Нёндро в нынешнее время

Краткий текст и наставления по предварительным практикам нёндро

Гьялванг Кармапа
Оргьен Тринле Дордже

Нёндро в нынешнее время

Краткий текст и наставления по предварительным практикам нёндро

Гьялванг Кармапа Оргьен Тринле Дордже

Русский перевод Кармы Чжангдол
Под редакцией Дарьи Трудлер и Марии Васильевой

Dharma Ebooks

© H.H. the 17th Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje 2021
Все правы защищены.

Первое электронное издание: ноябрь 2021 года dharmaebooks.org

Рисунок на обложке: Сергей Носков
Рисунки Ваджрасаттвы и Ваджрадхары: Сенге Вангчук, из коллекции Майкла и Маргарет Эрлевин

Эта книга защищена лицензией Creative Commons «Attribution-NonCommercial-NoDerivatives» («С указанием авторства — Некоммерческая — Без производных») 4.0 Всемирная.

Dharma Ebooks — проект Dharma Treasure под руководством Гьялванга Кармапы XVII Оргьена Тринле Дордже. Права собственности Dharma Ebooks принадлежат Dharma Treasure Corporation.

Содержание

Предисловие переводчика

Краткие нёндро Махамудры

Краткая молитва к линии Ваджрадхары
Четыре общие предварительные практики
Краткий текст для четырёх предварительных практик

Наставления по предварительным практикам нёндро

Общие предварительные практики
Прибежище и бодхичитта
Практика Ваджрасаттвы
Подношение мандалы

Приложения

Последовательность действий в практике
Предписания по обетам Прибежища

Предисловие переводчика

Дэвид Карма Чопел

В последнее время всё больше жителей развитых странах хотят выполнить особые предварительные практики (нёндро) Махамудры. Однако найти время для традиционной практики нёндро, которую тибетцы, как правило, выполняют в затворничестве, большинству из нас нелегко, поскольку текст практики очень длинный, и начитывание его на тибетском языке даже при наличии транскрипции может показаться непосильной задачей.

В силу этой и других причин в 2006 году Гьялванг Кармапа XVII Оргьен Тринле Дордже составил краткий текст практики нёндро, предназначенный для учеников из развитых стран. Этот текст короче традиционного, поэтому занятым, работающим людям будет легче найти время для практики. Гьялванг Кармапа также разрешил выполнять данную практику на родном языке. В декабре 2006 года в Бодхгае, в монастыре Тергар он даровал наставления по выполнению данной краткой версии нёндро ученикам из азиатских и западных стран.

Эта книга включает все необходимые для практики материалы: «Краткую молитву к линии преемственности Ваджрадхары», Четыре общие предварительные практики, *Краткие тексты для четырех особых предварительных практик* (опубликованные отдельно в виде электронной книги здесь), и наставления Гьялванга Кармапы. Эти наставления, являющиеся частью учений, дарованных Его Святейшеством в декабре 2006 года, были расшифрованы, отредактированы и опубликованы Дропён Цуглакангом, издательством монастыря Цурпху, и затем переведены на иностранные языки.

Эта книга не может считаться полноправной заменой устных наставлений, получаемых от квалифицированного учителя. Поскольку у Его Святейшества было всего четыре дня на объяснение этой практики, ему пришлось опустить многие детали, например, он не коснулся вопроса практики в перерывах между сессиями (так

называемой «пост-медитации»). По этой причине любому желающему выполнить данную практику необходимо сначала получить устную передачу (лунг) и испросить наставлений у опытного учителя. В частности, Его Святейшество попросил не вести запись объяснения практики Гуру-йоги, и поэтому в эту книгу не включены наставления по Гуру-йоге. Чтобы выполнять практику Гуру-йоги, необходимо установить непосредственную связь с учителем и надлежащим образом получить у него наставления.

Краткие нёндро Махамудры

Текст этой практики опубликован отдельно:

Краткий текст четырёх предварительных практик

Краткая молитва к линии Ваджрадхары

Бенгарва Джампел Зангпо

О великий Ваджрадхара, Тилопа, Наропа,
Марпа, Миларепа, владыка Дхармы Гампопа,
Знающий три времени, всеведущий Кармапа,
Держатели четырёх старших и восьми младших линий:
Дрикунг, Таклунг, Цалпа, славной Друкпа и других,
Все, кто познал глубокий путь махамудры,
Несравненные защитники существ — Дакпо Кагью,
Я молюсь вам, мастера Кагью, я храню вашу линию,
Даруйте благословение, чтобы я следовал вашему примеру!

