,
И другие, живые или мёртвые, верящие в меня,
Желающие освобождения и надеющиеся стать счастливыми и,
Достичь в этом совершенства, всячески прислуживающие и помогающие мне,
Совершающие четыре вида подношений и обеспечивающие меня
В месте моего пребывания,
Слуги, старающиеся телом, речью и умом снабдить
Необходимой пищей, одеждой, питьём и подношениями мяса,
Те, кто в стремлении выжить, забирают чужие жизни;
Угрожающие им, и берущие желаемое силой,
Меня сопровождающие и препятствующие мне, те,
Кому всё равно,
Те, кого я видел, слышал или помню,
Или по-разному был связан с ними.
Существа трёх сфер –

Когда наши жизни подойдут к концу и встретимся мы с [Ямой](#), Владыкой Смерти,
Ничто нам не поможет, и великое сожаление мы испытаем о деяниях
Своих плохих.
Пускай мы осознаем как иллюзию все проявления бардо.

Предотврати несчастье нижнего перерождения.
Прими нас через Пхову, [Ченрезиг](#).

Из смерти отображения бардо пусть зародятся.
Когда все проявления появятся врагами,
Подобно посоху, который помогает в пути неверном,
Стань неразлучным нашим проводником, [Ченрезиг](#).

Желания и ненависти под влиянием нам чудятся хорошими все низшие состояния.
Когда срастёмся мы с привязанностью к этим проявлениям,
Закрой дверь к острову Ракшасов и нижним мирам.
Соедини нас с драгоценностью человеческого рождения, [Ченрезиг](#).

Некоторые горят и жарятся в адах
И мучаются многие кальпы в этих невыносимых огнях.
Принеси воду любви и свежий дождь сострадания
И рассей пламя ненависти, [Ченрезиг](#).

Некоторые, в сфере голодных духов,
Алчут воды и еды.
Пусть они удовлетворятся бесконечным потоком драгоценностей
Из твоей руки,
И пусть твои пальцы развяжут узел их цепляний, [Ченрезиг](#).

Некоторые, в сфере животных, поедают друг-друга.
Их используют и убивают ради мяса и шкуры.
Когда они укрыты густой тьмой неведения,
Зажги светильник мудрости, [Ченрезиг](#).

Некоторые, в сфере завистливых богов,
Сражаются, воюют и беспомощно в борьбе страдают.
Пусть прохладная тень великой горы спокойствия
Перекроет ветер зависти, [Ченрезиг](#).

Некоторые наслаждаются блаженством в сфере богов.
Безрассудно растратив годы, они умирают и падают.
Пусть они пересекут океан желания
На прекрасном корабле сострадания, [Ченрезиг](#).

В океане трёх видов страдания
Волны цепляний и привязанностей качаются подобно танцорам,
Человеческие существа сметаются четырьмя реками –
Рождения, старости, болезни и смерти.
Выуди их железным крюком сострадания, [Ченрезиг](#).

У родителей самоцепляния рождаются дети,
Закованные в броню цепляний и привязанностей.
Они заброшены дождём орудий пяти ядов.

Приведи эти мары к Дхарме, [Ченрезиг](#).

Как муху к грязи тянет,
Нам видится сансара как счастье и потому без отдыха,
Мы накликаем причины страданий телом, речью и умом.
Прекрати эти бессмысленные деяния, [Ченрезиг](#).

Пусть все существа достигнут тела, пригодного для практики,
И встретят подлинных друзей духовных.

Пусть они их уважают, и пусть умы их
С помощью учений созреют.
Пусть они увидят их как Будду, [Ченрезиг](#).
Поняв значение абсолютной и относительной Дхармы с помощью слушания,
Осуществив самадхи неизменного постоянства и проникновения
В суть путём созерцания,
Присоединив реализацию видения, свободного от границ,
Посредством медитации.
Пусть они увидят мать, ум как он есть, [Ченрезиг](#).

Засеяв семя нравственности с силой
Ума полного отречения,
Листья и ветви бодхичитты возрастают, благословляя других.
Из них вырастает цвет стадий развития
И завершения секретной мантры.
Дай дозреть плоду трёх обучений, [Ченрезиг](#).

Пуускай мы превосходно практикуем, зная, что принимать,
А чего избегать,
И возрастают два накопления посредством практики
Шести совершенств.
Мы крепко связаны восемью светскими дхармами
И нашими ожиданиями великой славы.
Да оборвём мы верёвку наших привязанностей, [Ченрезиг](#).

Пусть полностью мы доведём до совершенства все качества этапов и путей,
И состояния будд достигнем, что избежали всех ошибок,
Овладев превосходными качествами.
Достигнув нирмаиакан,
Пусть мы спонтанно благословим других, [Ченрезиг](#).

Во всех моих взаимоотношениях, хороших или плохих.
Со всеми живыми существами, особенно моими родителями,
Пусть я не достигну просветления, пока не достигнут его они.
Пусть я их благословлю, как ты, [Ченрезиг](#).

Из-за неведения, существа ошибаются в выборе пути и мучаются от страданий.
Их сложно приручить, и нет избранных для спасения Буддами прошлого.

Пусть моё возвращение бодхичитты, благословение существ,
Превзойдёт всех будд трёх времён, [Ченрезиг](#).

Пусть мои страдания будут достаточны
Для величайших страданий всех существ,
И пусть я посвящу им всю мою добродетель и процветание.
С радостью, пусть я посвящу мою жизнь на их благо, [Ченрезиг](#).

С умом, неизменно равным ко всем,
Кто бы ни был – превосходящим, низшим или простым,
Пусть я очищу карму каждого, чья неприязнь чинит вред
Подобно змеиному яду,
И пусть я полностью освобожу их, [Ченрезиг](#).

Пусть мы постоянно думаем только о благе других,
И не мыслим о своём собственном комфорте даже на йоту.
Если появятся негативные мысли, враждебные к Дхарме,
Преврати их в Дхарму, [Ченрезиг](#).

Силой чистого пространства Дхармы
И Трёх Драгоценностей, что безупречны.
Силой совершенных божеств и альтруистических мыслей,
Добродетелью сансары и нирваны,
Правдой их всех, пусть это посвящение быстро Свершится, [Ченрезиг](#).

Этой молитве пусть я всегда буду следовать без промедленья
За славным Ламой многие жизни
И превосходным Падмапани, Сугатой трёх времён.
Пусть это быстро свершится, [Ченрезиг](#).

Эта мольба Аръи для благословения себя и других была написана бхикшу Кончок Ратна,
которого выбрал Чокьи Гьялпо, Ваджрадхара Дрикунга.
Пусть благо возрастает!

Глава 2. Практика медитации Манджушри.



Введение.

Мы работаем каждый день, чтобы обеспечить свою жизнь. Мы делаем это, так как беспокоимся о завтрашнем дне, беспокоимся об этом годе и о следующем годе. Также мы работаем, потому что заботимся о следующей жизни и о жизни, которая следует после неё. Это и есть та причина, почему мы стремимся достичь просветления. Цель всех этих усилий проста – освободиться от страданий.

Практикуем ли мы духовные практики, занимаемся ли мы технологиями, политикой, бизнесом или наукой – какие бы усилия мы ни совершали – основной целью этого является стремление к счастью, покою и радости. И так как мы в любом случае прикладываем усилия, было бы разумно сфокусировать наши усилия на достижении окончательного счастья, которое кладёт неизменный конец нашим страданиям.

Это быть может нам сложно понять, но если мы прочтём [жизнеописания](#) великих мастеров, которые достигли окончательной цели, на их примере мы сможем увидеть, какое усилие является наиболее ценным. Мы чётко увидим, что не может быть абсолютного покоя и радости до тех пор, пока мы не очистим наши омрачения и не достигнем полного просветления. Поэтому мы изучаем Дхарму, получаем учения, медитируем и начитываем мантры с целью достичь окончательного счастья – полного просветления. Так сначала мы зарождаем бодхичитту, альтруистический настрой достичь окончательного покоя, полностью

осознать природу ума как для нас самих, так и для всех других. Если мы духовно готовы, мы тут же увидим, что всякий, каждое существо, страдает подобно нам самим. Наше желание личного счастья, также как и стремление к окончательному покою, естественным образом расширится и охватит всех. Эта мысль и называется бодхичиттой, альтруистическим стремлением достичь просветления для блага всех существ.

Пока мы не осознаем природу ума, ум будет являться основой для всех страданий в сансаре. Как только мы осознаем её, тогда ум станет основой покоя и счастья. Мы можем это понять на относительном примере. Посмотрите на ваш ум, когда он спокоен. Когда есть некоторое пространство, мы ощущаем расслабленность, лёгкость и гибкость. Когда же ум занят негативными мыслями или беспокоящими эмоциями, мы ощущаем закрытость и тяжесть. Очень чётко видно, что причиной этой разницы является сам ум, а не внешние обстоятельства. Бывает состояние, когда ум наиболее ясен, но мы не можем его продлить. Как бы там ни было, становится очевидным, что можно научиться продлевать этот покой, создавая благие причины и условия, такие как практика медитации. Такие учения созданы, чтобы помочь нам развивать благой ум.

Мы должны воспринимать бодхичитту как основную причину покоя, в то время как негативные мысли являются основной причиной страданий. Вопрос не в том, быть буддистом или нет, и даже не в том, быть духовным или нет. Суть в том, чтобы создавать основополагающую причину покоя, гармонии и освобождения от страданий. Когда мы осознаём это, наша приверженность этому учению и практике становится очень стабильной, превращаясь в абсолютное доверие.

Бодхичитта является основополагающим учением буддизма. Мы говорим "буддизм" для удобства, но это не означает нечто, что предположил Будда. Дхарма – это не просто идеология. Когда мы не понимаем глубину Дхармы, может показаться, что буддизм – это образ видения вещей с чьей-то личной точки зрения. Но когда мы понимаем учение Будды хорошо, тогда мы знаем, что это всеобщие законы, которые Будда открыл, а не нечто, что он создал. Для достижения этого понимания требуется некоторый опыт изучения и практики.

Короткая практика Джнянасаттвы Манджушри, называемая "Мудрость Света".

Джнянасаттва – санскритское слово: *джняна* означает изначальную пробуждённость, а *саттва* – воин (सत्त्व, sattva, "чистота", "чистый"; в буквальном переводе "существование, реальность"). Здесь воин соответствует состоянию ума, которое совершенно устраняет или очищает все негативные мысли. Другими словами, это отважный ум, который может быть первоисточником покоя и гармонии для каждого живого существа. Эта отвага характеризует саттву, объединяющего воплощение сострадания и великой мудрости. Этот тип война несокрушим и обладает отвагой, которая не может быть разрушена никакими беспокоящими эмоциями. Мы практикуем эту садхану для того, чтобы развить это качество внутри себя.

Пролог.

Я простираюсь перед Гуру, неотделимым от [Манджушри](#). Это короткая практика существа героической мудрости. Сядьте в правильную позу, произнесите

предварительные молитвы прибежища и бодхичитты, затем медитируйте в состоянии пустоты, свободном от всех двойственных представлений.

Автор вначале воздаёт почести [Манджушри](#). [Манджушри](#) и Гуру, или по-тибетски Лама, неразделимы. Когда мы смотрим на [Манджушри](#), мы можем думать: "Это мой Лама, Лама Манджушри". И наоборот, Лама, от которого мы получили посвящение и учения, должен представляться как [Манджушри](#). Сидеть в правильной позе означает, что мы сидим расслаблено и спокойно в семичленной позе Вайрочаны:

1. ноги сложены в позе лотоса или в ваджра-асане;
2. веки приопущены, взгляд направлен вниз;
3. позвоночник ровный и прямой;
4. плечи расслаблены и расправлены;
5. подбородок слегка опущен;
6. губы чуть соприкасаются или слегка приоткрыты;
7. язык касается нёба прямо над передними зубами;
8. руки сложены вместе в мудре медитации.

Перед началом некоторое время уделяем четырём мыслям, которые подводят нас к принятию прибежища и зарождению бодхичитты:

1. размышление о драгоценности этого человеческого рождения;
2. размышление о непостоянстве всех явлений, в частности этой человеческой жизни;
3. размышление о страданиях сансары;
4. размышление о непреложности кармического закона.

- ***Размышление о драгоценности человеческого рождения.***

Драгоценная человеческая жизнь не означает, что эти плоть и кости являются чем-то особенным. Плоть и кости – всего лишь материальные непостоянные субстанции. Возможность или шанс достичь просветления – вот то, что действительно драгоценно.

Драгоценная человеческая жизнь – это сочетание счастливых условий свобод и преимуществ. Свободы означают, что мы обладаем временем для обучения, чтения книг и практики. Преимущества означают, что мы связаны с этими учениями Дхармы. Если бы у нас не было такой связи, мы не смогли бы ничего делать. Но мы интересуемся, обладаем преданностью, и нам нравится выполнять практики. Эти важные условия исходят исключительно изнутри; мы не смогли бы их купить у других, даже заплати мы миллионы. Затем должен быть Учитель, который может объяснить учения и место для изучения и практики. Эти драгоценные условия не случайны, а специфически созданы нашими усилиями в череде многих предыдущих жизней. Благодаря этим свободам и преимуществам мы имеем неограниченную возможность освободить себя от страданий и достичь полного просветления. Это самое драгоценное, что у нас есть, лучшее, чем что-либо в мире.

- ***Размышление о непостоянстве.***

Сосредоточение на непостоянстве очень сильно вдохновляет. Все составные явления, которые возникают на основе причин и условий, непостоянны, являются предметом для изменений и

обладают преходящей природой. Если мы обратимся к истории, то увидим, что все могущественные правители прошлого канули в лету. Это утро тоже прошло, этот момент проходит с каждой секундой. Мы выдыхаем и вдыхаем всё время. Как скоротечна жизнь! В один момент мы расслаблены и в хорошем настроении, но через мгновение всё это может измениться. Такова природа. Человеческая жизнь также непостоянна. Поэтому мы должны извлечь из неё максимальную пользу. Мы должны сосредоточиться на драгоценных учениях Дхармы и не упустить эту редкую возможность.

История жизни [Миларепы](#) может быть нам хорошо знакома, но она всё ещё служит нам хорошим напоминанием. Даже несмотря на то, что он практиковал Махамудру и [Шесть Йог Наропы](#), мысль о непостоянстве была одной из главных движущих сил его практики; как мы можем видеть из нижеследующего раздела:

Однажды [Миларепа](#) шёл из одного места в другое со всем своим имуществом, состоявшим из одного единственного глиняного горшка, в котором он варил крапиву. [Миларепа](#) случайно споткнулся и упал. Конечно, горшок разбился. Если бы это случилось с нами, наше сердце было бы разбито: "У меня был только этот единственный горшок, и теперь его нет. Как я смогу достать другой? Я самый несчастный человек в мире". [Миларепа](#) же был совершенно другим. Он был благодарен, что его горшок разбился и сказал: "В один и тот же момент у меня был горшок, и у меня не стало горшка. Это демонстрирует закон непостоянства во всей полноте. Если это так, то я, отшельник [Мила](#), буду стремиться медитировать без отвлечений. Драгоценный горшок, составлявший всё моё богатство, стал моим учителем в тот самый момент, когда разбился. Этот урок о природном непостоянстве вещей великое чудо. Я благодарен тебе за это учение".

Осознав непостоянство, мы сможем работать больше, чем прежде. [Миларепа](#) не озаботился тем, где же он достанет другой горшок, а вместо этого он оценил, что его практика непостоянства получила новый толчок очень практичным и прямым образом. Он понял этот урок и был очень рад! Это показывает, каким действенным может быть непостоянство.

Непостоянство ярко и ясно, так что оно может служить хорошим объектом для сосредоточения и медитации. Посмотрите на ваше собственное тело. В один день вы сильны и можете бегать, прыгать, лазить в гору. Но как только у вас появляется небольшая головная боль, у вас сразу же пропадает энергия. Даже если вы немного расстроены, вы становитесь бессильны. Какие же мы хрупкие! Жизнь зависит от одного короткого вдоха. Один вдох проходит и уже не вернётся назад. Иногда люди говорят: "Я не хочу думать о таких вещах. Это так удручает и пугает". Но это не решение проблемы страданий. Вот, что говорил [Миларепа](#): "Я ушёл в горы, чтоб сбежать от страха смерти и как только я добрался туда, я стал упорно практиковать, так как напоминал себе, что время смерти неизвестно. Теперь я захвачен в крепость неизменной природы ума. Теперь я свободен от страха смерти! Теперь смерть может прийти в любое время!".

Непостоянство показывает нам, что мы должны жить настоящим, свободными от ожиданий. Прошлое ушло, а будущее ещё не наступило. Между этими двумя мы страдаем в настоящий момент. Не важно как сильно мы сожалеем, мы не можем изменить то, что уже случилось. Сожаление или беспокойство о том, что уже произошло, может поглотить нас. Волнение ничего хорошего не привнесёт в будущее. Опасаясь же того, что с нами может случиться или что нас ожидает, мы только понапрасну теряем время. Но если мы используем настоящее, чтобы исправить нашу мотивацию, чтобы постараться продлить состояние чистого ума бодхичитты и создать благие причины и условия, тогда будущее позаботится о себе само. Тогда можно умереть спокойно без сожалений и страха. Мы должны упорствовать в этой практике до тех пор, пока мы сможем прямо воспринять способ истинного существования всех явлений. Интеллектуального понимания не достаточно, чтобы преодолеть наши глубоко

привычные ошибочные представления о реальности. Эти учения будут вести нас шаг за шагом к пониманию того, что всё является составным с безначальных времён.

- ***Размышление о страдании сансары.***

Страдания сансары не ограничиваются незначительной болью. Страдание сансары означает, что мы никогда полностью не свободны от страданий. Не важно, насколько мы наслаждаемся нашей жизнью, не важно, как много удовольствий и счастья у нас есть, мы никогда не отделены от страданий. И они непременно придут рано или поздно. Сансара – это тюрьма. Мы можем думать, что мы свободны, но в действительности мы в тюрьме сансары. Мы ходим по кругу, всегда возвращаясь к страданию. А могущественный человек – не объект ли он для перемен? Даже его страдания не замедлят прийти. Не важно насколько мы молоды и здоровы, однажды мы состаримся и умрём. Это и называется "состоянием страдания". Почему мы должны задумываться о страданиях сансары? Это не потому, что-мы стараемся усложнить свою жизнь. Наоборот, нам следует понять самую суть жизни. Отрицание правды не поможет нам освободиться от страданий. Если мы избегаем говорить о старении и смерти, это не значит, что мы не состаримся и не умрём. За миллионы лет не было зафиксировано ни одного случая, чтобы кто-то смог остаться молодым навсегда. Поэтому очень мудро стариться и умирать радостно. Это и есть цель этой практики Дхармы. Мы можем внутренне подготовить себя, используя мудрость, которая развивается путём медитации.

- ***Размышление о законе кармы.***

Карма – санскритское слово, означающее действие, включая действия тела, речи и ума. Любое действие становится причиной, которая приводит к результату. Поскольку мы не помним, какого рода причины мы создали, мы не знаем, какие результаты мы получим завтра, на следующей неделе или в следующем месяце. Карма – это всеобщий закон, а не только система культурных верований. Всё в нашей жизни – продукт причин и результатов. Понимаем мы это или нет, осознаём мы это или нет, но именно так устроен этот мир. И это такое чудесное учение, которое показывает нам, как быть честными с самими собой.

Если говорить коротко, то существует десять неблагих действий, которые нужно избегать, и десять благих действий, которые нужно культивировать и практиковать.

Комментарий к садхане.

- ***Принятие Прибежища.***

В превосходных Будде, Дхарме и Сангхе

Я принимаю прибежище вплоть до достижения просветления.

"Будда", "Дхарма" и "Сангха" – это всё санскритские слова. Будда – это полностью пробуждённый, чей ум свободен от всех омрачений, и кто достиг совершенной, всеведущей мудрости. Будда преподавал учения Дхармы всем практикующим, чтобы они могли достичь состояния Будды.

Дхарма означает гармонию и благо, это причина покоя. Она демонстрирует, как достичь совершенного блага и абсолютного покоя. Посмотрите в ваш ум. Природа вашего ума – это

Дхарма, потому что вы чувствуете себя хорошо, когда вы умиротворены. Вы сопротивляетесь негативным мыслям и страданиям, потому что основа природы ума противоположна негативности. Плохие мысли случайны, как облака, которые периодически возникают в небе. Природой же ума являются умиротворение, радость и гармония. Благодаря изучению и практике Дхармы мы можем раскрыть природу нашего ума. Поэтому так существенно исследовать, понимать и применять всё то, что мы изучили.

Сангха, превосходная община, это пример для нашего обучения и практики Дхармы. Мы изучаем [жизнеописания великих мастеров](#) и следуем по их следам. Мы принимаем прибежище в них, как в образцах того, чего мы можем достичь. Они очень успешно практиковали Дхарму и благодаря этому имеют непоколебимое доверие просветлению. Так и мы должны развивать абсолютную приверженность к просветлению. Эти великие [бодхисаттвы](#) особенно драгоценны.

Мы принимаем прибежище вплоть до достижения просветления. Мы продолжаем принимать прибежище, пока не очистимся и не достигнем совершенства ума. Когда наш ум полностью совершенен, у нас больше не будет нужды принимать прибежище, потому как мы сами станем воплощением Будды, Дхармы и Сангхи. Это сущность принятия прибежища.

- ***Зарождение бодхичитты.***

Благодаря заслуге от практики щедрости и других добрых дел,
Пусть я достигну состояния будды ради всех живых существ.

Почему мы делаем эту практику – ради себя или ради всех живых существ?

Она выполняется ради всех живых существ. Эти живые существа очень важны и на относительном и на абсолютном уровне. Для начала посмотрите на наше циклическое существование – в бизнесе ли, в политике ли – без живых существ мы бы даже не смогли бы жить. Без живых существ мы бы не смогли читать эту книгу или пойти в храм, созданный трудом других. Нам нужно кушать. Кто-то работает на полях и производит нам пищу, не так ли? Таким образом, живые существа очень драгоценны. Без людей, которые выбирают, никто не стал бы президентом. А успех бизнеса зависит от клиентов, не так ли? Это всё живые существа.

В учениях Дхармы существует много текстов, где подчёркивается важность любви и сострадания. Мы развиваем любовь к кому? К живым существам. Без живых существ мы не смогли бы развивать любовь и сострадание. Без живых существ мы не можем практиковать щедрость, нравственность или терпение. Без живых существ мы не можем развивать бодхичитту, а без бодхичитты мы не сможем достичь состояния будды. Так что живые существа также важны, как Будда, который учит Дхарме. Поэтому мы молимся о благе всех живых существ. Как отмечалось ранее, абсолютно ясно, что гнев, привязанность, гордость, зависть и тому подобное не приносит покой нашему уму и умам других людей. Поэтому, несомненно, мы должны направить усилия на те факторы, которые служат утверждению в нас любящей доброты и умиротворения. Мы должны убедить себя, что у нас нет другого выбора, даже если это нам не нравится. Существуют превосходные методы, чтобы улучшить состояние нашего ума. Используя их можно действительно привнести настоящий покой и счастье в нашу жизнь.

- ***Размышление о Четырёх безмерных.***

Пусть все живые существа, мои матери, безграничные числом как небо,
Обретут счастье и причины счастья.
Пусть они освободятся от страданий и от причин страданий.
Пусть они никогда не будут отделены от счастья без страданий.
Пусть они пребывают в равностности, свободной от принятия и отвержения.

Это Четыре безмерных мысли, которые развивают практику бодхичитты. Первая строка – это практика любящей доброты, чистой любви, которая происходит из понимания, а не эмоциональной любви. Она чиста, как отношение матери к своему ребёнку. Когда семья здорова, мать и ребёнок имеют особую связь между собой. Мать искренне желает своему ребёнку счастья и причины для счастья. Мы должны чувствовать такое же отношение ко всем живым существам.

Вторая строка – это практика сострадания. Даже если живые существа хотят счастья, и вы желаете, чтобы они были счастливы, они всё равно страдают. Следует развивать сострадание, исследуя природу страданий. Это могущественная практика. Мы должны развивать сострадание к каждому живому существу, а не только к кому-то лично – не только к людям, но и даже к маленьким насекомым и животным. Пусть они все будут освобождены от страданий и от причин страданий!

Третья строка о сорадовании. Когда тот, кто нам нравится, испытывает счастье, покой, гармонию – любую радость, свободную от страдания – мы сорадуемся и желаем, чтобы это состояние длилось. Подобно этому, мы должны развивать такое альтруистическое чувство по отношению ко всем существам.

И последняя строка о равностности. Здесь мы развиваем желание, чтобы все живые существа обрели такие же блага, которые мы обычно желаем для наших близких и друзей без предпочтения и деления на своих и чужих.

- *Размышление о пустоте.*

ОМ ШУНЬЯТА ДЖНЯНА БЕНДЗРА СВАБхАВА АТМАКО ХАМ

Данная практика начинается медитацией на пустоту. В этой мантре **ОМ** относится к телу, речи и уму, являясь аббревиатурой от **ОМ А ХУМ. ОМ** или тело, воплощает все явления. **А** или речь, воплощает все звуки в мире. **ХУМ** или ум, воплощает ум-сознание всех живых существ. **ШУНЬЯТА** – это пустота, а **ДЖНЯНА** – пробуждённость. Здесь имеется в виду особая пробуждённость, которая проявляется из пустоты. **БЕНДЗРА** – это неразрушимая природа ума – качество этой изначальной пробуждённости.

Чистая природа ума даже тех существ, что рождены в адских мирах, не может ухудшиться или испортиться каким-то образом. **СВАБхАВА** означает "как она есть", "способ существования". **АТМАКО ХАМ** означает "в этом состоянии". Таким образом, все явления пребывают в неизобретённом, несозданном состоянии.

Эта пустота есть мудрость, которая осознаёт, что всё относительно и взаимозависимо. Например, мы можем говорить о длинном или коротком. Длинный ли ваджр? Он короче палки, поэтому мы говорим, что он короткий, а палка длинная. Но если сравнить палку со столом – теперь она короткая или длинная? Палка длинная сравнительно с ваджром, но короткая сравнительно со столом. Таким образом, она пуста от того, чтоб быть короткой или длинной. Длина палки не существует абсолютно, а только относительно. Пустота не создана Буддой, также как она не создается и нашим умом. Пустота – это естественная природа всех явлений,

не взирая на то, знает об этом кто-то или нет. Шуньята или пустота не означает "ничего". Мы не говорим: "Этот ваджр пуст, поэтому он здесь не существует и не имеет значения". Но он пуст потому, что он относителен. Это то, что известно, как "взаимозависимость". Мы зависим от соотношения короткого ваджра к длинной палке и наоборот. Они взаимозависимы.

Когда вы изучаете эти вещи и развиваете мудрость, тогда ваша пробуждённость существенно возрастает. А с другой стороны это создаёт огромную возможность для развития сострадания. Как отмечалось ранее, истинное сострадание вырастает из мудрости. Понимая, что всё возникает на основе причин и условий, что всё существует только относительно, что нет ничего конкретного и потому нет оснований для ненависти или скупости. Ненависть и привязанность возникают из ложных представлений о явлениях, как реальных и конкретных. *Для практики Ваджраяны главным основополагающим принципом является понимание прибежища, бодхичитты и пустоты.* Поэтому размышляйте и медитируйте как описано.

- **Визуализация.**

Из всеобъемлющей пустоты возникает разноцветный лотос. На лотосе находится солнечный и лунный диски, над которыми возвышается оранжевый слог **МУМ** – сущность моей собственной пробуждённой мудрости.

Выражение всеобъемлющая пустота напоминает нам о том, что все явления по своей природе взаимозависимы и что взаимозависимость и пустота неразделимы. Разноцветный лотос символизирует чистоту. Солнечный диск – это светоносная мудрость, сияющая как солнце и рассеивающая тьму неведения. Лунный диск символизирует великое сострадание. Эта мудрость не является просто интеллектуальной мудростью, а напротив, является мудростью, которая неотделима от великого сострадания. Представляйте оранжевый слог **МУМ**, стоящий в центре лунного диска, как вашу собственную пробуждённую мудрость.



Светящийся слог излучает цветные лучи света во всех направлениях. Он делает подношения всем буддам и очищает все омрачения существ шести миров.

Из слога **МУМ** яркий свет излучается во всех направлениях: в четырёх основных направлениях, в четырёх промежуточных направлениях, вверх и вниз. Эти десять могут быть увеличены до сотен направлений. Вначале делается подношение всем буддам. Затем свет проникает во всех живых существ и полностью очищает их омрачения.

Свет возвращается и растворяется в слоге, и я становлюсь [Манджушри](#), блестящего золотистого цвета, с одним лицом и двумя руками. Моя правая рука возносит меч мудрости над моим плечом, а моя левая рука, поднесённая на уровне сердца, держит между большим и безымянным пальцем длинный стебель лотоса, цветок которого возвышается над моим левым плечом. На цветке лотоса находится сто тысяч строф текста Праджняпарамиты. Я одет в корону пяти семейств, увенчанную тёмно-синим

узлом и облачён в шёлковые одежды и драгоценные украшения. Сидя в ваджрной позе с улыбкой на лице, я являю славные знаки будд.

Свет возвращается и растворяется в слоге **МУМ**. Вы мгновенно превращаетесь в [Манджушри](#). Этот отрезок текста описывает вашу внешность в образе [Манджушри](#), сидящего на сиденье из лотоса. Вы должны представлять ваше тело подобным радуге, не имеющем субстанционального тела из костей и плоти. Тело яркое, светящееся, абсолютно не состоящее из субстанций, как отражение луны в океане. Меч мудрости символизирует мудрость, отсекающую корень неведения и заблуждений. Сто тысяч строф текста Праджняпарамиты символизирует совершенство мудрости. [Манджушри](#) воплощает совершенство мудрости всех будд. Он одет в драгоценные украшения: корона пяти семейств на его голове символизирует то, что он воплощает пять сущностных мудростей пяти будд; серьги, ожерелья, браслеты на предплечьях, на запястьях и щиколотках символизируют совершенство шести парамит. Его волосы тёмно-синего цвета собраны в узел, который символизирует свободу от заблуждений самсары. Ваджрная поза – это поза лотоса со скрещенными ногами, которая символизирует пребывание вне сансары и нирваны. Благодаря исключительной проникновенной пробуждённости, свободной от заблуждений, он превосходит сансару. А благодаря безграничному состраданию, он не покоится в нирване. Таким образом, это состояние называется состоянием "не пребывания". Улыбающееся лицо означает, что [Манджушри](#) имеет сострадательную мирную форму. Славные знаки – это сто двенадцать атрибутов Будды, которые символизируют совершенство тела мудрости.

В трёх специальных местах белый, красный и синий слоги. Свет излучается из слогов, приглашая божеств мудрости, которые нераздельно сливаются со мной произнесением слогов **ДЗА ХУМ БАМ ХО**.

Три специальных места – это лоб, горло и сердце. Белый **ОМ** возникает во лбу; красный **А** в горле и синий **ХУМ** в сердце. Из этих слогов трёхцветный свет излучается во всех направлениях и приглашает будд и [бодхисаттв](#) в форме [Манджушри](#) или в виде света. Миллионы [Манджушри](#) являются из всех направлений и растворяются в вас. Произнесением слога **ДЗА** приглашаются божества всех направлений. **ХУМ** располагает их перед вами. **БАМ** растворяет их в вас. С **ХО** они становятся неотделимыми от вас. В это время вы не просто воображаете, что вы – это [Манджушри](#). Вы должны медитировать так: "Сейчас я по своей сути как [Манджушри](#), который есть единство проявления и пустоты, и природа которого – это мудрость и сострадание".

И вновь, трёхцветный свет излучается и приглашает будд пяти семейств явиться передо мной. Я подношу им цветы, благовония, свет, ароматическую воду, питательную пищу и музыку.

Вновь из сердца слог **МУМ** излучает свет и приглашает будд пяти семейств, также называющихся буддами посвящений, явиться перед вами. Пять будд – это [Акшобхья](#), [Вайрочана](#), [Ратнасамбхава](#), [Амитабха](#) и [Амогасиддхи](#). Поднесите им небо, заполненное цветами, благовониями, солнечным и лунным светом, ароматическую воду, вкусную еду и музыку. Подношения безграничны, нескончаемы и неисчерпаемы.

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИКХЕШАТА МАМ
(**ОМ** все Татхагаты, пожалуйста, даруйте абхишека **МАМ**)

В ответ на эту просьбу я получаю посвящения от будд, которые проливают нектар из вазы на макушку моей головы, наполняя всё моё тело нектаром и очищая все омрачения. Нектар изливается из макушки моей головы, превращаясь в [Будду Вайрочану](#). Будды посвящения затем растворяются во мне.

Первая строка на санскрите является просьбой к пяти буддам даровать посвящения. Вы представляете, что они слышат вашу просьбу и отвечают, даруя посвящения путём проливания нектара на макушку вашей головы. Пролитый нектар заполняет ваше тело, полностью очищая все физические, речевые и умственные омрачения. Всё ваше тело полностью наполнено незагрязненным нектаром будд. Затем нектар изливается из центра макушки и превращается в [Будду Вайрочану](#) белого цвета, который является главой семейства, к которому принадлежит [Манджушри](#). Затем пять будд растворяются в вас. Таким образом, медитируйте, что вы наделены качествами и активностями будд. Этот ритуал посвящения показывает особые методы системы Ваджраяны. Благодаря этой практике медитации мы превращаемся из совершенно обычного состояния в будду. Сострадательные методы будд взаимодействуют со способностью и пониманием практикующего в этой "духовной технике", которая развивалась более тысячи лет. Многие были освобождены с её помощью.

- *Подношения себе как [Манджушри](#).*

ОМ МАНДЖУШРИ ДЖНЯНА САТТВА БЕНДЗРА подношение **САРВА ПУДЖА МЕГхА САМУДРА САПхАРАНА САМАЕ ХУМ**.

После получения посвящений, делайте подношения себе как [Манджушри](#). Здесь **БАЗРА** означает неосквернённые. Особые подношения это:

АРГхАМ – подношение воды для омовения лица и рта [Манджушри](#);

ПАДЬЯМ – вода для омовения ног;

ПУШПЕ – подношение цветов для головы;

ДхУПЕ – подношение благовоний для носа;

АЛОКЕ – подношение света для глаз;

ГАНДхЕ – подношение ароматической воды для тела;

НАЙВИДЬЯ – горы изысканной еды для рта;

ШАПТА – подношение музыки для ушей [Манджушри](#).

САРВА означает все. **ПУДЖА** – это подношения. **САРВА ПУДЖА** означает "все подношения". **МЕГхА** означает облака, облака всех подношений. **САПхАРАНА** означает увеличивать. **САМАЕ ХУМ** значит "пусть это свершится". Таким образом, визуализируйте подношения неограниченными, как пространство – обширное и бесконечное. Подносите с сильной преданностью и без ожиданий или страха.

- *Значение восьми общих подношений.*

Просветлённые существа не нуждаются в этих материальных вещах потому, как они полностью достигли буддовых сфер, которые содержат всё. Скорее мы делаем подношения для нашего же собственного блага. Неограниченные качества просветления достигаются благодаря накоплению и очищению. Подношения, которые мы совершаем, являются простым, но очень

эффективным способом накопления заслуг и мудрости.

АРГхАМ – подношение воды для омовений рта и лица. Первое подношение воды для омовения рта и лица означает благоприятность или те положительные причины и условия, которые приводят к положительным результатам. Так что делайте подношение чистой, свежей, прохладной, мягкой, лёгкой, вкусной, приятной для горла и желудка воды – всё это благоприятные качества. Когда вы делаете это подношение просветлённым, представляйте океан воды. Затем делайте посвящение, что бы эта вода стала причиной для накопления всеми живыми существами таких же благих причин и условий.

ПАДЬЯМ – подношение воды для омовения ног. Это чистая вода, смешанная с благовониями или сандаловым деревом, изготовленная как подношение для ног всех просветлённых. Символическое значение этого – очищение. Омовением ног просветлённых мы очищаем всю нашу негативную карму и загрязнения. Таким образом, мы в действительности очищаем "ноги" нашего собственного ума. С уважением, преданностью и доверием мы подносим океан воды, что бы очистить все временные омрачения нас самих и всех живых существ. Омрачения называются временными, потому что они могут быть очищены. Если бы они были постоянными, мы не смогли бы их очистить, чтобы мы не делали. Поэтому медитируйте так, когда делаете это подношение. Все виды омрачений – грубые, тонкие, негативная карма, болезненные эмоции и препятствия к просветлению – полностью очищены.

ПУШПЕ – подношение цветов. Следующее подношение – это подношение цветов, красоты просветления. Оно означает практику щедрости и открывает сердце. Цветы прекрасны, поэтому, естественно, вы хотите ими обладать. Но когда вы подносите их другим, возникает особое чувство. В этой связи делайте это подношение и практикуйте свободу от скупости.

[Миларепа](#) говорил, что нет другой практики щедрости, кроме практики свободы от скупости. Медитируйте так, когда подносите цветы. Пусть все живые существа достигнут свобод и преимуществ драгоценной человеческой жизни!

ДхУПЕ – подношение благовоний. Четвёртое подношение благовоний символизирует нравственность и дисциплину. Благовония, являющиеся сутью нравственности, делают подношение обонянию просветлённых. Просветлённые существа не испытывают привязанности к запаху, но привлекаются нашей чистотой. Все люди уважают тех, кто соблюдает законы нравственности. И не важно кто эти люди, они уважаемы, потому что честны и порядочны. И также качества просветлённых существ выражаются через нравственность. Это основа практики Дхармы, почва, из которой прорастают все просветлённые качества. Нравственная дисциплина одна из важнейших практик. На санскрите она зовётся "шила". Шила – означает прохлада или свежесть. Когда у нас хорошая дисциплина, она охлаждает ум от жары страданий. Когда мы ведём себя дисциплинированно, это расслабляет наш ум и освобождает его от возбуждения. Пока дисциплина и нравственность отсутствуют – достичь просветления невозможно. Будда преподавал три сущностных учения: нравственность, самадхи и мудрость, называемые Три Упражнения. Мудрость развивается из самадхи, стабильности и силы ума. Сила ума основывается на дисциплине и нравственности. Так эти три взаимосвязаны и зависят друг от друга.

АЛОКЕ – подношение света. Пятое подношение света, означающее стабильность и чистоту терпения, достоинство, устраняющее всё неведение. Свет подносится глазам всех просветлённых, отчётливо видящих все ошибки. Возможно, кто-то воспринимает терпение как проявление слабости или пессимизма. Но, в действительности, терпение демонстрирует великую силу и чистоту ума, если оно основывается на мудрости и сострадании. Терпение можно практиковать разными способами, а не только в ответ на гнев. Например, чтобы изучать и практиковать Дхарму, необходимо терпение. Мы должны понимать, чем в действительности является Дхарма, её глубину и всеобъятность, какими качествами она

обладает, и как мы можем достичь этих качеств. Тогда нам и необходимо терпение, чтобы изучать и практиковать чистым и стабильным умом. С другой стороны, мы не должны быть терпимыми по отношению к нашим болезненным эмоциям. Это не верный путь практики терпения. Даже если это трудно или болезненно, мы должны их очистить. Без таких жертв у нас нет шансов обрести покой и счастье. И не важно, с какого рода болью мы встретимся, или с какими тяжёлыми обстоятельствами столкнёмся, мы должны их преодолеть. Даже если мы пожертвуем жизнью, это того стоит. Многие люди совершают самоубийство, чтобы избавиться от болезненных эмоций. Но это неверный способ жертвования своей жизнью. В [Бодхичарья-аватаре Шантидева](#) советует нам не совершать самоубийств и не жертвовать телом бесцельно. Напротив, мы должны дорожить драгоценной человеческой жизнью. Когда лекарственное дерево ещё очень маленькое, оно должно быть защищено для того, чтобы вырасти и стать большим. Если вы сорвёте его маленьким, оно принесёт пользу немногим и закончится. Но если вы защитите его, пока оно молодое, оно вырастет в огромное дерево и принесёт плоды, цветы, корни, листья, ветви для блага многих и многих живых существ. Точно также мы имеем пока очень хрупкий ум. Мы должны защищать нашу драгоценную человеческую жизнь всеми средствами и дать нашему уму окрепнуть и вырасти. Тогда мы сможем принести пользу многим живым существам. Практикой терпения будут обретены все сто двенадцать главных и второстепенных признаков Будды.

ГАНДХЕ – подношение ароматов. Следующее подношение – подношение ароматизированной воды, духов, запаха шафрана или сандалового дерева. Это означает настойчивость или радостное усердие. Благодаря этому одному качеству развиваются все качества просветлённых. Ничто не достигается без настойчивости или радостного усердия. Даже в сансаре мы должны много работать, чтобы чего-то достичь. В [Бодхичарья-аватаре](#) сказано, что изучение Дхармы – причина освобождения от страданий. Достичь абсолютного просветления, абсолютного счастья – почему бы нам не сделать этого? Иные в сансаре даже жертвуют своей жизнью для достижения своих целей, что становится причиной ещё больших страданий. Так же как мы подносим цветы глазам просветлённых, духи подносятся уму Будды, так как настойчивость – сердце просветления. Совершенные щедрость, нравственность, терпение, самадхи и мудрость – всё зависит от настойчивости, сердца практики Дхармы. Пусть все живые существа будут успешны в достижении качеств просветлённых!

НАЙВИДЬЯ – подношение изысканной пищи. Седьмое подношение – подношение изысканной пищи. Превосходные качества пищи означают самадхи, которые являются нектаром или амброзией для ума. Это подношение языку просветлённых. Самадхи также источник всех сиддх, таких как ясновидение, способность летать и других волшебных способностей. Однонаправленный, ясный, спокойный, умиротворённый ум самадхи становится основой достижения всех просветлённых качеств. Пища символизирует самадхи, потому что питание поддерживает наше тело, а самадхи – это пища, которая поддерживает ум. Когда вы достигаете любого вида самадхи, это является плодом ваших усилий, совершённых ранее, и это также путь достижения более высоких результатов. В общем, когда мы едим питательную здоровую пищу, это делает наше здоровье крепче. А если мы обладаем питательной пищей самадхи, это укрепляет здоровье нашего ума.

Подношением этой превосходной пищи, пусть все живые существа обретут здоровье как результат самадхи-пищи.

ШАПТА – подношение музыкальных инструментов. Последним является подношение музыкальных инструментов. Могут быть поднесены все виды различных инструментов: цимбалы, колокольчики, гитары и флейты. Их природа – мудрость, которая делает подношения слуху будд и [бодхисаттв](#). Звук воплощает мудрость, потому что мудрость – это особая сила ума, которой проникнута природа явлений, сущность которой есть пустота.

Взаимозависимость всех явлений осознаётся благодаря великой мудрости. Если вы играете на гитаре, отчего зависит звук? Он не исходит просто из куска дерева, струн или пальцев. Он исходит из всех этих элементов; не один из них сам по себе не сможет произвести звук. Мы можем слышать звук, но он не имеет независимого существования. Это зовётся иллюзией. Так мы должны рассматривать все звуки, чья природа имеет такую же суть. Они возникают и исчезают подобно эху. Это понимание и есть мудрость, и благодаря такому пониманию мы можем достичь высших качеств. Пусть мудрость возникнет в умах всех живых существ и освободит их от заблуждений и неведения. Пусть все достигнут просветления.

- *Длинное восхваление.*

Его мудрость сияет подобно солнцу, свободная от облаков двух завес, и содержит многообразие знаний в своей истинной природе. И поэтому он держит текст мудрости у своего сердца.

Восхвалять – значит выразить хорошие качества [Манджушри](#).

[Манджушри](#) в действительности намного величественнее, чем сияющее солнце, но метафорически мы можем выразить его качества таким образом. Как только солнце восходит – темнота рассеивается. Точно также, когда возникает мудрость, тьма болезненных эмоций полностью устраняется или очищается. Мудрость сильнее, чем солнце потому, что, не взирая на то, как много светит солнце, оно не может устранить внутреннюю тьму. Две завесы – это болезненные эмоции и тонкие омрачения всеведения. Грубые болезненные эмоции – это неведение, гнев, привязанность и всё то, что омрачает покой ума и мудрость. Когда они устраняются из ума, сразу же воцаряется покой и тишина: ум становится радостным и расслабленным в своём неомрачённом состоянии. Это приятное состояние не является окончательным результатом. Мы всё ещё не обладаем всезнанием, поэтому мы должны очистить тонкие омрачения всеведения. Эти две завесы как тучи. Пока они присутствуют, они омрачают чистое пустое небо. Но когда они уходят, они исчезают без следа, покидая бесконечное небо абсолютной природы ума.

Многообразие знаний может быть объединено в две мудрости: относительную и абсолютную. [Манджушри](#) обладает всем, без исключения, знанием, существующем в мире, включая прошлое, настоящее и будущее. Эта всеведающая мудрость является высшей степенью относительных знаний. Абсолютной же, врождённой, истинной природой всех явлений является пустота. Природа ваджра есть пустота, природа колокольчика есть пустота, природа этой книги есть пустота; природа всех существ есть пустота. Все явления отчётливо возникают и действуют согласно этой пустой природе.

[Манджушри](#) держит текст Праджняпарамиты у своего сердца, что есть символом того, что эта всеохватывающая мудрость, и относительная и абсолютная, является полностью зрелой и целостной.

Он испытывает сострадание ко всем существам, страдающим от тьмы неведения в тюрьме сансары, как отец к своему единственному сыну.

Сострадание [Манджушри](#) беспристрастно. Его сострадание к буддистам не больше, чем к небуддистам; человеческие существа ему не ближе, чем нечеловеческие. Его сострадание одинаково касается каждого живого существа. Это называется беспристрастным или безусловным состраданием ко всем, кто страдает и кто обладает причиной для будущих

страданий. Когда у человека только один ребёнок, он заботится о нём даже больше, чем о себе. [Манджушри](#) таких образом заботится обо всех существах.

Как гром, он пробуждает тех, кто спит в неведении, и ослабляет цепочку кармы шестьюдесятьючленной гармоничной речью.

Владение шестьюдесятьючленной гармоничной речью означает, что [Манджушри](#) обладает качеством мудрой речи. Благодаря тому, что он воплощает речь мудрости, он может общаться на всех языках и использовать все мелодии и звуки. Даже если мы спим осознанно, когда грохочет гром, мы просыпаемся. Таким же образом, когда [Манджушри](#) даёт учение, мы просыпаемся ото сна неведения.

Обычно мы полностью зависим от наших кармических склонностей. Поэтому когда мы получили учения великой мудрости, мы можем начать понимать их значение и освободиться от кармической зависимости, болезненных эмоций и тонких омрачений.

Он владеет мечом мудрости, отсекающим ростки страданий и устраняющим тьму заблуждений.

Меч мудрости символизирует отсечение корня причины страданий. Это очень важно. Нет такого места, где можно было бы избежать страданий, пока существует их причина. Но если мы свободны от причины страданий, страдания не смогут возникнуть. Страдания будут преследовать вас столько, сколько существует причина. Даже если вы высадитесь на Луне, страдания найдут вас как тень.

Мы можем практиковать, чтобы избегать накопления новой кармы, но, безусловно, мы продолжаем испытывать страдания как результат прошлой кармы. Поэтому мы в начале должны научиться позитивно смотреть в лицо страданиям. Если мы принимаем их более положительно, мы сможем извлечь преимущества страданий и использовать их для очищения и возвращения бодхичитты. Тем не менее, лучше не создавать причины страданий. Это чудесная практика Дхармы. Она учит нас прекращению страданий путём не-создания причины страданий. Это так драгоценно – истинная возможность освободиться от страданий. Тьма заблуждений – когда тьма у нас внутри, мы не сможем многое видеть. Мы можем идти по дороге, но не знать где мы и что нас ожидает. Но если мы включили фонарик, мы сможем чётко увидеть дорогу, и будем знать, куда идём. Подобным образом, когда в нашем уме есть заблуждения, мы в действительности не знаем, что делаем. Мы тяжело работаем, но не понимаем результатов того, что создаём. Но когда разовьётся великая мудрость, всё станет ясно.

Этот тип мудрости очень важен в сочетании с великим состраданием.

В форме [бодхисаттвы](#) он чист с безначальных времён, полностью завершил десять уровней и совершенен в теле всезнания.

Даже несмотря на то, что [Манджушри](#) достиг буддовости, он пребывает в форме юного [бодхисаттвы](#). Его врождённая природа полностью чиста с безначальных времён. Он полностью завершил десять бхуми (земель-уровней) [бодхисаттвы](#).

Я молю тебя, [Манджушри](#), украшенный стодвенадцатью знаками Будды, устрани тьму моего неведения.

Даже, несмотря на то, что мы предстаём в форме [Манджушри](#), мы воздаём ему почести, так как сами ещё не развили его качеств. Это формирует определённое вдохновение для их развития.

- *Короткое восхваление.*

Перед тем, кто являет совершенное юное тело,
Кто устраняет тьму неведения,
Сжигая её огнём своей мудрости,
[Манджушри](#) – перед тобой простираясь и восхваляю тебя.

Как описывалось выше, [Манджушри](#), являющий юное тело, означает, что он достиг десятой бхуми, предшествующей состоянию будды. Такая великая мудрость, объединённая с состраданием, вызывает огромное пламя, которое может поглотить море омрачений и заблуждений, глубоко укоренившееся в неведении. Перед таким великим существом нам необходимо простирается и возносить восхваления.

- *Повторение мантры.*

В сердечной чакре солнечный диск, на котором стоит слог **МУМ**, окружённый мантрой, вращающейся по часовой стрелке в золотом свете. Свет исходит из мантры, собирая благословения и энергии всех будд, которые растворяются в слоге **МУМ**.

Эта часть описывает, на чём сосредотачивать свой ум, когда вы начитываете мантру. Когда мы представляем себя как [Манджушри](#), в нашем сердечном центре находится солнечный диск, на котором стоит золотой или оранжевый слог **МУМ**. Мантра **ОМ ВАГИ ШВАРИ МУМ** вращается по часовой стрелке и источает свет золотого цвета, который делает подношение всем буддам десяти направлений. Их безграничная мудрость и сострадание предстаёт в форме света и растворяется в нас. Получением благословений и энергий всех будд, омрачения нашего тела, речи и ума полностью очищаются и мы медитируем в образе [Манджушри](#) о том, что получили все их превосходные качества.

Снова свет излучается и преобразует внешний мир в превосходную чистую землю и очищает все омрачения живых существ, после этого превращая их в [Манджушри](#).

После того, как мы получили благословения и очистились, мы с огромным состраданием обращаем своё внимание на живых существ в сансаре. Свет золотого цвета исходит вновь из сердечной мантры и достигает всех шести миров: адов, миров голодных духов, животных, людей, асуров и богов. Сначала внешний мир или среда преобразуется в превосходную чистую землю [Манджушри](#). Затем свет полностью очищает омрачения живых существ всех шести миров; их страдания и причины страданий уничтожаются. Мы медитируем, что все существа преобразуются в [Манджушри](#) и начитывают мантру вместе с нами. Даже люди с неуправляемым умом превращаются в [Манджушри](#) и становятся прекрасными. Особенно развивайте сострадание к таким людям, потому что они очень сильно страдают. Эта практика бодхичитты называется "Равностность всех живых существ".

Все читают мантру вместе. Затем свет возвращается в коренной слог.

Каждый – все существа – начитывают мантру, звук мудрости. Свет, который очищает внешнюю среду и живых существ в ней, возвращается в коренной слог в вашем сердце и растворяется в вас.

ОМ ВАГИ ШВАРИ МУМ

Начитывайте мантру так много, как только возможно, избегая шести ошибок. Необходимо накопить минимум шестьсот тысяч раз.

В переводе мантра читается **ОМ ПОВЕЛИТЕЛЬ РЕЧИ МУМ**. Конечно, у неё куда более глубокое значение, чем просто дословный перевод. **ВАГИ** означает речь мудрости. Чтобы обрести такую речь мудрости, вы прежде должны очистить все омрачения ума. Только тогда, когда ум очищен и все превосходные качества обретены, это состояние может быть выражено речью мудрости. Шесть ошибок, которые нужно избегать:

1. повторение мантры слишком быстро;
2. повторение мантры слишком медленно;
3. повторение мантры слишком громко;
4. повторение мантры беззвучно;
5. упущение отдельных слогов;
6. неправильное произношение.

Когда чувствуете сонливость, вы должны использовать мелодию или читать громче. Когда ваш ум возбуждён, начитывайте тише. Некоторые люди могут подумать, что нужно начитать шестьсот тысяч мантр за одну сессию, но это не так. В действительности, стоит накапливать шестьсот тысяч мантр постепенно. Это можно сделать за неделю, если мы уходим в ретрит и делаем по четыре сессии в день. Например, обычно ретритное расписание выглядит так: подъём около 4:00 утра, читаем до 7:00, затем прерываемся на завтрак; начитываем опять с 8:00 до полудня, прерываемся на обед; начитываем снова с 13:00 до 16:00, с перерывом на чай до 17:00; потом читаем до 21:00 и ложимся спать в 22:00. Если вы не делаете ретрит по этой практике, тогда старайтесь выполнять её каждое утро. В любом случае – это превосходная возможность очистить карму и омрачения и развить мудрость ума.

• *Растворение.*

Внешний мир растворяется в свете, который входит в меня. Я растворяюсь в слоге **МУМ**, который растворяется снизу вверх до *нади*, постепенно становясь пустотой. Я медитирую в состоянии блаженства недвойственности субъекта и объекта.

Представляйте вначале, что внешний мир растворяется в живых существах, затем живые существа тают в свет, который растворяется в вас. Медитируйте, что вы одновременно растворяетесь вверх от сиденья из лотоса и от головы вниз в слог **МУМ** в вашем сердце. Слог **МУМ** постепенно растворяется снизу вверх. *Нади* – это тончайшая часть наверху. Эта часть становится меньше и меньше, постепенно тая в пустоту. Просто расслабьтесь и пребывайте так. Это состояние называется Махамудрой.

Пока вы пребываете в этом неосквернённом состоянии, не существует ни гнева, ни привязанности, ни гордости, ни зависти, ни неведения. Не остаётся места для этих

беспокоящих эмоций. Так как нет субъекта и объекта, это состояние называется неразделением. Оно также известно как блаженство из-за его полной свободы. Омрачения возвращаются, если ум выходит из этого состояния. Не старайтесь прогнать концептуальные мысли или подавить их. Медитируйте в расслабленном естественном состоянии, также называемом несозданным состоянием. Чтобы пребывать таким образом, необходимы огромные достижения в двух медитациях: шаматхи (пребывании в покое) и випашьяны (интуитивном, сущностном проникновении). Правильное, сбалансированное состояние достигается само собой без приложения усилий. Оставьте ум мягким и лёгким как шарик хлопка. Если вы напрягаете ум, он становится тугим и непригодным для работы. Это одна из самых сильных практик очищения, которые мы можем выполнять для искоренения заблуждений.

Отображая процесс умирания, этот тип практики Ваджраяны учит нас, как переродиться в просветлённом состоянии. Мы были рождены, выросли и владеем этим телом благодаря созданным в прошлых жизнях причинам. Причины, которые мы создаём сейчас, составляют образы наших будущих рождений. Поэтому если мы преуспеем в продлении медитации, то когда мы умрём, мы не должны будем снова пасть жертвой наших омрачённых привычек. Напротив, мы сможем пройти процесс смерти целенаправленно и без заблуждений. Мантра **ОМ ШУНЬЯТА ДЖНЯНА БЕНДЗРА СВАБХАВА АТМАКО ХАМ** вначале садханы напоминает нам, что всё возникает из пустоты и растворяется в пустоте.

Другими словами, всё возможно. Отбросьте цепляние за свои представления и позвольте возникнуть вашей естественной просветлённой сущности.

Эта практика составлена очень умело! Вы можете умирать и перерождаться много раз в день, и, благодаря этому, прийти к постижению изначального пробуждения. Медитируйте в состоянии блаженства ревностности так долго, как только возможно.

Затем я ещё раз возникаю в форме [Манджушри](#).

Когда ум отвлётся или период медитации уже закончен, мы опять возникаем в форме [Манджушри](#). Если есть возможность, примите [Манджушри](#) как объект и медитируйте какое-то время. Это хороший метод успокоить свой ум с помощью практики шаматхи. Вместо того, чтобы наблюдать дыхание, вы становитесь [Манджушри](#) и принимаете [Манджушри](#) за объект медитации. Если ум стремится на что-то отвлечься, верните его и просто пребывайте как [Манджушри](#). Вы находитесь в природе [Манджушри](#), которая, на самом деле, не отдельна от вас самих.

- **Посвящение.**

Произнесите молитвы посвящения перед тем, как вернуться к четырём видам деятельности.

Четыре вида деятельности: путешествия, ходьба, сон и сидение. Перед тем, как вовлечься в эти действия, посвятите все, созданные в течение сессии, новые заслуги. Очень важно посвятить заслугу прежде, чем она уменьшится и исчезнет.

Светом твоей мудрости, о Сострадательный, пусть тьма неведения в моём уме рассеется!

Вначале есть несколько молитв посвящения, связанных с [Манджушри](#).

Практика [Манджушри](#) делает акцент на мудрости, но сострадание тоже очень существенно.

Оно образует связь между живыми существами и буддами. Если бы будды и [бодхисаттвы](#) не имели сострадания, что хорошего бы принесла нам их великая мудрость? Но благодаря их великому состраданию, они полностью преданы служению живым существам. Мы уважаем [бодхисаттв](#) больше, чем кого бы то ни было из-за их великого сострадания, мудрости и способностей. Мы верим им благодаря их состраданию. Сострадание делает человека искренним и честным. Сострадание заставляет одного человека помогать другому. Это крайне важно, чтобы каждый из нас развивал чувство сострадания. Это принесёт покой в наш ум. Хотя мы и говорим "развивать сострадание к другим", в действительности, в первую очередь пользу получаем мы сами. Это не легко. Мы должны пройти через многие испытания и процессы, Но если мы приложим усилия, сострадание появится. Сострадание – это самое сильное волшебство, которое можно проявить. В этом тексте мудрость [Манджушри](#) – это ключевой фактор для устранения заблуждений, которые являются коренной причиной всех страданий. Но не упускайте из виду тот факт, что его великая мудрость существует в паре с беспристрастным состраданием.

Чтоб понять все сутры и комментарии, пожалуйста, даруй мне силу сияющей мудрости.

Речь всех будд может называться сутрой, потому ссылка на сутру здесь включает учения всех будд, в том числе тантры и комментарии, в этом случае имеются в виду комментарии, написанные Нагаржуной, Асангой и другими великими последователями Будды. Мы молимся здесь о силе, смелости и умственной способности понять и освоить все учения.

Когда бы я ни захотел увидеть тебя или попросить тебя прояснить мои сомнения, Повелитель [Манджушри Гхока](#), пусть я овладею ясным видением тебя без помех.

Манджушри Гхока означает "Мелодичный Манджушри". Ясное видение не обязательно значит, что вы видите [Манджушри](#) лицом к лицу. Конечно, существует множество историй о людях, которые его видели. Мы просто должны получить благословения мудрости [Манджушри](#). Получая мудрость [Манджушри](#), мы обретаем возможность устранить все омрачения и препятствия, что равнозначно лицемерию [Манджушри](#). Благодаря такому благословлению мы развиваем прямое верное знание, как постичь истинную природу всех вещей.

Ты, [Манджушри](#), явил великие деяния в неограниченном пространстве десяти направлений для блага всех живых существ. Пусть я и другие проявим такую же активность.

С безначальных времён и до нашего времени, [Манджушри](#) проявил неограниченную деятельность для блага бесчисленных живых существ. Пусть я и все живые существа явим активности с такой бодхичиттой, что сможем действовать как [Манджушри](#).

Бодхичитта, превосходный драгоценный ум: пусть возникнет, где ещё не зародилась; а где зародилась, пусть не уменьшается, а всё больше и больше возрастает.

Эта молитва бодхичитты, самого драгоценного и превосходного ума просветлённых. Если бы вы держали чётки и начитывали мысли как мантру, то было бы бесчисленное количество мыслей в день. Среди всех этих мыслей появляется одна драгоценная мысль – "я хочу достичь состояния Будды для блага всех живых существ". Эта одна мысль является наиболее

драгоценной и превосходной, потому что она приводит нас к состоянию, свободному от страданий. Среди всех этих бесчисленных мыслей неисчислимых живых существ, пусть эта одна мысль возникнет в их умах. Пусть те, кто слышал её, не забудут, а сделают её сильнее и сильнее, пока не доведут до совершенства. Это лучший путь к состоянию просветления. Пусть они лучше её узнают и успешно практикуют.

Благословением Будды, который достиг трёх кай, благословением врождённой истины Дхармы и благословением нераздельной Сангхи, пусть накопленная мной заслуга принесёт плод.

Будда имеет три кай или формы. Это: дхармакая, всеобщая изначальная природа мудрости; самбхогакая, тело божественной формы, видимое только великими [бодхисаттвами](#), которые достигли высоких уровней духовного опыта; и – нирманакая, проявленное тело, видимое обычными существами в определённое время и в определенном месте.

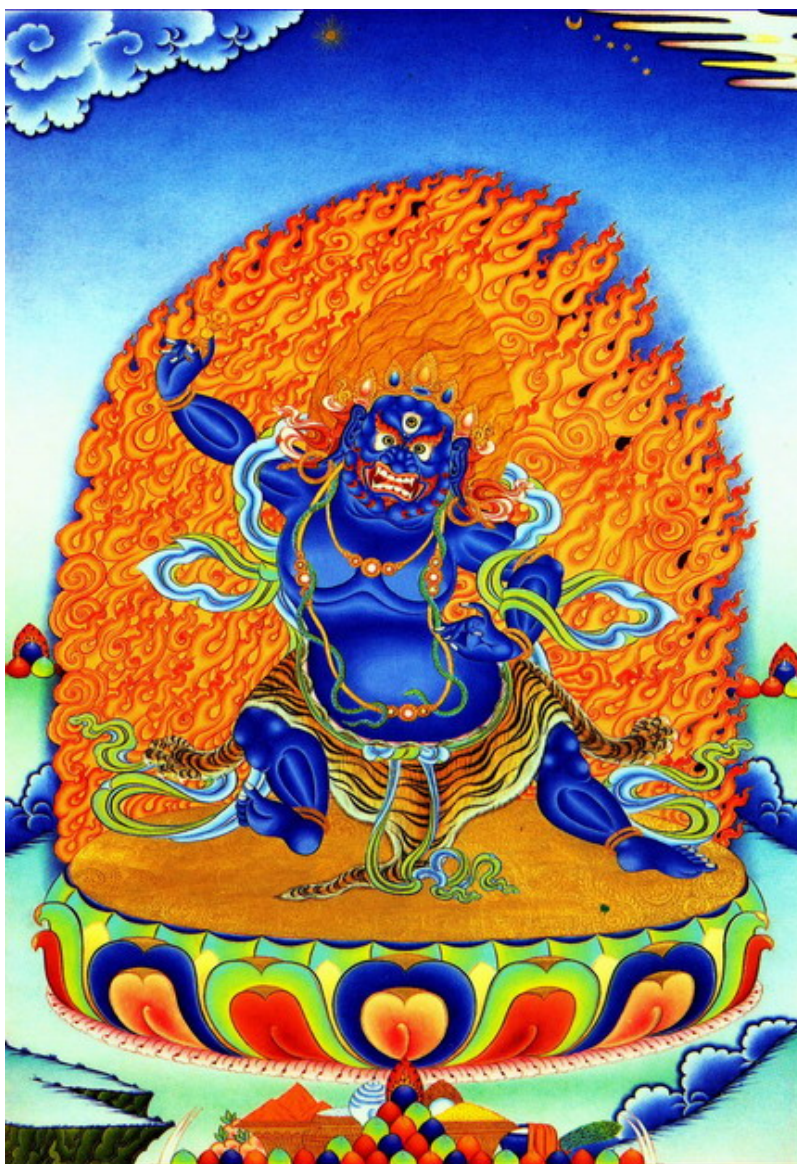
Несмотря на то, что с точки зрения Будды нет разницы между этими тремя телами, их воспринимают по-разному в зависимости от индивидуальных способностей. Дхарма имеет неизменную сущность; чья врождённая истина имеет огромную силу. Благословения нераздельной Сангхи возникает из неделимого доверия и преданности Будде, Дхарме и Сангхе. Плод, который мы хотим – это полное просветление для блага всех живых существ. Молясь таким образом, мы получаем великое благословение.

В силу блага чистого, как белый снег в горах, пусть учения Ратнашри расцветают в десяти направлениях и рассеют неведение всех живых существ, которые в результате достигнут совершенства мудрости Будды.

Пожалуйста, произнесите эти и другие молитвы посвящения⁸.

Глава 3.

Практика медитации Ваджрапани.



Вступление.

Покоритель демонов, Владыка Таинств – [бодхисаттва](#), на внешнем уровне – [Будда Шакьямуни](#), на внутреннем и тайном – [Ваджрапани](#). Он владеет сокровищем тайных учений будд трёх времён. Он – воплощение всех тантрических божеств, принимающих различные формы для того, чтобы помочь живым существам. Чакрасамвара – это воплощение тела, Махамая – это воплощение речи, а Хеваджра – воплощение ума. Гухьясамаджа – эманация качеств, а Калачакра – эманация активности. Таким образом, [Ваджрапани](#) – воплощение всех божеств. В тантрических текстах сказано: "Кто увидит моё тело, достигнет состояния Будды, кто услышит мою речь – достигнет счастья даже в сансаре, кто реализует мой ум, приведёт всех живых существ к просветлению. Тот, кто получит посвящение этого божества и примет его как йидама для регулярной практики, не будет подвластен действиям злых сил или существ и в результате достигнет нераздельности с ваджрным умом всех будд".

Проявления будд безграничны. Так как количество и разнообразие живых существ

бесконечно, будды проявляются в бесчисленном количестве форм, чтобы принести пользу всем существам без исключения. Будды способны это сделать, потому что они достигли безграничного сострадания и мудрости. Как пространство бесконечно и охватывает всех живых существ, так и проявления непостижимой мудрости и сострадания будд охватывают всех существ. Эти бесчисленные проявления часто рассматриваются в разрезе трёх великих манифестаций:

[Ченрезиг](#) – проявление сострадания;

[Манджушри](#) – эманация мудрости;

[Ваджрапани](#) – [бодхисаттва](#), который демонстрирует энергию и силу – активность Будды.

Несмотря на то, что каждый из них проявляет отдельное качество, они одинаково воплощают все эти качества.

[Ваджрапани](#) также откликается на потребности существ разными формами эманации. Существуют разные формы эманации – мирные, полугневные, гневные, с разными атрибутами, разным количеством голов и рук. Данный текст – это практика [Ваджрапани](#), которая называется Покоритель демонов, Владыка Таинств. Независимо от формы, изначальная природа [Ваджрапани](#), как и у [Ченрезига](#) и [Манджушри](#) – это мудрость и сострадание, свободные от заблуждений, препятствий и тревожащих эмоций.

В каждом из этих трёх [бодхисаттв](#) проявляется уникальное качество, но все они воплощают совершенные качества будды. Так, практика [Ченрезига](#) объединяет качества сострадания, мудрости, и силы. Мудрость [Манджушри](#) включает сострадание и активность. Данная практика [Ваджрапани](#) изначально концентрируется на силе и энергии, но также включает мудрость и сострадание. Многие из методов Ваджраяны передаются не напрямую, а через символы и фигуры речи. Подлинные указания квалифицированного ламы обязательны для того, чтобы дополнить и направить нашу внутреннюю мудрость и сострадание. Потом мы с уверенностью можем развивать мужество, позволяющее реализовать истинную природу сансары и нирваны.

Название.

Краткая ежедневная практика Покорителя демонов, Владыки Таинств.

Есть два демона, которых нам необходимо покорить – один находится вне нас, другой внутри нас. Хотя внешний демон – лишь проявление внутреннего. Если внутри нас нет демонов, то и снаружи их не будет. Что же является причиной рождения демона? Демон – это внешнее проявление ума, наполненного негативом, гневом, ненавистью, гордыней и ревностью.

Причина и следствие формируют всё вокруг нас. Все заложенные причины, несомненно, принесут какой-то результат. Если вы зажжёте огонь, его результатом будет тепло. Если вы заморозите лёд, то результатом будет холод. Это означает, что мы не должны игнорировать наши действия. Нам придётся либо ощутить последствия этих действий, либо очистить их с помощью медитативных практик. Таким образом, чтобы выбирать благие действия, которые принесут положительный результат, нам необходима мудрость. Именно поэтому великие [бодхисаттвы](#) не концентрируются на таких незначительных вещах, как временное счастье. Они, скорее, стараются обрести полное просветление. Всё это зависит от качеств ума. Те, кто обладает великим и свободным умом, владеют правильным пониманием и прикладывают

максимальные усилия для достижения просветления. Те же, у кого ум ограничен, живут ради нескольких дней счастья и достигают очень незначительного результата.

Для вступивших на путь просветления страдание является причиной для его обретения. Если мы не испытываем страданий, у нас нет причины прилагать усилия для достижения просветления. Переживая страдания, омрачающие наше существование, мы учимся жить по-другому. Правильное понимание страдания позволяет нам стать на духовный путь и побуждает нас к достижению просветления. В другом случае страдания будут лишь умножать страдания, так как стараясь их избежать, мы будем создавать больше негативных причин. Поэтому, для обуздания внешних демонов, нам необходимо обуздать демонов внутренних.

Пролог.

Намо Гуру Ваджрапани!

Ваджра, или *дордже* на тибетском "нерушимая" – символизирует чистую мудрость. *Пани* означает "владелец" или "держатель". Следовательно, Ваджрапани означает "Тот, кто обладает мудростью".

Намо Гуру Ваджрапани означает "прибежище в учителе Ваджрапани". У этого выражения могут быть два значения. Мы можем принимать прибежище в [Ваджрапани](#), воспринимая его как учителя, или же мы можем принимать прибежище в нашем духовном учителе, который неотделим от [Ваджрапани](#).

Любой йогин, который желает практиковать стадию зарождения и чтения мантры сокращённой ежедневной практики Покорителя демонов, Владыки Таинств, прежде всего, должен принять прибежище, зародить бодхичитту и практиковать Четыре безмерных пожелания.

Как упоминалось ранее, установить правильное отношение очень важно. Мы стараемся достичь состояния будды для того, чтобы разрешить все проблемы сансары, а не просто для устранения какого-то небольшого аспекта страдания. Практикуя таким образом, мы можем легко решить также и временные проблемы.

Обычно мы не видим всех причин наших проблем. Мы только видим проблему, которая возникла перед нами, и с ней боремся. Мы не обладаем глубоким видением страдания.

Эти учения необходимы нам для того, чтобы познать истинную природу страданий. Для того, чтобы освободить себя и всех чувствующих существ от страданий, мы принимаем прибежище и практикуем Четыре безмерных.

Комментарий к садхане.

- *Принятие прибежища и зарождение бодхичитты.*

В Будде, Дхарме и Сангхе, наивысшем из собраний, я принимаю прибежище до достижения просветления. В силу блага от практики щедрости и других добрых действий, пусть я достигну просветления на пользу всех существ.

Здесь мы даём обещание изучать и практиковать учение Будды, пока не достигнем просветления. Когда бы мы ни изучали Дхарму или совершали медитативную практику, самое важное – прежде всего, зародить состояние ума, приносящее пользу всем существам. Не только человеческим существам, но всем тем, кто обладает сознанием, всем, кто ищет мир и счастье. Каждое существо стремится к миру и счастью, никто не хочет страдать. Так как мы изучаем Махаяну и Ваджраяну, необходимо возвращать любящую доброту, сострадание и бодхичитту. Эти мысли не только принесут пользу другим, но и укрепят нашу собственную позицию в семье практиков Махаяны и Ваджраяны.

- *Созерцание Четырёх безмерных.*

Пусть все существа, мои матери, числом бесконечные как небо, будут счастливы и обретут причину для счастья, пусть они все будут свободны от страдания и от причины страдания, пусть они никогда не будут отделены от счастья, свободного от страдания, пусть все они познают равенство, будут свободны от привязанности и неприязни.

Первая строка – это практика любви, вторая – практика сострадания. В третьей строке говорится о практике радости счастья и миру других существ. Это очень простая, но очень действенная практика. Вместо того, чтобы завидовать успеху других, мы радуемся и чувствуем себя счастливыми. Это принесёт мир нашему уму. Четвёртая строка говорит о равенности. Равностность не означает равнодушие или отсутствие различия между плохим и хорошим. Скорее это намерение воспринимать всех существ так, как мы воспринимаем самого близкого нам человека. Обычно мы привязываемся к нашим друзьям и родственникам, испытываем неприязнь к врагам и людям, которые нам не нравятся. Чтобы исправить эту ошибку, проявляйте чувства, которые у вас возникают, когда вы видите страдания близких вам людей. Видя их страдания, вы очень хотите помочь. Нам следует проявлять подобное отношение ко всем живым существам, даже к врагам.

Во времена жизни Будды, его двоюродный брат Девадатта завидовал Будде и пытался убить его с помощью большого камня. Камень упал на ногу Будде и она начала кровоточить. Много врачей пыталось остановить кровотечение, но их старания были тщетны. Махакашьяпа, один из великих учеников Будды, сказал: "Если в уме Будды действительно равное отношение ко всем живым существам, он должен воспринимать Девадattu как родного отца. Если это так, то кровотечение остановится". Кровотечение Будды остановилось, как только эти слова были произнесены, так как они были правдой.

- *Созерцание пустоты.*

ОМ СВАБхАВА ШУДДхА САРВА ДхАРМА СВАБхАВА ШУДДхО ХАМ

Все явления по своей природе чисты! Оставайтесь в этом состоянии!

Очистите беспорядочный ум, который цепляется за двойственность сансары и нирваны, и медитируйте на изначальную всепроникающую пустоту.

Все явления изначально пусты. Нам лишь необходимо осознать их природу. В нашем обычном состоянии мы пребываем в смятении и не воспринимаем явления такими, какими они являются по своей природе. Прежде всего, нам следует осознать настоящую природу всех явлений, а потом поддерживать это понимание для того, чтобы её полностью реализовать.

Иногда на пляже дети строят замки из песка. Когда волны разрушают эти замки, дети

расстраиваются, так как их творения были необычайно важными для них. И когда мы, взрослые, наблюдаем за ними, мы воспринимаем это как детскую игру и не считаем это чем-то важным. Тем не менее, когда мы строим собственные дома, они становятся для нас очень важными. Если что-то или кто-то разрушит наш дом, мы будем крайне недовольны. Будучи взрослыми людьми, мы расстраиваемся из-за пустяков словно дети. В зависимости от нашей духовной зрелости, мы по-разному "играем".

Данные учения Ваджраяны являются очень действенным методом понимания "таковости" бытия. Интеллектуально это легко понять. Но если мы этого не практикуем, столкнувшись с трудностями, мы не получим никакой пользы от наших знаний. Страдание и конфликты сейчас кажутся такими реальными! Но когда мы преуспеем в этой практике, они не будут казаться столь важными. В этом и есть разница между практикой и её отсутствием.

Однако вначале, пока у нас нет осознания пустоты, мы можем представлять её как большое пространство.

- **Визуализация.**

Из пустоты возникает огненный круг, в его центре слог **ПАМ**, круг превращается в лотосовый трон, на котором слог **ПАМ** превращается в солнечный диск. На нём семя-зерно моего сознания, синий слог **ХУМ**. Он излучает свет, который очищает всех живых существ и впитывается буквой **ХУМ**. **ХУМ** превращается во Владыку Таинств, Повелителя всех демонов и злых духов.

Так мы визуализируем форму [Ваджрапани](#). Мы не визуализируем его где-то перед нами. Мы сами становимся [Ваджрапани](#), что помогает нам достичь реализации. С этой точки зрения, во время практики мы называемся "существом самаи".

Из пустоты возникает круг ваджрного огня. Этот круг огромен. Он выглядит как пылающие горы – будто горит вся вселенная. Ваджра означает огонь мудрости, который уничтожает всю негативную карму и является формой защиты. Вы сами становитесь чётким слогом **ХУМ** тёмно-синего цвета. [Ваджрапани](#) – это Повелитель Таинств, Покоритель всех демонов и злых духов. Он обладает величайшей способностью подчинить и преобразовать такие неблагоприятные условия и препятствия, как злые духи, превращая их в положительные и благие условия. Эта способность также является частью нашей просветлённой природы. Когда мы полностью избавимся от неврозов, омрачений и умственных тягот и заменим их любящей добротой, состраданием и бодхичиттой, все внешние злые духи и вредоносные силы, превратятся в благие условия.



Я – чёрного цвета, с одним лицом и двумя руками. Моя правая рука поднимается вверх, держа пятиконечную Ваджру. Моя левая рука на уровне сердца в мудре Дигзуб (мудре покорения) держит, ваджрное лассо. Моя правая нога согнута, левая нога вытянута вперёд. Я демонстрирую девять гневных проявлений. Мои огненные волосы поднимаются вверх. На мне корона из пяти сухих черепов и гирлянда из пятидесяти свежесрезанных

Пятиконечная ваджра, которую [Ваджрапани](#) держит в руках, символизирует нерушимую мудрость. [Ваджрапани](#) выражает три гневных проявления ума, три – речи и три – тела. Три характеристики его ума – безграничное сострадание, умиротворённость и величие. Речь проявляется как гневная, угрожающая и смеющаяся. Тело проявляется как изящное, героическое и устрашающее.

Огненные волосы [Ваджрапани](#) символизируют сжигание всех препятствий и неведения. Корона из пяти высушенных черепов символизирует пять видов мудрости, а ожерелье из пятидесяти свежесрезанных голов указывает на превращение пятидесяти омрачений ума в мудрость. Слово *свежесрезанные* указывает на то, что истинной природой наших омрачений и тревожащих эмоций является мудрость. Мы не сможем найти истинную мудрость отдельно от них. Эти особые руководства позволят нам развить проницательный взгляд, который непосредственно воспринимает истинное познание.

[Ваджрапани](#) не обязательно проявляться в этой гневной форме. Находясь в мирной форме, мы тоже можем увидеть все качества [Ваджрапани](#).

Я украшен восемью нагами.

Наги – это сильные водные духи, часто проявляющиеся как змеи и указывающие на то, что нет ничего, что было бы неподвластно [Ваджрапани](#). Иногда мы встречаем картинки, на которых изображены существа с человеческой верхней частью тела, а нижней как у рыбы – такие русалки тоже являются нагами. Территория нагов – океан, и им часто приписываются богатства, состоящие из обычных драгоценностей, а также из драгоценностей, которые исполняют желания. Есть много историй, описывающих, как в прошлом великие [бодхисаттвы](#) даровали учения нагам, а наги, в знак благодарности, подносили им такие драгоценности. Наги также обитают в особых деревьях или ручьях. Говорят, что если потревожить эти деревья или реки, наги рассердятся и принесут много беспокойства. Данная практика [Ваджрапани](#) может покорить также и нагов.

Говорят, что Нагарджуна очень долго жил в земле нагов. Арджуна означает мудрец, поэтому он известен как Мудрец Нагов. Он преподавал множество учений королю нагов и тот в знак благодарности помог построить множество ступ и монастырей. Владыка Жиктен Сумгон также давал учения королю нагов.

Восемь нагов, которые украшают шею, плечи и талию Ваджрапани – это восемь королей нагов. Они символизируют его совершенное владение восемью видами сознания, которые являются основной причиной сансары:

1. сознание зрения;
2. сознание слуха;
3. сознание обоняния;
4. сознание вкуса;
5. сознание тела;
6. сознание ума;
7. сознание страдающего ума и
8. сознание алая.

Благодаря применению мудрости и сострадания все они превращаются в изначальную мудрость.

На мне юбка из тигровой шкуры. Я окружён сияющим, пламенем мудрости.

Юбка из тигровой шкуры символизирует бесстрашие. Когда мы разрушили твердыню нашего самовлюбленного эго и очистили все его отпечатки, не останется ничего, чего стоило бы бояться.

В моих трёх местах – белый **ОМ**, красный **А**, и синий **ХУМ**. Из них излучается свет, приглашая всех божеств мудрости в форме Ваджрапани, и они (нераздельно) растворяются во мне через мантру **ДЗА ХУМ БАМ ХО**. Из слога **ХУМ** в моём сердце излучается свет, приглашая Пять будд Посвящения в небе передо мной.

Во лбу Ваджрапани белый слог **ОМ**, который символизирует мудрость тела, красный **А** в горле символизирует мудрость речи, синий **ХУМ** в сердце символизирует мудрость ума. Из этих трёх слогов свет излучается во все стороны и приглашает бесчисленное число существ мудрости и абхишека будд появиться в пространстве над нами. Когда мы произносим мантру **ДЗА ХУМ БАМ ХО**, сотни и тысячи просветлённых существ в форме Ваджрапани приходят и сливаются с нами. В этот момент, медитируйте, что все ваши омрачения и препятствия рассеиваются, и вы получаете мудрость всех будд и бодхисаттв.

- *Подношения божествам Посвящения.*

ОМ БЕНДЗРА ПУШПЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ДхУПЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА АЛОКЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ГАНДхЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИТЦА СВАХА

Эти пять подношений предназначены Пяти буддам Посвящения. **БЕНДЗРА** означает неразрушимый. **ПУШПЕ** – это цветы, **ДхУПЕ** – благовония, **АЛОКЕ** – свет, **ГАНДхЕ** – ароматическая вода и **НАЙВИДЬЯ** – подношение еды. Каждое подношение визуализируется по очереди как захватывающее, великолепное и неисчерпаемое. Визуализируйте, что все будды Посвящения принимают подношения.

Пять будд Посвящения – это белый Вайрочана, синий Акшобхья, жёлтый Ратнасамбхава, красный Амитабха, зелёный Амогасидхи.

- *Посвящение.*

Далее просим посвящение:

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБхИКхЕНЦАТУ МАМ

Будды Посвящения держат сосуды наполненные нектаром мудрости, которыми они дают посвящения, повторяя: **ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБхИКШЕКАТА САМАЯ ШРИЕ ХУМ**

Таким образом, мои тело, речь и ум полностью очищаются и наполняются нектаром мудрости, который вытекает и превращается в Будду Акшобхью на верхушке моей головы. После этого все будды Посвящения растворяются во мне.

ОМ САРВА ТАТхАГАТА АБхИКхЕНЦАТУ МАМ означает "Пожалуйста, дайте мне посвящение, которое рассеет неведение тела, речи и ума". Пять будд держат вазы, наполненные нектаром мудрости, и отвечают **ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБхИКхЕШАТА САМАЯ ШРИЕ ХУМ**. Визуализируйте, что они льют нектар на ваше тело и все ваши физические, речевые и умственные омрачения полностью очищаются. Ваше тело наполняется нектаром мудрости, и вы становитесь воплощением всех просветлённых существ с [Акшобхьей](#) на макушке. Закончив посвящение, они растворяются в вас, и в этот момент вы становитесь буддой в форме [Ваджрапани](#). Очень важно медитировать, что ваше тело – радужное тело мудрости, а не тело из плоти и костей.

Медитируйте в этом состоянии как можно дольше. В практиках традиции сутры подобной формы медитации не существует. Эта практика Ваджраяны – искусный способ, с помощью которого мы вводим себя в состояние просветления.

- *Подношения себе как Ваджрапани.*

ОМ БЕНДЗРА АРГхАМ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ПАДЪЯМ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ПУШПЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ДхУПЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА АЛОКЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ГАНДхЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ БЕНДЗРА ШАПТА ПРАТИТЦА СВАХА

Визуализируйте эти семь поношений бесконечными, как пространство; они неисчерпаемы, совершенны и приятны. Подношения совершаются вам самим, как [Ваджрапани](#), и вы принимаете подношения. Это аспект трансформации в медитации Ваджраяны. Из обычного состояния вы переходите в состояние просветлённого существа.

- *Восхваление.*

Воплощению силы и энергии всех будд,
Великому держателю сокровищ и тайных учений,
Покорителю всех иллюзий и омрачений;
Я молюсь и кланяюсь [Ваджрапани](#).

[Ваджрапани](#) называют Великим держателем сокровищ и тайных учений, потому что он реализовал все тантрические учения, которым Будда обучал в различных местах. Если вы исследуете линию учений [тантры](#), то увидите, что в большинстве перечней Будда идёт первым, а [Ваджрапани](#) – вторым. Он – покоритель всех иллюзий и омрачений без исключения, потому что не существует иллюзий или препятствий, которые бы [Ваджрапани](#) не смог обуздать или усмирить.

Медитируйте как можно дольше в этом вдохновляющем состоянии иллюзорного тела божества (нераздельность формы и пустоты – природа мудрости).

Слово *иллюзорный* не означает что-то негативное или бесполезное. Здесь слово иллюзорный означает тонкую форму, прозрачную, словно радуга. Тело [Ваджрапани](#) видимо, но оно как мираж или сон, вы не можете его коснуться.

Понимание иллюзии из подобных медитативных практик полезно и в нашей повседневной жизни. Иллюзия означает, что всё меняется. Лето зимой – это иллюзия. Зимой становится иллюзией лето. Мы так привыкли к смене сезонов – зима, весна, лето, осень, что даже не удивляемся, когда это происходит. Если бы это не было привычно, такое положение вещей вас бы тревожило. Видение непостоянства всех явлений поможет сохранить мир и спокойствие в вашем уме. Без такого понимания очень тяжело поддерживать истинное спокойствие ума. Укрепитесь в понимании нераздельности формы и пустоты с чистым расслабленным умом. Подобный способ практики медитации шаматха в форме божества очень важен.

Когда вы медитируете таким образом, в вашем уме не должно быть напряжения. Ум должен быть полностью расслаблен. Даже если у вас не получается визуализировать, не напрягайтесь. Расслабьте свой ум и тело, и создайте картинку с [Ваджрапани](#) в уме так, чтобы всё тело пребывало в его природе, пока вы медитируете.

После этого начитывайте мантру.

Медитируйте в этом состоянии так долго, как сможете. Когда ум начнёт суетиться, начинайте начитывать мантру.

- *Начитывание мантры.*

На уровне моего сердца слог **ХУМ**, вокруг него мантра чёрного цвета **ХУМ БЕНДЗРА ПхЕТ**. Она оборачивается по часовой стрелке и излучает, свет – подношение всем буддам и [бодхисаттвам](#), чьи мудрость, сострадание, энергия и сила возвращаются в виде света и растворяются во мне.

Это визуализация во время начитывания мантры. На уровне сердца находится слог **ХУМ** окружённый мантрой **ХУМ БЕНДЗРА ПхЕТ**.

Из мантры излучается свет и становится подношением для всех будд и [бодхисаттв](#) десяти направлений. В ответ мудрость, сострадание, энергия и сила будд возвращается к вам в виде света, и растворяются в вас. В это же время медитируйте, что все ваши омрачения и болезни тела, речи и ума очищаются. Вы получаете все благословения и качества всех будд.