Как сказано в учениях, отречение — стопы медитации.
Созерцателю, который освободился от привязанности к пище и богатству
И отсёк цепляние к этой жизни, даруйте благословение,
Чтобы я не стремился к выгоде и славе.

Как сказано в учениях, преданность — голова медитации.
Созерцателю, который непрерывно молится Гуру,
Открывающему врата сокровищницы наставлений,
Даруйте благословение, чтобы во мне зародилась истинная преданность.

Как сказано в учениях, неотвлечение — тело медитации.
Когда всё, что возникает — свежесть, сама суть постижения.
Созерцателю, который пребывает, ничего не меняя,
Даруйте благословение, чтобы моя медитация была свободна от умопостроений.

Как сказано в учениях, природа концептуального мышления
— Дхармакая.
Ничто, она проявляется, как что угодно.
Созерцателю, который видит всё возникающее, как непрерывную игру,
Даруйте благословение, чтобы я познал нераздельность сансары и
нирваны.

Пусть во всех жизнях я не разлучаюсь с истинным Гуру
И всегда наслаждаюсь величием Дхармы.
В совершенстве обретя все качества ступеней и путей,
Да достигну я без промедления уровня Ваджрадхары!

Составлено Бенгарвой Джампелем Зангпо.

Четыре общие предварительные практики

Из текста для ежедневного начитывания предварительных практик Махамудры, составленных Кармапой XIX Вангчуком Дордже

Драгоценное человеческое рождение

Прежде всего, я созерцаю драгоценное человеческое рождение, наделённое свободами и богатствами.
Его так трудно обрести и так легко утратить.
Да наполню я его смыслом!

Смерть и непостоянство

Во-вторых, мир и населяющие его существа непостоянны,
И их жизнь подобна пузырям на воде.
Кто знает, когда я умру и превращусь в прах?
Поскольку лишь Дхарма сможет помочь мне тогда, я буду практиковать с усердием.

Карма — закон причины и следствия

В-третьих, в момент смерти я буду бессилен.
Поскольку я сам создаю свою карму,
Я откажусь от неблагих поступков и буду всегда совершать добродетель.
Помня об этом, я каждый день проверяю свой ум.

Изъяны сансары

В-четвёртых, места обитания, друзья, удовольствия и богатства сансары
Всегда пронизаны тремя видами страданий.

Они словно пир накануне смертной казни.

Поэтому я отсеку все узы привязанности и приложу усилия, чтобы достичь пробуждения!

Краткий текст для четырёх предварительных практик

Тьялванг Кармапа Оргьен Тринле Дордже

Глава всех семейств будд, славный, могущественный и вездесущий
Владыка Ваджрадхара — Гуру Кармапа,
Источник всех мандал, слава сансары и нирваны — Йидам
Ваджрайогини,
Защитники Дхармы, владеющие пробуждённой активностью, –
Бернакчен с супругой,
Я, йогин, склоняюсь перед вами с однонаправленным почтением.
Прошу, всегда защищайте меня своим состраданием!

Очистив свой поток ума с помощью общих предварительных практик, следует надлежащим образом испросить посвящение и наставления у сведущего гуру, и затем упражняться в начитывании и созерцании особых предварительных практик Махамудры:

Прибежище и бодхичитта

Во-первых, чтобы всё, что вы делаете, соответствовало Дхарме, принимайте прибежище и зарождайте бодхичитту как во время сессий практики, так и в перерывах между ними. Во время практики оставьте все мирские заботы и дела, сядьте на удобное сиденье, примите правильную позу для медитации и произнесите следующее:

Передо мной в небе — Гуру Ваджрадхара,
Окружённый гуру линии передачи смысла и благословений,
И гуру, в которых я обрёл веру и с которыми имею духовную связь.

Перед ними йидамы, справа будды,
Позади священнная Дхарма, слева Сангха.
Все они окружены свитой себе подобных.
Перед этими источниками прибежища
Стою я и мои матери — все существа.
С однонаправленным умом мы принимаем прибежище и зарождаем бодхичитту.

Я и все существа идём за прибежищем к Гуру,
Идём за прибежищем к божествам-йидамам,
Идём за прибежищем к Будде,
Идём за прибежищем к Дхарме,
Идём за прибежищем к Сангхе.