Опять свет излучается ко всем живым существам и очищает все явления. Страдания, омрачения и болезни всех живых существ шести миров полностью очищаются, и они достигают состояния [Владыки Таинств](#). Таким образом, свершаются все совершенные активности. Затем свет возвращается и растворяется в коренном слоге и мантре. (Медитируйте таким образом и начитывайте мантру как можно дольше).

Когда свет опять излучается из мантры – вся вселенная превращается в чистую землю [Ваджрапани](#), которая называется Чанглочен или чистая земля Девачен. Все омрачения, умственные отклонения и негативная карма живых существ полностью очищаются. Все они превращаются в [Ваджрапани](#). Вы вводите всех живых существ, включая себя, в состояние просветления. Это возможно, так как все живые существа уже обладают всеми качествами [Ваджрапани](#). На самом деле, природа будды, татхагатагарбха, каждого живого существа, уже наделена всеми качествами всех будд. Не нужно ничего отбирать или добавлять. Это

необходимо просто, без сомнений, воспринять.

ХУМ БЕНДЗРА ПхЕТ – более гневная версия мантры [Ваджрапани](#); особенно она полезна для преодоления злых духов и лечения болезней. Её очень легко начитывать, поэтому начитайте как можно больше. **ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ** – более известная мантра [Ваджрапани](#).

В конце повторите стослоговую мантру как минимум три раза, звоня при этом в колокольчик.

Когда вы захотите закончить сессию, повторите стослоговую мантру минимум три раза. Если вы нечётко визуализировали, неправильно произносили мантру или допустили какие-то ошибки во время медитации, мы очищаем всё с помощью мантры:

**ОМ БЕНДЗРА / САТТВА САМАЯ / МАНУ ПАЛАЯ / БЕНДЗРА САТТВА
ТЕНОПА/ ТИШТхА ДРИДхО МЕБхАВА / СУТОКАЙО МЕБхАВА / СУПОКАЙО
МЕБхАВА / АНУРАКТО МЕБхАВА / САРВА СИДДхИ МЕ ПРАЯТЦА / САРВА
КАРМА СУЦАМЕ / ЧЧИТТАМ ШРИЯ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО /
БхАГАВАН САРВА ТАТхАГАТА / БЕНДЗРА МАМЕ МУНЬЦА БЕНДЗРИ БхАВА /
МАХА САМАЯ САТТВА А:**

- *Растворение.*

Существа мудрости возвращаются к своему естественному состоянию. Внешние проявления растворяются и впитываются в живых существ, которые растворяются во мне. Я растворяюсь в слог **ХУМ** в моём сердце. Он оборачивается и медленно растворяется сверху вниз во всепроникающую пустоту. Отдыхайте в этом неомрачённом естественном состоянии как можно дольше.

Существа мудрости, которых мы приглашали перед посвящением, возвращаются в своё естественное состояние. После этого внешний мир (чистая земля Чанглочен) растворяется в живых существ. Потом все живые существа растворяются в свет, и этот свет входит в вас. Вы растворяетесь в слоге **ХУМ** в сердечном центре, и он медленно растворяется снизу вверх во всепроникающую пустоту. Отдыхайте в этом состоянии пустоты.

Как и ранее, ум должен быть полностью расслаблен. Если возникают какие-то концептуальные мысли, не отвергайте их и не привязывайтесь к ним. Позвольте им раствориться в естественном состоянии подобно пузырькам, которые возникнув в воде, в ней же растворяются. Мысли рождаются в уме и в нём же растворяются. Если вы будете отвергать их или привязываться к ним, мыслей будет возникать всё больше и больше. Поэтому просто расслабьте ум в состоянии, свободном от двойственности. Это способ, который помогает уму отдохнуть и является искусным методом для понимания вашего ума.

После этого я опять проявляюсь в форме [Владыки Таинств](#) и повторяю молитвы посвящения.

Когда ваш ум станет беспокойным, или когда вам необходимо закончить практику, проявитесь опять из пустоты как [Ваджрапани](#) – неразделимая природа формы и пустоты. На протяжении дня постоянно напоминайте себе оставаться в этом состоянии, поддерживая в себе мудрость и сострадание. Продолжайте видеть всех живых существ в состоянии [Ваджрапани](#).

- **Посвящение.**

В силу блага от этой практики пусть я достигну великого состояния [Ваджрапани](#) и поведу к нему всех живых существ без исключения.

Эта молитва является важной частью практики. Возродите в уме все заслуги, которые вы накопили, принимая прибежище, взращивая бодхичитту, проявляясь как [Ваджрапани](#), очищая живых существ, и соедините это со всеми благими заслугами всех живых существ, будд и [бодхисаттв](#). Возьмите всё это и посвятите этой молитвой, скрепляя сокровищем просветления. По желанию можно также прочитать другие молитвы. Потом с уверенностью в том, что вы [Ваджрапани](#), можете исполнять четыре действия. Четыре действия:

1. есть;
2. ходить;
3. спать;
4. работать.

Совершая эти действия, продолжайте визуализировать себя как [Ваджрапани](#).

Глава 4.

Практика медитации Зелёной Тары.





Вступление.

Ченрезиг – это воплощение сострадания Будды Амитабхи, а Тара – это воплощение его мудрости. Ченрезиг пробудил в себе непостижимо отважное намерение приносить пользу всем живым существам до тех пор, пока не исчерпается сансара. На протяжении бесконечных калп он приносил пользу живым существам, ведя их к освобождению. Но общее количество живых существ в сансаре не уменьшились. Однажды Ченрезиг пришёл в отчаяние, и на его глазах появились слёзы. Он не мог больше переносить страдания живых существ, и две его слезы превратились в Тару и Бхрикути. Обратившись к Ченрезигу, Тара сказала: "Я буду защищать тех, кто боится страданий сансары. Не волнуйся, Я буду защищать их". Таким образом, она трудится вместе с Ченрезигом на благо живых существ. Будда Вайрочана составил "Двадцать одно восхваление Таре" и передал много учений тантры Тары. Тара проявляется в бесчисленном множестве манифестаций с разным количеством лиц и рук. Ачарья Ашвагоша сказал: "Тело Тары проявляется во многих формах, таких как Брахма, Вишну, Шива, в гневных формах, в мирных формах, как Ума Дева, Мамаки, Тара, Пантари, Будда Лоцани, в зависимости от уровня живых существ. Она является сущностью всех божеств в женской форме". В Индии она проявилась как Маядеви, мать Будды Шакьямуни, Гелонгма Палмо, Госпожа Мандарава и т.д. В Тибете она возникла как Дакини Еше Цогьял, Мачик Лабдрон, Ачи Чокьи Дролма и как многие из настоятельниц женского монастыря Дрикунг Тердром. Даже просто услышав её имя и почувствовав при этом преданность, можно освободиться от восьми или шестнадцати страхов. Практика её медитации и повторение её мантры развеивает все препятствия. Тот, кто практикует Тару, переродится в Девачене, чистой земле Будды Амитабхи.

Пролог.

ОМ СВАСТИ! Воплощение всех активностей Победителя, Великая Мать будд трёх времён, непревзойдённый объект надежды всех живых существ в эти времена упадка: Я кланяюсь Величественной Госпоже. Пожалуйста, даруй мне обычные и особые достижения!

Так как Будда достиг полной победы над невежеством и заблуждением, слова Будда и Победитель синонимичны. Тара воплощает в себе все активности всех будд. Выражение *Великая Мать Будд* напоминает нам об учении Праджняпарамиты, а также о женском божестве Праджняпарамите, которая является аспектом Тары и воплощением этих учений. Все бодхисаттвы становятся буддами, реализовав учение Праджняпарамиты, поэтому она называется матерью или, иными словами, источником будд. Три времени – это прошлое, настоящее и будущее. Сансара наполнена страданиями, но полагаясь на Тару, мы можем освободиться от всех разнообразнейших видов страдания. На относительном уровне Тара защищает всех живых существ и особенно практиков Дхармы. На абсолютном уровне мы достигаем просветления, реализуя природу Тары, которая представляет собою изначальную

мудрость и совершенное сострадание. Таким образом, мы можем кланяться Величественной Госпоже или принимать прибежище в ней, и молиться о даровании обычных и особых достижений. Обычные достижения включают в себя такие чудодейственные способности, как левитация, способность летать, ясновидение и так далее. Особые достижения – это действительное прямое восприятие и достижение полного просветления.

В хорошем месте перед изображением Тары сделайте все подношения, которые сможете собрать. Устройтесь в удобном месте и расслабьте свой ум. Утверждайте сознание в Четырёх основах, принимайте прибежище, зарождайте бодхичитту и начинайте йогу божества.

Для выполнения данной практики, прежде всего, необходимо найти хорошее место – тихое, спокойное и безмятежное. В этом месте надо обустроить алтарь. Изображения Тары и других будд и [бодхисаттв](#) могут использоваться как опора для практики. Изображением может служить картина, статуя или любое другое настоящее изображение. Поставьте изображение на алтарь и сделайте все подношения, которые сможете собрать: воду, цветы, свечи и еду – всё что угодно. Сядьте так, чтобы тело и ум сохраняли состояние присутствия, будучи при этом расслабленными и безмятежными.

Четыре основы, в которых следует утвердить своё сознание, это:

1. драгоценная человеческая жизнь;
2. непостоянство всех явлений;
3. природа сансары, которая суть страдание;
4. непреложность причинно-следственной связи.

Когда мы размышляем о драгоценной человеческой жизни, мы получаем импульс, побуждающий нас не упустить эту редкую возможность. Когда мы медитируем о непостоянстве, мы ослабляем привязанность к этой жизни, понимая, что всё преходяще. Размышляя о страданиях, охватывающих всю сансару, мы обретаем мудрость, позволяющую нам не привязываться к идее перерождения где бы то ни было в сансаре, даже в полных удовольствия сферах богов, потому что нет ни единого существа в сансаре, которое было бы свободно от страданий. Наши неправильные взгляды исправляются, когда мы размышляем о причинно-следственной связи, действии и результате.

В самом начале своего труда "Драгоценный венец освобождения" Владыка [Гампопа](#) ставит вопрос: если мы рождались и перерождались в сансаре бесконечное число раз с безначальных времён, когда-то в прошлом мы должны уже были владеть человеческой жизнью и, в какой-то момент должны были иметь возможность встретить духовного наставника, изучать и практиковать Дхарму. Тем не менее, мы всё ещё несвободны от сансары! Что же мы сделали не так? [Гампопа](#) отвечает на свой собственный вопрос, объясняя, что мы не знали, как должным образом тренировать свой ум для достижения просветления. Также мы были привязаны к своей настоящей жизни. Даже если мы думали о своих будущих жизнях, то делали это с точки зрения привязанности – с желанием переродиться как могучий король или удачливый торговец. Мы были привязаны к удовольствиям сансары и поэтому не смогли освободиться из сансары. Поэтому, чтобы наше желание освободиться из сансары стало серьёзным, нам следует размышлять о четырёх основах и развить в себе искреннее отречение. Владыка Жиктен Сумгон сказал, что медитация об этих предварительных практиках намного более важна, чем основная практика. Если у нас нет сильной мотивации к освобождению себя из сансары, если мы не сконцентрированы на достижении просветления, мы не сможем

добиться большого прогресса. Даже если бы мы практиковали Махамудру, это всё равно было бы частью сансары. Даже если бы мы практиковали высшую тантрическую йогу, это всё равно оставило бы нас в сансаре из-за отсутствия у нас правильной мотивации отречения. Именно поэтому необходимо вначале утвердить ум в Четырёх основах.

Комментарий к садхане.

- ***Прибежище.***

Я и все существа принимаем прибежище в собрании божеств бхагавати, воплощении Трёх Драгоценностей, до достижения просветления.

Осознав, что нам необходимо освободиться из сансары, мы принимаем прибежище и зарождаем бодхичитту, просветлённый настрой ума. "Бхагавати" означает благословенные. В данном случае, "собрание божеств Бхагавати" – это Тара и её свита. "Три Драгоценности" – это Будда, Дхарма и Сангха. Тара является их воплощением:

Тело мудрости Тары – это Сангха;
речь мудрости Тары – это Дхарма;
ум мудрости Тары – это Будда.

- ***Зарождение бодхичитты.***

Чтобы защитить живых существ от страхов сансары, я развиваю бодхичитту намерения и действия.

Куда бы мы ни отправились, сансара повсюду полна страха. Нищий, просящий подаяние на улице, боится нападков окружающих, люди занимающиеся коммерцией, боятся конкуренции, даже если мы живём вдали от людей, мы всё равно боимся. Мы испытываем страх, сидя дома, когда мы ведём машину, страх также не покидает нас. Львы и олени, все дикие животные, полны страха. В этом заключается всепроникающая природа страдания. Зарождение двух видов бодхичитты, намерения и действия – единственный метод освобождения от страдания. Без зарождения бодхичитты, выполняемые нами практики не создадут причин для достижения просветления.

Это похоже на путешествие. Если мы хотим отправиться в путешествие в какое-то определённое место, необходимо чтобы сначала возникла идея куда-то отправиться. Затем, исходя из этой мотивации, мы собираемся, покупаем билет, готовимся, а затем, собственно, отправляемся в дорогу. Однако, без первоначальной идеи о достижении цели, ничего этого не произойдёт. В этом заключается цель зарождения бодхичитты – утверждение необходимого намерения достичь просветления для блага всех существ. Затем, чтобы достичь этой цели, мы берём обязательство бодхичитты действия – изучаем и практикуем Дхарму, избегая неблагие действия, развивая добродетельные качества и доводя до совершенства шесть парамит.

- ***Медитация на пустоту.***

ОМ ШУНЬЯТА ДЖНЯНА БЕНДЗРА СВАБХАВА АТМАКО ХАМ

Все явления, вызванные фиксацией и цеплянием, растворяются в пустоту.

Данная мантра и медитация утверждают пустоту как основу всех проявлений. **ШУНЬЯТА** – это пустота. **ДЖНЯНА** – изначальная мудрость. Здесь пустота не означает "обычную" пустоту, а скорее естественную осознанность, изначальную мудрость. Эта естественная пустота нерушима – **БЕНДЗРА** (ваджра). Иными словами, когда мы открываем истинную природу нашего ума, изначальную осознанность, заблуждения исчезают. В месте истинной природы все тревожащие омрачения невежества, желания, ненависти и т.д. уже не играют роли. Именно поэтому это не просто пустота, а скорее нечто полное мудрости, знаний и действия. **СВАБХАВА** означает "как есть", неискусная и ненадуманная. **АТМАКО ХАМ** означает "я в этом естественном состоянии". Если мы ещё не реализовали пустоту, мы можем, по крайней мере, представить, что мы растворяемся в пространстве. Всё, за что мы цепляемся и фиксируемся, полностью растворяется. Посидите несколько минут, расслабив ум в этом состоянии.

- **Визуализация.**

Из этой пустоты возникает безграничная защитная сфера. В центре – лотос и диск луны. На них – зелёная буква **ТАМ**, природа моего сознания. Свет излучается и очищает все омрачения живых существ. Он излучается как подношение всем буддам и возвращается назад.

Когда мы привыкаем к состоянию медитации пустоты, визуализация проявляется из пустоты. Слова *безграничная защитная сфера* относятся к окружающей чистую землю Тары защите, это ваджрная ограда, ваджрная сеть и огонь мудрости. В центре дворца-мандалы находится *лотос*, накрытый плоским *диск* луны. На диске стоит зелёный слог **ТАМ**. Этот слог является сутью или семенем Зелёной Тары. Из зелёного **ТАМ** во все направления излучается свет, который проникает во все шесть сфер сансары. Все омрачения живых существ полностью очищаются через прикосновение света. Таким образом, все живые существа очищаются и освобождаются от заблуждений. После того как все живые существа очищены, свет превращается в подношение для будд десяти направлений. Затем свет возвращается и впитывается обратно в **ТАМ**.



Я превращаюсь в Тару с одним лицом и двумя руками. Моя правая рука – в мудре щедрости, а левой я держу зелёный лотос. Мои ноги – в позе полулотоса, у меня величественное молодое тело зелёно-голубого цвета, на мне шёлковые одеяния и драгоценные украшения, я излучаю свет, проявляясь в форме самбхогакаи.

В этот момент **ТАМ** превращается в Тару. *Тара* означает освободительница, та, что освобождает живых существ от сансарных заблуждений. Её единственное лицо символизирует абсолютную дхармакаю. Две её руки символизируют две истины – абсолютную и

относительную. Мудра щедрости говорит о том, что Тара через своё великое сострадание дарует всем живым существам бесстрашие. Зелёный лотос показывает, что она – воплощение мудрости. Её две ноги находятся в позе полулотоса, что означает, что Тара находится в состоянии непребывания, за пределами сансары и нирваны. Её величественное молодое тело – воплощение отваги и нестареющей великой мудрости. Зелёный цвет обычно символизирует просветлённое действие, а зелёно-голубой цвет символизирует более высокий уровень действия. Тело Тары укрыто шёлковыми одеяниями и украшено драгоценностями. Пятиконечная корона символизирует то, что Тара воплощает в себе пять аспектов мудрости или пять будд. Серьги, ожерелья, браслеты на плечах, запястьях и щиколотках символизируют то, что она довела до совершенства шесть парамит. Её мудрость и сострадание излучаются в направлении всех живых существ. Тара полностью обладает всеми качествами будды и таким образом является формой сабхогакаи.

Все перечисленные украшения и атрибуты представляют собой метафоры. Когда вы визуализируете себя в образе Тары, медитируйте на то, что вам предстоит достичь: шесть парамит, пять аспектов мудрости, состояние "непребывания" и так далее. Научиться воплощать в себе эти качества является целью нашей практики Дхармы.

После того как вы детально визуализируете себя в образе Тары, задайте себе вопрос: "Куда подевалось моё обычное тело? Переместилось ли оно в какое-то другое место? Откуда появилось тело Зелёной Тары?" Так проявляется великое мастерство методов Ваджраяны. Оставаясь там, где мы есть, не покидая наше обычное тело, у нас есть возможность проявляться в просветлённой форме. Чтобы успешно осуществить это, нам необходимо провести серьёзную подготовку и достичь глубокого понимания. Если мы хорошо подготовлены, то в этот самый момент среди сансары мы можем достичь абсолютного просветлённого состояния. Именно так достигли просветления некоторые великие практики. В любом обладающем обычным телом человеке есть злоба, ненависть и привязанность. Мы болеем, мы стареем, мы умираем. Это тело является основой всех наших страданий. Когда же вы превращаетесь в тело божества-йидама Тары, ваши мудрость, сострадание и превосходные качества становятся основой для достижения свободы.

Свет излучается во всех направлениях из трёх слогов в трёх особых местах, Оно дарует мудрость, сострадание и активность всех будд, которые растворяются (и входят) в меня. Я становлюсь воплощением сугат трёх времён.

Три слога – это белый **ОМ** на лбу, красный слог **А** в горле и синий **ХУМ** в сердце. Из них излучается свет и достигает всех будд десяти направлений. Все они проявляются в форме Зелёной Тары. Когда свет возвращается обратно, все они растворяются в вас, как капли дождя, и становятся неотделимыми от вас. Медитируйте на то, что все омрачения тела, речи и ума полностью очищены, и, что вы получили всю мудрость, благословения и просветлённые действия будд. Сугата означает "Ушедший (вышедший за пределы)", это синоним слова будда. Таким образом, вы стали воплощением природы будд прошлого, настоящего и будущего.

- *Подношение себе как Таре.*

ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АРГхАМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПАДЬЯМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПУШПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ДхУПЕ ПРАТИЦА СВАХА

ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АЛОКЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ГАНДхЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ШАПТА ПРАТИЦА СВАХА

Оставаясь в этом состоянии, сделайте себе подношения. Данное действие не является актом привязанности, а скорее представляет собой благоприятное подношение. В этом случае весь мир может быть использован как подношение для накопления великих заслуг и мудрости, и для того, чтобы принести великое благо всем живым существам. Подношения проявляются в пространстве (перед вами): океаны воды, бесконечное количество цветов, полное небо благовоний, рассеивающий тьму свет солнц и лун, горы еды, божественная музыка наполняют пространство. Мы понимаем, что все подношения представляют собой нераздельную природу проявления и пустоты, и именно так преподносим их всем просветлённым существам, чтобы самим накопить благо и мудрость.

АРГхАМ – подношение воды для лица и ополаскивания рта. Оно символизирует удачу или все позитивные причины и следствия, дающие позитивные результаты.

ПАДЬЯМ – подношение воды для омовения ног. Оно символизирует очищение. Омывая ноги просветлённых существ, мы очищаем всю свою собственную негативную карму и омрачения. Делая подношения воды для омовения ног просветлённых существ, на самом деле мы омываем "ноги" собственного ума.

ПУШПЕ – подношение цветов, которыми украшается голова. Оно символизирует практику щедрости и открывает сердце. Цветок действительно прекрасен; таким образом, желание забрать цветок себе является естественным, а когда мы отдаём цветы другим, в нашем уме возникает особое чувство. Делайте подношение, помня об этом, и практикуйте свободу от скупости. [Миларепа](#) сказал, что если человек свободен от скупости, практика щедрости не нужна.

ДхУПЕ – подношение благовоний, приятных для обоняния. Оно символизирует этическую дисциплину и добродетельное поведение. Когда благовония распространяются в пространстве, они очищают все запахи. Также и этическая дисциплина очищает все омрачения без исключения и пронизывает всё ароматом чистой морали.

АЛОКЕ – подношение света, приятного глазу, символизирует терпение. Когда нет ветра, свеча горит ясно, спокойно и мирно. Также, когда нет злобы или других тревожных эмоций, ум чист, спокоен и умиротворён.

ГАНДхЕ – подношение ароматов для тела, символизирует настойчивость и радостное усилие. Когда вы наносите ароматы на тело, то чувствуете радость и покой, чувствуете, что в вашем теле есть хорошие качества. Также, когда вы действуете мудро, вы воплощаете в себе хорошие качества будд и [бодхисаттв](#), а это большая радость.

НАЙВИДЬЯ – подношение вкусной еды. Оно символизирует самадхи и медитативное сосредоточение, добродетельный однонаправленный ум. Мы употребляем пищу, чтобы поддерживать наше тело. Таким же образом медитация поддерживает наш ум; медитация – настоящая пища ума.

ШАПТА – подношение музыки, приятной для уха. Звук имеет временную преходящую природу, без какой бы то ни было реальной сути, и символизирует невыразимую мудрость осознания. Мудрость осознания оттачивает ваш ум и даёт ему возможность осознать все феномены как не обладающие реальной сутью, как союз пустоты и проявления.

- *Восхваление.*

Боги и полубоги склоняют головы к твоим лотосным стопам. Перед Матерью Тарой, освобождающей от всех неблагоприятных условий, я простираюсь и восхваляю её.

Даже сансарные боги, такие обладающие силой существа, как [Брахма](#) и [Индра](#), преклоняются перед Тарой и принимают в ней прибежище. Также поступают и обитатели сфер адов, голодных духов и животных. Активность Тары освобождает живых существ от препятствий и от сансары как таковой. Именно поэтому мы восхваляем Тару и принимаем в ней прибежище.

- *Повторение мантры.*

На диске луны, на уровне сердца – слог **ТАМ**, окружённый мантрой, которая излучает свет как подношение всем буддам и возвращается с благословением, которое, растворяясь, входит в меня, открывая мне при этом нераздельность проявления и пустоты, природу бесчисленных качеств всех будд.

Из мантры снова излучаются безграничные лучи света. Они превращают все внешние явления в Девачен, а всех существ в Тар; все они повторяют тайную мантру.

Зелёный свет излучается во все десять направлений. Он достигает будд, и свет их мудрости, сострадания и очищения возвращается к вам. Этот свет растворяется в вас и охватывает всё ваше тело и ум. Все омрачения кармы, тревожащих эмоций и омрачения на тонком уровне полностью очищаются и утверждаются в состоянии, неотделимом от природы всех будд. Невзирая на то, что Тара является природой всех живых существ, ими управляют приобретённые омрачения и глубоко укоренившиеся негативные тенденции, вследствие чего они неустанно страдают. Осознав эту истину, развивайте в себе великое сострадание, поддерживающееся мудростью, и зародите устремление освободиться от всех страданий. Затем, после того как вы полностью очищены, свет излучается из вашего сердца и достигает всех существ во всех шести мирах. Вся внешняя среда превращается в Девачен, чистую землю [Будды Амидабхи](#). Все живые существа приобретают форму Тары и вместе повторяют тайну мантру.

ОМ ТА РЕ ТУ ТА РЕ ТУ РЕ СВА ХА

Повторяйте мантру как можно большее число раз.

Мантра обращается по часовой стрелке вокруг слога **ТАМ** в вашем сердце. **ОМ** включает в себя три слога **ОМ**, **А**, **ХУМ**, означая тело, речь и ум всех будд, **ТАРЕ** означает Тара, которая освобождает, **ТУТАРЕ** – освобождающая от великого страха. **ТУРЕ** – это свобода от болезней и недугов. **СВАХА** означает "да будет так". Данная мантра представляет собой метод очищения себя и всех живых существ, освобождающий от всех неблагоприятных условий и утверждающий прекрасные условия. Повторяйте эту мантру как можно большее число раз. Если у вас есть время, вы можете шаг за шагом очищать все шесть миров сансары: сначала сферы адов, затем голодных духов, затем животных, людей, полубогов и богов. После этого все существа шести миров приобретают форму Тары и вместе повторяют мантру.

- *Подношения.*

После того, как вы очистили себя и утвердили всех живых существ в состоянии Тары, можно закончить практику. Сначала выполните подношения себе и всем Тарам – каждому из живых существ в мире. Слова и значение подношений такие же, как было объяснено ранее.

ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АРГ_хАМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПАДЬЯМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПУШПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА Д_хУПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АЛОКЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ГАНД_хЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ШАПТА ПРАТИЦА СВАХА

- *Восхваление.*

Боги и полубоги склоняют головы к твоим лотосным стопам. Перед Матерью Тарой, освобождающей от всех неблагоприятных условий, я простираюсь и восхваляю её.

Восхваление и его значение такое же, как было объяснено выше.

- *Завершение.*

Все внешние и внутренние проявления растворяются в свет, который потом растворяется во мне. Я также растворяюсь в абсолютное несотворённое пространство дхармадхату, первичную дхармакаю ясного света, великое блаженство. Всё находится в состоянии Махамудры – обычном состоянии ума.

Внешняя вселенная, чистая земля Девачен, растворяется в живых существ. Все живые существа, в форме Тары, растворяются в свет, который потом растворяется в вас, как в Тару. Шаг за шагом, начиная от сидения из лотоса вверх и от головы вниз, вы также растворяетесь в слог **ТАМ** на уровне вашего сердца. **ТАМ** исчезает снизу вверх и растворяется во всепроникающую пустоту, в безотносительное состояние, в котором ничего не проецируется, свободное от субъекта и объекта.

Это состояние также называется несотворённым. Мы не делаем явления не-сотворёнными и не убираем точки отсчёта. Скорее, мы осознаём всепроникающую природу такой, как она есть. Всё что мы видим, создано из пустоты. Несотворённое, безотносительное состояние – это дхармадхату, всепроникающий закон, природа пустоты. Это абсолютный ясный свет, в котором нет омрачений, нет препятствий; это всепроникающая ясность. Дхармака – это состояние, включающее все превосходные качества, состояние, свободное от заблуждений, страхов и плохих мыслей. Само по себе это великое блаженство. Всё находится в состоянии Махамудры, "обычном" состоянии ума, нетронутого концептуальными мыслями.

Отдыхайте в состоянии ума как такового.

В этом предложении подразумеваются все самые величественные слова: безотносительный, несотворённый, дхармадхату, абсолютный ясный свет, дхармака, великое блаженство, Махамудра, обычный ум. Когда мы медитируем подобным образом, ум свободен от заблуждений, ожиданий и ухищрений. Это метод, позволяющий оставить ум в покое единства ясности и пустоты.

Сансара истощает. В течение бесконечных периодов существования мы гонялись за нашими

желаниями. Мы гонимся за ними бесконечно, жизнь за жизнью. Вы можете наблюдать это в своей собственной жизни. Мы строим планы, достигаем одну цель за другой, но остаёмся неудовлетворёнными и истощёнными. Именно этот истощённый, уставший ум может отдохнуть в состоянии единства ясности и пустоты. Это – настоящий отпуск!

Если вы сможете хорошо практиковать подобным образом, это будет подобно тому, как подрубают корень дерева. Если вы хотите срубить дерево, но обрезаете только ветви, они будут продолжать отрастать снова и снова. Однако если подрубить корень дерева, ветви засохнут сами. Точно также, если вы знаете, как использовать эту практику медитации, чтобы срубить корень заблуждения, все ваши концептуальные мысли засохнут. Не останется места, в котором процветали бы невежество, злоба, ненависть, привязанность, гордость и зависть.

- ***Посвящение.***

Силой блага от этой практики, силой блага приобретённого в сансаре и нирване, и силой первичной сути, пусть все живые существа, мои матери, бесчисленные как безграничное пространство, достигнут состояния Благородной Тары, свободного от цепляния и неприязни, состояния великой мудрости, освобождающего от пяти ядов.

Чтобы завершить сессию, вернитесь в форму Тары и прочтите благопожелательные молитвы посвящения. Мы посвящаем благо, накопленное каждым из живых существ в шести мирах сансары в прошлом, настоящем и будущем, а также благо, накопленное буддами, [бодхисаттвами](#), [архатами](#) и пратьекабуддами прошлого, настоящего и будущего, вместе с первичной сутью. Первичная суть – это дхармата, несотворённая реальность. Мы посвящаем всё это всеобщему достижению состояния Тары, свободного от привязанности и неприязни.

На самом деле, не существуя ничего, что следовало бы отвергать, и ничего, что следовало бы принимать. Проходя по ступеням практики, какие бы препятствия ни возникали на нашем пути, возможность практиковать всегда сохраняется, так как нет необходимости отвергать препятствия. Когда же случается что-то хорошее, нет нужды привязываться к этому. Всё возникает из пустоты. Это и есть состояние великой мудрости, состояние великого осознания. Это состояние спокойно и свободно от пяти ядов невежества, привязанности, неприязни, гордости и зависти, которые по своей природе являются ни чем иным как пятью аспектами мудрости. Нам просто нужна прямая реализация этого знания.

В заключение вы можете прочитать "Молитву к семи Тарам".

Глава 5.

Практика медитации Белой Тары.



Введение.

Тара очень популярна в Тибете. Существует множество различных практик Тары – Зелёной Тары, Белой Тары, Красной Тары, Жёлтой Тары, Синей Тары и т.д. Есть очень длинные и короткие практики. Здесь представлена сокращённая практика Белой Тары. Как и любая другая практика божества, практика Белой Тары совершается с целью достижения просветления, состояния будды. Так как Белая Тара является воплощением всех видов активности будд, эта практика помогает избавиться от препятствий в жизни, достичь долголетия и привлекает в жизнь практикующего удачу.

Пролог.

Не восходящая на востоке, не обладающая изображением животных на поверхности, но излучающая улыбку, полную лучей света, от которых раскрывается ночная лилия мудрости моего ума. Я преклоняюсь перед Тарой. Тем, кто хотят обладать свойствами активности Тары, следует в подходящем месте установить алтарь, на котором будет находиться изображение Тары, и сделать подношения. Практикующий садится правильным образом в удобном месте и повторяет молитвы прибежища.

Таким образом, начинается прекрасная метафора, в которой Белая Тара сравнивается с луной, Хотя она и не восходит на востоке, её улыбка излучает свет, подобный свету луны. На востоке считается, что на поверхности луны изображён кролик. Хотя она и не обладает таким изображением, её сияние помогает мудрости расцвести в моём уме. Когда вы хотите сделать эту практику, установите алтарь с изображением Тары; это может быть как статуя, так и картина. Расположитесь в удобном и спокойном месте и начинайте.

Комментарий к садхане.

Я и все существа, обладающие умом, принимаем прибежище в собрании божеств-бхагавати, воплощении Будды, Дхармы и Сангхи, до достижения просветления.

На санскрите слово "бхагаван" обычно означает Будду. "Бхагавати" – это женская форма будды, это слово относится к Белой Таре. Тело мудрости Тары – это Сангха, речь мудрости Тары – это Дхарма, ум мудрости Тары – это Будда. Тара полностью воплощает в себе Будду, Дхарму и Сангу. Эти строки повторяются три раза.

- ***Зарождение бодхичитты.***

Пусть все существа, обладающие умом, которые были нашими матерями, числом бесконечные как пространство, обретут счастье и будут свободны от страданий. Я помогу им быстро достичь состояния Тары.

Повторяйте три раза, при этом размышляя о бодхичитте так, как это описано в других практиках. Затем медитируйте в состоянии, свободном от двойственности субъекта и объекта. Всё, включая самого практикующего, растворяется в пустоте.

- ***Визуализация.***

Из чистой пустоты возникает огромный, дающий защиту дворец. В его центре расцветает цветок лотоса, на котором находится сидение в виде диска луны. На нём располагается сияющий белый слог **ТАМ**, излучающий свет, который приносит пользу живым существам.

Из состояния всепроникающей пустоты возникает ваджрный дворец мандалы Тары. Дворец окружён колесом защиты: неразрушимыми огнём и ветром, через которые не могут проникнуть какие бы то ни было препятствия. В центре дворца – цветущий лотос, диск луны и сияющий белый слог **ТАМ**. Излучаемый свет приносит пользу – очищает всех живых существ.



Свет возвращается и впитывается в слог **ТАМ**. Я мгновенно превращаюсь в Тару снежно-белого цвета, улыбающуюся, с одним лицом, двумя руками, грациозную и красивую.

Когда свет возвращается в слог **ТАМ**, медитируйте, что вы превращаетесь в Тару чистого белого цвета, подобного цветку незапылённой снежной вершины. Слово *улыбающаяся* говорит о том, что Тара проявляется в мирной, а не гневной форме. У Белой Тары семь глаз – два обычных, один "третий" на лбу, два на ладонях рук и два на ступнях ног. Семь глаз обладают прямым видением семи миров.

Я украшена шёлковыми одеждами и драгоценными украшениями, моя правая рука – в мудре дарования великого достижения, в левой руке – синий лотос.

Жест правой руки Тары называется мудра дарования великого достижения, что означает, что Тара довела до совершенства качество сострадания и приносит благо всем живым существам. Она защищает всех живых существ от страданий, даруя богатство, бесстрашие и множество различных учений о мудрости. Синий лотос символизирует то, что Тара довела до совершенства качество мудрости и воплощает завершённую форму мудрости.

Мои ноги грациозно расположены в ваджрной позе, за моей спиной находится диск луны. Из трёх особых мест три слога излучают свет, приглашая множество божеств мудрости всех направлений, которые возникают в небе передо мной. Я совершаю подношения и восхваляю Тару.

Ваджрная поза, также известная как поза лотоса, символизирует состояние "непребывания". Спину Белой Тары поддерживает диск луны, символизирующий сострадание. Три особые места – лоб, горло и сердце Белой Тары. Три слога – **ОМ А ХУМ**. Свет, который излучают эти слоги, приглашает всех божеств мудрости, многие сотни и тысячи будд в форме Тары со всех направлений. Все они возникают в небе перед вами. Делайте подношение всей вселенной этим буддам.



- *Подношения.*

После того, как вы очистили себя и утвердили всех живых существ в состоянии Тары, можно закончить практику. Сначала выполните подношения себе и всем Тарам – каждому из живых существ в мире. Слова и значение подношений такие же, как было объяснено ранее.

ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АРГ_хАМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПАДЬЯМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПУШПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА Д_хУПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АЛОКЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ГАНД_хЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ШАПТА ПРАТИЦА СВАХА

Здесь значение подношений такое же, как и в практике Зеленой Тары, которая объявлялась выше.

- **Восхваление.**

Боги и полубоги склоняют головы к твоим лотосным стопам.
Перед Матерью Тарой, освобождающей от всех неблагоприятных условий,
Я простираюсь и восхваляю её.

Даже сансарные боги, обладающие силой существа, такие как [Брахма](#) и [Индра](#), преклоняются перед Тарой и принимают в ней прибежище. Также поступают и обитатели сфер адов, голодных духов и животных. Активность Тары освобождает живых существ от препятствий и от сансары как таковой. Именно поэтому мы восхваляем Тару и принимаем в ней прибежище.

ДЗА ХУМ БАМ ХО. Все просветлённые существа нераздельно сливаются со мной.

Произнося слог **ДЗА**, мы приглашаем просветлённых существ из места их пребывания. **ХУМ** говорит о том, что они приближаются и возникают перед вами. **БАМ** растворяет их в вас. Когда произносится слог **ХО**, они становятся нераздельными с вами. Таким образом, медитируйте на то, что вы становитесь воплощением всех Тар.

- **Посвящение.**

Снова из коренного слога в моём сердце излучается свет и приглашает божеств посвящения.

ОМ САРВА ТАТ_хАГАТА АБ_хИШЕКАТА САМАЯ ШРИЕ ХУМ

Они даруют посвящение и растворяются во мне.

Пять божеств посвящения – [Амитабха](#), [Ратнасамбхава](#), [Акшобхья](#), [Вайрочана](#) и [Амогасиддхи](#) – приглашаются, чтобы возникнуть прямо перед вами. Они держат вазу, наполненную чистым нектаром мудрости, который они выливают вам на голову. Ваши тело, речь и ум в форме Тары снова абсолютно очищаются, и ваше тело наполняется нектаром мудрости. Затем пять будд посвящения растворяются в вас. Таким образом, вы становитесь воплощением всех качеств сострадания и мудрости будд. Ваше тело не имеет реальной сути и представляет единство проявления и пустоты. Представляйте его как радужное тело, природу мудрости и сострадания.

- *Повторение мантры.*

В чакре моего сердца, сердца Тары – колесо, в центре которого находится белый слог **ТАМ**. Слоги мантры покоятся на спицах колеса-чакры. Я повторяю мантру, и она вращается по часовой стрелке. Из слогов мантры излучается свет, приносящий благословения будд. Я становлюсь воплощением всех будд. Затем свет излучается в направлении всех живых существ. Все негативные эмоции живых существ очищаются, и они превращаются в Белую Тару.

Колесо лежит горизонтально на уровне сердца, а белый слог **ТАМ** стоит вертикально в центре колеса. Слоги мантры покоятся на восьми спицах колеса или чакры. При повторении мантра поворачивается по часовой стрелке. Свет, который излучается из мантры, безграничен и проникает во все сферы сансары без исключения. Сначала внешняя вселенная превращается в чистую землю и сферу будды. Когда свет касается живых существ, их страдания, негативная карма и омрачения полностью очищаются, и, таким образом, они превращаются в Белую Тару. Все живые существа повторяют мантру вместе с вами. Также вы можете визуализировать, что свет превращается в Белую Тару и затем растворяется в живых существ.

ОМ ТАРЕ TUTARE TURE МАМА АЮР ДЖНЯНА ПУНЬЕ ПУШТИМ КУРУ СВАХА

МАМА означает "мне", **АЮР** – долголетие, **ДЖНЯНА** – мудрость, так что вместе они означают долголетие мудрости, свободное от страданий. **ПУНЬЕ** означает удачу и процветание. **ПУШТИМ КУРУ** – увеличивать или привлекать. **СВАХА** означает "да будет так". Повторяйте мантру наибольшее возможное число раз. По окончании снова произносите мантры подношения Таре и слова восхваления.

- *Подношения.*

ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АРГхАМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПАДЬЯМ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ПУШПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ДхУПЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА АЛОКЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ГАНДхЕ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИЦА СВАХА
ОМ АРЬЯ ТАРЕ САПАРИВАРА ШАПТА ПРАТИЦА СВАХА

- *Восхваление.*

Боги и полубоги склоняют головы к твоим лотосным стопам.
Перед Матерью Тарой, освобождающей от всех неблагоприятных условий,
Я простираюсь и восхваляю её.

- *Растворение.*

Я делаю подношения, произношу восхваление и затем растворяюсь в состоянии

недвойственности.

После совершения подношений и восхваления, растворяйтесь в состоянии недвойственности. Медитируйте, что вся вселенная, являющаяся Чистой землёй, растворяется в живых существ, которые находятся в форме Тары. Существа затем растворяются в свет, а этот свет растворяется в вас. Вы, как Тара, растворяетесь в слог **ТАМ** в центре сердца. Наконец, слог **ТАМ** медленно растворяется снизу вверх. Дайте уму отдохнуть в состоянии недвойственности. Оставьте ум в неконцептуальном состоянии, в котором его не тревожат мысли о прошлом и будущем. Просто пребывайте в этом естественном состоянии. Ослабьте любое физическое или ментальное напряжение, сохраняя при этом осознание. Если возникает мысль, не боритесь с ней. Просто позвольте ей раствориться, как пузырёк воздуха растворяется в воде. Если вы потревожите воду, появятся только больше пузырьков. Таким же образом, если вы пытаетесь подавить свои мысли, мыслей станет только больше. Если мысли возникают, станьте опять Белой Тарой и медитируйте в этом состоянии так, как практикуется медитация шаматха, объектом которой является союз проявления и пустоты.

- *Посвящение.*

Силой этих благих деяний, пусть я быстро достигну состояния исполняющей желания чакры, и пусть все живые существа без исключения утвердятся в этом состоянии.

После того, как вы пребываете в состоянии спокойного присутствия (шаматхи) в состоянии Белой Тары так долго, как только возможно, произнесите эти и другие молитвы посвящения в конце сессии. Перед тем как встать, соберитесь и пребывайте в осознанном состоянии, чтобы иметь возможность сохранять состояние Тары во время всех ваших занятий. Превращайте любой опыт в мудрость и сострадание.

Глава 6.

Молитва к Семи Тарам.





Вступление.

После того, как Владыка живых существ, Пагмо Друпа, покинул этот мир, Владыка Жиктен Сумгон перебрался в Вён, где поселился у учителя по имени Лопон Цилунгпа. От него Жиктен Сумгон получил учения по практикам Ваджрайогини. Затем от Дакпо Гомцула, племянника [Гампопы](#), он получил наставления о Четырёх Йогах Махамудры и полностью посвятил себя этой практике. В это время Лама Ял пригласил Жиктен Сумгона практиковать в пещере Ечунг. Там Жиктен Сумгон семь лет провёл в медитативном уединении, ни единой мыслью не обратившись к мирским делам и заботам. Он осознал, что неумение направить прану в авадхути является причиной того, что человек остаётся пленником сансары, направил все свои усилия на совершенствование данной практики и достиг полного просветления. Семь Тар, держащие в руках цветы утпала, возникли перед Жиктен Сумгоном и даровали ему глубокие и пространные наставления. Получив их, Жиктен Сумгон пропел песню, которая несла в себе большое благословение и представляла молитву к семи Тарам. Эта песня родилась не из интеллектуального усилия, а спонтанно проявилась из его реализации.

Молитва к Семи Тарам содержит в себе глубокие наставления, касающиеся пути буддийской практики в целом. Хоть она и состоит всего из семи строф, данные в ней наставления очень ясны. Повторяйте эту молитву с чувством глубокой преданности и искренней решимостью осознать её истинный смысл. Вы можете повторять это молитву столько раз, сколько пожелаете.

Комментарий.

Обитающая в несотворённой высшей сфере
Божественная Мать Тара,
Дарующая блаженство всем живым существам,
Пожалуйста, защити меня от всех опасностей.

Несотворенная высшая сфера, дхармадхату, – это сфера дхармакаи, изначальной природы всех будд. Её нельзя увидеть с помощью глаз, до неё нельзя дотронуться, её нельзя услышать, только просветлённый ум может воспринять эту сферу. Там обитает Божественная Мать Тара. Значение этой строки состоит в том, что природа Тары – это дхармадхату и что она неотделима от дхармакаи всех будд. Это состояние также является истинной природой нашего собственного ума. Для того чтобы достичь состояния будды, каждому из нас придётся самостоятельно реализовать эту природу.

Из высшей сферы дхармадхату Тара дарует блаженство всем живым существам. Тара являет бесконечное множество действий, чтобы принести пользу не только людям, но и всем другим живым существам. Иногда, когда мы страдаем от жары, налетает приятный прохладный ветерок. Бывает также, что когда нас бьёт озноб от холода, выходит солнце и согревает нас своим теплом, таким ласковым и приятным. Всё это действия дхармакаи.

Иными словами, все приятные чувства, которые мы испытываем, происходят из хорошей кармы. Если мы находим вкусную еду или друзей, с которыми мы хорошо проводим время, это следствие нашей хорошей кармы. Хорошая карма возникает через силу всепроникающей

мудрости. Испытываемые нами страдания происходят из заблуждений или плохой кармы. Чем больше мы практикуем, понимаем и познаем Дхарму на собственном опыте, тем более уменьшаются наши заблуждения. Мы освобождаемся от запутанности и плохая карма отступает. А как только мы осознаем, что тревожащие эмоции не существуют "по настоящему", они полностью растворяются в дхармате. Однако, до тех пор, пока мы пребываем в состоянии запутанности, мы постоянно умножаем плохую карму и беспомощно страдаем.

В последней строке Владыка Жиктен Сумгон призывает Тару защитить его от всех опасностей. Во время создания молитвы сам Жиктен Сумгон уже достиг просветления, но написал эти строки из сострадания, от имени всех живых существ, которые всё ещё остаются в сансаре. Сансара – это состояние постоянного страха. В шести мирах сансары не найдётся ни одного существа, свободного от страха, будь то наимогущественнейший правитель или последний раб. Перед этим страхом бессильно оружие, а деньги не могут оплатить даже временное облегчение. Мы можем освободиться, только осознав природу всех явлений, дхармадхату или Махамудру. Вот в чём на самом деле заключается учение Дхармы. Какая удача, что у нас есть доступ к учениям, ведущим к устранению всех страданий! Однако после того как мы услышали эти учения, мы должны использовать каждое мгновение, чтобы очищать наши неблагоприятные мысли.

Каким же образом Тара защищает нас? Нам следует думать о ней как о символе или как о воплощении мудрости всех будд. Она защищает нас и выводит за пределы сансары, вселяя в нас абсолютный взгляд высшей сферы дхармадхату и указывая нам, к чему следует стремиться, а что отвергать.

Не зная, что сам ум – это Дхармакая,
Ум попадает во власть иллюзии.
Моих матерей, живых существ, бродящих в круговороте существования,
Божественная Госпожа, пожалуйста, освободи.

Как упоминалось выше, наша собственная природа – это дхармакая, она неотличима от природы всех будд. Иными словами, все живые существа, обладают природой будды. В первой главе своего труда "[Драгоценное украшение освобождения](#)" Владыка [Гампопа](#) объясняет это, показывая с помощью тщательного анализа, что сущность будды и живых существ одинакова, и что все обладают единой сутью, точно также как масло уже содержится в молоке, горчичное масло в горчичном зерне, а серебро в серебряной руде. Единственное отличие состоит в том, что те, кого мы называем буддами, полностью реализовали эту сущность, а мы ещё нет. Можно сказать, что все живые существа – это алмазы. Только будда – это алмаз, который уже огранён и до совершенства отполирован, а мы подобны необработанным алмазам, которые всё ещё покрыты коркой грязи. Отполированный алмаз, по сути, ничем не отличается от того, который все ещё находится в грязи, однако, до тех пор, пока драгоценность не вырезана из породы, пользы она не принесёт.

Мы не воспринимаем свою просветлённую сущность, находясь во власти иллюзий (клеш). Клеша – это слово на санскрите означающее тревожащие эмоции, такие как привязанность, неприязнь, гордыня, ревность и так далее. Мы находимся в рабстве у этих эмоций, они полностью контролируют нас и, в результате, мы страдаем в шести мирах сансары. Само чувство страдания противоречит нашей природе, которой является счастье, а потому приносит дискомфорт. Понимание этого служит основой для сострадания. Мы осознаём, что существа не хотят страданий и, более того, что в страданиях нет никакой необходимости, однако, они возникают как следствия тревожащих эмоций. Если бы страдание лежало в основе природы

живых существ, не было нужды развивать в себе сострадание. Однако так как мы знаем, что это не так, сострадание может стать очень важным мотивирующим фактором для того, чтобы развеять заблуждения и достичь просветления.

Вот что произошло однажды с Владыкой Жиктеном Сумгоном:

Будучи в ретрите, Жиктен Сумгон тяжело заболел. Сначала он подумал: "Эта боль невыносима, я самый последний и несчастный человек в мире". Но позже он понял: "На самом деле мне повезло, так как я получил драгоценные наставления Дхармы. Если я умру прямо сейчас, то смогу попасть в чистую сферу Будды. Но что же будет со всеми остальными живыми существами в шести мирах? Они не получили никаких наставлений, поэтому их страдания действительно бесконечны и намного превосходят мои собственные". Эта мысль пробудила в Жиктене Сумгоне такое сильное сострадание, что его собственные физические страдания значительно уменьшились. Через несколько дней он был избавлен от болезни тела, а его ум был просветлён.

Нам следует относиться ко всем живым существам так, как если бы они были нашими матерями, или другими самыми близкими нам людьми. Любые получаемые нами блага зависят от других людей. Например, нет ничего проще, чем делать покупки в продуктовом магазине. Однако если задуматься, в этот процесс было вовлечено много людей. Фермеры трудились, чтобы произвести продукцию, другие люди переработали её, ещё кто-то занимался транспортировкой. Чтобы мы могли сделать покупку, владелец магазина должен был успешно управлять своим бизнесом, а правительство должно было обеспечить наличие системы денежного оборота. Без усилий со стороны других людей, мы бы не выжили! С другой стороны, любой бизнес зависит от наличия клиентов, а политики зависят от людей, которые их избирают. Популярность в безлюдном месте невозможна. По таким же законам развивается и наша практика Дхармы. Если бы не было живых существ, развитие любящей доброты, сострадания или бодхичитты было бы невозможным. Можем ли мы развивать в себе терпение по отношению к камню? Можем ли проявлять щедрость по отношению к письменному столу? Мы связаны со всеми живыми существами бесконечным количеством связей, поэтому нам следует с равной сердечностью относиться ко всем.

Наши матери, живые существа, бродят в круговороте существования, в зависимости от уникального для каждого из них накопления кармы. Существуют шесть сфер, в которых блуждают существа – ад, сфера голодных духов, сфера животных, людей, полубогов и богов. Существа проходят через бесконечные циклы перерождений в этих состояниях, а возможность встретиться с драгоценным учением Дхармы выпадает им только изредка.

Что приводит к такой ситуации? Во-первых, все живые существа находятся во власти невежества. Невежество омрачает ясность ума. Именно поэтому существа ошибочно воспринимают двойственность, себя и других. Затем возникает восприятие хорошего и плохого, возникают пристрастия и неприязнь. Набирая силу, эти чувства перерастают в привязанность и отвращение. Гордость и зависть следуют прямо за ними. Нас не учат невежеству, не обучают пристрастию или ненависти. Эти эмоции возникают сами по себе, так как они являются глубоко укорененными привычными склонностями, которые развивались в течение множества жизней. Среди них нет таких, которые присущи только Западу или Востоку, нет даже эмоций уникальных для людей. Мы разделяем это печальное наследие со всеми существами.

Как вы сами можете видеть, существуют разные виды страданий. Не смотря на то, что определенные приятные вещи, на первый взгляд приносят радость и счастье, они не длятся долго, в силу своего непостоянства. Когда эти вещи разрушаются или же наше собственное отношение к ним меняется, мы испытываем страдания. Это так называемое страдание от перемен. Таким образом, знание того, что нельзя всецело полагаться на внешние явления,

поможет нам уменьшить свою привязанность к ним и лучше принимать ситуацию. Мудрость умиротворяет наше сознание, и наше страдание постепенно уменьшается. В свою очередь, мы можем развить в себе сочувствие по отношению к тем, для кого подобное понимание является недоступным.

Будда преподавал эти учения, так как обладал всеведением. Он обладал точным знанием того, как действует каждый индивидуум, каким образом существует, и что именно необходимо очистить. Будда не создавал сансары, но обладал полным пониманием каждого элемента сансары без исключения. Мы также должны изучать сансару и понимать, как всё измышляется из нашего собственного заблуждения и негативных мыслей. Понимание того, что все явления непостоянны и ненадёжны, приведёт к развитию отречения от сансары и чистосердечного желания достичь просветления.

Если Дхарма не возникает из самой глубины нашего сердца,
Она остаётся лишь на уровне слов.
Обманутых сбивающей с пути догмой
Божественная Мать – Совершенный Ум, освободи!

Если мы действительно не изменим свой ум, то, даже вступив на путь, ведущий к просветлению, мы всё равно будем тяготеть к сансаре. Интеллектуальное понимание и принятие таких концепций как непостоянство не является достаточным. Чтобы действительно укорениться, настоящий смысл и переживание Дхармы должны возникнуть из самой глубины нашего сердца. Наши уста могут произносить: "Да, да, сансара – это ужасное состояние полное страданий". Но если наши действия по-прежнему показывают, что мы всё ещё наслаждаемся сансарой, Дхарма для нас остаётся на уровне слов и носит интеллектуальный характер. Истинный смысл Дхармы не возник в глубине нашего сердца.

Выполняя практику согласно полученным наставлениям и достигая некоторой степени реализации, мы можем стать более похожими на [Миларепу](#). Однажды, когда [Миларепа](#) медитировал в уединённой горной пещере, его навестила сестра. У [Миларепы](#) не было ничего, ни еды, ни одежды. Его сестра сама жила на подаяние и увидев [Миларепу](#), вскричала: "Мы самые несчастные люди в мире! Я думала, что ты добьёшься большего. Я прошу милостыню, а у тебя вообще ничего нет. Неужели ты не можешь хотя бы жить при монастыре, там бы тебе дали одежду и еду?" [Миларепа](#) ответил: "Когда я слышу о восьми мирских заботах, меня охватывает отвращение. Я очень хорошо знаю мир сансары, и у меня нет никакой заинтересованности в нём. Я получил драгоценные наставления Дхармы и не могу терять время. Пожалуйста, не заговаривай со мной больше об этом". [Миларепа](#) постиг смысл Дхармы в самой глубине своего сердца, поэтому у него не осталось другого выбора, как жить, радостно следуя велению своего сердца. Именно таким образом практика Дхармы превращается в жизненный путь, путь свободы и умиротворения.

Когда Дхарма остаётся на уровне слов, она превращается в догму. Вместо того чтобы двигаться дальше, полагаясь на возникающую из опыта уверенность, мы просто-напросто цепляемся за свои собственные установки. Вместо того чтобы стать путём, который выводит нас из сансары, Дхарма может быть извращена и превратиться в ещё более сильную привязанность к сансаре. Таким образом, мы можем быть обмануты *сбивающей с пути догмой*. Владыка Жиктен Сумгон очень ясно видел это, поэтому в молитве просил о нашей защите от подобной ошибки.

Трудно созерцать собственный ум
(Когда) нет привычки созерцания.

Обманутых сбивающим с пути действием,
Мать Богиня Внимательности, освободи!

Путешествие к состоянию будды состоит из пяти путей: Пути Накопления, Пути Подготовки, Пути Особого Проникновения в Суть, Пути Медитации и Пути Совершенства.

Истинную природу ума очень сложно осознать. В начале, вступив на Путь На копления, мы начинаем понимать природу самсары и отрекаемся от нее. Мы получаем наставления от духовного учителя и начинаем изучать их, практиковать медитацию и переживать совершенную шаматху или пребывание ума в покое.

Затем на Пути Подготовки наша практика обретает стабильность, и мы начинаем получать опытные переживания. На этом этапе наша практика медитации становится сильнее и интерес к пустотности возрастает.

На Пути Особого Проникновения в Суть возникает видение тонких различий природы ума. Это происходит благодаря тому, что мы развили шаматху или медитативное сосредоточение до такой степени, что ум не может быть потревожен возникающими мыслями и, на основании этого, мы можем возвращать особое проникновение в суть (также называемое особо важным или глубоким прозрением). Комбинация этих двух медитативных состояний позволяет нам видеть ум напрямую. Чтобы основательно ознакомиться с умом, нам необходимо продолжать медитировать. Однако, достигнув подобной стадии реализации, многие бывают настолько захвачены этим, что перестают практиковать. Конечно, Особое Проникновение в Суть очень важно и необходимо на пути медитации, но это ещё не конец пути.

На Пути Медитации нам необходимо полностью сосредоточиться на медитации, так как это делал [Миларепа](#). [Миларепа](#) достиг уровня Пути Особого Проникновения в Суть, находясь рядом со своим учителем [Марпой](#), а затем провёл остаток своей жизни, медитируя в горах. Это та точка, где мы начинаем проходить через бхуми. Если мы не будем практиковать таким образом, мы забудем нашу реализацию, и наш ум вернётся обратно к мирской деятельности, а наша привязанность к эго снова возрастёт.

В этой строфе Тара названа *Мать Богиня Внимательности*. Слово внимательность имеет очень глубокое значение. Вначале нам необходимо развить обычную или искусственную внимательность. Мы прилагаем усилие к тому, чтобы запомнить что-то, затем забываем это и вспоминаем снова. Иногда во время медитации у нас возникает важное прозрение или опыт, которые мы не хотим потерять. Однако если мы не будем напоминать себе об этом воспоминании, оно сотрётся из памяти. С помощью постоянной внимательности и напоминания, опыт превращается в привычку, а затем становится частью нашего естества. Когда внимательность не требует приложения усилий, она называется "мудростью" или "осознанием", а обладающий таким качеством человек завершил пятый путь, путь медитации. Ум, пребывающий в состоянии постоянной внимательности, – это ум мудрости Тары.

Ум – это спонтанная недвойственная мудрость!

Но мы связаны привычкой к двойственному мышлению.

Тех, кто остаётся связанными вне зависимости от того, что они делают,

Богиня Недвойственного Ума, освободи!

Достигнув первого бхуми на Пути Особого Проникновения в Суть, мы шаг за шагом практикуем до восьмого бхуми по мере того, как наша медитация становится всё более мощной. На уровне восьмого бхуми мы реализуем или переживаем недвойственную мудрость. Вначале мы видим, что все явления – все проявления, все мысли – это отражения ума. Мы практикуем подобным образом и обретаем стабильность в реализации до тех пор, пока мы не

начинаем видеть, что нет разделения между воспринимающим и объектом восприятия.

Например, являются ли отдельными объектами солнце и его лучи? Они не являются одним целым, но не могут быть разделены. Если бы они были делимы, то солнечный свет существовал бы в отсутствие солнца. Они не являются целым, но в тоже время нераздельны, это и называется "недвойственностью". Двойственность означала бы, что они делимы и независимы друг от друга, единичность означала бы, что существует только одно целое. Таким образом, недвойственность попросту означает, что они нераздельны, при этом не подразумевая, что они являются единым целым. Ум и внешние проявления существуют подобным образом. Они не являются одним целым, но не существуют по отдельности – они недвойственны.

В сансаре мы думаем о явлениях как о чём-то внешнем по отношению к нам, как о существующем "реально". Рассмотрим, например, дом. Он не возник сам по себе. Дом был создан людьми и, таким образом, является творением ума. Сначала ум создал архитектурный эскиз на бумаге. Затем строитель с помощью чертежа решил, как собрать все части воедино и построить дом. Точно также, напрямую или опосредованно, сансара в целом является творением ума. До тех пор пока мы не понимаем этого, нас обманывает проявление "реальности". Но если мы правильно медитируем, недвойственная мудрость – это осознаваемый нами самовозникший ум. [Миларепа](#) мог проходить сквозь каменные стены пещер потому, что он обладал полной реализацией недвойственности. Из своего собственного опыта он знал, что всё является проявлением природы ума, поэтому камень не мог более его остановить.

Для нас двойственность – это глубоко укоренившаяся привычка, от которой сложно избавиться. Даже если мы можем доказать всё что угодно с помощью философии, анализа и логики, нам не хватает опытного переживания. Виной этому привычка. ***Практика – это противодействие нашей привычке к двойственному мышлению.***

Однако некоторые остаются связанными, вне зависимости от того, что они делают. Мы как кастрюля, которую долгое время не чистили. Её дно настолько обросло грязью, что для того, чтобы его очистить, понадобится долгое время и даже специальные инструменты.

Мы используем медитацию для того, чтобы постепенно привить новые привычки. Мы можем выполнять одну и ту же медитацию год за годом, нет нужды перескакивать с одного на другое. Выполняя одну и ту же практику постоянно, мы можем обогатить её размышлением о непостоянстве, страданиях сансары, состраданием и мудростью. Не стоит приходить в уныние, прогресс может не наступить сразу, но для искренних практикующих он наступит без сомнений. Мысль об этом должна вдохновить нас на ежедневную усердную практику, а также на то, чтобы применять все известные нам противоядия с радостью и чувством того, что нам повезло.

Хоть некоторые и способны пребывать в совершенной истине,
Они не осознают относительную истину причины и результата.
Не ведающих то, что должно быть познано
Мать Богиня Всеведения, освободи!

Совершенная истина – это шуньята или пустота. Некоторые люди способны медитировать, полностью погружаясь в состояние пустоты. В тоже время многие из них не осознают относительную истину причины и результата, это заставляет таких людей ошибочно предполагать, что они полностью исчерпали обычный ум и его проявления. Правда состоит в том, что чем больше мы практикуем, тем больше мы должны совершенствовать своё поведение, чтобы перейти на более глубокий уровень осознания. Именно так поступал Будда.

Также и наша дисциплина ума должна возрастать с каждым днём, с каждым годом, пока мы не достигнем конечной цели нераздельности пустоты и причинно-следственной связи.

Пустота не может превзойти карму, причину и результат. В [Сутре Сердца](#) сказано: "Форма – это пустота, пустота же является формой. Форма неотделима от пустоты, а пустота неотделима от формы". Форма и пустота нераздельны, так как не существует пустоты за пределами явлений и форм. Видимые нами явления сами по себе являются пустотой. Это и есть тот аспект, который некоторые практикующие не в состоянии увидеть из-за недостатка способностей и мудрости. [Миларепа](#) говорил: "Пустоту легче понять. Вы можете исследовать и тщательно изучать её, достигая, таким образом, понимания. Но понять причину и результат намного сложнее". Достижение всепроникающей мудрости, способной более ясно видеть природу взаимозависимости, возможно только на уровне восьмого бхуми или выше.

Именно поэтому высокореализованные практикующие, не осознающие истину причины и результата в целом, не ведают то, что должно быть познано. Это означает, что они не обладают пониманием или прямой реализацией проявления причины и результата в контексте пустоты. Поэтому мы молимся о том, чтобы всеведение Тары защитило их от неведения.

От сути пространства, лишённого границ,
Всё неотделимо.
Учеников, которые всё ещё не могут понять этого,
Мать Совершенного пробуждения, освободи!

Может ли пространство иметь центр? Если бы этот центр существовал, возможно, можно было бы определить и границы пространства. Но как можно найти центр, если нет границ? В этом заключается смысл бесконечности – свободы от ограничений. Просветлённый ум неотделим от этого. Освобождение безгранично, свободно от границ, свободно от процесса мышления. Но наш непросветлённый ум, связанный путами концепций, создаёт ограничения. Чтобы достичь реализации, нам необходимо очистить даже самые тонкие двойственные мысли, так как они скрывают истинную природу ума. Поступая подобным образом, мы достигнем состояния будды: безграничной мудрости, безграничного сострадания, безграничной активности. Ученики, которые всё ещё не могут понять этого, мы сами, все, кто следуют по пути [бодхисаттв](#), не должны ограничивать свою реализацию, продвигаясь вперёд до тех пор, пока мы не достигнем свободы от всех оков. Пока же мы прибегаем к мудрости Тары, как к защите от заблуждений в нашей искренней практике.

Прочитав эту молитву с глубокой преданностью, медитируйте, что Тара растворяется в вас. Также вы можете повторять мантру Тары и затем раствориться в пустоту. Дайте уму отдохнуть в естественном состоянии. Медитируйте, что все омрачения были очищены, а природа ума была открыта. Вы можете делать это в любом месте. Для этого вам просто надо сохранять сосредоточенность и осознанность.

Я нахожу эту молитву очень вдохновляющей. В семи строфах заключены все учения Трипитаки, включая учения тантры. Нам очень повезло встретить на своём пути подобное наставление! Теперь, когда вы видите насколько драгоценно учение Дхармы, смотрите на сансару другими глазами. Какими бы впечатляющими ни были современные технологии, они являются частью сансары. Мы полетели на Луну, но не нашли счастья и там. Теперь мы хотим найти что-то на Марсе. Приняв эти учения в своё сердце, вы можете найти нечто действительно стоящее.

Глава 7.

Практика медитации Будды Амиабхи.



Вступление.

[Будда Амиабха](#) является историческим буддой. Не смотря на то, что он жил задолго до наступления нашей эры, сохранились записи, повествующие о том, как он впервые зародил в уме просветлённый настрой бодхичитты, а затем практиковал учения, полученные им от многих будд. Каждый раз, встречая очередного будду, он укреплял свою бодхичитту. Неизмеримые страдания сансары пробудили огромное сострадание. Переродившись как [бодхисаттва](#) бхикшу Дармакара, [Будда Амиабха](#) совершил особое пожелание – одно из пятисот совершённых им различных пожеланий – реализовать бодхичитту и приносить пользу живым существам. [Будда Амиабха](#) особенно сосредоточил своё внимание на создании своей чистой земли, Деванен по-тибетски или Сукхавати на санскрите. Он сказал: "Даже те, кто не достиг уровней бхуми, могут переродиться в моей чистой земле. Все они могут установить связь, просто услышав моё имя и почувствовав преданность". С такой прекрасной мотивацией он практиковал в течение бесчисленных калп, завершил свои намерения и, наконец-то, достиг состояния будды.

Название.

Прямая реализация быстрого пути в Девачен: каждодневная практика Будды Амиабхи.

Это короткое название уже само по себе может установить для нас связь, которая позволит нам переродиться в чистой земле Девачен. Пусть даже мы и получили драгоценное человеческое рождение и встретили учение Будды, страдания сансары всё равно остаются неизмеримыми – страдания рождения, старения, болезней и смерти. Мы не получаем того, что хотим. Вместо этого мы получаем, то, что стремимся избежать. Подумайте о природе страданий. Иногда мы даже не замечаем этого, но на самом деле испытываем страдания постоянно. Поэтому нам следует приложить усилия для перерождения в чистой земле [Будды Амиабхи](#).

Пролог.

Намо Ами Дева Йе!

Я простираюсь перед [Буддой Амиабхой](#), воплощением всех будд. Эта короткая садхана написана для тех, кто интересуется мандалой тела [Будды Амиабхи](#). Вначале примите прибежище и зародите просветлённый настрой.

Говоря, что [Будда Амиабха](#) является воплощением всех будд, мы напоминаем себе, что он обладает всеми качествами будд. В этой садхане мы визуализируем [Будду Амиабху](#) в чистой земле Девачен перед нами. Такая визуализация [Амиабхи](#) называется мандалой тела [Будды Амиабхи](#).

Комментарий к садхане.

- *Прибежище.*

Намо!

Я принимаю прибежище во всех объектах прибежища, Трёх Драгоценностях и Трёх Корнях.

Намо означает выражение почтения. Три Драгоценности – это Будда, Дхарма и Сангха. Эта терминология используется всеми буддистами и знакома также и нам. Три Корня – это Лама, Йидам и Дакини. Эта терминология является особой для системы Ваджраяны и будет объяснена ниже.

Три Корня по своей сути ничем не отличаются от Трёх Драгоценностей, но могут быть описаны с другой точки зрения. Лама – это Будда, Йидам – Дхарма, а Дакини – Сангха. В нашей жизни Ламы играют очень важную роль в духовном развитии. Будда обладал всеми качествами мудрости и сострадания, но нам не посчастливилось встретиться с ним. Поэтому нам необходимо получить учение Будды от Лам. Лама должен обладать необходимыми качествами и, если возможно, также достичь высокой реализации в практике медитации. Такой Лама является воплощением Будды, так как он передаёт его учения. Йидам подобен Дхарме. Когда, завершив практику йоги божества, вы становитесь йидамом, то ваш ум защищён от всех тревожащих эмоций. Точно также защищает ум Дхарма. Дакини защищает нас от препятствий и является нашим проводником на пути к просветлению. Поэтому Дакини подобна Сангхе, нашему проводнику на пути к просветлению.

Также можно сказать, что тело высокореализованного мастера – это Сангха, его речь – Дхарма, его ум – Будда. Таким образом, Лама воплощает в себе Будду, Дхарму и Сангху. Ум Ламы – это Гуру, его речь, обладающая качествами мудрости – это божество-Йидам, а тело Ламы – это Дакини. Мы принимаем прибежище во всех этих объектах прибежища, обладающих всеми качествами, необходимыми, чтобы помочь нам освободиться из сансары.

- *Зарождение бодхичитты.*

Чтобы утвердить все живых существ в состоянии будды, я зарождаю в уме намерение достичь просветления.

Зарождение бодхичитты является одним из необходимых условий для достижения состояния будды. Без бодхичитты не существует никакой связи с состоянием будды, даже если человек очень сильно хочет его достичь. Мы зарождаем просветлённый настрой ума, основываясь на двух факторах: великом сострадании и великой мудрости. Сострадание достигается с помощью сосредоточения на всех живых существах, страдающих в сансаре. Мудрость – это понимание того, что единственный способ освободить живых существ из сансары заключается в достижении состояния будды.

Совершенствование бодхичитты – вот цель любой практики. Именно совершенный ум бодхичитты и является состоянием будды. Не думайте, что повторение вступительных молитв является чем-то скучным или бессмысленным. Они имеют решающее значение. С них начинается наша практика, они поддерживают нашу практику медитации заданным просветлённым настроением ума, и завершают нашу практику в этом настроении.

- *Медитация пустоты.*

А!

Все дхармы безначальны, пронизаны проявлениями-пустотой. Великое сострадание и осознание-пустота свободны от измышлений.

Слог **А** символизирует пустоту, Из всех звуков **А** является наиболее простым, это корень всех выражений речи. Подобно этому, пустота является основанием, из которого возникают все явления.

Слово дхармы в данном случае означает явления – всё в сансаре и нирване. По своей природе все явления безначальны, пронизаны нераздельными проявлениями и пустотой. Всё что проявляется на физическом, вербальном или ментальном уровне – проявление, и по природе своей является пустотным. Мы не можем пренебрегать тем фактом, что каждое явление проявляется особым образом. Именно это имел в виду Будда, говоря о различающем аспекте мудрости – способности узнавать каждый аспект проявления феноменов, понимая при этом, что их природа пустотна.

Мы не должны слишком увлекаться и думать, что все явления просто пусты. Понимание того, что сострадание является основной характеристикой мудрости, так же как тепло является неотделимой частью огня, называется великим состраданием. Подобным образом, сострадание не может быть отделено от великой мудрости. Великое сострадание, происходящее из мудрости, осознание и пустота свободны от измышлений. Мы должны приложить все усилия, чтобы достичь такой реализации. Именно в этом заключается основа просветления и природа ума всех живых существ.

- **Визуализация.**

Из глубины манифестации всепроникающего осознания на лотосе возникает лунный диск, символ свободы от привязанности. На лотосе и лунном диске я возникаю в форме Великого Владыки Сострадания, белого с одним лицом и четырьмя руками.

Из глубины манифестации всепроникающего осознания на лотосе возникает лунный диск. В данном случае, лотос символизирует великую мудрость, называемую неосквернённой мудростью. Это не просто набор знаний, а скорее особое интуитивное проникновение в суть. Так как такая мудрость представляет собой природу сострадания, в визуализации также присутствует лунный диск сострадания, демонстрируя, что великое сострадание поддерживается мудростью.

Вы находитесь в форме Ченрезига, Великого Владыки Сострадания, выражающего сострадание всех будд. Его одно лицо символизирует то, что природа сострадания каждого из будд едина. Четыре руки Ченрезига символизируют четыре действия, проявляемых буддой для помощи живым существам:

мирные действия;
умножающие действия;
мощные или магнетические действия;
гневные, решительные или энергичные действия.

В зависимости от ситуации, в которой находится каждое из существ, будды проявляют подобную активность и помогают живым существам освободиться от неведения и заблуждений.

Первая пара рук соединена на уровне сердца и держит исполняющую желания драгоценность, вторая правая рука держит хрустальные чётки, а вторая левая рука – лотос.

Исполняющая желания драгоценность символизирует великое сострадание и отвагу. Когда отваге сопутствует великое сострадание, ум наполнен миром, радостью и гармонией, и в нём не остаётся места для страха. Это самый прекрасный способ исполнить все желания. Хрустальные чётки символизируют освобождение всех существ, ясную и точно направленную активность, ведущую их к просветлению. Лотос указывает на то, что Ченрезиг приносит благо живым существам через великую мудрость.

На мне украшения будды самбхогакаи, я восседаю в ваджрной позе.

Ченрезиг находится в форме самбхогакаи. Он украшен пятиконечной короной, символизирующей реализацию пяти видов мудрости будд пяти семейств. Пара серёжек символизирует мудрость и метод. Три пары ожерелий демонстрируют, что Ченрезиг воплощает три кай, три формы будды. Браслеты на запястьях, предплечьях и щиколотках символизируют реализацию шести парамит. Ваджрная поза или поза лотоса демонстрирует, что Ченрезиг находится в состоянии непребывания, то есть не пребывает ни в сансаре, ни в нирване. Освободившись от всех омрачений, он более не принадлежит миру сансары.

Постоянно принося пользу живым существам, он не может покоиться в нирване.

Я медитирую на это проявление, лишённое реального существования.

После того, как вы превратились в Ченрезига, не думайте о своём теле, как о чём-то существующем реально и состоящем из плоти и костей. Теперь оно подобно радуге или отражению луны. Его видно ясно и отчётливо. Каждый символ явственно виден, но при этом не материален. Медитируйте таким образом до конца практики.

- **Визуализация Будды Амиабхи.**

Вверху передо мной на лотосном троне, который поддерживают павлины, покоится разноцветный лотос из тысячи лепестков.

Далее установите визуализацию [Будды Амиабхи](#) вверху прямо перед собой. Сначала визуализируйте лотосный трон, который поддерживают павлины, символизирующие трансформацию. Считается, что павлины могут съесть яд, переварить его и не попасть под его пагубное влияние. Есть легенда о птенце павлина и птенце ворона:

Птенец ворона был блестящим и красивым, а птенец павлина – невзрачного пыльного цвета. Они вместе росли и однажды у птенца павлина выросли прекрасные разноцветные перья. Птенец ворона не изменился, только немного вырос. Поэтому птенец ворона спросил: "Когда мы оба были совсем птенцами, я был красивее тебя. А теперь ты меня намного превосходишь. Что случилось? Откуда появились все эти прекрасные перья?" Павлин ответил: "Всё это произошло потому, что я ем яд". Завистливый ворон решил, что он сможет стать красивее, если тоже съест яду. К сожалению, он проглотил яд и умер.

Таким образом, павлин используется как символ трансформации плохих качеств в хорошие. [Будда Амиабха](#) давно преобразовал негативные эмоции в мудрость, поэтому его трон поддерживают павлины.

На лотосе покоятся диски солнца и луны, избавляющие от страданий, причиняемых жаром и холодом.

Диск солнца символизирует ясность. Когда в уме возникает интуитивная мудрость проникновения в суть, она рассеивает мрак невежества так же, как солнечный свет рассеивает тьму. Все тревожащие эмоции очищаются. Мудрость неотделима от великого сострадания, поэтому на лотосе также присутствует диск луны. Находясь в сансаре, мы постоянно страдаем от холода и жара. Солнце избавляет от страданий холода, а луна от страданий жара. То, что [Амиабха](#) восседает на дисках луны и солнца, говорит о том, что он превозмог все страдания.

В центре диска луны находится красный слог **ХРИ** (из которого всё возникает). Из него излучается свет, который затем снова возвращается в слог **ХРИ**, и слог превращается в [Будду Амиабху](#), воплощение всех будд.

Слог **ХРИ** – это первичная причина, базовое осознание, основа из которой проявляется [Будда Амиабха](#). Так как [Амиабха](#) красного цвета, его коренной слог также красный. Если вы помните, когда мы визуализируем [Ченрезига](#), его коренной слог также **ХРИ**. Причина этого в том, что [Амиабха](#) и [Ченрезиг](#) принадлежат к одному и тому же семейству Лотоса.



Из слога **ХРИ** излучается свет и распространяется повсюду в сансаре и нирване. Вначале свет предлагается как подношение буддам и [бодхисаттвам](#). Затем свет излучается по направлению ко всем живым существам, очищает их омрачения и возвращается обратно в слог **ХРИ**. Вы также можете визуализировать, что сначала свет очищает живых существ, затем подносится буддам, а после возвращается в **ХРИ**. Любой порядок является приемлемым. В тот момент, когда свет возвращается в **ХРИ**, слог превращается в [Будду Амитабху](#). Он воплощает все качества будд: мудрость, сострадание, активность и т.д.

Он излучает рубиново-красный свет, у него одно лицо и две руки, сложенные в мудре медитативного сосредоточения. Он держит чашу, наполненную нектаром мудрости. На нём три вида дхармических одежд, он восседает в ваджрной позе. Украшенный всеми основными и второстепенными признаками, [Будда Амитабха](#) сияющий, великолепный, благородный и величественный.

Одно лицо [Будды Амитабхи](#) символизирует единую дхармакаю. Его две руки символизируют метод и мудрость. Мудра медитативного сосредоточения показывает, что метод и мудрость нераздельны и основываются друг на друге. Можно говорить, что вот это – мудрость, а вот это – метод, но по сути своей они нераздельны. Там где есть сострадание, должна быть мудрость. А там где есть мудрость, всегда присутствует сострадание. Чаша, наполненная нектаром мудрости, символизирует ум мудрости [Будды Амитабхи](#), наполненный превосходными качествами. [Будда Амитабха](#) исполняет все желания живых существ, будд и [бодхисаттв](#), не делая различий и разграничений.

Три вида дхармических одежд – это нижнее и два верхних желтых одеяния. Они символизируют Винаю, Сутру и Абхидхарму. Виная содержит учения о шила, что означает этика или дисциплина.. Сутра рассматривает медитативное сосредоточение или, иными словами, метод медитации. Учения Абхидхармы говорят об особом аспекте мудрости проникновения в суть. Будда Амитабха одет в три вида одеяний, символизирующих особое противоядие, очищающее невежество, ненависть и желание. Он восседает в ваджрной позе непребывания, как объяснялось ранее.

Сияние тела Будды указывает на то, что оно проявляется из Дхармакаи, совершенного тела. Форма Будды не возникает как результат тревожащих эмоций, а проявляется из неоскверненной мудрости, на что указывают основные и второстепенные признаки (Будды). Он излучает свет сострадания, проявляя все превосходные качества и благородную природу бодхичитты.

Справа от [Будды Амитабхи](#) на лунных дисках, покоящихся на лотосах, стоит белый [Ченрезиг](#), а слева – синий [Ваджрапани](#). Все они окружены неисчислимым собранием будд, [бодхисаттв](#) и [архатов](#).

[Ченрезиг](#) находится справа от [Будды Амитабхи](#), он белого цвета в мирной форме. Слева мирно стоит синий [Ваджрапани](#). У обоих одно лицо и две руки. Эти три основные фигуры окружены

бесчисленными буддами и [бодхисаттвами](#) прошлого, настоящего и будущего. Всё небо заполнено этим благородным собранием, в которое также входят шраваки [Шарипутра](#), [Мaudгальяна](#), [Субхути](#), [Ананда](#), [Рахула](#), Упали и т.д. В этом заключается визуализация существ самаи, находящихся сверху перед нами. Мы остаёмся в форме [Ченрезига](#).

Из трёх слогов в трёх центрах свет излучается в землю Девачен, приглашая [Будду Амиабху](#) и его свиту.

Три слога – это **ОМ**, **А** и **ХУМ**. Три центра – это лоб, горло и сердце.



Белый **ОМ** возникает в центре лба, красный **А** – в центре горла, синий **ХУМ** – в центре сердца. Оттуда свет трёх цветов излучается в западном направлении в Девачен, приглашая [Будду Амиабху](#) и его свиту – [Ченрезига](#), [Ваджрапани](#) и всех других будд и [бодхисаттв](#).

- **Приглашение.**

ХУМ ХРИ

Из сферы Девачен на западе, о Владыка [Будда Амиабха](#), пожалуйста, явись и воссядь на этом троне из лотоса и дисков солнца и луны. Я кланяюсь Тебе своими телом, речью и умом для своего блага и блага всех живых существ. Я совершаю подношения всех составных явлений, свободных от разделения осознания и пустоты. Я очищаю все негативные действия.

Эта часть садханы известна как "приглашение существ мудрости". Мы приглашаем их явиться из сферы Девачен на западе и пребывать здесь перед нами. Простираниями и восхвалениями мы приглашаем их для собственного блага и блага всех живых существ, страдающих в сансаре. Мы совершаем подношение всех явлений, всего что существует, включая наше собственное тело, речь и ум. Совершайте эти подношения с полной уверенностью и преданностью. Подношения существуют в состоянии неотделимом от проявлений и пустоты, поэтому нам следует совершать их без ожиданий и привязанности. Мы очищаем все наши не благие деяния, совершённые нами или другими существами, так как они являются причиной страдания. Мы медитируем о том, что [Будда Амиабха](#) доволен нашими искренними действиями.

ДЗА ХУМ БАМ ХО – существа мудрости и существа самаи становятся неразделимыми.

ДЗА ХУМ БАМ ХО является особым ключом к этой медитации Ваджраяны. При повторении этих слов будды, приглашённые нами из чистой земли, полностью растворяются в созданной нами перед собой визуализации. Существа мудрости и существа самаи становятся неразделимыми. То, что мы визуализировали, уже не является просто плодом нашего воображения. Будда находится здесь перед нами. Мы можем расслабить свой ум и

медитировать в таком состоянии какое-то время, сосредоточившись на присутствии [Будды Амиабхи](#).

- *Повторение мантры.*

ХРИ

В центре сердца [Будды Амиабхи](#) – лотос и диск луны, на котором стоит коренной слог **ХРИ**, окружённый мантрой, вращающейся по часовой стрелке. В Девачене все живые существа – в форме [Будды Амиабхи](#); все звуки – это звуки несотворённой мантры; абсолютное осознание – состояние нерождённой Дхармакаи.

Повторение мантры является методом для медитации и визуализации. В центре сердца [Будды Амиабхи](#) находятся *лотос и диск луны*. Визуализируйте сначала лотос в сердце [Амиабхи](#), лунный диск, а затем красный слог **ХРИ**. Мантра вращается вправо, то есть по часовой стрелке, начиная со слога **ОМ**. Вращающаяся мантра и коренной слог излучают свет до тех пор, пока вся сансара не заполняется им. Внешнее окружение очищено и превращается в Девачен. После этого свет достигает каждое живое существо, начиная от ада и заканчивая сферой богов. Их страдания и причины страданий полностью очищены, и они превращаются в [Будду Амиабху](#).

Если вы не располагаете временем, визуализируйте, что свет излучается во все шесть сфер одновременно. Если время есть, то можете визуализировать постепенно. Сначала обратите внимание на сферы ада – внешние сферы ада, горячие и холодные ады – очистите их и превратите их в Девачен, Исполняющий Желания Рай. Все живые существа, страдающие от холода и жары, очищены и превращаются в [Будду Амиабху](#). Затем перейдите к сфере голодных духов и превратите их внешнее окружение в Девачен. Живые существа, страдающие от голода и жажды, очищены и превращаются в [Будду Амиабху](#). Затем трансформируйте сферу животных. Животные, страдающие от глупости и пребывающие в неволе, также очищаются и становятся [Буддой Амиабхой](#). Повторяйте тот же процесс для сфер людей, полубогов и богов.

Несотворённая мантра означает нераздельность звуков и пустоты. Звуки воз никают, но в тоже время не обладают реальным существованием.

Осознание является способом принести благо живым существам и развить бодхичитту и сострадание. Находящийся в таком состоянии ум свободен от заблуждений и запутанности, и пребывает в состоянии осознанности и особого прозрения.

Если мы сможем искренне выполнять эту практику, следуя изложенным выше указаниям, мы сможем достичь единства восприятия сансары и нирваны. Данная практика медитации даёт нам особый метод превращения страдания в счастье. На самом деле в таком превращении нет нужды. Природа сансары – это природа нирваны, они не существуют отдельно друг от друга. Это всего лишь проекции нашего ума. Когда мы находимся в состоянии омрачения и запутанности, то ошибочно воспринимаем реальность и в результате страдаем. Если мы очистим наше восприятие с помощью этой практики, то сможем обрести необходимое понимание. Эта практика медитации Ваджраяны может дать нам великие способности, однако, вначале нам необходимо развить отречение. Если у вас нет желания отречься от сансары, данная практика вам не понравится. Если вам нравится сансара, зачем стараться превращать её во что-то иное? Однако мы знаем, что сансара – это бесконечная серия страданий. Основываясь на этом, Ваджраяна предоставляет прекрасную возможность для понимания природы реальности.

Повторяйте мантру в тройном ваджрном состоянии.

Тройное ваджрное состояние – это состояние наших тела, речи и ума. Физическое ваджрное состояние неотделимо от проявлений и пустоты. На вербальном уровне – это нераздельность звука и пустоты. На уровне ума – это нераздельность ясности и пустоты. Данное состояние называется ваджрным, благодаря своей неразрушимой природе.

ОМ АМИДЕВА ХРИ

Можете повторять мантру в любом количестве, в любом случае это будет полезно. Расслабьте свой ум и ослабьте напряжение. Поддерживайте визуализацию как можно более чёткой, оставаясь при этом как можно более расслабленным. Это особая техника очищения.

- ***Растворение.***

Вся внешняя вселенная и все живые существа растворяются в свет и входят в [Будду Амитабху](#) перед нами.

Сессию необходимо закончить практикой растворения. Сначала Девачен растворяется в живых существ. Затем, все живые существа, являющиеся по природе [Буддой Амитабхой](#), растворяются в свет. Этот свет растворяется в [Будду Амитабху](#) перед нами. После того как все живые существа растворились в [Будду Амитабху](#), мы получаем четыре посвящения. Это очень глубокая практика, в которой мы видим перед собой [Будду Амитабху](#) как неотделимого от нашего ламы и всех будд.

- ***Получение посвящения.***

Из его четырёх центров свет излучается и впитывается в мои четыре центра, таким образом, я утверждаюсь в четырёх каях.

Белый свет, суть тела мудрости всех будд, излучается из лба [Будды Амитабхи](#) и растворяется у вас в центре лба. Свет наполняет всё ваше тело и очищает все омрачения и плохую карму, которые связаны с физической деятельностью. Затем красный свет излучается из горлового центра [Будды Амитабхи](#) и растворяется в вашем горле. Этот свет также наполняет всё ваше существо и очищает все омрачения и плохую карму, которые связаны с речью. Синий свет, суть ума мудрости всех будд, исходит из сердечного центра [Будды Амитабхи](#) и растворяется в вашем сердце. Он наполняет всё ваше существо и очищает все без исключения негативные эмоции. Оранжевый или золотистый свет, суть всех превосходных и совершенных качеств будд, излучается из пупка [Будды Амитабхи](#) и растворяется в вашем пупке. Он наполняет всё ваше тело и очищает все тонкие омрачения.

В это время ваши тело, речь и ум неотделимы от совершенного состояния будды. Таким образом, вы утверждаетесь в четырёх каях: нирманакае, самбхогакае, дхармакае и свабхавикакае. Все они нераздельны по природе. У них разные названия и проявления, но, по сути, между ними нет различия. Просто расслабьтесь и медитируйте в этом состоянии. В этот момент вы становитесь [Буддой Амитабхой](#), потому что вы утвердили всех существ в состоянии [Амитабхи](#), состоянии несотворённой пустоты и проявлений, невымышленных и

неподдельных.

В естественном состоянии проявлений-пустоты всё окружение растворится в [Будду Амиабху](#), который затем растворяется в свет. Свет впитывается в меня. Я получаю все превосходные качества будд. Отдыхайте в этом изначальном состоянии. **Э МА ХО!** Как прекрасно состояние нераздельности проявления и пустоты!

Всё окружение – это свита будд и [бодхисаттв](#), включая [Ченрезига](#) и [Ваджрапани](#). Они растворяются в свет и впитываются в [Будду Амиабху](#), затем [Будда Амиабха](#) растворяется в разноцветный свет, который растворяется в вас. Он заполняется всё ваше существо. Превосходные качества будд теперь неотделимы от вас. Это называется состоянием дхармакаи. **Э МА ХО!** Какое чудо! Нет ничего другого, к чему стоило бы стремиться.

Медитируйте. Отдыхайте в невымышленном, несотворённом, неподдельном состоянии ума. Не давите на свой ум, иначе возникнут ожидания: "О, мне надо медитировать хорошо. Я не хочу позволять мыслям возникать в моём уме. Я должен изгнать все мысли!" Такой подход лишь увеличит ваше напряжение, и будет раздражать вас. В начале пути, мысли неизбежно будут возникать. Если вы будете давить на себя, мысли будут возникать в ещё большем количестве. Подобные усилия похожи на попытки остановить течение воды руками. Если заткнуть воду в одном месте, она просочится в другом. Тогда вы совсем потеряете контроль. Вам следует постепенно развивать навыки медитации. Для этого требуется большая степень искусности и дисциплины. *Для начала просто расслабьтесь и медитируйте как можно дольше.*

- **Посвящение.**

Силой этой добродетельной практики
Пусть я быстро реализую состояние [Будды Амиабхи](#),
И пусть все живые существа без исключения
Утвердятся в этом состоянии.

Посвящайте благо искренне, не испытывая привязанности к совершённой вами добродетели. Не привязывайтесь к своей медитации, а лучше разделите её со всеми живыми существами. Когда нет привязанности, вы свободны. Когда нет привязанности, нет границ и ограничений. Подобный настрой ума позволяет накопить благо, разделить его и сделать посвящение: "Пусть я и все другие живые существа достигнем состояния [Будды Амиабхи](#), свободного от страданий и причин страдания, и обретём все неисчислимы качества будд". Радуйтесь тому, что вы выполнили эту медитацию и повторяйте также другие молитвы посвящения.

- **Послесловие.**

Эта краткая медитация [Будды Амиабхи](#), возникающего из несотворённого и неомрачённого состояния, была написана Бхикшу Лхотрул Донгтрул для собственного блага и блага других живых существ. Через силу этого добродетельного действия, пусть все получают пользу.

Эта практика медитации является краткой и точной. Текст достаточно короткий, но в нём заключена абсолютная суть практики.

Короткая молитва о перерождении в Блаженной Чистой земле Амитабхи.

Э МА ХО!

В центре чудесный [Амитабха](#), Будда Безграничного Света,
Справа [Владыка Великого Сострадания](#),
Слева [Ваджрапани](#), Владыка Действенных Средств.
Все они находятся в окружении бесчисленных будд и [бодхисаттв](#).

Неизмеримые мир и счастье наполняют блаженную Чистую землю Девачен.
Когда я и все другие существа покинем сансару,
Пусть мы переродимся там, не принимая более сансарного перерождения.
Пусть нас благословит встреча с [Буддой Амитабхой](#) лицом к лицу.
Силой благословения будд и [бодхисаттв](#) десяти направлений,
Пусть наше намерение свершится без препятствий.

ТА Я ТХА / ПАН ЦА ДРИ Я А ВА БО ДХА НА Я СВАХА

Бодхичитта, превосходный драгоценный настрой ума.
Пусть она зародится там, где ещё не возникла,
А там, где возникла, пусть не уменьшается.
А возрастает всё больше и больше.

Молитва о перерождении в Девачене. *Составлена Владыкой Жиктен Сумгоном.*

Над нами в западном направлении
Находится чистая буддовая страна Девачен.
Я простираюсь перед превосходным Буддой
И всеми [бодхисаттвами](#), полностью завершившими свои намерения,
Пребывающими там.

Эта Чистая земля украшена безграничной ровной драгоценной поверхностью
С океанами, горами, долинами и континентами, обладающими равными прекрасными
Качествами:
Сияющими, радостными и приятными.
Да переродимся мы в этой чистой буддовой стране.

Эта земля состоит из драгоценных камней и украшена деревьями
И долинами по берегам рек, наполненных ароматной водой и драгоценными лотосами.
Она наполнена приятными ароматами, цветами и плодами.
Да переродимся мы в этой превосходной восхитительной стране.

Эманации птиц провозглашают там звуки Дхармы,
Цветочные дожди опадают на землю, колеблемые приятным ветерком.
А ландшафт ровен, ярок и приятен для глаза.

Да переродимся мы в этой процветающей и счастливой стране.

Из деревьев, речных долин и лотосов
Возникают приятные формы, звуки, запахи, вкусы и осязательные ощущения,
Подобные облакам подношений.
От них лишь увеличиваются радость и блаженство.
Да переродимся мы в этой исполняющей желания стране.

Из всех объектов, находящихся там, излучается свет.
Там пребывает Будда, украшенный всеми основными
И второстепенными признаками.
Он преподаёт глубокие учения, наполняющие всё пространство.
Да переродимся мы в этой чистой стране Дхармы.

Слова "нижние сферы", "завистливые боги" и "неблагоприятные условия"
Никогда даже не звучат там.
Там нет женщин², нет рождения из утробы матери.
Нет ни малейшего следа тревожащих эмоций, нет страдания и кармы.
Да переродимся мы в этой свободной от недостатков стране.

Хоть живущие там существа и называются богами и людьми,
Их тела не имеют различий.
Они золотистого цвета и украшены основными и второстепенными признаками.
Они обладают совершенными пятью видами ясновидения и их пять глаз ничем не омрачены.
Да переродимся мы в этой стране совершенно безупречных существ.

Они свободны от привязанности к месту, к собственности и даже к своим телам,
А всё что бы они ни пожелали, тут же без усилий исполняется.
Все они наслаждаются глубокой Дхармой Великой Колесницы.
Да переродимся мы в стране совершенной Махаяны.

Обладая магическими силами, они могут путешествовать по Чистым землям будд,
В их руках проявляется океан облаков подношений.
Они совершают подношения всем буддам и [бодхисаттвам](#)
И приводят всех живых существ к освобождению.
Да переродимся мы в этой превосходной стране нирманакаи.

Там растут тысяча шестьсот деревьев бодхи,
Под названием Полностью Проявляющийся Драгоценный Лотос.
Они украшены множеством гирлянд из цветов и фруктов.
Видя их, да обретём мы все превосходные качества.

Драгоценная земля украшена множеством цветов.
В центре переплетаются стебли цветущих лотосов.
Они яркие, свежие и сияющие.
Да увидим мы эту прекрасную лотосную страну.

На этой земле восседает Владыка [Будда Амиабха](#),
Справа от нею бодхисаттва [Ченрезиг](#),
А слева бодхисаттва [Ваджрапани](#).
Да увидим мы эту буддовую сферу, окружённую [бодхисаттвами](#).

[Будда Амиабха](#) обладает безграничным сиянием,
Безграничным достоинством, безграничной жизнью и безграничной сангхой.
Он окружён великолепием и множеством [бодхисаттв](#).
Да переродимся мы в этой стране превосходного Будды.

Переродившись в этой великой лотосной стране,
Пусть мы обладаем божественным зрением и слухом,
Великими умственными способностями и помним свои прошлые жизни.
Да обретём мы эти великие магические силы.

Увидев этого совершенного Будду, Владыку Мира,
И с преданностью получив его глубокие наставления,
Пусть мы мгновенно доведём до совершенства десять бхуми.

Получив пророчество от [Сугаты Амиабхи](#),
Да совершим мы подношения миллионам будд.
Путешествуя по многим буддовым сферам с помощью магических способностей,
Да совершим мы подношения всем буддам и приведём к освобождению всех существ.

В этом мире царит непостижимое великое блаженство.
Все существа в нём наслаждаются непостижимым великим блаженством.
Будда и его сыновья проявляют непостижимые манифестации.
Да переродимся мы в этой непостижимой великой стране.

Во время смерти, пусть мы с огромной преданностью
Визуализируем [Будду Амиабху](#) и его свиту.
Пусть замирая, мы ни на мгновение не забываем о них.
Пусть мы спонтанно переродимся в Девачене.

Пусть собрание счастливых даков и дакинй
Встретит нас различными подношениями
Зонтов, победных знамён, балдахин и звуков музыки.
Да переродимся мы в этой небесной стране.

Силой великой истины Трёх Драгоценностей,
Силой чистого благословения Дхармы,
Силой добродетельных действий, в которых нет обмана,
Силой намерения альтруистического настроения бодхичитты,
Силой блага, которое было и остаётся накопленным,
Пусть наши намерения обязательно свершатся.

Я обращаюсь к [Будде Амиабхе](#),
К Благородному [Ченрезигу](#), подумайте обо мне с великим состраданием.

Бодхисаттва [Ваджрапани](#), даруй свои благословения.
Приведите нас в эту страну светом своей мудрости.
Приведите нас в эту страну светом своего сострадания.
Приведите нас в эту страну силой своих действий.

В западном направлении
Находится буддовая сфера [Амитабхи](#).
Кто бы ни хранил его имя в своём сердце
Да переродится в этой великой стране.

Как лотос всегда свободен от грязи,
Так и три сферы пусть будут свободны от недостатков.
Из лотоса существования
Да родимся мы в Девачене.

Глава 8. Практика медитации Будды Амитаюса.



Введение.

[Будда Амитаюс](#) является проявлением [Будды Амитабхи](#) в форме самбохогакаи. Как и другие будды, [Амитаюс](#) был [бодхисаттвой](#) и достиг состояния будды, доведя до совершенства мудрость и сострадание и очистив грубые и тонкие омрачения. Активность этого [Будды](#) безгранична. Мантра [Будды Амитаюса](#) приносит огромную пользу и многочисленные благословения. Практика [Амитаюса](#) рассеивает препятствия, приносит удачу, и проводится специально для продления жизни. Эта практика традиционно проводится перед началом трёхлетнего ретрита, с целью обеспечить его удачное завершение. Наиболее важным результатом данной практики является то, что в момент нашей смерти мы переродимся в чистой земле [Будды Амитабхи](#), называемой Сукхавати или Девачен на тибетском языке. В [сутре Амитаюса](#) перечислены все блага его мантры, например, то, что в неё входит практика шести парамит. Помня об этом, люди, желающие выполнять эту практику, должны делать это искренне. Как и в случае других йидамов в тантрической системе, перед тем, как выполнять данную практику, следует получить посвящение.

Для практики [Амитаюса](#) было составлено множество различных текстов. Приведённый в этой книге текст очень краткий. Вступительные молитвы, приведённые ниже, являются очень важной частью текста, задающей тон нашей практики и медитации. Мысль о достижении просветления для блага других существ является ключевой для нашей практики. Иногда мы можем сталкиваться с трудностями, но проявив стойкость, мы, без сомнения, достигнем результата. Мы повторяем вступительные молитвы в начале практики для того, чтобы установить чистую и безмерную мотивацию, позволяющую нам добиться полного результата от нашей практики. Без должной мотивации мы не можем ожидать хороших результатов.

Комментарий к садхане.

- *Развитие бодхичитты намерения.*

Пусть все существа – мои матери – число которых бескрайне как небо, и особенно все враги, что ненавидят меня, и противники, что причиняют мне вред, и все те, кто создаёт препятствия, мешающие освобождению и всеведению, будут счастливы, будут свободны от страдания, и быстро обретут непревзойдённое, драгоценное, совершенное и истинное просветление!

Эта особая молитва позволяет нам заложить основу правильной мотивации в самом начале практики. Сознательно концентрируясь на врагах и противниках, причиняющих вред, мы можем напрямую подрубить корень ненависти и отвращения. Говоря, "Пусть они ощутят счастье и радость", мы практикуем истинную Дхарму, приносящую мир в наши умы. Подобные молитвы представляют собой прямой и очень действенный метод концентрации на уме. Они дают нам силу быть стойкими в нашей практике и не поддаваться препятствиям.

Очень легко быть добрыми и сострадательными по отношению к тем, кто поддерживает нас и нашу работу, но в трудные времена это не поможет нам испытывать добрые чувства и сострадание по отношению к тем, кто чинит нам препятствия. Собственно говоря, проблема заключается в нашем собственном уме, но это очень сложно принять. Эта молитва помогает вывести проблему на поверхность, в противном случае она остается скрытой, и мы не

осознаем её. Произнося слова молитвы, мы наблюдаем за нашим собственным умом и изменяем наши собственные негативные мысли, вместо того, чтобы концентрироваться на приносящих нам беспокойство людях со всей их злостью и ненавистью. Мы можем преодолеть и искоренить наши негативные чувства, совершая пожелания, чтобы наши враги достигли полного просветления.

Эта практика приносит пользу не только в повседневной жизни или в нашей жизни в целом, но и полезна для наших последующих перерождений. Всё, через что мы проходим в нашей жизни, однажды превратится в сон. Весь наш опыт отойдёт в прошлое. Однако эта практика будет оставаться с нами из жизни в жизнь. Эта практика научит нас тому, как развивать наш ум и устремлять его в правильном направлении. Она покажет нам причины счастья и причины страдания. Не секрет, что наши привычные склонности направляют нас в определённое русло, иногда не оставляя нам выбора. Мы знаем, что является причиной счастья, но опасаясь дискомфорта не желаем этому следовать. Данная практика научит нас узнавать наши недостатки и позволит нам изменить направление. Достижение абсолютного мира и счастья стоит того, чтобы пожертвовать нашими сансарными заблуждениями. Эта практика предоставляет метод для усовершенствования ума и развития сострадания к каждому живому существу.

Иногда во время медитации мы испытываем состояние умиротворения и думаем: "О! Должно быть, я уже просветлился!" Однако затем приходят разные мысли и начинают отвлекать нас. Мы говорим: "Есть один ужасный человек, который..." и страдаем от этого. Я говорю об этом из собственного опыта. Мне кажется, что эта молитва является настоящей практикой Дхармы. В ней заключён такой глубокий смысл! Нам следует произносить слова этой молитвы со всей искренностью и медитировать о заключённом в ней смысле.

- ***Развитие бодхичитты действия.***

Ради этого, пока не достигну состояния будды, телом, речью и умом я буду служить добродетели.

Пока не умру, телом, речью и умом я буду служить добродетели.

С этого момента и до завтрашнего дня, телом, речью и умом я буду служить добродетели.

Нам следует изменять наши негативные мысли и утверждать новые привычки медленно и мягко. Данная практика медитации представляет собой дисциплинирующий процесс. Способность оставаться в медитации час – это ещё не дисциплина; прилагаемое усилие должно быть постоянным и длительным.

Слова "пока не достигну состояния Будды" означают до тех пор, пока я не доведу до совершенства ум просветления. Это может произойти за одну жизнь или же займёт множество жизней, поэтому мы говорим, пока я не достигну полного просветления, когда бы это ни произошло. Достижение просветления – это большой проект, поэтому нам необходимо использовать все наши физические, ментальные и вербальные ресурсы. Мы должны направить всю нашу энергию на совершение благих действий телом, речью и умом, пока наша цель не будет достигнута.

"Пока не умру, телом, речью и умом я буду служить добродетели". Повторение этой фразы напоминает о том, что мы получили драгоценное человеческое перерождение, дающее нам редкую возможность изучать и практиковать Дхарму. Поэтому мы не должны потратить свою жизнь впустую, а прилагать усилия в практике добродетели до самой смерти. Эта жизнь может стать мостом, помогающим пересечь океан сансары, поэтому нам следует использовать её наиболее эффективно. Говоря о драгоценном человеческом перерождении, мы признаём,

что каждый человек имеет драгоценную возможность изучать и практиковать учения Дхармы, и что практикуя учения нашими телом, речью и умом, мы разовьём в себе благие качества. Учения Дхармы – это путь, ведущий к освобождению от всех заблуждений и страданий, и позволяющий достичь превосходных качеств. Для достижения этой цели нам следует приложить все свои усилия и время. Для достижения ясного видения мы должны развить необходимые качества и глубину ума, и наше человеческое перерождение позволяет нам добиться этого. Замечательные качества человеческого перерождения предоставляют нам редкую возможность. Воспользуемся ли мы этими качествами или нет, зависит только от нашего личного выбора.

"С этого момента и до завтрашнего дня, телом, речью и умом я буду служить добродетели". Мы должны начать прямо сейчас. Мы напоминаем себе о том, что нам надо продвигаться к намеченной цели все двадцать четыре часа в сутки. Если вы прочитаете жизнеописание [Миларепы](#), то увидите, сколь многим он жертвовал благодаря пониманию полученной им редкой возможности. Изучив Дхарму, он понял, что не имеет права потратить зря даже минуту своей жизни. Как бы мы ни старались, мы не сможем вернуть время потраченное впустую. Кто знает, когда придёт смерть – может быть сегодня вечером? А может быть завтра? Будда сказал: "Мы не знаем, что наступит раньше, завтрашний день или следующая жизнь". Так что нам следует готовиться не только к завтрашнему дню, но и к следующей жизни.

Наша жизнь преходяща и хрупка, от смерти нас может отделять лишь один короткий вдох. Не смотря на то, что наш ум нуждается в развитии для достижения просветления, нам всё равно приходится жить, одним днём. **Время для практики наступило уже сейчас.** Когда в уме возникают негативные мысли, это и есть время для практики Дхармы, не зависимо от того, где мы находимся – дома, на работе или ведём машину. Практикуя подобным образом, мы сможем улучшить свои человеческие качества, а наш ум постепенно станет более ясным. Обладая такой мотивацией, мы готовы к работе для достижения просветления не завтра или на следующей неделе, а прямо сейчас. Именно это называется бодхичиттой действия.

- ***Принятие прибежища.***

В высочайших драгоценностях Будды, Дхармы и Сангхи я принимаю прибежище вплоть до просветления.

Будда был человеком, который реализовал все учения, абсолютно развеял все заблуждения и достиг совершенной формы сострадания, знания и мудрости. Находясь в таком состоянии, он преподавал учение Дхармы, показывающее нам путь понимания причин страдания и способ освободиться от них. Сангха состоит из тех практикующих, изучающих и применяющих учение Будды, которые освободились от сансары, Ариев или Благородных. Мы принимаем прибежище также и в них. Обычно живые существа находят защиту и прибежище в таких тревожных состояниях ума, как злость, зависть, жадность, ненависть и различные привязанности. До тех пор, пока это продолжается, они не могут освободиться от страданий. Мы же находим защиту и принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, как в пути, ведущему к освобождению.

Принятие прибежища вплоть до просветления означает, что мы принимаем прибежище в пути Махаяны. В тексте традиции Хинаяны было бы написано "вплоть до моей смерти". В традиции Махаяны мы говорим: "Я принимаю прибежище для блага всех живых существ", в Хинаяне подобное не упоминается. То есть существуют различия в мотивации и длительности принятия прибежища.

- *Зарождение бодхичитты.*

Пусть благодаря заслуге от моей практики щедрости и других парамит я достигну пробуждения ради блага всех живых существ.

Мы достигаем освобождения через практику щедрости, а также практики нравственной дисциплины, терпения, усердия, сосредоточения и осознающей мудрости. Как упоминалось ранее, практика добрых дел – это вопрос дисциплины, совершения того, что правильно. Такие методы рано или поздно дадут положительные результаты, которые мы стремимся достичь на пути к просветлению.

Мы достигаем просветления не только ради самих себя, но и для блага всех живых существ. Иногда это осознаётся исключительно интеллектуально, и мы не испытываем действительно глубокого желания, чтобы другие существа освободились от страданий. Иногда мы наоборот чувствуем, что освобождение других существ очень важно. Если мысль об освобождении других существ превратится в вашу постоянную практику, это желание станет искренним, и вы действительно станете придавать живым существам равное с Буддой значение. Без поддержки живых существ, мы не можем развивать бодхичитту. А можно ли достичь состояния будды без развития бодхичитты?

- *Размышление о Четырёх безмерных пожеланиях.*

Пусть все существа – мои матери – числом безграничные как небо, будут счастливы и обретут причины для счастья!

Пусть они будут свободны от страдания и причин страдания!

Пусть они будут неотделимы от счастья, свободного от страдания!

Пусть они пребывают в равностности, свободной от привязанности и неприязни, и деления на близких и далёких!

В учении Махаяны, все живые существа рассматриваются как матери, потому что все живые существа в то или иное время были нашими матерями, относившимися к нам с добротой, когда мы были детьми. Они растили нас с терпением и пониманием, и были готовы пожертвовать своей жизнью ради нас. Если вы предпочитаете рассматривать свою мать в ином ключе, то вспомните о любом наиболее близком вам человеке (друге, родственнике или ребёнке), а затем перенесите своё отношение к нему на всех живых существ. Это метод, который вы можете использовать, чтобы ощущать близость со всеми живыми существами на земле. Живые существа безграничны как небо. Как небо не имеет границ, так и количество живых существ неисчислимо.

Каждая строка этой молитвы имеет отношение к Четырёх безмерным пожеланиям: любящей доброте, состраданию, радости и равностности. Практика Четырёх безмерных является ключевой. Не зависимо от того, являемся мы практиками Дхармы или нет, нам всем необходимо практиковать эти четыре пожелания. Без них на земле никогда не будет мира. Они положительно преобразуют наше окружение.

Мы начинаем с практики любящей доброты. Эта практика приносит замечательные результаты, так как все живые существа служат для неё опорой. Сила этого пожелания может превращать даже яды в лекарства, а оружие в цветы. Если я полностью погружён в какую-то проблему, а потом наконец-то освобождаюсь от неё, я ощущаю большое счастье и радость за себя. Точно также как и я, другие существа тоже жаждут быть счастливыми, и я молюсь, чтобы они обрели счастье и причины для счастья.

Сострадание направлено на уменьшение страданий живых существ. Мы молимся о том, чтобы страдание существ исчерпалось. Некоторые люди находятся в состоянии столь сильного страдания, беспомощности и безнадежности, что кончают жизнь самоубийством. Все мы жертвуем очень многим, чтобы достичь хоть немного счастья в этой жизни и часто эти жертвы приносят нам много боли. Изучая Дхарму, мы можем научиться испытывать сострадание ко всем, кто страдает.

Затем мы радуемся счастью других людей, вместо того чтобы испытывать зависть. Так как мы желаем счастья себе, нам необходимо также научиться радоваться счастью других существ, даже наших врагов.

Четвёртое пожелание, равное отношение ко всем, вовсе не означает безразличие. Наоборот, уровень нашей любви и сострадания по отношению ко всем живым существам должен быть таким же, как к нашим родственникам, друзьям и членам семьи. Мы выражаем пожелание, чтобы все живые существа научились быть свободными от привязанности и отвержения, и пребывали в равностности, качестве ума, которое может помочь всем развить сострадание.

Эту молитву можно повторять в любое время, а не только во время практики. Особенно полезно повторять её тогда, когда возникает сложная ситуация. Мы не знаем, принесут ли наши молитвы счастье другим живым существам, но мы можем не сомневаться в том, что такая практика принесёт нам самим счастье и гармонию.

После произнесения вступительных молитв уделите немного времени размышлению о драгоценной человеческой жизни, непостоянстве всех явлений, непреложной природе причины и результата и о страданиях сансары. После этого расслабьтесь и освободитесь от напряжения. Принесите ум туда, где находится ваше тело, и расслабьте его. Позвольте всему, включая вас, раствориться в пустоту, а затем медитируйте в состоянии всепроникающей пустоты, являющейся природой пространства. Затем произносите восхваление [Амитаюсу](#) и выстраивайте визуализацию.

- ***Визуализация.***

[Амитаюс](#), Владыка, ведущий мир [к Просветлению], спасающий всех живых существ от преждевременной смерти. Ты – прибежище для всех незащитных существ, терпящих страдания. Тебе, Будда Безграничной Жизни, я выражаю почтение.

Слова "Будда Безграничной Жизни" означают, что [Будда Аматаюс](#) реализовал несотворённую природу, он полностью очистил и вышел за пределы концепций рождения и смерти. Рождение и смерть – всего лишь преходящие заблуждения, сменяющие друг друга, как день и ночь. [Будда Аматаюс](#) является одним из основных учителей, ведущих всех живых существ к этому состоянию. Он укажет нам путь к освобождению от запутанности, продемонстрирует природу сансары и приведёт к просветлению и неизменной нирване. Мы просим его спасти всех живых существ от преждевременной смерти. Обладая необходимыми причинами и условиями, мы можем очистить все возникающие в уме препятствия. Если наша жизнь будет достаточно долгой, мы можем использовать её наилучшим образом для практики драгоценной Дхармы и достичь реализации на благо всех живых существ. [Будда Аматаюс](#) – прибежище для всех незащитных существ, терпящих страдания в сансаре, как и все будды и [бодхисаттвы](#). Будучи живыми существами, мы растеряны и просим защиты. Мы открываем наши сердца и умы, простираемся и выражаем почтение Будде Безграничной Жизни.

Из пустоты возникает цветок лотоса, символа чистоты. Грязь и вода не оставляют следов на цветке лотоса, его цвет чист и свободен от загрязнений. Ум [Будды Аматаюса](#) свободен от омрачений, подобно цветку лотоса. Умы всех будд абсолютно чисты, что и символизирует

лотос.

На цветке лотоса находится диск солнца, символизируя ум, свободный от тьмы неведения. В центре диска солнца, который лежит горизонтально, визуализируйте красный слог **ХРИ**, коренной слог [Будды Амитаюса](#). Из красного **ХРИ** во все направления излучается свет, принося пользу живым существам и делая подношения буддам и [бодхисаттвам](#). Свет возвращается и поглощается слогом **ХРИ**. В это мгновение **ХРИ** трансформируется в [Будду Амитаюса](#). Медитируйте, что вы полностью приняли форму [Будды Амитаюса](#).



[Будда Амитаюс](#) находится в форме самбхогакаи – он красного цвета, с одним лицом, на нём пятиконечная корона и другие украшения. Он восседает в позе медитации, держит вазу, наполненную нектаром, его ноги в позе лотоса. Тело [Будды Амитаюса](#) не является телом из плоти и крови, это тело мудрости по природе ясно видимое и яркое, но в тоже время иллюзорное. Наше собственное тело расслаблено, легко и свободно от напряжения. Концентрируйтесь на этом образе.

Атрибуты самбхогакаи будд обладают совершенством всех превосходных качеств. Визуализируя себя в форме самбхогакаи, мы представляем, что мы сами также довели до совершенства эти качества:

- [Будда Амитаюс](#) восседает в ваджрной позе. Ваджрная поза символизирует то, что принято называть "непробыванием", это состояние за пределами сансары и нирваны, в котором постоянно приносится польза живым существам;
- драгоценная пятиконечная корона на голове [Будды Амитаюса](#) символизирует то, что [Амитаюс](#) является воплощением [будд пяти семейств](#);
- на нём две драгоценные серьги, символ совершенства двух истин, абсолютной и относительной;
- на нём три вида ожерелий – первое на шее, второе находится сразу под ним, и третье на груди. Это символ того, что [Амитаюс](#) воплощает три тела будды: нирманакаю, самбхогакаю и дхармакаю;
- браслеты на запястьях и ногах и кольца символизируют шесть парамит или шесть совершенств. На [Амитаюсе](#) также драгоценные шёлковые одеяния.

Далее представляйте, что белый свет излучается из вашего лба, красный свет из вашего горла и синий из сердца. Вы также можете визуализировать белый слог **ОМ** в центре вашего лба, красный **ХРИ** в горле и синий **ХУМ** в сердце. Из этих трёх мест свет излучается во все направления. Все будды и [бодхисаттвы](#) проявляются в форме [Будды Амитаюса](#) и растворяются в вас. Таким образом "существа мудрости растворяются в вас". Медитируйте, что как результат, ваши омрачения полностью очищаются, и вы неотделимы от тела, речи и ума всех будд. Все превосходные качества будд, особенно долгая жизнь, проявляются в тот момент, когда они растворяются через макушку вашей головы, наполняя всё ваше тело, очищая негативную карму, созданную вашими телом, речью и умом. Перед тем как продолжить, медитируйте на это какое-то время.

- **Повторение мантры.**

На уровне вашего сердца внутри тела находится горизонтальный диск луны, обладающий прохладной и свежей природой сострадания. В центре лунного диска находится ваша осознанная мудрость, которая проявляется как красный коренной слог **ХРИ**, окружённый слогами короткой и длинной мантр [Амитаюса](#). При повторении каждая из мантр обращается по часовой стрелке, начиная с **ОМ**.

Существует две разные визуализации во время повторения мантр. Первая часть этой практики – это очищение себя. Очищайте препятствия в своём уме и получайте все превосходные качества долгой жизни будд и [бодхисаттв](#) в виде излучающегося света:

- элемент земли является основой нашей плоти и костей. Получите сущность элемента земли от [Будды Ратнасамбхавы](#), чей жёлтый свет растворяется в вас и трансформирует убывающие качества вашей жизненной силы в свою природу;
- элемент воды является основой нашей крови и других типов жидкостей в теле, а именно энергетической части тела. Получите сущность элемента воды от [Будды Вайрочаны](#), когда белый свет заполняет ваше тело, восстанавливая и обновляя его, наполняя его жизненной силой;
- элемент ветра является основой нашего дыхания. Получите сущность элемента ветра от [Будды Амогасиддхи](#), чей зелёный свет растворяется в вас и становится с вами одним целым, восстанавливая и гармонизируя все нарушения, связанные с элементом ветра;
- элемент огня является основой тепла нашего тела и пищеварительной системы. Получите сущность элемента огня от [Будды Амитабхи](#), чей красный свет растворяется в вас и становится с вами одним целым, восстанавливая и гармонизируя все нарушения, связанные с элементом огня;
- элемент пространства является основой нашего сознания. Получите сущность элемента пространства от [Будды Акшобьи](#), чей синий свет растворяется в вас и оживляет сознание.

Лучи света разных цветов приходят из всех направлений, растворяются в вас и становятся с вами одним целым. В этот момент, элементы вашего физического тела приходят в гармонию с пятью элементами. Это прекрасный целительный метод для тела и ума.

Свет излучается из вашего сердца во всех направлениях, на этот раз, направляясь к [Индре](#), [Брахме](#) и ко всем другим обладающим властью и силой существам этого мира. Восстановите силу своего тела и ума, призвав их великие способности, силу и качества в виде света, который растворяется в вас. Затем свет мантры снова излучается во все направления, достигая будд, [бодхисаттв](#) и великих учителей. Принесите их великие качества мудрости, сострадания, очищения и долгой жизни в виде света. В этот момент медитируйте, что вы получаете все их превосходные качества и полностью очищаете все свои омрачения, особенно те, которые имеют отношение к сроку жизни. Медитируйте, находясь в состоянии [Будды Амитаюса](#).

Вторая часть практики очищает живых существ и их страдания. Каждый день миллионы людей и существ, не являющихся людьми, становятся жертвами убийств. Насколько мы можем защитить нашу собственную жизнь? Насколько мы дорожим своей жизнью? Мы жалуемся, даже если нами овладевает лёгкое недомогание. А все эти живые существа каждый день погибают! Глубоко сосредоточьтесь на природе их страдания. Это вызывает чувство глубокого сострадания и отваги, а свет мантры и коренного слога исходит во все шесть сфер, населённых живыми существами.

Если у вас есть время, очищайте сферы одну за другой – ад, сферы голодных духов, животных, людей, а также полубогов и богов. Если у вас нет времени, излучайте свет во все

шесть сфер одновременно и в равной мере. Медитируйте, что внешняя вселенная превращается в чистую страну [Амитабхи](#), Блаженную Чистую землю Девачен. Эта исполняющая желания земля является источником мира и радости. Все живые существа превращаются в [Будду Амитаюса](#), свободного от страданий и их причин. Все они вдыхают мир и радость и повторяют мантру вместе с вами. Во время вашей смерти вы можете переродиться в земле [Будды Амитабхи](#), благодаря связи, установленной в этой практике. Во время медитации повторяйте мантру [Будды Амитаюса](#).

Излучая свет в сторону других существ, вы можете в полной мере практиковать бодхичитту. Даже просто сидя на подушке для медитации, вы имеете возможность не упустить ничего. Даже выполняя эту краткую садхану, вы можете практиковать все шесть парамит:

- когда вы распространяете свет мудрости и сострадания на всех, не отдавая никому предпочтения, особенно на тех, кто раздражают и не любят вас – это особая практика щедрости;
- когда вы делаете это без сомнений, когда ум искренен, добродетелен и свободен от негативных мыслей – это практика нравственной дисциплины;
- когда ваш ум свободен от ненависти и страха – это практика терпения;
- когда вы практикуете с радостью, испытывая чувство признательности – это практикуемое с энтузиазмом радостное усилие;
- когда вы практикуете, полностью сосредоточившись – это практика медитативного сосредоточения;
- когда вы видите себя и других в иллюзорной форме – это осознающая мудрость.

Таким образом, мы практикуем все шесть парамит.

Обычно мы не очень задумываемся о смысле мантр, сосредотачиваясь на визуализации. Однако длинная мантра [Будды Амитаюса](#) может быть переведена приблизительно следующим образом:

БхАГАВАТЭ – Благословенный
АПАРИМИТА – вышедший за пределы
АЮРДЖНЯНА – форма мудрости
СУБИНИШ ЧИПА – истинное
ТЭДЗО РАДЗАЯ – достоинство
ТАТхАГАТАЯ – вышедший за пределы, ушедший (таким образом)
АРХАТЭ – поразивший врагов
САМЪЯК САМ БУДДА Я – совершенный Будда
ТАДЪЯ ТА/ – так
ПУНЬЕ – заслуга
МАХА ПУНЬЕ – великая заслуга
ДЖНЯНА – мудрость
САРВА – все
САМСКАРА – умственные построения
ПАРИ ШУДДхА – полностью очищены
ДХАРМАТЭ – явление
ГАГАНА САМУДГАТЭ – все вышедшие за пределы
СОБхАВА – естественно
ВИШУДхА – абсолютно чисты

МАХА ЯНА – великая колесница

ПАРИВАРИ – утверждены

СВАХА – да будет так

Произнесите длинную мантру три, семь, двадцать один или более раз, если у вас есть время. Затем произнесите один круг короткой мантры. Время от времени, вы можете выполнять эту практику в ретрите. Уединитесь на неделю и делайте по четыре сессии в день. Делайте первую сессию с 4:00 до 7:30 утра, затем сделайте перерыв на завтрак. Следующая сессия продолжается с 8:00 до 12:00, затем перерыв на обед. Затем практикуйте с 13:00 до 16:30 и с 17:00 до 20:00 или 21:00. В девять вечера следует лечь спать, чтобы на следующий день, снова начать в четыре утра.

- ***Растворение.***

Когда вы становитесь [Буддой Амитаюсом](#) – это стадия зарождения. Повторение мантры называется стадией завершения, сопровождающейся знаками. Затем идёт стадия завершения без знаков. В стадии растворения сначала внешняя вселенная, Чистая земля [Будды Амитабхи](#), растворяется в живых существах, находящихся в форме [Будды Амитаюса](#). Все живые существа растворяются в свет, который затем растворяется в вас; при этом вы также находитесь в форме [Будды Амитаюса](#). Вы растворяетесь в слог **ХРИ** в центре вашего сердца. Слог **ХРИ** медленно растворяется снизу вверх. Он становится всё меньше и меньше и, наконец, исчезает, растворяясь в пустоту. Не остаётся ни следа. Позвольте уму покоиться в этом состоянии как можно дольше.

Это состояние называется безотносительным состоянием, свободным от всех субъектов и объектов. Когда мы медитируем в этом состоянии, наш ум становится спокойным и мирным, свободным от смущающих его объектов. Наш ум, утомлённый многочисленными перерождениями, привык блуждать в самых разнообразных направлениях. Тем не менее, если мы преуспеем в данной медитации, ум перестанет блуждать, поэтому нам следует стараться оставаться в этом состоянии как можно более долгое время. Один из самых хороших способов дать уму отдохнуть – это оставить его свободным от ограничений и размышлений. Если вам сложно оставаться в таком состоянии, снова возникайте в форме [Будды Амитаюса](#) и медитируйте таким образом, сосредоточившись на его превосходных качествах, мудрости, сострадании и любящей доброте. Как видите, Ваджраяна предоставляет множество методов, позволяющих превратить нашу запутанность в изначальную мудрость.

Если вы хотите завершить сессию после медитации, снова спонтанно возникните как [Амитаюс](#) и повторяйте молитвы посвящения.

- ***Посвящение.***

Пусть благодаря этой заслуге я быстро достигну реализации Защитника [Амитаюса](#) и собрания божеств долгой жизни, и тогда приведу к этому состоянию всех существ без исключения!

Повторяйте эту и другие молитвы посвящения с полным осознанием.

Глава 9.

Практика медитации Будды Медицины, известная как "Капля амброзии".



Вступление.

Текст практики [Будды Медицины](#) известен также под названием "Капля Амброзии". Он очень небольшой, как капля воды в океане. Сессия может завершиться за десять минут. Другие тексты намного длиннее, но этот хорош для очень занятых людей, желающих регулярно практиковать [Будду Медицины](#). Лучше практиковать каждый день, желательно по утрам. В это время ум чистый и отдохнувший, поэтому практика будет более продуктивной.

Данная медитация делается для очищения и лечения, и взята из первичного учения о [Будде Медицины](#). Причины наших физических и ментальных проблем связаны с умом. Коренной причиной является неведение, а другие тревожащие эмоции появляются уже на этой основе. Эти тревожащие эмоции создают карму (причину), а карма, в свою очередь, является тем, что создаёт наше окружение и нашу жизнь. Поэтому, чтобы изменить нашу жизнь, очень важно работать с умом.

Для примера возьмём головную боль. Если посмотреть поверхностно, мы можем решить, что она вызвана солнцем, сильным ветром или какой-нибудь едой. Тогда мы найдём решение проблемы в том, что наденем шляпу или примем таблетку. В целом мы не вдаёмся в проблему глубже. Но согласно учению Будды мы можем найти более глубокое объяснение. Первичной причиной является наша карма. Если у нас нет кармы испытывать головную боль, то никакие солнце и ветер не могут её вызвать. Но если карма была создана, то рано или поздно мы встретимся с соответствующими условиями и головная боль появится. Солнце, ветер или пища являются просто условиями созревания кармы. Таким образом, более эффективным

"лечением" является работа с коренной причиной проблемы. Конечно, мы не можем повлиять на условия, но более важно предотвратить причину.

[Будда Шакьямуни](#) дал учение медицинских тантр, включая те, которые объясняют функции тела, взаимодействие четырёх элементов, четыреста четыре основных типа болезней. Три коренные причины – неведение, страстные желания и гнев производят три коренные нарушения баланса – слизи, желчи и энергии ветра. Все болезни развиваются из этих трёх. Неведение даёт начало болезни слизи, вызывая ментально неосознанную лень и иногда – физическую слабость. Желание даёт начало болезни энергии ветра, означающей, что наш ум всегда возбуждён и никак не может успокоиться. Гнев даёт начало болезни желчи, такой, как болезнь желчного пузыря. Будда объяснил, как диагностировать болезни и какие лекарства применять. Поскольку наши физические функции основаны на пяти элементах, наши внутренние элементы могут быть сбалансированы выделением внешних элементов из растений и других веществ, и использованием их для лечения болезни.

В целом существует два вида лечения: физическое и основанное на работе с умом, при этом более важно последнее. Конечно, тело и ум тесно взаимосвязаны. На самом деле мы можем сказать, что тело, будучи результатом предшествующей кармы, созданной умом, на самом деле является созданием нашего ума. Когда наш ум мирный и отдохнувший, мы также чувствуем себя мирными и отдохнувшими. Когда наш ум взбудораженный и усталый, мы чувствуем тревогу и усталость. Иногда может быть и наоборот и, когда мы физически устали, мы можем восстановиться, успокоив ум. Если наш ум укоренился в состоянии мудрости, сострадания и очищения, наша физическая прочность возрастает. Выполнение практик, таких как эта, помогает излечить ум, особенно, когда наш ум захвачен поражающими эмоциями, такими как неведение, гнев или желание. Когда они исцелены, ум сбалансирован, а тело укрепляется естественным образом. Это является сущностью медитативной практики [Будды Медицины](#): очищение ума, которое в свою очередь, очистит тело.

Комментарий к садхане.

- ***Принятие прибежища.***

В Будде, Дхарме и Сангхе, с почтением, я принимаю прибежище, посредством трёх дверей: телом, речью и умом.

В своей основе принятие прибежища означает, что мы хотим освободиться от страдания и обрести просветление. Это не значит попадание под чей-либо контроль. Мы просто хотим освободиться из плена страданий и запутанности. Будда – пример того, кто совершенно освободился от страданий, и причиной этого является совершенное сострадание и мудрость. Дхарма – учение Будды. Каждый может достичь состояния Будды посредством изучения и практики Дхармы. Сангха – сообщество, состоящее из тех, кто достиг высокого уровня реализации, практикуя Дхарму, и они являются примером для нас. Телом, речью и умом мы создаём позитивную и негативную карму. Итак, мы принимаем прибежище для того, что бы очистить все негативные действия.

- ***Развитие бодхичитты.***

Чтобы утвердить всех существ, моих страдающих матерей, в состоянии непревзойдённого просветления, я зарождаю просветлённый настрой бодхичитты.

Мы не можем найти лучшую возможность покончить со страданиями, чем обретение человеческой жизни. Возможно, нам понадобится не одна жизнь. Но если мы посеём семена просветления сейчас, они обязательно взойдут когда-нибудь в будущем.

Недостаточно просто желать просветления. Для этого так же необходимо что-то делать. Но не сделав первого важного шага для развития просветлённого настроя ума, дальше двигаться невозможно. Бодхичитта устанавливает цель нашего обучения и практики, это достижение просветления как для самих себя, так и для всех чувствующих существ, которые страдают.

Находясь в состоянии страдания, мы ощущаем себя глубоко несчастными. Но страдания также подталкивают нас к обучению и практике Дхармы. Изучая страдания и их причины, мы можем пробудить нашу врожденную мудрость. В различных текстах, таких как [Бодхиচারья-аватара](#), упоминаются великие качества и возможности, которыми обеспечивает нас страдание. Например, наши собственные страдания дают нам возможность осознать страдания других существ, что в свою очередь пробуждает в нас сострадание. Понимание того, что страдания приходят от совершения неблагих деяний даёт нам возможность развивать добродетель, воздерживаясь от любой негативной кармы. Такие способности могут развиваться только у тех, кто испытал страдания. Страдание так же даёт нам возможность понизить нашу заносчивость и гордость. Когда мы страдаем, мы чувствуем сомнения; мы начинаем понимать, что может мы не так совершенны, как мы думали. Это так же даёт нам понимание того, как нам освободиться из состояния сансары. Для того, чтобы достигнуть совершенного просветления, мы должны полностью очистить все страдания и все причины страдания, и мы должны сделать первый шаг для того, чтобы выяснить, чем же является страдание на самом деле.

Существуют три различных вида страдания:

- страдание страдания;
- страдание перемен;
- всепроникающее страдание, также называемое страданием обусловленности или зависимости от условий.

Первый вид страдания относится к физическому страданию, такому как болезни, старость или смерть, и к ментальному страданию, такому как стресс, депрессия или разочарование, то есть это всё, что для нас очевидно. Второй тип страдания относится к временным удовольствиям, которые мы испытываем некоторое время, а затем наше состояние изменяется. Например, сегодня утром было очень холодно, мы замёрзли и, побыв немного в тепле, нам стало очень приятно. Соответственно, если тепло стало причиной счастья и приятных ощущений, то тогда чем больше мы остаёмся в тепле, тем лучше нам должно становиться. Но неизменно приходит другое страдание – нам становится слишком жарко и приходится включить кондиционер! Когда мы поймём страдание перемен, наша привязанность к сиюминутным удовольствиям ослабнет. Третий вид страдания обязательно придёт: никто из нас не свободен от такого страдания. Даже если мы получили то что хотели, мы не получаем полной, настоящей удовлетворённости. Сансара наполнена страданиями, поэтому испытываемое нами состояние страдания неотвратимо.

Понимание этого поможет нам освободиться от всех видов страдания, а не только от страдания. Когда мы слышим о страдании, это всегда неприятно и тоскливо. Но когда мы встаём на духовный путь, это становится важной темой. Так как мы хотим освободиться от страдания, мы будем прилагать усилия для достижения мира и спокойствия, а также

использовать метод для освобождения нас от всех страданий. С этой точки зрения страдание является хорошей темой для изучения и размышления. Как уже упоминалось, страдание помогает нам развивать сострадание и даёт большую возможность пробудить наш ум. Размышления о страдании может быть лучшим вдохновением для практики пути.

Мы можем молиться: "Через это страдание, пусть я смогу очистить всю свою негативную карму, привязанности и причины страдания". Когда мы практикуем таким образом, страдание перестаёт быть тяжёлой ношей. Скорее оно становится чудесным инструментом, который поддерживает нашу практику. Можно получить большое удовлетворение от страдания, так как оно даёт прекрасную возможность очистить нашу негативную карму. Физически мы можем чувствовать себя ужасно, но ментально это прекрасный и очищающий опыт. Он помогает развивать нам широкий, универсальный ум, даёт нам сострадание для помощи другим чувствующим существам, которые не имеют возможности практиковать. Размышляя таким образом, мы можем радоваться нашим собственным страданиям и трансформировать их в сострадание и мудрость, которые помогут всем страдающим существам, которые были нашими матерями.

В традиции буддизма все чувствующие существа являются матерями чувствующих существ. Так как мы перерождаемся в сансаре бессчётное количество раз, во всех наших рождениях у нас были матери. К настоящему времени все чувствующие существа когда-либо были нашими матерями и почти все они проявили к нам доброту и сострадание, приняв ответственность и великие трудности, заботясь о нас. Эти матери, чувствующие существа, хотят мира и счастья, но все они испытывают боль страданий, поэтому мы должны развивать наш ум для того, чтобы помочь им достичь состояния просветления. Сейчас мы получили великий дар понимания и знаний, и мы имеем возможность изучать и практиковать учение и методы драгоценной Дхармы. Итак, мы должны воспользоваться преимуществами такой возможности и должны немедленно начать практиковать эти учения.

В данном случае понятие матери используется для того, чтобы вселить чувство близости – все чувствующие существа нам близки; мы все зависим друг от друга. Повторяйте это три раза, чтобы; быть уверенными, что такое чувство возникло. Если после трёхкратного повторения такое чувство не возникает, то повторяйте семь, десять, сто раз.

- ***Визуализация.***

Впереди передо мною львиный трон, на котором покоятся лотос и диски солнца и луны, на них восседает [Будда Медицины](#), синего цвета, как драгоценность вайдурья. Его правая рука держит стебель цветка арура, в левой руке чаша, наполненная нектаром. В форме нирманакаи, его тело излучает свет всех основных и второстепенных признаков.

Визуализация является одной из наиболее эффективных и важных практик, которые мы можем выполнять для развития нашего ума. Лотос, растущий в воде, свежий и чистый, символизирует очищенный ум. На лотосе солнечный диск, символизирующий ясность мудрости ума. Подобно восходящему солнцу, мудрость рассеивает тьму. Подобным образом, когда мы переживаем прямое достоверное познание и разборчивое проникновение в суть, завесы неведения рассеиваются. На солнечном диске плоский, круглый диск полной луны, который символизирует прохладу и спокойствие сострадания. Мы визуализируем [Будду Медицины](#), сидящего на лунном диске. Его тело исцеляющего цвета ляпис-лазури или цвета драгоценности вайдурья. В своей правой руке он держит стебель цветка арура, который символизирует сострадательную активность на благо и исцеление чувствующих живых существ. Сострадание означает открытый ум, наполненный добротой, который исцеляет

высокомерие и другие ментальные страдания. В его левой руке чаша, наполненная нектаром, который символизирует мудрость и преобразование. [Будда Медицины](#) визуализируется в форме нирманакаи, поэтому на нём нет украшений. Он излучает исцеляющие лучи света. Наличие всех основных и второстепенных знаков означает совершенное тело.

Он окружён ламами, йидами и семью сугатами, множеством будд и [бодхисаттв](#), бессчётными, как скопление пылинок в лучах солнца.

Окружающие [Будду Медицины](#) ламы представляют линию передачи учений от Будды до сегодняшних дней. Йидамы – это просветлённые божества. Сугата, в переводе с санскрита, означает "Правильно Идущий", тот, кто достиг полного, совершенного и великолепного просветления. Визуализируйте [Будду Медицины](#) в центре, окружённого множеством будд и [бодхисаттв](#), заполняющими всё пространство вокруг. Все они имеют иллюзорную, но совершенно ясную и отчётливую форму. Старайтесь видеть их как живых со всеми качествами, которыми они обладают. Они называются самаясаттва или существа, взявшие обязательство.

Из трёх особых мест исходит свет и сияет в десяти направлениях, приглашая существ мудрости, которые растворяются в существах самаи. Все они олицетворяют мудрость, сострадание, просветлённые действия и силу, развеивающие страдания всех живых существ.

Три особых места – это лоб, горло и сердце. Свет, исходящий из лба – белый, из горла – красный, из сердца – синий. Этот свет приглашает сотни и тысячи существ мудрости, особенно [Будд Медицины](#), из всех направлений, которые располагаются впереди центрального [Будды Медицины](#). Они называются джнянасаттва или существа мудрости.

Они растворяются в буддах, которые воплощают мудрость, сострадание, силу, активность и особое исцеление, и проявляются с целью рассеять физические и умственные болезни. Мы мысленно представляем всех просветлённых существ сверху впереди нас. Если вы не можете представить всех божеств, тогда просто сосредоточьтесь на [Будде Медицины](#) как на воплощении будд трёх времён и десяти направлений. Пожалуйста, воспринимайте всю мандалу божеств как настоящих, а не просто как фантазию. Будда постиг безграничную мудрость и сострадание, которые проникают во всех живых существ без исключения. Когда бы мы ни практиковали и медитировали, благословение Будды всегда с нами.

- *Подношение.*

ОМ САРВА ТАТхАГАТА САПАРИВАРА (подношение) **ПРАТИТЦА СВАХА**

На санскрите, **САРВА** означает все. **ТАТхАГАТА** означает Будда. **САПАРИВАРА** означает свиту или окружение, и относится ко всем буддам и [бодхисаттвам](#), окружающим [Будду Медицины](#). Представляемым божествам мы делаем восемь подношений:

АРГхАМ – вода, выливаемая из раковины, подносится для омовения лица или рта;

ПАДЬЯМ – вода, выливаемая из чаши, подносится для омовения ног;

ПУШПЕ – подношение опускающихся на головы божеств лепестков цветов;

ДхУПЕ – подношение благовоний для ублажения обоняния;

АЛОКЕ – подношения света солнца, луны, свечи или лампы для ублажения органа

зрения;

ГАНДхЕ – ароматизированная шафраном вода как подношение для тела;

НАЙВИДЬЯ – подношение изысканной еды для ублажения органа вкуса;

ШАПТА – подношение музыки для ублажения органа слуха, вы можете подносить звуки колокольчика.

Следует представлять, что эти подношения заполняют все пространство, без исчерпания до конца самсары.

- *Семичленная молитва.*

Я восхваляю и простираюсь перед Буддой Медицины, излучающим лучи света драгоценной ляпис-лазури. О Великий, Ваше сострадание, равное ко всем, проникает во всех живых существ, одним лишь звуком Вашего имени рассеивая страдания низших сфер и болезни от трёх ядов.

Восхваление выражается качествам Будды Медицины, а простираение указывает на безграничное уважение. Бесконечный свет драгоценности вайдурья излучает исцеление для всех существ в сансаре. Находясь на пути к состоянию будды. Будда Медицины развивал ум, наполненный состраданием, ум просветления. Он принял обет: "Пусть, только услышав моё имя или увидев мой образ, будут исцелены все физические и умственные болезни". Таким образом, он достиг состояния будды, совершенствуя безграничное сострадание. Если кто-то умер, даже насекомое или животное, мы должны повторить мантру Будды Медицины, по крайней мере, три раза и подуть в ухо этого существа. Сила сострадания и исцеляющая энергия Будды Медицины поможет избежать перерождения в нижних мирах.

Я раскаиваюсь во всех своих негативных деяниях, накопленных с безначальных времён.

Создав карму однажды, мы не можем избежать результатов, они созреют рано или поздно. Поэтому мы должны очистить негативную карму, созданную нами с безначальных времён и до сегодняшнего момента, не только для собственного блага, но и для блага всех живых существ. Нет ничего хорошего в создании негативной кармы, но, по крайней мере, этот особый метод даёт нам шанс очищения.

Мы воспринимаем сансару, как нечто находящееся вне нас, но в действительности она находится в пределах нашего ума. Нагарджуна сказал: "Нет различия между сансарой и нирваной. Когда мы видим природу сансары, это и есть нирвана". Если что-то закрывает нам обзор, мы не можем видеть, что находится по другую сторону препятствия. Точно также неведение, гнев и желание лишают наш ум возможности увидеть сансару такой, какой она является на самом деле. После того, как препятствия полностью очищены, наш ум достигает нирваны. Когда три яда или другие тревожащие эмоции присутствуют, мы не можем найти счастья, куда бы мы ни направились. Когда они очищены, буддовость находится везде, куда бы мы не пошли. Мы можем наблюдать это, когда мы общаемся с другими людьми. Так как мы являемся отражением наших различных ментальных состояний, мы будем очень дружелюбно относиться к другим людям, когда наш ум спокоен. Когда наш ум беспокоен, мы уже больше не дружелюбны, хотя отношение к нам других людей совсем не изменилось.

Медитация необходима для излечения ума потому, что её действие направленно на очищение негативной кармы. Если мы не можем изменить наш ум при помощи медитации, то для чего она вообще нужна? Когда мы развиваем наш ум, наше окружение полностью меняется. Таким

образом, наше пребывание в сансаре или нирване целиком зависит от того, как мы обучаемся и практикуем.

Наша драгоценная человеческая жизнь содержит огромный потенциал. Если мы прилагаем усилия, то нет ничего, что мы не могли бы преодолеть. Мы даже имеем возможность достичь полного просветления в этой жизни, поэтому не должны потратить эту возможность впустую. Мы не должны воспринимать это рождение как само собой разумеющееся, потому что оно является комбинацией многих добродетельных причин и условий и не так-то просто собрать их все вместе. Но если уж так случилось, мы должны приложить усилия, чтобы наилучшим образом использовать сложившуюся ситуацию.

Я радуюсь каждому доброму делу.

Здесь говорится о радости всем добродетелям и действиям будд, [бодхисаттв](#) и других чувствующих существ, которые действуют на благо другим. Это хороший путь для развития добродетелей и противостояние от зависти. Вот история из Индии времён [Будды](#), которая иллюстрирует сорадование:

Однажды царь, очень преданный буддист, пригласил [Будду](#) и всех его монахов в своё царство. В течение семи дней он организовал великий праздник с пышными пожертвованиями для монахов. Множество нищих снаружи ждали остатков пищи. Один из нищих, стоящий позади, тоже ждал остатков, но в тоже время он радовался. Он сказал: "Этот царь такой удачливый. Из-за своих прошлых добродетелей и хороших поступков он стал хорошим и праведным царём. Но кроме этого он пригласил [Будду](#), защитника всех чувствующих существ, наградив нас всех его мудростью и состраданием! Этот царь так удачлив, что смог пригласить [Будду](#) и всех его монахов не просто на один день и накормить их не только один раз, но на целую неделю". Этот нищий был полностью поглощён радостью от происходящего.

После каждого приёма пищи [Будда](#), как это было принято, посвящал все заслуги, которые были накоплены, на благо всех живых существ. Во время посвящения заслуг [Будда](#) выбирал кого-то, кому рассказывал о том, что было сделано. На этот раз [Будда](#) спросил у царя: "Должен ли я посвятить эту заслугу тебе или тому, кто создал наивысшую заслугу?" Царь подумал: "Здесь не должно быть никого, чья заслуга больше моей, потому что это я оплатил этот праздник. Никто из обычных людей этого сделать не может". Поэтому, думая таким образом, царь сказал: "Посвяти заслуги тому, кто этого больше заслуживает".

После еды [Будда](#) выбрал нищего, который создал наибольшую заслугу, радуясь остаткам пищи. В следующие дни [Будда](#) больше не задавал этого вопроса и царь ждал, что, в конце концов, [Будда](#) посвятит заслуги ему. На шестой день царь уже начал расстраиваться, думая: "Я проделал всю работу, а все заслуги достались нищему!"

У министров царя начало расти беспокойство по поводу его состояния, и они захотели облегчить его печаль. Один из министров, самый умный, резонно заметил: "Мы не должны давать нищим так много наслаждений. Проинструктируй слуг, чтобы они прогнали нищих прочь, когда будут выносить, пищу. Тогда эти бездельники разозлятся, и у них не будет причин для радости". Как и предполагал министр, нищие, в том числе и тот, которому [Будда](#) посвятил заслуги, очень расстроились и больше не радовались, [Будда](#), в конце концов, посвятил заслугу царю. Это показывает, какие большие заслуги можно получить, испытывая сорадование. Нищему ничего не нужно было делать, просто стоять за углом и радоваться тому, что делает царь.

Я нолю Вас повернуть колесо Дхармы трёх колесниц, не уходить в нирвану. Оставайтесь до конца сансары.

Повернуть колесо Дхармы означает учить Дхарме. Сутраяна содержит три колесницы: Колесница Слушателей (Шравакаяна), Колесница Выполняющих Отшельничество (Прагекабуддаяна) и Колесница Бодхисаттв. Эти три Колесницы соответствуют нуждам всех живых существ. Иногда эти три корзины ошибочно принимаются за Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну, хотя на самом деле это не так, Ваджраяна является частью системы Махаяны. Просветления можно достичь, только используя учение Будды, и нет никаких других путей. Поэтому мы восхваляем Будду и молим всех будд, и в данном случае особенно [Будду Медицины](#), учить согласно интересам и способностям чувствующих существ и оставаться с нами до тех пор, пока сансара не закончится для всех живых существ.

Благородный, Учитель, Царь Медицины: в тебе спонтанно присутствуют два блага. Пусть все живые существа, страдающие от болезней трёх ядов, процветают, живя в радости и счастье, и освободятся от болезней.

Два блага – это блага для себя и для других. Три яда – это неведение, жадность и гнев. Они называются ядами потому, что до тех пор, пока они присутствуют в нашем сознании, они загрязняют наш мир и счастье точно так же, как обычный яд уничтожает нашу жизнь. Когда эти три яда очищены, не существует больше никаких болезней ни для тела, ни для ума. Кто достиг состояния будды, тот свободен от страданий и проявляет качества, приносящие пользу другим без препятствий. Изучение и практика учений Будды помогает нам освободиться от всех ядов.

Эта молитва так же известна под названием Семичленной, в ней содержится восхваление, подношение, очищение, радость, просьба дать учение, мольба остаться и посвящение заслуг. Это особое напоминание о том, к чему мы стремимся и каково значение этой практики.

- ***Чтение мантры.***

Я взываю к обетам восьми сугат и к их свитам начитыванием мантры. Бесконечный свет мудрости и сострадания исходит от их тел и проникает в меня и других, особенно в тех, на ком сосредоточено моё внимание. Это очищает всю негативную карму прошлого, накопленную с безначальных времён, эмоции, приносящие страдания, болезни, одержимость демонами, зловерные действия и помрачения, и нарушенные тантрические обеты-самаи. В одно мгновение все достигают всевозможных реализаций будд и [бодхисаттв](#).

Эта часть описывает медитацию во время чтения мантры. Когда мы произносим мантру [Будды Медицины](#), мы призываем поток обязательств Восьми сугат и их окружения. Посредством визуализации и чтения мантры, мы призываем их принести пользу всем живым существам. Мы призываем их произнося: "Пришло время принести пользу, и я прошу принести пользу мне и всем чувствующим существам".

Восемь сугат – это [Будда Медицины](#) и семь сугат, его окружающих. Исторически, они являются проявлениями [Будды Медицины](#), которого многие видели и у которого многие учились. Проявления будд могут иметь много различных форм для помощи бесчисленному числу чувствующих существ. Проявления [Будды Медицины](#) связаны с исцелением живых существ. Во время медитации мы начитываем мантры и сугаты активно принимают участие, чтобы привести в действие излечение.

Бесконечным светом они пронизывают живых существ мудростью и состраданием. Свет в

данном случае означает исцеляющую энергию, а не только просто свет. Свет используется как метод, чтобы помочь нам сосредоточиться на практике. Мудрость и сострадание будд видится как лучи света, исходящие от их тел, проникающие во всех существ без исключения, включая нас самих. Беспокоящие эмоции, физические болезни, ментальные болезни, одержимость демонами, зловердные действия и нарушенные тантрические обеты-самаи – совершенно очищаются, как только свет попадает на каждое существо. И они немедленно достигают самадхи и реализаций будд и [бодхисаттв](#). Если кто-то особенно нуждается в излечении, то сосредоточьтесь сначала на нём, а потом на всех живых существах. Начитывайте мантру в течение этой визуализации.

**ТАДЬЯТхА / ГхУМЕ ГхХУМЕ / АИ МИ НИ МИ ХИ / МАТИ МАТ И /
САПТА ТАТхАГАТА / САМА ДхЬЯ
ДхИШТхА ТЭ / А ТЭ МА ТЭ ПА ЛЕ / ПА ПАМ ШОДхАНИ/
САРВА ПАПАМ НА ЩА ЙЯ / МА МА БУДДхА
БУДДхО ТАМЕ / УМЕ КУМЕ / БУДДхА КЩЕТРА/
ПАРИЩОДхАНИ / ДхАМЕ НИ ДХАМЕ /
МЕРУ МЕРУ / МЕРУ ЩИКхАРИ / САРВА АХ КА ЛА / МРИ ТЬЮ НА ВА РЕ НИ /
БУДДхЕ СУ БУДДхЕ БУДДхА ДхИШТхА ТЭ НА РА КЩАН ТУ МЕ /
САРВА ДЭВА/ САМЕ АСАМЕ /
САМА НВАХАРАНТУМЕ / САРВА БУДДхА БОДхИ САТВА / ЩАМЕ ЩАМЕ /
ПРАЩА МАНТУМЕ
САРВА И ТЬЮПА / ДРАВАБЬЯ ДхАЙЯ / ПУРАНИ ПУРАНИ / ПУРАЙЯМЕ /
САРВА А ЩАЙЯ
БЕДУРЬЯ ПРАТИБхА СЭ / САРВА ПАПАМ КШАЙЯМ КАРИ СВАХА**

Мантры написаны на санскрите. Начитывайте эту долгую мантру так долго, как можете, но не менее трёх раз. Так вы достигните великого плода, блага для себя и других. *На санскрите ман означает "ум", а "тра" – "защита". Мантра означает "защита ума"*. Посредством этой практики вы можете защитить ваш ум от страданий, причиняемых неведением и мучительными эмоциями, и приобрести мир и ясность в вашем уме.

- **Короткая мантра.**

**ТАДЬЯТхА / ОМ БЕКхАДЗЭ БЕКхАДЗЭ / МАХА БЕКхАДЗЭ / РАДЗА
САМУНГАТЭ СОХА**

Повторяйте эту короткую мантру много сотен раз с мотивацией бодхичитты. Практикуйте без ожиданий, но с особой преданностью. На это понадобится время, поэтому хорошо повторять мантру так много раз, как это возможно. Чем большее количество мантр начитано с полной концентрацией и преданностью, тем больше будет порождено целительной энергии.

- **Растворение.**

Божества Мандалы превращаются в свет и растворяются в [Будде Медицины](#). Из его трёх особых мест тела, речи и ума исходят лучи света мудрости осознания – белый, красный и синий и растворяются в трёх моих местах, очищая три омрачения. [Будда Медицины](#), превращается в свет и растворяется во мне через макушку головы. Я становлюсь

неотделимым от всепобеждающей мудрости и сострадания всех будд. Я остаюсь в состоянии Махамудры – всепронизывающей пустоты.

Семь сугат, учителя линии, йидамы, будды, [бодхисаттвы](#), которых вы визуализировали, растворяются в свет. Этот свет растворяется в центральной фигуре [Будды Медицины](#).

Белый свет, исходящий из лба [Будды Медицины](#) является сущностью мудрости тела всех Будд. Он растворяется в вашем лбу, очищая все телесные омрачения и негативную карму, исцеляя ваше тело. Красный свет, исходящий из горла [Будды Медицины](#) является сущностью мудрости речи всех Будд. Он растворяется в вашем горле, очищая все омрачения речи и негативную карму, исцеляя вашу речь.

Синий свет, исходящий из сердца [Будды Медицины](#) является сущностью мудрости ума всех Будд. Он растворяется в вашем сердце, очищая все ментальные омрачения, эмоции, приносящие страдания, и негативную карму, исцеляя ваш ум.

Затем [Будда Медицины](#) растворяется в свет и через макушку вашей головы проникает в тело, очищая все грубые и тонкие омрачения. Вы становитесь [Буддой Медицины](#), неотделимым от проявлений и пустоты, визуализируйте, что вы получили все его благословения и целительную энергию. Почувствуйте таким образом полное очищение и выздоровление.

Если вы хотите увеличить период медитации, растворитесь в пустоту и медитируйте. В этом состоянии вы неотделимы от сострадания и всеведения Победителя. Отдыхайте в Великой Печати пустоты, где ум может расслабиться в свободе от зависимостей, а всё двойственное восприятие полностью исчезает. Отдыхайте в состоянии, где не надо ничего планировать, принимать или отвергать. Это наиболее умиротворяющее состояние. Оставайтесь так без усилий и напряжения так долго, как хотите. В начале трудно оставаться в таком состоянии ума, т.к. непрерывно возникают мысли. Но если вы продолжите медитацию, то, в конце концов, вы станете [Буддой Медицины](#), не в материальном теле, а в несубстанциональном теле мудрости.

• *Посвящение.*

Силой этого благого деяния, пусть я быстро достигну состояния [Будды Медицины](#). Пусть я приведу всех живых существ к этому состоянию. Силой совершения подношений, восхваления, начитывания мантр, медитации, пусть я и все живые существа будут счастливы, здоровы и долго живут. Во время смерти пусть мы увидим лица Будд Ваджрной сферы и других чистых земель. В будущем, пусть все скитающиеся сущности рождаются в сердцах лотосов в Чистых землях, завершат два обширных накопления и затем достигнут непревзойдённого пробуждения.

Из состояния Махамудры проявитесь опять как [Будда Медицины](#) и читайте молитву посвящения. Во время произнесения этой молитвы усиленно желайте всем живым существам обрести свободу от физических и ментальных заболеваний и достигнуть совершенного просветления. Два обширных накопления – это накопление заслуг и мудрости. Мы посвящаем все заслуги перерождению в Чистой земле [Будды Медицины](#). Можно прочесть так же и другие молитвы.

Глава 10. Практика медитации Ваджрасаттвы.



Введение.

Все мы, живущие в сфере людей, не можем найти покоя и всегда ищем что-то новое. Сколько бы у нас ни было, нам всегда мало, нам всегда хочется большего. [Миларепа](#) преодолел эту тенденцию и может служить примером для нас. Однажды его сестра сказала ему: "Я не могу этого больше выносить – у нас нет ни еды, ни одежды. Посмотри на меня! Я превратилась в нищенку! Как так можно? Неужели ничго нельзя поделать? Давай, наймёмся к какому-нибудь ламе, чтобы заработать хотя бы на еду". [Миларепа](#) ответил: "Эти разговоры не имеют смысла. Если бы я захотел, то был бы богат. Но я смотрю на сансару как на тлеющую золу. Я не могу идти по пепелищу костра сансары, именно поэтому я практикую Дхарму денно и ночью". Нам также следует видеть, что сансара подобна тлеющей золе. Со стороны она выглядит обманчиво холодной, но под этой мнимой поверхностной прохладой таится опасный жар. Если мы обладаем реализацией, то это сравнение не покажется нам преувеличенным. Если же реализации у нас нет, мы будем продолжать увлекаться обманчивыми обещаниями сансары. В отличие от существ других сфер, мы, человеческие существа, обладаем свободой и можем практиковать Дхарму. Вместе с тем наши жизни очень хрупки. Понимая это, мы можем практиковать также упорно, как [Миларепа](#).

Мы страдаем в сансаре с незапамятных времён, но до сих пор не настрадались вволю! Подумайте об этом и практикуйте Дхарму с энтузиазмом!

Вообще говоря, все действия – и добродетельные, и недобродетельные – начинаются в

уме.

Ум – это центр вселенной. Сансара – это творение ума, нирвана – также творение ума. Вы можете увидеть это на примере вашей собственной жизни. Когда ум напряжён, растерян, подавлен и полон страха, вы испытываете множество страданий. Даже в груди появляется тяжесть. Это и есть сансара. Когда же ум свободен, расслаблен и открыт, появляется ощущение лёгкости, оптимизма и уверенности. Если мы оставим ум без присмотра, им быстро овладеют наши привычные негативные склонности, что повлечёт за собой бесконечные страдания. Поэтому, когда ум уклоняется не в ту сторону, нам следует немедленно применять такие благие средства, как медитация и осознанность. Если мы будем постоянно практиковать таким образом, то постепенно очистим наш ум от смятения и тревожащих эмоций. Именно поэтому нам необходима Дхарма.

Ум – господин, а тело и речь – слуги.

Другими словами, ум – это начальник, а тело и речь – подчинённые. Сделайте так, чтобы ваш "начальник" был чист, спокоен и полон понимания. Это понятно даже людям, не являющимися практиками Дхармы. Если ум спокоен и чист – тело и речь следуют за ним и творят благие действия, что, в свою очередь, приносит мир и счастье.

В зависимости от силы омрачений и страстей, управляемых привязанностью, неприязнью и так далее, мы совершаем негативные действия, такие как пять самых ужасных карм, пять близких им карм, десять недобродетельных действий, нарушаем обеты и самаи.

Негативные действия совершаются под влиянием негативных мыслей. Как только в уме возникают желание и ненависть, покой мгновенно нарушается. Такое впечатление, что мы находимся в рабской зависимости от этих чувств. Даже если мы и хотим быть счастливыми, негативные мысли не дают нам покоя. Мы постоянно бежим куда-то, стремясь чем-то завладеть. Когда ум спокоен и умиротворён, мы не стремимся сеять раздор и не нуждаемся в грубой речи. Но когда ум тревожат неблагие мысли, мы без сожаления наносим вред другим и не останавливаемся даже перед совершением пяти страшных деяний, пяти действий, следующих за ними по своему вреду и так далее.

Пять видов неотвратимой кармы¹⁰:

- убийство отца;
- убийство матери;
- убийство [архата](#);
- раскол сангхи;
- причинение физического вреда будде;

Пять последующих видов злой кармы:

- сексуальное насилие над женщиной-[архатом](#);
- сознательное убийство [бодхисаттвы](#), который, без сомнения, достигнет просветления;
- убийство члена сангхи, вступившего на путь практики;
- кража имущества, принадлежащего сангхе;
- разрушение ступы.

Десять неблагих деяний:

- убийство;
- присвоение чужого;
- неправильное сексуальное поведение;
- ложь, особенно о своих мнимых достижениях;
- подстрекательство к раздорам;
- резкие слова;
- пустословие;
- жадность;
- недоброжелательность;
- ложные воззрения, особенно по поводу причинно-следственной связи (кармы).

Десять благих деяний:

- воздерживаться от убийства и сохранить жизнь;
- воздерживаться от воровства, практика щедрости;
- воздерживаться от неправильного сексуального поведения, практика этической дисциплины;
- воздерживаться от лжи, говорить правду;
- воздерживаться от подстрекательства к раздорам, сеять гармонию;
- воздерживаться от резких слов, говорить мирно и вежливо;
- пустословие;
- воздерживаться от пустословия, практиковать удовлетворённость;
- воздерживаться от недоброжелательства, практиковать любящую доброту и сочувствие;
- воздерживаться от ложных воззрений, практиковать истинный смысл.

Сила неблагоприятного деяния зависит от силы повлёкшей его негативной мысли.

Существует много заблуждений относительно обетов и самай. Некоторые люди думают, что это просто запрет на различные действия, налагаемый в более или менее произвольном порядке авторитетным источником. Другие могут сказать: "Это действие не разрешено совершать монахам и монахиням, но для мирян это вполне приемлемо". Такой взгляд на вещи является догматическим. Лучше посмотреть на это с другой точки зрения и задать себе вопрос, придётся ли нам на самом деле столкнуться с последствиями того или иного действия. Например, предположим, что в чашку налит яд. Если мы выпьем этот яд, то будет ли это плохо потому, что кто-то сказал, что так нельзя делать или же потому, что это на самом деле опасно? Ответ очевиден. Для Будды также ясны были опасности, для нас менее очевидные, поэтому он составил "правила", позволяющие нам не подвергаться этим опасностям. Таким образом, когда мы принимаем обеты, мы отказываемся от страданий и его причин вполне определённым способом. Если мы не принимаем какой-то из обетов, это вовсе не значит, что для нас не будет последствий от данного действия. Именно это имеется в виду, когда говорится о "непреклонных причине и следствии".

Задумайтесь об убийстве. Вопрос состоит не в том, позволено вам забирать чужую жизнь или нет. Вопрос в том, сможете ли вы перенести результаты данного действия, когда его последствия проявятся. Изучая этот вопрос, мы можем научиться быть откровенными сами с собой и не разрушать своё счастье из-за собственного невежества. Таким образом, мы получаем мудрость, которая позволяет нам защитить себя. Драгоценная Дхарма всегда покажет нам правильный путь, свободный от заблуждений.

Недобродетелью является и то, когда мы делаем эти вещи сами, и когда просим других сделать их, или когда рады от того, что другие их сделали.

Для того, чтобы очистить негативную карму, нам следует для начала научиться определять неблагоприятные действия. Нам необходимо знать, что является благом, а что неблагоприятно, что является причиной страдания, а что приносит умиротворение. Если мы просим кого-то совершить негативное действие или просто рады, что кто-то совершил такое действие, мы сами являемся частью этого поступка. Мы разделяем причину, результат которой принёс нам удовольствие.

Более того, даже если мы слушаем, изучаем и практикуем драгоценную Дхарму, но наш ум находится во власти привязанности, неприязни и так далее, мы создаём несчастные-недобродетель.

Мы можем повторять слова молитвы гласящей "Пусть все живые существа будут свободны от страданий и их причин", но при этом продолжать думать – "Этот человек мне нравится, а этого человека я не люблю". Даже в тот момент, когда мы произносим слова молитв, наши мысли настроены таким образом, чтобы продолжать создавать страдание! Возможно, что когда мы делаем простирания, мы думаем: "Если я сделаю много простираний, люди будут относиться ко мне с уважением". Мы хотим получить признание за то, что ведём праведную жизнь. Подобные мысли имеют непосредственное отношение к привязанности и неприязни и являются причинами страданий.

Мы должны всегда сохранять осознанность. Целью практики Дхармы не является то, чтобы стать кем-то особенным. Мы не ищем чудес и магии. Мы занимаемся практикой Дхармы, чтобы очистить наши негативные мысли, освободить себя от сансары, достичь просветления. Такое отношение продвинет нашу практику в правильном направлении, ведущем к хорошим результатам.

Эти недобродетели, созданные плохими делами, приносят страдания и создают неблагоприятные условия.

Цель практики Дхармы – избежать неблагоприятных действий и неблагоприятных условий. Когда мы сидим, медитируем или повторяем мантры, мы концентрируемся на том, чтобы избежать негативной кармы и развить добродетель. Почему? Потому, что недобродетельные действия приносят страдания, а мы стремимся его избежать.

Карма – не просто система верований, это универсальный закон. Если бы эта карма являлась просто верованием, то она существовала бы, когда в неё верят, а если вы в неё не верите, то кармы бы просто не было. Зачем верить в какую-то систему взглядов, которая лишь увеличивает страдания? Однако, система взглядов, имеющая отношение к карме, представляет собой как раз противоположный случай. Нам следует понимать, что является причиной страдания и научиться избегать возникновения этих причин.

Эти недобродетели мы создаём, также борясь со своими врагами, защищая своих родственников и друзей, и отстаивая своё тело и имущество.

Мы не создаём негативную карму, чтоб достичь просветления или принести благо живым существам. Однако, мы создаём негативную карму, действуя из привязанности к своим родственникам, друзьям и имуществу. Такова реальность сансары. Это вовсе не значит, что вы не должны заботиться о себе и своих близких, когда возникают проблемы. Более того, вы должны заботиться и защищать не только их, но и всех живых существ. Привязанность и ненависть – вот что создаёт негативную карму, именно они являются теми врагами, от

которых нам следует защищаться. Чтобы научиться ясно видеть, что к чему, вам следует медитировать и исследовать вопрос того, что есть благо, а что недобродетель с точки зрения закона причинно-следственной связи.

Однако всё это мы оставляем позади, когда встречаем смерть.

Вы можете с успехом защищать своих родственников и близких друзей, вы даже можете уничтожить своих врагов, но что произойдёт, когда наступит время принять смерть? Все наши проблемы, которые выглядят столь важными, останутся позади, когда мы встречаем смерть. Мы не можем забрать ничего с собой в нашу следующую жизнь. Опять же, это не означает, что мы не должны поддерживать семью и друзей. Мы должны искренне стараться помочь, но сделать это будет невозможно, если наш ум будет находиться под властью привязанности или ненависти. Иногда в таком случае, чтобы мы ни делали, от этого становится только хуже.

Между тем как недобродетель следует за нами всегда, как тень, из жизни в жизнь, и становится источником всех бед.

Когда птица садится на землю, рядом с ней немедленно возникает её тень. Когда птица снова взмывает в небо, её тень исчезает. Птица может летать подобно орлу между берегами огромной реки, но стоит ей приземлиться, её тень немедленно возвращается. Именно так обстоит дело и с кармой. После совершения действия, мы больше его не видим. Тем не менее, результат неизбежно проявится. Мы не можем спрятать карму. Будда сказал: "Если ты летаешь в небесах, карма следует за тобой. Даже если ты прячешься в пещере или в горах, карма следует за тобой. Нет места, где можно было бы спрятаться от кармы".

Поэтому, весьма благоразумно будет очиститься от всех недобродетелей, которые мы накопили, до того, как они принесут свой результат.

Не существует такой негативной кармы, которую нельзя было бы очистить. В книге "Драгоценное украшение освобождения" вы можете прочитать о Нанде, Ангулимале, Аджаташатру и Удайне, которые очистили очень тяжкие неблагоприятные действия. В книгах "Трансформация страдания" и "Путь жизни и освобождения" приводится также множество других примеров. В данной тибетской традиции очень важным примером служит [Миларепа](#). Посмотрите, сколько негативной кармы он создал в молодости! [Миларепа](#) пришёл к полному убеждению, что негативная карма очень опасна и сказал: "Если я умру с этой негативной кармой, для меня будет открыт только один путь. Выбора нет – дорога одна, напрямик в сферу ада!" Эта мысль послужила для него очень сильным побуждением и он, не колеблясь, прошёл через все испытания под руководством [Марпы](#). Действуя отважно и дисциплинированно, он достиг состояния будды за одну жизнь.

Такое очищение, если мы применяем четыре силы, очень эффективно.

Если бы не существовало никакого метода очистить негативные действия, мы были бы абсолютно беспомощны. Однако так как такой метод существует, мы должны выполнять эту практику с энтузиазмом. Именно так иногда приходится подвергнуться операции, чтобы избавиться от смертельного заболевания. Мы предпочитаем добровольно перенести некоторое неудобство, чтобы избежать негативных последствий. Точно также мы готовы пожертвовать немного своего времени, чтобы избежать больших страданий в будущем.

Наш ум подобен чистому зеркалу. Когда зеркало покрыто пылью, оно не в состоянии чётко отражать объекты. Точно также, когда наш ум запылён негативными мыслями, он становится мутным и не может отражать знание и ясность, находящиеся в нём. Если зеркало очистить, в нём будет чётко отражаться любой объект. Именно так, когда наши омрачения очищены, а ум ясен, он сможет отражать все знания безошибочно. В этом заключается цель практики очищения.

Четыре силы суть: раскаяние, противоядие, решимость и опора.

Можно сказать, что четыре силы – это особая "духовная технология", которую мы применяем для очищения. Здесь мы представляем лишь короткое объяснение, а более полно суть четырёх сил объясняется в девятой главе книги [Гампопы](#) "[Драгоценный венец освобождения](#)". Раскаяние – это идентификация созданной нами негативной кармы и искреннее признание в том, что наши поступки были дурными. Мы признаёмся в том, что наш плохой поступок не принёс особой пользы ни нам, ни окружающим, а в будущем принесёт много страданий. Раскаяние отличается от чувства вины. Когда нас охватывает чувство вины, мы презираем себя и чувствуем себя бессильными и ни на что не годными. В результате, мы впадаем в депрессию и теряем надежду. Раскаяние же, наоборот, побуждает нас к очищению. Оно заставляет нас искать решения проблемы и вдохновляет нас встать на путь, ведущий к исправлению нашего поведения.

В Ваджраяне медитация Ваджрасаттвы является именно такой особой практикой, очищающей от недобродетельных причин, поэтому с доверием и без колебаний, начинайте практику Ваджрасаттвы.

Занятие такими практиками, как медитация Ваджрасаттвы, является противоядием от неблагих деяний. В целом, Ваджраяна предоставляет множество способов для очищения. Пользуясь этими методами, мы можем полностью искоренить всю негативную карму, также, как это сделал [Миларепа](#). Среди практик Ваджраяны медитация Ваджрасаттвы особо фокусируется на очищении. Поэтому без колебаний и с уверенностью приступайте к практике Ваджрасаттвы. Это замечательная практика!

Имейте искреннее сожаление обо всех дурных делах, раскайтесь в них, и с решимостью обещайте более не совершать, даже ценой своей жизни, негативной кармы.

После того, как вы искренне раскаялись в своих негативных действиях, признайтесь в них и примите решение больше не совершать их, даже если ваша жизнь будет находиться в опасности. Необходимо очень твёрдое намерение. Настоящее намерение можно сформировать только с уверенностью и твёрдостью. Именно так, зная, что яд обязательно убьёт нас, мы формируем намерение никогда более не принимать его.

После этого, в качестве противоядия и опоры, придите под защиту прибежища, зародите настрой просветления, повторяйте мантру и созерцайте пустоту.

Опора – это аспект принятия прибежища. Мы ищем опору в просветлённых существах в нашем стремлении освободиться из сансары. Мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. чтобы освободить себя из сансары. Мы пробуждаем просветлённый настрой ума, бодхичитту, который основан на любви и сочувствии. Мы повторяем стослоговую мантру

[Ваджрасаттвы](#) и медитируем на пустоту. Мы можем опираться на эти методы с полной уверенностью и, рано или поздно, просветление будет достигнуто.

Комментарий к практике садханы.

- *Прибежище.*

В высочайших Драгоценностях Будды, Дхармы и Сангхи я, вплоть до просветления, нахожу своё прибежище.

Будда является абсолютно пробуждённым и свободным от всех омрачений и воплощает сострадание и мудрость. Будда представляет для нас пример состояния просветления и является целью, к достижению которой мы стремимся.

Для того чтобы достичь состояния просветления, мы практикуем учение Дхармы, источником которого являются мудрость и сострадание Будды. Будда сказал: "Дхарма хороша в начале, хороша в середине, хороша в конце". Мы можем обратиться к Дхарме всегда, когда нам это необходимо. Если мы опираемся на учение Дхармы и постоянно применяем его в нашей повседневной жизни, оно никогда не подведёт нас.

Дхарма как зеркало отражает наши различные благие и неблагие состояния ума. Изучение Дхармы открывает внутренние свойства нашего ума, будь это позитивное или негативное состояние, не зависимо от того, создаём ли мы причины для счастья или страдания.

Мы практикуем то же самое учение Дхармы, как в самом начале, так и до тех пор, пока просветление не будет достигнуто. Не следует думать: "Я уже это изучил. Мне надо что-то новое". Как сказал Будда своим монахам: "Новички, которые прибыли сегодня, должны изучать то же учение Дхармы, что и те монахи, которые изучают и практикуют его уже сто лет. А те, кому сто лет, должны практиковать и изучать то же, что и вновь прибывшие новички". Иными словами, учение состоит в том, чтобы избегать любой недобродетели, неблагих действий и мыслей, и чтобы культивировать добродетель, благие действия и благие мысли. Действуя так, полностью обуздайте свой ум. Это основа учения Будды.

Единственной целью практики является избежать создания причин страдания и развитие причин для счастья. В этом заключаются все учения Будды, не важно говорим ли мы о базовой медитации шаматхи, випашьяны или же наивысшей Махамудре. Эта цель объединяет эти учения и является основой организации нашей практики.

Дхарма – означает мир, добродетель, путь. Цель нашей практики – достижение абсолютного мира; Дхарма даёт нам метод для реализации этой цели. Благодаря изучению и практике Дхармы мы достигаем добродетели и развиваем в себе хорошие качества. В обыденном смысле, мы становимся более хорошими людьми во имя себя самих и других людей.

Дхарма является истинным светом, рассеивающим тьму неведения. Дхарма – истинное лекарство, излечивающее хроническую болезнь тревожащих эмоций. Дхарма – истинная амброзия, превращающая негативное в позитивное.

Нет лучшего друга, защитника и прибежища, чем Дхарма. Если мы постигли учение Дхармы всем своим сердцем, то можем достичь состояния полностью свободной от страха уверенности. Дхарма является другом и защитником не только в этой жизни, но и во всех жизнях, до тех пор, пока мы не достигнем просветления. Если мы примем учение Дхармы в наше сердце, то оно приведёт нас к просветлению.

Сангха – собрание высокореализованных практикующих. Они являются примером успешной практики и дают нам мужество и вдохновение для того, чтобы следовать по пути. Существует множество различных уровней внутри Сангхи. Для того чтобы считаться объектом прибежища, необходимо полностью развеять заблуждения. В традиции Махаяны мы принимаем прибежище в тех, кто достиг, по крайней мере, первого бхуми. Хотя мы и не принимаем прибежище в обычной сангхе, мы, тем не менее, поддерживаем друг друга. Мы должны прилагать все усилия, чтобы достичь гармонии в наших религиозных центрах, применяя на практики всё то, чему мы научились.

Мы принимаем прибежище не только для того, чтоб избавиться от сиюминутного страдания или страдания этой жизни, но до тех пор, пока просветление или состояние будды не будет достигнуто. В этом заключается особый путь практики Махаяны.

- ***Пробуждение бодхичитты.***

Пусть благодаря заслуге от моей практики щедрости и других парамит, я достигну пробуждения ради блага всех живых существ.

Несмотря на то, что эта молитва очень коротка, её смысл очень глубок. В этих словах заключена великая, прекрасная и драгоценная мысль – бодхичитта. Все наши усилия, направленные на достижение просветления, наши практики медитации и благие дела совершаются с одной целью – принести благо всем живым существам. Если мы обладаем таким настроем, нет необходимости в других ожиданиях. Если живые существа счастливы, мы счастливы. Мы радуемся, когда другие счастливы, так что нам нет необходимости добиваться покоя и счастья для себя лично. Это и называется бодхичиттой.

Практика щедрости и другие парамиты:

- ***Щедрость.*** Практика щедрости – практика, раскрывающая сердце и делающая ум более гибким. Вкратце, тут имеется ввиду щедрость в отношении материальных благ, защита от страхов и щедрость, заключающаяся в преподавании учения Дхармы. Применяя эти методы, делясь всем, чем мы владеем, можно открыть даже самый зажатый ум.
- ***Этическая дисциплина.*** Практика Дхармы включает в себя этическую дисциплину, основанную на методах развития добродетели и избегания неблагих действий. Достигнув, или, по крайней мере, улучшив, дисциплину тела, речи и ума, мы можем достичь великих качеств, которыми обладают просветлённые существа для того, чтобы приносить пользу другим.
- ***Терпение.*** За практикой дисциплины следует практика терпения. Терпение – это чувство лёгкости или бесстрашие. Быть терпеливым вовсе не означает быть податливым и хрупким человеком. Терпение – это сила добродетели, отважный ум. Чем больше у нас мудрости и сострадания, тем сильнее в нас качество терпения.
- ***Радостное усилие.*** Это четвёртая парамита. Мы прикладываем усилия непрерывно и с энтузиазмом до тех пор, пока не достигнем просветления. Иногда мы попадаем в сложные ситуации и нам необходимо знать, как трансформировать страдания в просветление. Мы отдаём себе отчёт в том, какой глубокий смысл заключен в учении Дхармы и прилагаем усилия с энтузиазмом и оптимизмом даже тогда, когда испытываем страдания.
- ***Медитативное сосредоточение.*** Все эти качества последовательно развиваются одно за другим. Следующая парамита – это медитативное равновесие, которое представляет собой сохранение ума в добродетельном однонаправленном состоянии. Река, текущая одновременно в разных направлениях, становится слабой и мелкой, но если бы такое же

количество воды было направлено в одно русло, то превратилось бы в поток большой силы. Также и ум. Когда ум не рассеян, а полностью дисциплинирован в состоянии медитации, он становится острым и мощным. Все будды достигли просветления именно таким образом.

Мы забываем многое из того, чему научились, так как у нас недостаточно осознанности. Кхуну Лама Ринпоче, например, очень прославился своей памятью. Годы шли, а он никогда не забывал абсолютно ничего. Один из монахов думал, что у Кхуну Ламы есть какая-то особая техника, мантра или сиддхи, позволяющая ему владеть этим качеством, поэтому спросил у Ринпоче: "Что мне надо делать, чтобы улучшить свою память?" Лама ответил: "Сохраняй осознанность". Такая осознанность берёт начало из медитативного сосредоточения.

- **Мудрость.** Последняя парамита – это парамита осознанной мудрости, с помощью которой мы можем постичь природу двойственности. Это не просто набор информации и навыков. Это ментальная острота, с помощью которой мы достигаем прямого достоверного познания истинной природы всех явлений. Это основное средство для того, чтобы рассеять все заблуждения. Невежество, являющееся причиной страданий и самого сансарного существования может быть полностью уничтожено с помощью этой мудрости. Первые пять парамит могут принести покой и счастье, но сами по себе не могут стать причиной освобождения из сансары. Для того чтобы достичь освобождения, необходимо развить шестую парамиту.

Шесть парамит являются основным методом для достижения полного просветления.

- **Медитация о Четырёх безмерных.**

Следующая часть текста называется *Четыре безмерные мысли*. Вместе они представляют собой особый метод взращивания бодхичитты. Эта практика очень важна. Она одновременно является как целью, которую мы хотим достичь, так и методом достижения цели. Все эти практики были составлены в форме молитвы, так как это легко запоминающийся метод для непрерывного применения этих мыслей. Не оставляйте эти слова в ваших молитвенных книжках. Например, встречаясь с кем-то, кто вам не нравится, очень полезно повторять эту молитву снова и снова, до тех пор, пока её смысл не проникнет в ваше сердце.

Пусть все живые существа, наши матери, числом бесконечные как небо, обретут счастье и причины для счастья.

Это практика развития любящей доброты. Мы относимся ко всем живым существам, как к нашей собственной матери, чья доброта поддерживала нас в ходе нашего развития. Сначала наши матери дали нам наши тела и защищали нас от опасностей. Наша мать вытерпела множество трудностей, чтобы мы были всегда одеты и накормлены. Шаг за шагом она научила нас ходить, говорить, одеваться, есть и спать, а затем отправила нас в школу, чтобы мы могли получить образование. Размышляйте обо всех живых существах таким образом и развивайте чувство доброты по отношению к ним.

В словах *числом бесконечные, как небо* заключён такой удивительный смысл! Даже когда мы просто слышим эти слова, в нас возникает побуждение развить в себе широкий взгляд на вещи. Наша обычная любящая доброта является обусловленной и основывается скорее на привязанности к тем, кто нам нравится или кто нам близок. У нас немного любящей доброты по отношению к тем, кто нас ненавидит. Здесь же мы развиваем безусловную любящую

доброту, которая направлена на всех живых существ без исключения. Культивация такого безграничного настроения любящей доброты является особой причиной для реализации Махамудры, у которой нет центра и границ.

- **Визуализация.**

Любая медитация или практика йоги божества, которые мы выполняем, включает в себя все учения Будды, т.к. все они включают в себя культивацию сострадания и мудрости. Представленная здесь практика Ваджрасаттвы – это особый метод очищения негативных мыслей, которые мешают нам выполнять эти практики.

Над [моей] головой я визуализирую белый лотос и сидение из лунного диска,

Когда вы медитируете, сядьте в правильную позу, расслабьтесь и ослабьте напряжение. Визуализируйте цветок лотоса в 30-60 сантиметрах над макушкой своей головы. Цветок лотоса символизирует чистую мудрость, свободную от накипи тревожащих эмоций и омрачений. На цветке лотоса находится плоское, расположенное горизонтально сидение из диска луны.

Сверху белого лотоса и лунного [диска] стоит [белый] слог **ХУМ**. Он превращается в ваджру, отмеченную слогом **ХУМ** в середине рукоятки.

Белый слог **ХУМ** на лунном диске – это ваше чистое осознание. Визуализируйте, что он превращается в золотую ваджру, не из обычного металла, а не имеющую реальной сути, с белым **ХУМ** в центре. Санскритское слово ваджра – это дордже по-тибетски. Ваджра символизирует неразрушимый аспект мудрости осознания.

Из **ХУМ** излучается белый свет, который очищает омрачения всех живых существ.

Из белого **ХУМ** в центре ваджры во все десять направлений излучаются бесконечные лучи белого света – в четыре стороны света, четыре промежуточных направления, надир и зенит. Свет пронизывает всю вселенную, касаясь всех живых существ в сансаре, людей и существ, которые не являются людьми. Таким образом, очищаются их омрачения, что в свою очередь освобождает их от страданий.

Этот свет делает подношения всем буддам и [бодхисаттвам](#).

Визуализируйте, что свет, исходящий из **ХУМ**, достигает буддовых сфер и превращается в бесконечное число подношений, которые предлагаются буддам и [бодхисаттвам](#), где бы они ни находились. Мы медитируем, что просветлённые существа принимают подношения и довольны ими.

Свет собирается обратно, вливается в семенной слог, тот трансформируется, и из него [появляется] наш коренной Лама в форме белого [Ваджрасаттвы](#).

После совершения визуализируемых подношений, свет возвращается, обогащённый всеми превосходными качествами будд и [бодхисаттв](#), и растворяется обратно в **ХУМ**. **ХУМ** и ваджра превращаются в [Ваджрасаттву](#) (по-тибетски Дордже Семпа), сидящего на диске луны над

макушкой вашей головы. Медитируйте, что [Ваджрасаттва](#) является сущностной природой вашего доброго коренного ламы, воплощением всех будд. Таким образом, медитация [Ваджрасаттвы](#) превращается также в практику гуру йоги.

У понятия *коренной лама* есть несколько различных значений. В первую очередь, это человек, который передал вам инициации Ваджраяны, поучения и наставления. В общем смысле, это человек, который изменил вашу жизнь с точки зрения духовности, кто-то, кто очень важен для вашего духовного роста, так как он вдохновляет вас к продвижению по пути Дхармы. С более формальной точки зрения, это тот человек, который даёт вам наставления по Махамудре, позволяющие вам узнать природу ума. В данном случае, представляйте [Ваджрасаттву](#) как коренного ламу, который в состоянии искоренить вашу негативную карму и омрачения вашего сознания.

Он держит ваджру и колокольчик.

Так начинается описание внешности [Ваджрасаттвы](#). Очень полезно изучить изображение [Ваджрасаттвы](#), чтобы выяснить все детали. Он белого цвета и держит ваджру на уровне сердца и колокольчик на уровне талии. Он не просто держит материальные предметы, а скорее демонстрирует качества, которые они символизируют. Ваджра символизирует великое сострадание, а колокольчик – великую мудрость.

Без сострадания ум является сухим и интеллектуальным и не приносит большой пользы. Для того чтобы эффективно использовать нашу мудрость и принести мир и счастье себе и другим, нам необходимо иметь сострадание. Сострадание – это сила ума, пронизанного покоем и добротой, ума, воздерживающегося от неблагих действий. Однако без мудрости сострадание не имеет большой силы. Без мудрости мы впадаем в состояние примитивного сострадания, мы ощущаем сочувствие, но не можем никому помочь. На эмоциональном уровне мы чувствуем, что надо что-то делать, но это чувство только увеличивает наши страдания. Поэтому мудрость необходима для того, чтобы сделать сострадание более действенным и полезным. Таким образом, [Ваджрасаттва](#) держит ваджру и колокольчик как символ единства и нераздельности мудрости осознания и великого сострадания.

Он сидит величественно с одной ногой вытянутой, а другой подобранной.

[Ваджрасаттва](#) обычно изображается в позе лотоса. Но в случае данной медитации, его правая нога немного выставлена вперёд и находится прямо над макушкой вашей головы.

На нём драгоценные украшения и самые совершенные одеяния.

[Ваджрасаттва](#) одет в верхние и нижние одеяния из шёлка, на нём пояс, а также множество драгоценных украшений – корона, серьги, ожерелья, браслеты на запястьях и предплечьях, а также браслеты на щиколотках.

Украшающая голову [Ваджрасаттвы](#) пятиконечная корона символизирует то, что [Ваджрасаттва](#) является воплощением мудрости пяти будд:

- [Будды Акшобьи](#);
- [Будды Вайрочаны](#);
- [Будды Ратнасамбхавы](#);
- [Будды Амитабхи](#);
- [Будды Амогасиддхи](#).

Пять мудростей это:

- дхамадату или мудрость всепроникающих элементов Дхармы;
- зеркалоподобная мудрость;
- уравнивающая мудрость;
- различающая мудрость;
- всесовершающая мудрость.

Две серьги символизируют то, что [Ваджрасаттва](#) в совершенстве реализовал две истины. Шесть браслетов символизируют, что он довёл до совершенства шесть парамит. Три ожерелья – это символ того, что [Ваджрасаттва](#) является воплощением трёх кай: нирманакаи, самбхогакаи и дхармакаи. Иными словами, [Ваджрасаттва](#) реализовал состояние будды, а украшения символизируют каждый из аспектов просветления.

Тело [Ваджрасаттвы](#) не является обычным телом из плоти и крови, а скорее представляет собой тело мудрости. Оно прозрачное, как радуга, яркое, чистое, светлое и при этом иллюзорное. Это является самым важным аспектом визуализации. Когда вы визуализируете всех живых существ, превращающихся в [Ваджрасаттву](#), делайте это подобным образом.

• *Подношение.*

ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА АРГхАМ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА ПАДЬЯМ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА ПУШПЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА ДхУПЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА АЛОКЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА ГАНДхЕ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА НАЙВИДЬЯ ПРАТИТЦА СВАХА
ОМ САРВА ТАТХАГАТА САПАРИВАРА ШАПТА ПРАТИТЦА СВАХА

Теперь мы совершаем подношения визуализируемому [Ваджрасаттве](#). **БЕНДЗРА САТТВА** – это [Ваджрасаттва](#) на древнем санскрите. **САПАРИВАРА** означает "со свитой", т.е. окружённый множеством будд и [бодхисаттв](#). **ПРАТИЦА СВАХА** (по-тибетски **СОХА**) означает "Я делаю это подношение".

Первое подношение, **АРГхАМ** – это океан воды для омывания лица и полоскания рта, льющейся из конусоподобной раковины. **ПАДЬЯМ** – вода для омовения ног в чаше. **ПУШПЕ** – подношение цветов, в количестве которое может заполнить всё небо. **ДхУПЕ** – подношение благовоний, заполняющих всё пространство стойким ароматом. **АЛОКЕ** – это подношение света, это свет солнца и луны, рассеивающий тьму невежества. **ГАНДхЕ** – ароматизированная вода или вода с шафраном, океан ароматизированной воды для тела. **НАЙВИДЬЯ** – подношение горы вкусной еды и деликатесов. **ШАПТА** – это прекрасная музыка, приятная слуху, отдающаяся эхом во всей вселенной.

Дело не в том, что [Ваджрасаттва](#) нуждается или хочет от нас эти подношения. Мы совершаем эти восемь традиционных подношений, практикуя щедрость. Так как эти субстанции играют важную роль в нашей жизни, мы предлагаем их просветлённым существам. Делая это, мы накапливаем большие заслуги и добродетели, поэтому визуализируем все подношения как бесконечные. Такое подношение – это метод накопления огромного запаса мудрости и добродетели, позволяющих нам реализовать Махамудру. Другими словами, это метод создания позитивных причин и условий для того, чтобы достичь просветления.

- *Восхваление.*

[Ваджрасаттва](#), великое доблестное существо, Ваджрный [ум] всех Татхагат, достигших таковости, изначальный всеблагый Ваджр Самантабхадра, [тебе, держащему] Ваджр в руке, [я] выражаю почтение.

Этот раздел садханы выражает качества [Ваджрасаттвы](#) и возносит им хвалу. [Ваджрасаттва](#) – воплощение мудрости и сострадания Будды, всех превосходных качеств. Ваджра означает неразрушимую мудрость, проникающую в суть всех явлений и уничтожающую все омрачения. Маха означает "великий" на санскрите. Саттва – это ум, обладающий нерушимой отвагой, ум безусловного сострадания, которое распространяется на каждое из живых существ.

В уме Будды нет места различиям между живыми существами; Будда не имеет предубеждений, он достиг просветления на благо всех живых существ. Нам также следует стремиться к такому безусловному состраданию. В данный момент все мы, обычные люди, обладаем двумя типами ума – один хочет изучать и практиковать Дхарму с безусловным состраданием, другой полностью захвачен ненавистью и желанием. Между двумя этими типами ума происходит настоящая война. Когда бодхичиттный настрой ума становится более сильным, негативный ум может быть побеждён, очищен и уничтожен. Но иногда победа остаётся за негативным умом, и тогда мы попадаем в унижительное рабство к негативности. Ум [Ваджрасаттвы](#) выиграл эту битву и абсолютно искоренил все негативные мысли. Поэтому, [Ваджрасаттва](#) обладает Великим Умом, позволяющим ему бесстрашно приносить пользу всем живым существам.

Самантбхадра – означает дхармакая, абсолютное состояние просветления, состояние будды. Мы отдаём дань почтения и восхваляем того, кто является держателем всех этих качеств.

- *Повторение мантры.*

В сердце [Ваджрасаттвы](#) на лунном диске стоит ваджра.

Во время повторения стослоговой мантры медитация строится следующим образом. [Ваджрасаттва](#) находится над макушкой вашей головы. Внутри его тела на уровне сердца находится ваджра на лунном диске.

В его центре находится слог **ХУМ**, а по краю [лунного диска] его окружают сто слогов [мантры].

В центре ваджры находится белый слог **ХУМ**, окружённый мантрой на лунном диске. Во время повторения мантры, она вращается по часовой стрелке, начиная со слога **ОМ**.



Из них излучается свет, который очищает скитающихся существ от всех завес и приводит

их на уровень Держателя Ваджры.

Из вращающейся мантры излучается свет, который достигает своими лучами каждое из живых существ и очищает их омрачения. Эта практика представляет собой мастерское средство для развития нашей способности, включать всех живых существ в сферу своего сознания. Это помогает нам тренировать свой ум и постепенно развить больше силы мудрости и сострадания. Это постепенный процесс, а не какая-то "магическая формула" мгновенного действия. Эта медитация также может использоваться для развития равного отношения к себе и другим, что является важным аспектом практики [бодхисаттвы](#). Выполняя последующую визуализацию, помните о том, что все живые существа хотят быть свободными от страданий, точно также как и мы сами хотим этого. Визуализация может быть более или менее подробной.

- ***Подробная визуализация.***

Если у вас есть время, сначала подумайте о живых существах, обитающих в сферах ада, которые подвергаются невыразимым физическим страданиям от жара и холода. Свет излучается из мантры у сердца [Ваджрасаттвы](#) и входит в эти сферы. Он очищает омрачения, причиной которых является ненависть, и прекращает постоянные страдания существ. Внешняя среда превращается в чистую сферу, а все существа принимают форму [Ваджрасаттвы](#).

Далее, обратите внимание на страдания голодных духов и развейте к ним огромное сострадание. Голодные духи обычно испытывают недостаток еды, питья и одежды в течение бесконечного периода времени. Когда свет касается их, омрачения, причиной которых является жадность и скупость, полностью очищаются. В результате окружающая среда превращается в чистую сферу, а голодные духи принимают форму [Ваджрасаттвы](#).

Как мы можем видеть, животные страдают от того, что их используют, мучают и убивают как люди, так и их собратья. Свет из вращающейся мантры очищает омрачения, причиной которых является невежество и глупость. В результате окружающая среда превращается в чистую сферу, а животные принимают форму [Ваджрасаттвы](#).

Сфера людей страдает от рождения, старения, болезней и смерти. Мы не можем получить то, что хотим, вместо этого мы обременены тем, чего не желаем для себя. Все подобные страдания, причиной которых является желание, полностью очищаются. В результате окружающая среда превращается в чистую сферу, а люди принимают форму [Ваджрасаттвы](#).

Затем представьте полубогов (асуров), которые страдают от постоянных войн с богами. Свет очищает их омрачения, причиной которых является зависть. В результате окружающая среда превращается в чистую сферу, а полубоги принимают форму [Ваджрасаттвы](#).

Наконец, обитатели сферы богов переносят невыносимые страдания, когда им приходится снова падать в низшие сферы в конце их долгой жизни. Их омрачения, причиной которых является гордость, полностью очищаются. В результате окружающая среда превращается в чистую сферу, а боги принимают форму [Ваджрасаттвы](#).

- ***Короткая визуализация.***

Когда у вас недостаточно времени, свет может излучаться одновременно во все шесть сфер. Сначала очистите окружающую среду, превратив всю вселенную в совершенную сферу будды. Затем очистите всех живых существ от их страданий и причин страданий. Медитируйте, что все живые существа мгновенно превращаются в [Ваджрасаттву](#), достигая

состояния совершенной мудрости и сострадания. В этот момент радуйтесь за них, почувствуйте себя счастливыми и умиротворёнными.

Под влиянием сильного отречения и сострадания посылайте свет во все сферы, чтобы очистить их от страданий и причин страданий. После того, как все живые существа очищены и утверждены в состоянии [Ваджрасаттвы](#) с помощью либо подробной, либо короткой визуализации, все они повторяют стослоговую мантру вместе с вами.

Лучи света собираются обратно, и растворяются в цепочке мантры и семенном слоге.

Перед тем, как свет возвращается к [Ваджрасаттве](#), используйте его как подношение всем буддам и [бодхисаттвам](#) десяти направлений. Медитируйте, что все они довольны и принимают подношение. Сознание Будды полностью сосредоточено на живых существах и на том, как освободить их от страдания. Когда мы выполняем данную практику, это является служением как Будде, так и живым существам. Затем свет возвращается к [Ваджрасаттве](#), принося с собой мудрость и сострадание всех будд. Он растворяется в мантру и коренной слог на уровне сердца [Ваджрасаттвы](#).

Оттуда начинает течь поток нектара. Он вытекает из большого пальца правой ноги [Ваджрасаттвы](#).

Коренной слог и стослоговая мантра источают нектар, который полностью заполняет тело [Ваджрасаттвы](#). Он называется чистым и неосквернённым или, иными словами, это нектар мудрости, который обладает способностью очищать негативную карму и омрачения.

Он вливается в отверстие Брахмы [у меня в голове]. Всё множество негативных действий, завес, осквернений и падений, что [я] накопил, выходит через нижние отверстия подобно прокопчённой тёмной жидкости.

Правая нога [Ваджрасаттвы](#) находится в позиции полу-лотоса и, таким образом, большой палец его правой ноги находится прямо над макушкой вашей головы. Поток белого нектара вытекает из пальца прямо на вашу макушку и входит в тело через центральный канал. Нектар проникает в голову, горло, сердце и живот, растекаясь по всему телу сверху вниз. Опускаясь вниз, нектар смывает все омрачения.

Медитируйте, что нектар в первую очередь очищает физические омрачения и негативную карму, совершённую телом. Затем он очищает омрачения речи и негативную карму, совершённую речью. Наконец, все ментальные омрачения также полностью очищаются, по мере того, как ваше тело наполняется благословениями нектара. Все нечистоты покидают тело через поры и два нижних отверстия. Одновременно ваше тело становится прозрачным телом мудрости и не является более телом из костей и плоти.

Омрачения выходят из моего тела в виде прокопчённой тёмной жидкости.

Считается, что тревожащие эмоции и омрачения оставляют тело в виде тёмной дымящейся жидкости. Физические или умственные недуги выходят из тела в виде гноя. Если вами овладели злые духи, они выходят из тела в виде змей или скорпионов. В любом случае, вся негативность вытесняется из тела до тех пор, пока не останется ни капли.

Медитируйте, что под землёй находятся голодные духи и [Владыка Смерти](#). Тёмная жидкость превращается в чистый нектар и проливается прямо на них. Все эти существа полностью

удовлетворены, их негативные помыслы и страдания совершенно очищаются, а сами они превращаются в [Ваджрасаттву](#).

Нектар полностью наполняет [меня] снизу доверху, и [моё] тело становится чистым, как кристалл.

Медитируйте, что ваше тело подобно кристаллу, прозрачное снаружи и изнутри. В нём не осталось больше омрачений и загрязнений.

Всю эту медитацию мы выполняем во время повторения стослоговой мантры. Для выполнения этой медитации необходимо ослабить напряжение. Расслабьтесь. Медитируйте естественным образом с чувством большой радости: "Это замечательная практика!" Ожидания приводят ум в другое русло; ум блуждает и, в конце концов, это приносит разочарование. Поэтому практикуйте без ожиданий.

Если мы забываем визуализацию и нам приходится восстанавливать её снова и снова, визуализация становится нечёткой, а практика неэффективной. Это, в свою очередь, приносит уныние и ощущение того, что у нас ничего не получается. Чтобы избежать уныния, сохраняйте осознанность. В начале сессии примите решение, что в этот период времени ваш ум будет полностью сосредоточен на практике. Если вы сможете сохранить концентрацию в течение всей сессии, это будет очень эффективно.

- *Стослоговая мантра.*

Сначала вы можете повторять мантру медленно. По мере того, как вы выучите её, вы можете повторять её всё более и более быстро. Вначале, пение поможет вам запомнить мантру. В течение длинной сессии вы можете очищать себя и всех живых существ множество раз. Вы также можете повторять мантру множество раз. Как минимум, повторяйте мантру двадцать один раз в течение одной сессии. После того, как вы хорошо запомните мантру, вы сможете начитывать её быстрее и дольше. Если вы повторите эту мантру 111111 раз, то очистите даже коренные падения, самые тяжёлые негативные деяния, которые ведут к перерождению в аду. Сказано, что если вы будете повторять эту мантру по крайней мере двадцать один раз каждое утро, то вся негативная карма, совершённая в этот день, не будет увеличиваться. В ином случае, она умножается каждое мгновение.

Мантра произносится на санскрите. Её значение следующее:

ОМ. Ваджрасаттва, пожалуйста, даруй мне благословение. Да будешь ты доволен мною; да будешь ты постоянно доволен. Пусть ты даруешь мне все настоящие достижения. Пусть мой ум прочно утвердится во всех действиях. **ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО.** Все благословенные Татхагаты: пусть я достигну полного освобождения в ваджре. Пожалуйста, даруй мне настоящий ваджрный ум, о, великое существо самайи. **Ах.**

Данную медитацию можно выполнять в любое время суток, но особенно благоприятно делать это утром. Утром вы хорошо отдохнули и ваш ум ясен. Расслабьтесь, и медитация пройдёт хорошо. Если, проснувшись утром, вы пробуждаете бодхичитту, когда ум ещё не начал блуждать, ваши внутренние каналы получают благословение чистой мотивации и чистой энергии ветра. Целый день пройдёт хорошо. Даже если будут возникать какие-то негативные мысли, они не будут иметь большой силы. Если же негативные мысли возникли до начала утренней медитации, все каналы, по которым проходят ветра, будут наполнены негативностью,

а день будет испорчен. Так что, если вы сможете дисциплинировать себя и выполнять практику рано утром, не дав негативным мыслям успеть развиваться, это будет очень полезно. Наше тело тесно взаимосвязано с окружающей нас средой. Ночью всё затихает и расслабляется. Даже птицы знают, когда надо спать. Если вы сможете следовать этому естественному ритму, это принесёт пользу вашему здоровью и вашему уму. Очень хорошо ложиться спать около 10 часов вечера и просыпаться в 4:30 или 5:00 утра. ***Склонность к тому, чтобы очень поздно ложиться и вставать около полудня, способствует развитию депрессии и смутного чувства в уме. Поэтому приучите себя рано ложиться и рано вставать.***

- ***Растворение.***

Я и другие существа, вследствие омрачённости, нарушали свои обязательства.

Слова нарушали свои обязательства относятся к негативной карме всех видов. С безначальных времён и до сих пор мы блуждаем в сансаре из-за своего невежества, заблуждений и негативных эмоций. Под их воздействием мы совершаем множество негативных действий и, как результат негативной кармы, постоянно страдаем.

Очень важно понимать насколько сильно мы заблуждаемся и как сильно запутаны. Это состояние привело к тому, что мы блуждаем в сансаре перерождение за перерождением. На этот раз мы осознали это и поняли, что неведение является причиной всех наших страданий. Мы сознаёмся перед [Ваджрасаттвой](#) в том, что нарушили самайю, и поэтому мы и все живые существа страдаем.

Поэтому, Защитник, позаботься о нас! Повелитель, Держатель Ваджры, Господии скитающихся существ, пожалуйста, защити нас!

Слова Держатель Ваджры означают, что [Ваджрасаттва](#) является воплощением совершенной мудрости. Говоря Господин скитающихся существ, мы имеем в виду то, что [Ваджрасаттва](#) пробудил в себе великое сострадание ко всем живым существам, что делает его господином всех существ.

Без причины не было бы и результата. Если бы не было негативной кармы, то не было бы и страданий, которые являются её результатом. Причиной непрерывности страданий является непрерывность нашей собственной негативной кармы. Поэтому мы молимся о защите от наших собственных заблуждений и негативных мыслей и того страдания, которое они вызывают.

[Ваджрасаттва](#), обрадовавшись такой [моей] просьбе, говорит: "Ты очищен теперь от загрязнений негативных действий!"

Мы медитируем на то, что [Ваджрасаттва](#) принимает нашу молитву и затем произносит эти слова с радостью. Это не значит, что [Ваджрасаттва](#) волшебным образом развеял наши заблуждения. [Ваджрасаттва](#) подтверждает, что наша негативная карма была очищена нашей собственной практикой медитации. Вы можете выполнять практику с эффективностью от 10 до 100%. Результат, который вы получите, будет пропорционален усилию, которое вы приложили в практике. Важно понимать это.

Затем он вливается в [меня] и все загрязнения исчезают.

[Ваджрасаттва](#) растворяется в свет вместе с цветком лотоса и лунным диском. Этот свет растворяется в вас через макушку вашей головы и распространяется по всему вашему телу.

Я становлюсь [Ваджрасаттвой](#).

Медитируйте на то, что все омрачения даже на самом тонком уровне полностью очищены. [Ваджрасаттва](#) больше не находится снаружи. Вы и [Ваджрасаттва](#) не являетесь двумя отдельными существами, а пребываете в состоянии недвойственности, свободном от цепляния и фиксации. Визуализируйте, что ваше тело становится светоносным телом мудрости [Ваджрасаттвы](#). Ваша внешняя форма в виде [Ваджрасаттвы](#) – чистая и прозрачная, со всеми украшениями и шёлковыми одеяниями, вы держите ваджру на уровне сердца и колокольчик у пояса. Это подобно отражению луны в воде. Вы можете его ясно видеть, но потрогать его невозможно. Пусть ваш ум отдыхает, сосредоточившись на этом.

Медитируйте на единство пустоты и проявлений.

Как вам известно из "[Сутры сердца](#)": "Форма – это пустота, а пустота – это форма. Форма – не что иное, как пустота, а пустота – не что иное, как форма". В этом заключается смысл единства проявления и пустоты. Всё, что мы видим, само по себе является пустотой, пустота проявляется в любой форме. В этом заключается недвойственность пустоты и проявления. Выполняя эту медитацию, расслабьте любое умственное и физическое напряжение. Представляйте, что ваш ум подобен пространству, в котором нет никаких форм и объектов, никаких омрачений, двойственных мыслей, ничего, что можно было бы исследовать. Ум – это чистая спокойная мудрость. Это очень умелый способ медитации, объединяющий шаматху и випашьяну. Медитация на то, что мы проявляемся в форме Ваджрасаттвы, помогает уму пребывать в покое, а видение своей природы как пустой развивает способность проникать в суть явлений. Если ум отвлекается, просто верните его обратно. Если вам сложно оставаться в этом состоянии, снова возникните как [Ваджрасаттва](#). Сохраняйте это состояние, не отгоняя мыслей и не увлекаясь ими, как можно более долго. Если вы почувствуете сонливость, примените больше осознания. Если ум увлечён мыслями, расслабьтесь ещё больше. Это практика осознанности. Также это очень важная практика Махамудры, способ достичь радужного тела.

Благодаря этой практике вы действительно становитесь [Ваджрасаттвой](#). В вашем сознании, ваше тело не является более обычным телом, это тело [Ваджрасаттвы](#). Это называется ментальной формой, так как ваш ум создаёт это тело [Ваджрасаттвы](#). Если вы можете хорошо медитировать подобным образом, злые духи или какие бы то ни было другие существа не смогут найти ваше обычное тело. Такая история произошла во времена Жиктена Сумгона. Один человек очень много лет болел. Лекарства ему не помогали, так как причиной его болезни были злые духи. Он пришёл к Жиктену Сумгону и попросил помощи. Владыка Жиктен Сумгон посоветовал ему визуализировать себя как [Ченрезига](#). Он дал больному человеку полные наставления по практике [Ченрезига](#), и человек практиковал таким образом неделю. По истечении недели у человека уже очень хорошо получалось визуализировать себя как [Ченрезига](#). Тиранящий его дух пришёл и сказал: "Где же мой человек? Куда он делся?" Дух перепугался и сбежал, а человек исцелился от болезни.

Владыка Жиктен Сумгон дал особое наставление по данной практике. В момент, когда вы становитесь [Ваджрасаттвой](#), спросите себя: "Откуда появился этот [Ваджрасаттва](#)?" Ниоткуда, вы стали [Ваджрасаттвой](#) благодаря данной медитативной технике. Куда подевалось ваше

обычное тело? Оно также никуда не делось. Это очень важное наставление является уникальным для линии передачи Жиктена Сумгона. Эта практика обладает большой силой. С её помощью мы можем понять, как мы с помощью нашего ума создаём целый мир.

- ***Посвящение.***

Пусть благодаря этой добродетели я быстро осуществлю состояние [Ваджрасаттвы](#),

В конце произносите благопожелательные молитвы, пока ваш ум всё ещё находится в состоянии [Ваджрасаттвы](#). Состояние высокой реализации [Ваджрасаттвы](#) – просветление, абсолютное состояние будды. Мы посвящаем все заслуги, накопленные нами, достижению реализации этой практики.

и приведу на этот уровень всех существ, ни одного не исключая!

Даже самая маленькая букашка не останется обделённой нашим вниманием. Пусть все живые существа достигнут состояния [Ваджрасаттвы](#), которое свободно от страданий.

В практике существует три этапа. Во время первого этапа мы культивируем благой настрой ума, во время второго – выполняем практику медитации, а посвящение заслуг является третьим этапом. Все три должны быть выполнены. Владыка [Гампопа](#) сказал: "Мы без сомнения практиковали в прошлой жизни. Но мы не посвящали заслуги подобающим образом, поэтому наша практика медитации была растрочена попусту". Посвящение "запечатывает" наши заслуги до тех пор, пока мы не достигнем результата. Если мы не посвящаем заслуги, накопленное нами благо может быть разрушено злостью, желанием, сожалением. Таким образом, посвящение является одной из наиболее важных частей практики.

Глава 11.

Практика медитации Ачи Чокьи Дролмы.



Введение.

Нам очень посчастливилось, поскольку у нас есть возможность изучать и практиковать драгоценное учение Дхармы. Эту редкую возможность мы обрели не случайно, она возникла благодаря накоплению значительных добродетельных заслуг и условий. Мы должны быть благодарны за эту возможность и использовать её для укрепления нашего ума в практике добродетели.

Зачем нам это? Мы постоянно прилагаем усилия, чтобы обеспечить себе больше счастья, мира и покоя, комфорта на данный момент и на годы вперёд. Мы тяжело работаем и все наши планы посвящены этой цели! Однако, если наши усилия не основаны на мудрости, альтруистических мыслях или ясности ума, то чем больше мы прилагаем усилий, тем больше сталкиваемся со страданием. Вместо освобождения от страданий наши усилия создают большие препятствия и увеличивают страдания. Когда мы обладаем чистым видением реальности, понимание зависимости причин и следствий становится ключевым моментом. И именно на этом должны основываться наши действия.

Существует множество ступеней достижения мира и счастья, вплоть до обретения абсолютного мира и счастья, присущих просветлённому состоянию Будды. Достичь этого мы можем только работая с нашим собственным умом. Мы не можем получить полный мир и покой путём исправления внешних обстоятельств. Единственный путь – это работать с нашим

умом, очищая все его омрачения и загрязнения. Поэтому в тексте говорится, что сначала мы должны принять прибежище и зародить бодхичитту, стремление достичь просветления на благо всех живых существ – причину для обретения собственного счастья.

Благодаря буддовой природе, которая изначально присуща нашему уму, мы можем обрести эти качества. Но без целенаправленного развития этот потенциал не может быть реализован. Поэтому развитие ума является основой нашей духовной работы.

История Ачи.

Здесь приведено краткое изложение истории Ачи Чокьи Дролма, более полное её жизнеописание можно найти в книге Молитвенные Флаги и других источниках.

Ачи Чокьи Дролма – просветлённое существо, эманация Ваджрайогини, которая, в свою очередь, является проявлением всех буддовых качеств, таких как мудрость, активность (действие) и сострадание. Она проявляется во множестве форм и видов в зависимости от того, что необходимо для блага живых существ и будущего учения Дхармы.

Ачи Чокьи Дролма родилась в Тибете в местности Дрикунг. Её рождение сопровождалось множеством благоприятных знаков. В отличие от обычных детей, она с детства проявляла осознанность и сострадание. Хотя никто не обучал её этому, она повторяла мантру Тары и учила этой мантре других детей. Поэтому она получила имя Чокьи Дролма (Тара). Позже она вышла замуж за великого мастера в Восточном Тибете и дала жизнь четырём сыновьям.

Всю свою жизнь Ачи демонстрировала превосходные качества. Благодаря своей редкой способности видеть суть вещей она всегда пребывала в высшем медитативном состоянии Махамудры и достигла высшей реализации. Ачи также составляла различные тексты, включая текст своей собственной практики. Она сказала "Я буду рядом с каждым, кто практикует написанный мной текст".

Достигнув преклонного возраста, Ачи говорила людям, особенно членам своей семьи: "Я родилась с пониманием необходимости принести благо всем чувствующим существам. В будущем, многие великие учителя, эманации будд и [бодхисаттв](#), придут из линии моей семьи. Когда это произойдёт, я буду действовать как защитница Дхармы". Ачи – не только защитница Дхармы, её также можно практиковать как йидама и таким образом достичь просветления. Перед смертью Ачи реализовала радужное тело и отправилась в буддовые поля в своём физическом теле.

Впоследствии, Владыка Жиктен Сумгон, основатель Дрикунг Кагью был рождён как её правнук. Он изучал Дхарму, практиковал совершенным образом и достиг состояния будды в тридцать пять лет. В тридцать семь он основал монастырь Дрикунг Тил в Тибете. Благодаря своему величайшему мастерству в понимании природы взаимозависимости вещей, бодхичитты и Махамудры, он собрал вокруг себя тысячи учеников. Выдающимися были не только количество его учеников, но так же исключительный уровень их знаний и достижений. Он был Буддой, опять проявившимся в человеческой форме.

Однажды, практикуя в горах в уединении, один из учеников Жиктена Сумгона слышал звук небесного дамару. Он спросил Владыку Жиктена Сумгона, слышал ли тот когда-нибудь подобный звук. Владыка Жиктен Сумгон объяснил, что это был знак его великой прабабушки, чудесной дакини. Ученик попросил Владыку Жиктена Сумгона преподать учение об Ачи и объяснить её практику. В ответ Владыка Жиктен Сумгон написал несколько практик, и это одна из них.

Ачи появилась перед Владыкой Жиктеном Сумгоном в теле мудрости и пообещала, что будет

активно защищать практиков линии Дрикунг Кагью. Многие Великие держатели линии, начиная с Жиктена Сумгона, имели опыт прямого видения Ачи. В некоторых случаях, когда рождались великие учителя, она проявлялась как обычная женщина и служила повитухой при их рождении. Ачи также появлялась, когда они были маленькими, и выполняла их желания. Она особенно связана с великим Дрикунг Дхармакирти, к нему Ачи множество раз являлась в детстве. Существует много других подобных примеров.

Вне зависимости от того, видите вы Ачи или нет, вы можете быть уверены в её присутствии, когда выполняете эту практику. Она будет рядом благодаря нашей взаимозависимой связи с ней.

- *Прибежище.*

Принятие прибежища не является чем-то, что мы делаем, следуя культуре и традиции. Скорее это мастерский метод, который связывает нас с просветлёнными существами. Принимая просветлённых существ как образец, мы сами можем достичь их состояния. Произнесение этих слов устанавливает цель, воззрение – высшее воззрение – которых мы стремимся достичь. Это фокусирует наши усилия, и мы понимаем, что и зачем мы делаем.

Пока не достигну просветления, принимаю прибежище в Будде, в Дхарме и в Сангхе.

Количество обладающих сознанием существ бесчисленно. Когда ум ведёт чувствующих существ к обретению блага и счастья или просто стремится сделать что-то, зарождаются семена обретения бесконечных качеств ума. Состояние будды – это состояние, в котором проявляются безграничные качества ума, Дхарма – это метод, позволяющий достичь этого состояния абсолютного счастья.

Это займёт какое-то время, и мы должны будем пойти на определённые жертвы, чтобы очистить наши омрачения. Но ради достижения абсолютного счастья стоит пожертвовать небольшим временным удовольствием. Мы часто видим, как люди идут на жертвы ради получения незначительного комфорта, так почему бы нам не сделать этого для избавления от всех страданий. Обретя понимание драгоценной природы этих учений, мы с лёгкостью откажемся от мелочей, чтобы достичь просветления. Таким образом, мы будем способны помочь не только своим родственникам и друзьям, но так же бесчисленному количеству чувствующих существ. Однако сейчас мы не имеем такой способности. Мы растеряны и сами страдаем, как же мы можем помочь другим в нашем теперешнем состоянии?

В этой жизни мы имеем определённые обязанности: родственники, друзья, семья, Дхармические центры и так далее. Глядя на эти примеры, становится понятно, что пытаться помочь другим для нас естественно. Расширяя такое отношение, мы можем воспринимать всех живых существ как наших родственников или друзей. Таким образом, у нас появится очень правильная для Дхармы мотивация – принести пользу себе и другим.

- *Зарождение бодхичитты.*

В силу блага от практики щедрости и других благих действий, пусть я обрету просветление для пользы всех существ.

Произнесение этих слов зарождает просветленный настрой ума. Вне зависимости от того, кто мы такие, к какой культуре принадлежим, на каком языке разговариваем, и того, как мы проявляем щедрость и совершаем другие добрые дела, существуют основные методы для

освобождения от сансары. Эти методы называются шестью парамитами или совершенствами, они являются способом достичь состояния совершенства. Развитие шести парамит и является практикой Дхармы – кроме этого никакой другой особой практики Дхармы не существует. Таким образом, с помощью шести парамит – щедрости и других, я стремлюсь достигнуть состояния Будды.

- **Щедрость** – это особый метод, позволяющий открыть ум, которым пользуются вначале, поскольку он является более лёгким. Щедрость означает помощь другим, основываясь на любящей доброте и сострадании. Есть много различных путей проявления щедрости – можно отдать свое время, умения, мудрость, сострадание, богатство, комфорт. Суть состоит в том, что мы жертвуем своим самолюбием, чтобы открыть ум.
- **Этическая дисциплина** – вторая парамита, означающая дисциплину. Это специальный метод, ориентирующий наш ум в правильном направлении, к дисциплине ума, речи и тела так, чтобы они в гармонии действовали для помощи другим существам. Не важно, насколько глубоки наши взгляды – они не могут быть доведены до совершенства без дисциплины. Поэтому наша вторая практика – круглосуточный процесс самодисциплины, не ограниченный утренним или вечерним часом. Очищение, воздержание от негативных мыслей и недобрых действий с одной стороны и совершение добродетельных поступков с другой, являются частью дисциплины.
- **Терпение** – третья парамита. Практика терпения укрепляет ум в состоянии, свободном от негативных мыслей. Если такие мысли возникают, мы тут же применяем противоядие для их устранения. Это метод достижения бесстрашия. Важно это хорошо понимать, иначе мы теряем время и силы, думая, что практикуем терпение. Когда наше терпение является всего лишь покорностью, это неправильно и такая практика не дает нужных результатов. Жизнь наша не так длинна, чтобы тратить её впустую. После того, как одна драгоценная [человеческая] жизнь уйдёт, не так-то просто будет обрести следующую. [Миларепа](#) служит примером превосходной практики терпения. Он не тратил ни единой минуты и постоянно повторял людям: "У меня нет времени с вами разговаривать. Я не должен терять время". Позже мары и злые духи явились, чтобы создать препятствия на пути к просветлению, но к тому времени [Миларепа](#) уже победил свой страх. Это и есть настоящий смысл терпения. Если кто-либо следует примеру Иисуса, который говорил что, получив удар по правой щеке, нужно подставить левую, то он практикует истинное терпение.
- **Усердие** – четвертое превосходное качество. Усердие или настойчивость предполагает упорное приложение усилий для обретения просветления. Мы прилагаем усилия с радостью и осознанием того, как нам посчастливилось и как драгоценно учение Дхармы. Эта мысль открывает сердце. Даже когда мы сталкиваемся с трудностями, мы должны преодолевать их с радостью. Прилагать усилия для получения чего-то стоящего (что в дальнейшем приведёт к просветлению) и называется усердием. В то же время приложение усилий для совершения бесполезных действий парамитой не является. Это очень важное различие.
- **Медитативное сосредоточение**, или самадхи, это пятая парамита. Самадхи обозначает концентрацию ума. Как вы знаете из своего опыта, обычно наш ум рассеивается во все направления. Удерживать ум – это как пытаться удержать воду в ладонях. Когда ум подобным образом растекается, он не имеет силы. Это происходит потому, что наши негативные склонности приучены жить своей собственной жизнью. Мы должны очень тяжело работать, чтобы добиться хотя бы искусственного чувства сострадания. Мы не используем его, у нас нет такой склонности. Поэтому медитативное сосредоточение

является специальным методом, позволяющим удержать ум на месте, чтобы таким образом развивать подвижность и работоспособность ума. Устремление нашего ума в нужное русло и является целью нашей практики.

- **Мудрость.** Чистая (изначальная) мудрость является шестой парамитой. Обладая медитативным сосредоточением и мудростью, ум может познать суть всех явлений и понять природу взаимозависимости всех явлений. Особенная способность проникать в сущность явлений это то, над чем мы должны работать. От этого зависит освобождение из сансары.

- **Медитация Четырёх безмерных пожеланий.**

Следующие четыре строки называются *Четырьмя безмерными пожеланиями*. Эти четыре мысли являются специальным методом, позволяющим открыть бесконечную природу ума. Они улучшают нашу практику любящей доброты, сострадания и бодхичитты, помогая постичь настоящий смысл счастья.

Мы произносим Четыре безмерных пожелания как молитву, но в действительности, они являются практикой медитации. Особенно полезно произносить эту молитву, когда негодуешь или злишься. Мы можем думать, что поскольку эти мысли (Четыре безмерных пожелания) не возникают сами по себе, их бесполезно повторять. Однако, даже намеренно привнесённые позитивные мысли полезны, поэтому произносите их любое количество раз. Будучи произнесены, они откроют наше сердце.

Пусть все существа, мои матери, бесчисленные как небо, будут счастливы и достигнут источника счастья.

Это является добродетельной мыслью или позитивным мышлением. Наше счастье и мир зависят от нашей мотивации, от причин, которые мы создаём.

Возникновение позитивных мыслей зависит от чувствующих существ. Таким образом, мы медитируем на результат – счастье и причины достижения счастья, и молимся, чтобы их обрели все чувствующие существа. Это практика любящей доброты.

Пусть все они освободятся от страдания и от причины страданий.

Здесь мы обращаем свой взгляд на страдания и молимся, чтобы все были избавлены от страданий. В частности, мы концентрируемся на тех, кто создаёт причины страданий. Вместо того чтобы огорчаться из-за их поступков или злиться на них, мы развиваем колесо сострадания. Понимая, как возникают страдания и, зная, что никто не хочет страдать, мы молимся о том, чтобы существа смогли прекратить свои негативные действия. Это позволяет помочь развить в уме сострадание.

Пусть все они будут открыты наивысшему блаженству.

Эти слова означают, что мы радуемся за тех, кто обрёл счастье. Это взгляд на тех, кто достиг просветления, состояния будды, которое и есть наивысшим счастьем. Как хорошо, что они смогли достичь его, пусть просветления достигнут все чувствующие существа.

Пусть все они будут уравновешены, свободны от привязанности и неприятия.

Наивысшим состоянием равностности (уравновешенного, свободного от привязанности и неприязни, состояния по отношению к другим) является просветлённый ум. Равностность проявляется по отношению ко всем живым существам, вне зависимости от того, кем они являются. Такое состояние – это абсолютный настрой ума, так раскрывается ум просветления.

- *Созерцание пустоты.*

ОМ СВАБхАВА ШУДДхА САРВА ДХАРМА СВАБХхВА ШУДДхО ХАМ

Это мантра очищения, которая избавляет ум от цепляний и фиксации. Природа всех явлений – чистая пустота, в которой не к чему привязываться и не к чему цепляться. Обычно мы воспринимаем явления как настоящую, независимую, уникальную твёрдую вещь. Основой такого цепляния является неведение. Цепляние растёт, страстные желания становятся сильнее изо дня в день, из года в год, из жизни в жизнь. Таким образом, выходит, что нет ни единого дня, когда бы мы были свободны от страданий.

Во-первых, мы должны исследовать пустоту интеллектуально. Потом практика позволит нам получить переживание (опыт) того, что мы уже смогли понять. Пустота не является полным небытием, а скорее глубоким познанием взаимозависимости. Нет такого явления, которое оставалось бы неизменным и не зависело от причин и условий. Не важно, что мы исследуем, мы не найдём независимую сущность или объект. Все проявления, включая нас, взаимозависимы. Поэтому когда мы видим, что омрачения ума пусты, наше сердце раскрывается.

- *Визуализация.*

Из первичной пустоты возникает белый слог **ХРИ**, излучающий безграничные лучи света как подношение всем, буддам и [бодхисаттвам](#).

Свет возвращается и растворяется в слог **ХРИ**, который воплощает в себе природу просветления.

Свет излучается как подношение всем буддам и [бодхисаттвам](#) десяти направлений. После того как подношение сделано, свет возвращается, неся благословения и качества будд, и затем растворяется в белом слоге **ХРИ**.



После этого **ХРИ** мгновенно превращается в Ачи.

Возвращаясь, свет поглощается слогом **ХРИ**, и слог мгновенно превращается в Ачи. Вы можете делать эту визуализацию одним из двух методов:

- визуализировать себя в виде Ачи, как описано ниже;
- визуализировать себя как Ваджрайогини, а Ачи визуализировать перед собой.

Когда мы практикуем визуализацию себя как Ачи, мы очищаем наши омрачения и укрепляем себя в просветлённом состоянии. Когда мы выполняем практику, визуализируя Ачи перед собой, такая практика направлена на призывание активности Ачи.

Её тело сияющего белого цвета, она стоит на трупе, символизирующем покорение четырёх мар.

Существуют различные типы мар (омрачений), обычно их разделяют на две либо четыре категории. Внешние мары – это препятствия, которые проявляются по разным причинам и при разных условиях вне нас. Некоторые из них мирные, а некоторые ужасные существа, с большими глазами, скалящие свои клыки, едящие плоть, пьющие кровь и забирающие жизнь. Они все должны быть успокоены и подчинены с помощью мастерских методов, основанных на мудрости и сострадании. Внутренние демоны – это невежество, ненависть, желания, гордыня, ревность и так далее. В действительности они намного более опасны, чем внешние демоны. Эти демоны не только создают препятствия и приносят страдания в этой жизни, они толкают нас в миры ада, голодных духов или животных в следующей жизни. Это то, чего не может сделать ни один внешний демон. Мы можем подчинить или уничтожить их только с помощью практики и изучения Дхармы. Когда мы можем разрушить полностью этих внутренних демонов, внешние сами перестанут существовать.

Четыре мары это:

- **Приносящие страдание эмоции** – невежество, привязанность, отвращение, гордыня, ревность и другие. Пока эти эмоции беспокоят наш ум, они разрушают наш мир, счастье и радость;
- **Скандхи**. Мы очень привязаны к пяти составным состояниям, которые составляют наше восприятие. Затем, из-за привязанности к этим пяти, мы переживаем смятение, страдание и страх когда мы стареем, болеем или умираем. До смерти эти мары дают нам немного шансов для обретения мира, счастья или радости;
- **Смерть**. По причине недостатка мудрости и сострадания, существование смерти вызывает у нас страх и растерянность. Тем не менее, с помощью изучения и практики мы можем избавиться от этой растерянности и открыть сияющую природу ума;
- **Девапутра**. В буквальном значении девапутра означает "сын богов". Метафорически он означает привязанность к пяти объектам чувств – форме, звуку, запаху, вкусу и прикосновению, которые заслоняют наш ум от видения сансары и доводят до крайностей в сфере желаний.

То, что Ачи стоит на трупе, символизирует подчинение или очищение этих четырёх мар. Мары, подобно трупу не имеют больше силы. Поскольку Ачи проявляется в форме защитницы Дхармы, мы используем термин "подчинить". Если бы она проявлялась в форме [бодхисаттвы](#), следовало бы говорить "помогать, приносить пользу". Но это всего лишь разные пути выражения сути, это не означает, что она жестока и покоряет [демонов, мар] из злобных побуждений. Скорее, можно сказать, что она подчиняет их благодаря своему глубокому состраданию и мудрости.

Первый способ визуализации [себя в виде Ачи]: лотос возникает из пустоты, на нём находится солнечный диск, на котором лежит труп. Лотос символизирует чистоту. Солнечный диск символизирует ясность ума. Когда ум чистый и ясный, нет места тьме неведения. Мёртвое тело символизирует реализацию Махамудры, в которой ум свободен от всех концептуальных мыслей, дхармакаю.

После этого **ХРИ** мгновенно превращается в Ачи. Её тело сияющего белого цвета, она стоит на трупе, символизирующем покорение четырёх мар. На ней великолепные длинные ниспадающие шёлковые одежды и различные драгоценные украшения. В правой руке Ачи держит белое серебряное зеркало, в котором она видит три времени.

Стоя на трупе, Ачи проявляется молодой со всеми признаками самбхогакаи – на ней одеты превосходные одежды, украшенные драгоценностями, каждая из которых символизирует один из аспектов совершенства. Серебряное зеркало символизирует всеведущую природу её ума. Ачи может видеть три времени: прошлое, настоящее и будущее. Это означает, что она обладает качеством всевидящей мудрости, изначальной мудрости ума Будд.

В её левой руке – исполняющая желания драгоценность, с её помощью Ачи осуществляет желания тех, кто искренне обращается к ней.

Драгоценность, исполняющая желание символизирует то, что Ачи является воплощением сострадания и любящей доброты, а также то, что она обладает безграничными возможностями осуществлять желания всех практикующих. Таким образом, желания всех чувствующих существ могут быть исполнены. Её сострадание приносит мир и счастье. Драгоценность в руке Ачи также символизирует то, что она является божеством богатства.

В моём сердце на диске месяца находится белый слог **ХРИ**, окружённый слогами мантры.

- ***Визуализация себя как Ачи.***

Когда вы визуализируете себя как Ачи, в вашем сердце на лунном диске находится белый слог **ХРИ**, окружённый мантрой. Диск луны расположен горизонтально, и белый **ХРИ** находится в центре диска. Мантра вращается по кругу против часовой стрелки. Когда вы повторяете мантру, из неё излучается свет в десяти направлениях. Во-первых, этот свет является подношением всем буддам и [бодхисаттвам](#). Он возвращается, неся нам их благословения и все превосходные качества, свет растворяется в нас сверху вниз. Это очищает все омрачения и внутренние препятствия. Визуализация – это метод очищения от сансарного состояния ума. Двойственность, цепляние, ненависть определяются как не имеющие сущности (пустые). Потом свет излучается в десять направлений сансары, очищая внешних демонов и приводя всех чувствующих существ к состоянию Ачи.

- ***Визуализация Ачи перед собой.***

Визуализируйте себя как Ваджрайогини. У Ваджрайогини красное тело, она стоит на солнечном диске. В её правой руке изогнутый нож, который символизирует отсекание эго и препятствий. В левой руке она держит чашу из черепа, наполненную нектаром. Визуализируйте горизонтально лежащий диск луны в своём сердечном центре, на котором стоит белый слог **ХРИ** и по кругу вращается мантра. Ачи стоит перед вами, лицом к вам. Когда вы повторяете мантру, она вращается по часовой стрелке. Свет излучается, выходит из вашей (Ваджрайогини) правой ноздри и входит в левую ноздрю Ачи. Свет опускается в её сердечный центр и вливается в мантру в её сердце. Мы медитируем, что таким образом призывается мудрость, сострадание, великие качества и, особенно, активность Ачи. Свет

излучается из вращающейся в сердце Ачи мантры, затем выходит из её правой ноздри и входит в нашу левую ноздрю. Свет опускается вниз и вливается в мантру в нашем сердце. Мы медитируем, что таким образом мы получаем все качества Ачи. Свет движется от нас к Ачи и обратно, превращаясь в непрерывную цепь света. Эта цепь света между двумя фигурами излучает бесконечное количество лучей света, наполняющих всю сансару, рассеивая и очищая все препятствия и страдания чувствующих существ.

Во время медитации расслабьтесь и будьте спокойны. Откройте сердце с преданностью всем просветлённым существам и состраданием ко всем чувствующим существам.

- *Повторение Мантры.*

ОМ МАМА ЧАКРА СОХА / ЯРДЮ САРВАДЮ РАДЗА-РАДЗАДЮ / МАМАДЮ ХУМ ПхЕТ СВАХА

Таким образом чётко повторяйте мантру столько раз, сколько возможно.

ОМ МАМА означает "ко мне". **ЧАКРА** – это санскритское слово, оно означает колесо, которое символизирует все виды активности и превосходные качества. **СВАХА** означает "пусть я получу это". **ОМ МАМА ЧАКРА СВАХА** – это очень короткая версия мантры Ачи.

ЯРДЮ это мирная активность. **САРВАДЮ** – это увеличивающая активность. **РАДЗА-РАДЗАДЮ** – это магнетическая активность и **МАМАДЮ** – это гневная активность.

Благодаря этим четырём видам активности Ачи может уничтожать внешних и внутренних демонов – все ментальные недуги (огорчения, печали) и загрязнения с огромным состраданием и мудростью. Когда мы практикуем Дхарму, мы должны обладать многими умениями, чтобы развеивать омрачения. Иногда нам нужны мягкие и мирные методы. Если же некоторые тревожащие эмоции очень сильны и с ними трудно справиться, необходимо сильное противоядие. Иногда нам необходим гневный или агрессивный метод чтобы устранить негативные мысли.

ХУМ означает получение этих качеств. **ПхЕТ** означает устранение всех препятствий. **СВАХА** означает "да будет так". Повторяйте мантру с мелодичным напевом, столько раз сколько сможете.

- *Молитва.*

После повторения мантры, мы произносим следующие молитвы к Ачи. К этому времени должно быть готово всё необходимое для подношения чая.

ХРИ

Изначально творящая добро, безгранично богатая, Ачи Чокьи Дролма, твоё тело неизменного белого цвета с красным оттенком.

Ты излучаешь свет мудрости, под лучами которого исчезают ложные, взгляды сансары.

В этот момент мы уже призвали Ачи и она проявляет активность. Мы визуализируем себя в ферме Ачи или Ваджрайогини, а перед собой Ачи, скачущую на коне.

Слова *бесконечно богатая* относятся ко всем превосходным качествам Ачи – мудрости, состраданию и так далее. Её цвет неизменный, поскольку она в состоянии дхармакаи, а природа дхармакаи неизменна. То, что Ачи *белого цвета с красным* оттенком указывает на её чистую природу. *Ложные взгляды сансары*, которые исчезают или очищаются, это

привязанность, невежество и цепляние. Ачи проявляется в форме самбхогакаи, но в зависимости от условий может проявиться и в форме нирманакаи.

Счастье, которое ты излучаешь, дарует величайшее блаженство

Счастье, которое ты излучаешь, означает абсолютное состояние просветления.

У тебя одно лицо и две руки, умиротворяющая улыбка. В твоей правой руке – дамару, чьи небесные звуки наполняют всё вокруг. В твоей левой руке – капала с исполняющей желания драгоценностью, которая дарует достижения практикующим.

Капала – это чаша из черепа. Она символизирует всеобъемлющее сострадание, существующее в союзе с особым проникающим аспектом мудрости. Их реализация является драгоценностью исполняющей желания, которая приносит практикующим просветление.

На тебе пять видов дорогих шёлковых одежд, расшитых драгоценными камнями, и корона с развевающимися шёлковыми лентами.

Пять видов дорогих шёлковых одежд символизируют, что Ачи обладает пятью видами мудрости или, иными словами, природу пяти будд. Их пять цветов означают, что она проявляет пять видов активности. Драгоценности и корона символизируют шесть парамит.

Ты скачешь мимо белых облаков на голубом небесном коне, сбруя которого – бирюзовые удила и уздечка с золотым орнаментом, шёлковый шнурок и стремяна, украшенные драгоценными камнями. Ты сидишь в вышитом шёлком золотом седле.

Несравненно богатая, сияющая улыбающаяся богиня, из безграничного сострадания ты проявляешь нам своих духовных посланников.

Скачущая на коне Ачи символизирует мгновенное проявление её активности.

Ты окружена собранием асуров, якшасов, дакинъ, тебе присущи четыре вида активности будды и сущность твоя свободна от сотворения.

Она окружена как гневными, так и мирными существами, это означает, что Ачи может очищать разные типы заблуждений, и может привести любое из чувствующих существ к просветлению. *Лха-мин* – это асуры или полубоги. *Нё-джин* это якшасы. Свита из этих существ, которые в ином случае являются проявлением зла, означает, что нет ни одного существа, которого бы Ачи не могла бы покорить. Как сказано ранее, Ачи обладает четырьмя видами активности. Она *свободна от сотворения*, означает, что она достигла состояния дхармакаи, высшего уровня реализации Махамудры. Она защищает всех чувствующих существ от неблагоприятных условий и ложных взглядов.

В Дрикунге, величественном месте неисчислимых богатств, ты защищаешь все обеты, чтобы преумножить достаток.

Как сказано во вступлении, Дрикунг – это место в Тибете, где родилась Ачи, и где проявил свою активность Владыка Жиктен Сумгон. Она жила в Дрикунге, и оттуда все виды её активности безгранично распространяются на благо всех практикующих. Она проявляется во всех направлениях. Говорится, что чем дальше вы находитесь от Дрикунга, когда призываете Ачи, тем быстрее она проявляет свою активность.

Чтобы защищать учение, пожалуйста, прими эту торма. Прошу сделай то, о чём я молю всем сердцем.

В этом месте вы делаете подношения чая. Хорошо, если у вас есть традиционная чаша для подношения чая (сэркем). Если нет, подойдёт любая маленькая чашка с блюдцем. Положите немного риса внутрь чаши и заполните её чаем, так чтобы чай немного перелился на блюдце. Поставьте чашку на алтарь. Когда вы зажигаете благовония, подношение очищается. Эту молитву можно произносить столько раз, сколько вам хочется.

- ***Признание ошибок и очищение практики.***

ХРИ. Из недвойственного священного дворца Дхармадхату, ты проявляешься в форме иллюзорного тела мудрости

И выполняешь желание йогинов, практикующих Дхарму: перед тобой, Чокьи Дролма, и перед твоей свитой я преклоняюсь.

Прошу тебя, Дакия, прибежище всех живых существ, прости мне все ошибки, совершённые из-за моего неведения во время выполнения этого благого деяния.

Ко всем полностью просветлённым буддам, божествам, духовным сыновьям, [бодхисаттвам](#) и другим я обращаюсь:

Если эта защищающая мир садхана была сделана несовершенно, я прошу простить меня.

Если я терял ясность во время визуализации и самадхи, если делал ошибки при повторении мантры,

Если я путал порядок слов и предложений при чтении этой садханы,

Я признаю это перед Защитниками Дхармы и их свитой.

Прочитайте стослоговую мантру.

Произнесите эту молитву и мантру, чтобы очистить ошибки и упущения, сделанные во время практики садханы. Потом можно медитировать, представляя, что все существа, которых вы визуализировали, растворяются и возвращаются в места своего обитания.

Этот текст был написан победоносным Жиктенom Сумгоном и содержит благословение и большую силу.

Этот текст содержит силу и благословения Ачи, а также Владыки Жиктена Сумгона, который записал текст во время беседы с Ачи, находясь с ней лицом к лицу.

- ***Посвящение.***

В силу блага от этой практики, пусть все, кто практикует Дхарму, освободятся от преград на своём пути.

Через достижение состояния Дакини Мудрости пусть исчерпается океан сансары.

Эти слова касаются всех препятствий, внешних и внутренних. Если мы не очистим внутренние препятствия, то мы не можем освободиться от внешних препятствий, и не имеет значения, сколько усилий мы тратим на то, чтобы избежать их. Таким образом, мы придаем особое значение освобождению себя от внутренних помрачений и реализации наивысшего состояния

ума. Состояние Дакини Мудрости означает просветление, состояние Будды, или дхармакаю. Когда океан самсары будет исчерпан, не будет череды рождений и смертей.

- ***Просьба к Ачи свершить просветлённые действия для достижения временного и абсолютного блага.***

КАЙ! Защищай учение Будды и прославляй Три Драгоценности.

Мы молимся, чтобы изучение и практика Дхармы распространялись и процветали в десяти направлениях. Три драгоценности означают Будду, Дхарму, Сангху.

Охраняй сообщество Сангхи, продлевай жизнь и увеличивай славу йогоинов.

Мы призываем активность защитника Дхармы, чтобы увеличить сообщество сангхи и сохранить гармонию внутри него. *Продлевай жизнь и увеличивай славу йогоинов* для блага всех чувствующих существ. Мы делаем эту практику с состраданием к другим, а не для того чтобы лелеять себя самих. Мы делаем это не для собственного блага, но чтобы распространять Дхарму, принести мир, достичь просветления самому и привести к просветлению всех живых существ. Если мы делаем эту практику с такими альтруистическими мыслями, это и есть истинное значение "практики Дхармы".

Поднимай знамёна величия и победоносно труби в рог.

Мы молимся, чтобы все увидели знамёна величия, чтобы во всех направлениях слышали победоносное звучание рога и таким образом все живые существа могли получить драгоценное учение Дхармы.

Увеличивай богатство и число тех, кто идёт за тобой.

Когда богатство счастья, мира и гармонии возрастает, наше окружение изменяется и становится подобным буддовым полям.

Увеличивай силу моего тела, даруя бесконечную молодость.

Когда у нас слабое здоровье, нам трудно практиковать. Поэтому увеличение силы нашего тела означает увеличение наших возможностей заниматься практикой. Мы просим энергию молодости, для того чтобы продолжать нашу дхармическую деятельность, а не для того чтобы укреплять нашу самоуверенность или повышать своё положение.

Пусть мои глаза увидят величественные и прекрасные вещи.

Наилучший взгляд — это способность видеть всё как иллюзию, видеть взаимозависимую природу вещей.

Пусть я постоянно буду слышать звуки, наполненные славой.

Это означает — всегда слышать хорошие новости о том, что кто-то развивает свои положительные качества, прогрессирует на пути к просветлению и становится свободным от

страдания. На пути к просветлению должны быть пройдены как способствующие, так и неблагоприятные ситуации. Вне зависимости от того, сталкиваемся ли мы с хорошими или плохими условиями, они могут быть использованы для практики очищения.

Пусть я всегда буду вдыхать ароматные и приятные запахи.

Пусть прекрасный вкус хорошо приготовленной еды и напитков приносит удовольствие.

Пусть лёгкое прикосновение блаженства постоянно касается моего тела.

Если бы каждый практикующий Дхарму внимательно следил за своими действиями, приятный аромат этической дисциплины широко распространился бы, радуя окружающих. Величественные пища и напитки самадхи удовлетворят ум, обладающий мудростью, и принесут блаженство. Таким образом, все органы чувств и ум будут удовлетворены.

Всё это относится к вашему ментальному состоянию. Когда ваш ум позитивно настроен, вы ощущаете приятные ароматы, а еда кажется вкусной. Когда состояние вашего ума негативное, даже если ваша еда очень вкусна, вы не получите удовольствия. Таким образом, ещё раз повторю, что эта молитва относится не только к внешним условиям, но и к развитию ментальных качеств.

Пусть сознание, украшенное мудростью, будет полностью удовлетворено блаженством, свободным от грязи.

Блаженство, свободное от грязи – это свободное от тревожности медитативное состояние, ему присущи осознанность, отсутствие негативных мыслей, постоянное прямое истинное восприятие реальности, нераздельность сияния и пустоты.

Когда мы молимся тебе, делаем тебе подношения, выполняем твою практику и преданы тебе, пожалуйста, не уменьшай свою энергию, но испытывай к нам большое сострадание.

Пусть в моём доме будет счастье и достаток.

Когда мы странствуем, веди нас безопасными путями через горные дороги, реки и перевалы.

Защити нас от убытков, которые могут причинить грабители и воры. Выполни все наши желания.

Чтобы я и все неисчислимые существа достигли непревзойдённого полного просветления, развеяй все неудачи и преграды и спонтанно даруй нам удачу.

Каждому, кто даже просто подумает о тебе, даруй те достижения, о которых они просят.

Мы молимся как об обычных вещах, так и об имеющих абсолютный смысл для того, чтобы освободиться от всех преград. Пусть всё происходящее является причиной для просветления. Как мы это сделаем, зависит от нашего ума. Наставления [бодхисаттв](#) учат нас использовать неблагоприятные условия как путь, ведущий к просветлению. На этом пути страдания больше не являются болью, но методом победить страдания.

Ты, Океан священных защитников Линии, осуществи все мои желания и желания других. Пусть защитники учений, Пять Сестёр Долгой Жизни, все защитники Тибета и прежде всего божества, наги и духи этой земли будут довольны подношением этой торма и выполняют мои желания и желания других.

Пять Сестёр Долгой Жизни – это защитники Дхармы, которые были ученицами [Миларепы](#).

Сначала они пытались мешать его медитации. Они проверяли его реализацию многими методами – бросали в него горы, насылали страшные штормы с помощью своей волшебной силы. Но ничто не причинило вреда [Миларепе](#). В конце концов, сёстры сказали: "Мы не можем победить тебя, значит, мы пойдём за тобой". [Ми́ла](#) дал им учение, и они стали его самыми выдающимися учениками среди не являющихся людьми существ. [Миларепа](#) сказал, "Среди человеческих существ [Гампопа](#) является тем, кто принесёт бесконечное благо чувствующим существам. Среди не являющихся людьми существ, эти Пять Сестёр являются теми, кто принесёт бесконечное благо чувствующим существам". Таким образом, мы просим их и всех других, весь океан защитников священной Дхармы, о поддержке и исполнении желаний всех чувствующих существ.

- ***Благоприятная молитва.***

Пусть величественные благословения коренного ламы и лам Линии, которые вздымаются, словно облака, принесут счастье, устранив боль сансары.

Пусть непрерывный дождь реализации йидамов принесёт счастье через вызревание плода блаженства.

Пусть вспышка молнии активности дакинй трёх мест приведёт к счастью, рассеяв тьму преград мары.

Пусть гром ваджрной силы защитников Дхармы принесёт счастье, поправ армии ложных духовных путей.

Эта молитва представляет собой длинную красивую метафору, которую можно легко понять и которая не нуждается в комментариях. При желании можно прочитать также другие молитвы.

От составителей.

Кхенчен Ринпоче благословил перевод своих наставлений по практикам визуализации в январе 2008 года в Непале. Перевод этого текста на русский язык с английского был осуществлён людьми, которых объединило и вдохновило почтение к Кхенчену Ринпоче, как к выдающемуся мастеру и учителю, а также уверенность в том, что объяснение методов визуализации на русском языке принесёт много пользы. Появление данной книги стало возможным благодаря щедрости, терпению и усердию всех тех, кто принимал участие в подготовке текста и иллюстраций к печати. Особая благодарность за подготовку и издание книги выражается Олегу Смаге, а также всем тем людям, интерес которых к учению послужил причиной для появления этой книги на русском языке.

- ***Школа Дрикунг Кагью.***

Школа Дрикунг Кагью традиции Тибетского Буддизма – одна из школ Кагью, в 1179 году основанная великим духовным мастером Кыйоба Джиктен Сумгёном.

Подобно исполняющему желание дереву, из единого корня которого произрастают разные ветви с множеством замечательных цветов и плодов, от Кагью берут своё начало несколько различных школ, и каждая из них несёт в себе просветляющее благословение и полный набор учений.

Линия Дрикунг Кагью хранит драгоценные учения всех колесниц, которым учил [Будда Шакьямуни](#) для блага всех существ. В этой школе существует полная передача медитативных практик Пяти глубоких путей Махамудры и [Шести Йог Наропы](#).

- *Происхождение и линии передачи.*

Традиция прослеживает эту школу непосредственно от [Будды Шакьямуни](#) и изначального [Будды Ваджрадхары](#). Три линии учений этой школы, дошедшие через полностью просветлённых мастеров, объединил [Гампопа](#).

Линия Великолепного Благословения Реализации – основателем считается [Ваджрадхара](#), от которого учение было передано [Тилопе](#), от [Тилопы](#) к [Наропе](#), от [Наропы](#) к [Марпе](#), от [Марпы](#) к [Миларепе](#), и от [Милареппы](#) к [Гампопе](#).

Линия Глубокого Видения берёт своё начало от [Будды Шакьямуни](#), далее переходит к [Нагарджуне](#), потом к [Чандракирти](#), далее до [Атиши](#), а от [Атиши](#) к [Гампопе](#).

Линия Обширного Действия была получена [Манджушри](#) от [Будды Шакьямуни](#), [Манджушри](#) передал [Майтрейе](#), [Майтрея](#) – [Асанге](#), далее до [Атиши](#), а от [Атиши](#) к [Гампопе](#).

[Гампопа](#) получил глубокие учения, секретные устные передачи и благословения от всех трёх линий передач. Далее эти учения были переданы [Гампой](#) Пхагмо Друпe. Хотя у Пхагмо Друпа были сотни тысяч учеников, одним из самых главных и близких был Владыка Джиктен Сумгён. Пхагмо Друпа пророчил, что учения и благословение линии будут продолжаться благодаря этому [бодхисаттве](#) (Джиктен Сумгёну), который уже достиг десятого бхуми.

Джиктен Сумгён полностью получил учения, секретные устные передачи, объяснения и посвящения, благословения реализации, и т.д. от Пхагмо Друпы.

Эти просветлённые энергии, благословения и учения передавались через великих духовных мастеров, и перешли к теперешним 37-ому и 36-ому держателям Линии передач – Его Святейшеству Дрикунг Кьябгён Чецанг Ринпоче и Его Святейшеству Дрикунг Кьябгён Чунгцанг Ринпоче. Они, будучи наиболее драгоценными духовными мастерами Дрикунг Кагью, являются прямыми держателями Линии Джиктен Сумгёна. Его Святейшество Кьябгён Чецанг Ринпоче основал Институт Дрикунг Кагью, Джангчуб Линг в Дехра Дуне в Северной Индии, где проходят обучение и трёхлетний ритрит множество монахов и монахинь.

Линия Дрикунг знаменита практикой Великая Пхова и выдающимися практикующими, достигшими просветления за одну жизнь.

В 1980-х были такие великие йогины Дрикунга, учившие в Тибете и Индии: Пачунг Ринпоче, Кунга Ринпоча, Друбванг Ринпоче и другие.

Кунга Ринпоче достиг реализации йидама, практикуя всего одну жизнь; он достиг прямого видения [Чакрасамвары](#). Он учил во многих трёхлетних ретритах, в том числе и [Шести Йогам Наропы](#).

Друбванг Ринпоче достиг высокой реализации учения [Махамудры](#) и был известен тем, что подобно [Миларепе](#) ходил по селениям и пел духовные песни. Иногда он подносил песню внутренней духовной реализации Его Святейшеству Далай Ламе, Их Святейшествам Дрикунг Кьябгёнам и другим высоким ламам.

И сейчас есть множество великих мастеров медитации Дрикунг, таких как Гарчен Ринпоче, Тензин Нима Ринпоче, Нубпа Кончок Тензин, Кхенчен Ринпоче и других йогинев неустанно практикующих в ретритах в горах Непала, Индии и Тибета.

Линия Дрикунг знаменита успешной передачей силы медитации для практики верующим. Передача Пхова, даваемая Ламами Дрикунга, стала известна как "Дрикунг Пхова Чен-мо" –

Великая Дрикунг Пхова. Она обрела такую силу, что её стали традиционно проводить каждые двенадцать лет в Дро-Нгор Сум-Дхо в Дрикунге (Центральный Тибет).

Эта практика становится всё более известной и распространённой, и тысячи практикующих получили опыт переживания успешных знаков Пховы во время "Лунга" (Передачи Благословения), даваемых Ламами Дрикунг Кагью.

Благодаря собранной энергии Линии и через благословение самого учения, квалифицированный Лама способен напрямую передать благословение этой практики чистым и верующим ученикам, которые вскоре испытывают успешные знаки, говорящие о том, что ученики во время смерти готовы войти в поле [Будды Амитабхи](#) (Дэва-Чен). Считается, что человек, вошедший в Дэва-Чен, не возвращается назад и не рождается в сансаре, достигая пробуждения.

Учитывая всё вышесказанное, Пхова Дрикунг очень полезна в наши времена, просто потому, что у общества сегодня нет ни времени, ни возможности следовать глубинному духовному пути Дхармы, как это делали наши предшественники в прошлом. Мы отчаянно нуждаемся в духовном пути, который прост, уместен и действенен, который способен трансформировать наши страдания и привести нас к полноценной жизни, отсекая привязанность к мирской жизни и пробуждая реализацию природы Будд.

В 2009 году Линии Дрикунг Кагью исполняется 830 лет. Непрерывность и чистота линии передачи сохранили всю накопленную за минувшие столетия благодать и благословения Линии. Сегодня учения, передающиеся в Линии Дрикунг Кагью, обильным дождём благословений проливаются по всему миру в монастырях, институтах и духовных центрах Линии.

Информация в интернете;

<http://ratnashri.org.ua>

<http://garchenrinpoche.com>

<http://www.drikung.org>

Биография Кхенчен Кончога Гьялтсена Ринпоче.



Деревня Тсари и её окрестности, входят в число священных мест Тибета. Именно там Почтенный Кхенчен Кончога Гьялтсен Ринпоче родился весной 1946 года, и именно там прошли его ранние годы. В 1959, из-за политической ситуации в Тибете, семья Кхенчена

Ринпоче бежала в Индию. Обосновавшись в Дарджилинге, Ринпоче начал своё образование. Даже в молодом возрасте, он был превосходным учеником и закончил обучение ранее положенного срока.

Тем временем, в индийском городе Варанаси, открылся новый университет – Центральный Тибетский Институт. С огромным желанием стать одним из первых студентов института, в октябре 1967 года, Кхенчен Ринпоче отправился в Варанаси. В институте Ринпоче прошёл девятилетний курс обучения, который включал в себя учения [Мадхьямика](#), [Абхидхарма](#), Виная, Абхисамайяланкара и Уттаратантра, так же историю, логику и Тибетскую грамматику. В начале 1968 года, он взял полные монашеские обеты от великого [Калу Ринпоче](#). Окончив обучение в университете он получает наставления от 16-ого Гьялва Кармапы о Восьми Сокровищах Песен Махамудры (индийских махасидхов).

Завершив обучение, Кхенчен Ринпоче лишь утвердился в желание углубить свои знания и практику Дхармы. Ринпоче получал наставления и инструкции от великих Буддистских Учителей и с большим усердием изучал их. Под руководством почтенного Ламы Кхуну Ринпоче, Кхенчен Ринпоче изучил два великих труда [Гампопы](#): [Драгоценное Украшение Освобождения](#) и Драгоценная Гирлянда Превосходного Пути, а также Махамудру и песни [Миларепы](#).

"[Драгоценное Украшение Освобождения](#)" стал одним из самых вдохновляющих текстов для Кхенчена Ринпоче. Великий [Гампопа](#) объясняет Дхарму ясным и логическим способом, который понятен для начинающих. В то же самое время, текст имеет такую глубокую мудрость, что ученые и практики могут изучать его множество раз и всё глубже постигать его значение. [Гампопа](#) сказал: "Любой кто глубоко изучит [Драгоценное Украшение Освобождения](#), может сказать, что он действительно понял учение Будды".

Поддерживая баланс между теоретическим пониманием и практикой размышления, в 1978 г. Кхенчен Ринпоче начал трёхлетний ритрит, под руководством просветленного учителя Кхьюнга Ринпоче. В это время, он имел возможность углубить и увеличить понимание Пятичленного Пути Махамудры и Гонг Чик текста Владыки Джигтена Сумгона. Он также получил много других передач.

В 1985 году Кхенчен Ринпоче посетил главную резиденцию линии Дрикунг Кагью в Тибете – Дрикунг Тил. Там он получил личное благословение, передачу и объяснения по [Махамудре](#) и [Шести Йогам Наропы](#), от великого мастера Почтенного Пачунга Ринпоче.

В 1982 году, благодаря молитвам многих практикующих, Кхенчен Ринпоче был направлен в Соединённые Штаты. К концу 1983 года, Тибетский Центр Медитаций обосновался в Вашингтоне, округ Колумбия. В сентябре 1984 года Центр был освящен Его Святейшеством [Далай-Ламой XIV](#). В 1987 году по приглашению Кхенчена Ринпоче, центр посещает Дрикунг Кьябгон Четсанг Ринпоче, благодаря этому многие люди из разных штатов имели возможность получить учения.

Желая донести Учение Дхармы до как можно большего количества людей, Кхенчен Ринпоче быстро приспособился к западному стилю общения. Он давал интервью на телевидении, радио, в газетах, читал лекции в университетах. Между 1983 и 1990гг, Кхенчен Ринпоче собственноручно перевёл множество практик, молитв и историй линии Дрикунг Кагью на английский язык. Такие тексты как Ачи Чокьи Дролма, Амиитаба, Бодхичитта, Чакрасамвара, Чод, Нёндра, Пятичленный путь Махамудры, Гуру Йога, Зелёная Тара, Лама Чопа, Махакала, Подношение мандалы, Манжушри, Будда Медицины, Гуру Йога Миларепы, Нюнг Нэ, мирная форма Гуру Ринпоче, Ченрезиг, Ваджрапани, Ваджрасаттва, Ваджрайогини, Белая Тара и много других. Также он написал несколько книг, которые были переведены и опубликованы. Прделанная бесценная работа, сформировала основу для изучения и практики Дхармы на западе.

По разным причинам Кхенчен Ринпоче и Тибетский Центр Медитаций переехали в Фредерик (Мэрилэнд) в ноябре 1991 года. Теперь Центр располагается в государственном парке на четырёх лесистых акрах. Небольшой храм был построен и освящён Его Святейшеством Четсангом Ринпоче в 1994 году. С новыми возможностями и в соответствующих условиях, Ринпоче смог дать учения ещё большему количеству людей. Сейчас, когда западные ученики начали интересоваться продолжительными практиками в затворничестве, появились планы на постройку ретритного центра неподалеку. В последние несколько лет, Кхенчен Ринпоче провёл большую работу, путешествовал распространяя учения и руководил ретритами. Он основал центры по всему США и в Чили, постоянно посещает Германию и Австрию, также как и Юго-восточную Азию. Последние годы он преподаёт Гонг Чик монахам и монахиням в Дрикунг Кагью Институте, расположенном в городе Дера Дун, Индия. При финансовой поддержке проекта Тибетского Центра Медитаций, Ринпоче подготовил к печати и распространил 1,200 копий текстов для монахов, монахинь и монастырей в Тибете и Непале. Ринпоче всегда старается сделать важные тексты общедоступными.

Искусный переводчик, он опубликовал четыре книги. "Молитвенные флаги" (Prayer Flags) – это небольшая книга, которая содержит в себе краткие истории о [Гампопе](#), Пхагмо Друкпе и Владике Джигтене Сумгоне. Краткие наставления по стадиям практики [Махамудры](#) – "Венец практики Махамудры", и общие наставления как привести понимание болезни и смерти в свою практику.

Для тех, кто уже имеет небольшое понимание Дхармы, очень полезен текст "Гирлянда практик Махамудры" (Garland of Mahamudra Practices). Он содержит в себе описания практики Нёндро: четыре основополагающих мысли (драгоценное человеческое рождение, непостоянство, карма и страдания сансары), четыре непревзойдённые основополагающие практики (принятие прибежища, Ваджрасаттва, подношение мандалы и Гуру Йога), практика Йидама, специальная Гуру Йога и Махамудра. Часть посвящённая Махамудре, более подробна, но в то же время достаточно сжата. Ведь существует два основных аспекта – утверждение во взгляде Махамудры и сама практика.

"В поисках Безупречной Амброзии" (In Search of Stainless Ambrosia) прекрасный текст как для начинающих, так и для продвинутых практикующих. Он объединяет в себе основополагающие учения о прибежище, любви, сострадании и шести парамитах. Далее идёт короткая часть про [Махамудру](#) и практику Йидама, опыт умирания и объяснения практик [Чод](#) и Пхова.

"Великие Учителя Кагью" (Great Kagyu Masters) – это перевод текста 13-го века, в котором содержатся биографии великих мастеров. Этот текст является прекрасным примером и вдохновением для практикующих. Также Ринпоче сейчас работает ещё над двумя книгами и скоро они будут опубликованы.

Все работы Кхенчена Ринпоче доступны в Snow Lion Publications (www.snowlionpub.com).

Кхенчен Ринпоче с невероятным усердием и заботой переводит каждую книгу, стараясь донести как можно точно её суть. Так как он сам был глубоко тронут этими словами, которые исходят прямо от великих учителей. К примеру для перевода данного текста, он и его издатель прочитали текст слово за словом множество раз, часами редактируя каждую фразу или предложение. Ринпоче искренне надеется, что посредством этого, драгоценные учения Дхармы вдохновят множество людей, также как и его.

Помня нужду, испытываемую в его ранние годы, Кхенчен Ринпоче воодушевляет и поддерживает монахов, монахинь и мирян в их практике Дхармы и всегда готов оказывать помощь всеми путями какими он может. С открытым сердцем и ясным умом, он сострадательно и терпеливо указывает путь.

Сарва мангалам!

Примечания.

1 – Перевод книги был осуществлён с благословения Кхенчена Ринпоче в 2008-2009 годах в Киеве. Редакция – О. Братанич, Л. Петровская, О. Корнюшина.

2 – Перевод О. Братанич.

3 – Перевод Л. Петровской.

4 – Перевод М. Семенюк.

5 – Перевод Глав 4-8 и 10 был выполнен О. Корнюшиной в память о Инне и Сергее Корнюшиных с пожеланиями добра и пользы для всех.

6 – Перевод В. Пауковой.

7 – Перевод В. Ковальской.

8 – Примечание переводчика (Л. Петровской): "Пусть все, кому посчастливится встретиться с текстом этой практики и комментариями к ней, испытают огромную радость и вдохновение, какие испытала я, работая над их переводом!"

9 – Эта строка не должна неправильно интерпретироваться так, что женщины не могут переродиться в Чистой стране [Амитабхи](#). Существует множество свидетельств о том, что Тара, различные делающие подношения богини и т.д. пребывают в этой чистой земле. Данная строка подчёркивает, что в Девачене все рождаются из цветка лотоса (прим. Кхенчена Ринпоче).

10 – Пять видов неотвратимой кармы – это "пять действий с немедленными последствиями"; имеется в виду, что совершивший любое из этих действий, после смерти немедленно попадает прямо в ад, даже не проходя состояние бардо (прим. О. Корнюшиной).