Примите прибежище в этих пяти драгоценностях столько раз, сколько сможете. Затем, сохраняя ту же визуализацию, зародите бодхичитту:

Пока не обрету сути пробуждения,
Я прихожу за прибежищем к буддам,
Я прихожу за прибежищем к Дхарме
И Сангхе бодхисаттв.

Подобно тому, как сугаты прошлого,
Зародив бодхичитту,
Проходили ступень за ступенью
Путь бодхисаттв,

Так же и я, ради скитальцев сансары,
Зародив бодхичитту,
Ступень за ступенью пройду

Путь бодхисаттв.

Повторите трижды.

Затем произнесите:

Пусть драгоценная бодхичитта
Возникнет в тех, в ком она ещё не возникла.
В ком зародилась, пусть не убудет,
А всё более возрастает.

В конце объекты прибежища растворяются в свете и сливаются с вами.

Во-вторых, в перерывах между сессиями не погружайтесь в состояние безразличия. Применяйте противоядия: старайтесь взрастить как можно большую преданность к Гуру, веру в Три Драгоценности и сострадание ко всем существам.

Практика Ваджрасаттвы

Над моей головой на сидении из лотоса и луны
Пребывает Гуру Ваджрасаттва, белого цвета. Он убран украшениями,
С одним лицом и двумя руками.
В правой руке держит ваджру, в левой — колокольчик, и восседает в ваджарной позе.

Представьте в сердечном центре Ваджрасаттвы лунный диск, на нём слог ХУМ, окружённый цепочкой мантры. Поскольку вы обращаетесь к нему с молитвой, его тело наполняется нектаром. Затем нектар выходит из большого пальца его правой ноги и входит в вас через отверстие Брахмы на макушке головы. Все ваши

омрачения и неблагие поступки очищаются, покидая ваше тело в виде чернил и копоти, в результате чего тело полностью наполняется нектаром. Представляя таким образом, начитывайте стослоговую мантру столько, сколько сможете:

ОМ БЕНДЗА САТО САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ БЕНДЗА САТО ТЕНОПА ТИШТА ДРИДХО МЭБХАВА СУТОКАЙО МЭБХАВА СУПОКАЙО МЭ БХАВА АНУРАКТО МЭ БХАВА САРВА СИДДХИМ МЭ ПРАЯЦЦА САРВА КАРМА СУЦАМЭ ЦИТТАМ ШРИЯ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА БЕНДЗА МАМЭ МУНЬЦА БЕНДЗРИ БХАВА МАХА САМАЯ САТО А

ОМ БЕНДЗА САТО ХУНГ

Затем раскайтесь в совершённых неблагих поступках и пообещайте не совершать их впредь:

Всеведущие, всевидящие божества, молю, подумайте обо мне!
С безначальных времён под влиянием трёх ядов
Посредством тела, речи и ума
Я нарушал три типа обетов и наставления Победоносного.
Я признаюсь и раскаиваюсь в содеянных нарушениях и неблагих поступках.
Я обещаю не совершать их впредь. Пусть я не испытаю их последствий!

Произнеся это, раскайтесь в содеянном и исполнитесь решимости не совершать подобного впредь. Слыша это, Ваджрасаттва радуется и говорит: "Твои злодеяния очищены!" Затем он растворяется в свете и сливается с вами. Пребывайте в состоянии равностности.

Второе, когда между сессиями возникают омрачения или мысли, осознавайте их, как только они возникают. Полностью отсеките их и пребывайте в свободе от цепляния. Когда вы видите существ, слышите их или думаете о них, особенно о тех, кто совершил тяжкие злодеяния, представляйте Ваджрасаттву над их головой и читайте стослоговую мантру.

Подношение мандалы для собрания накоплений

Практика подношения мандалы для собрания двух накоплений состоит из двух частей. Во-первых, во время сессий подносятся две мандалы – мандала достижения, представляющая собой поле для собрания двух накоплений, и мандала подношения, содержащая материальные объекты подношения. На основе первой мандалы, сделанной из любого подходящего материала, представьте в центре и четырёх сторонах лотосы, поверх каждого из которых стоят восемь львов, поддерживащих драгоценные троны. На них находятся сидения из лотоса, солнца и луны. На центральном троне восседает Гуру, перед ним йидамы, справа будды, позади тексты Дхармы, слева Сангха, то есть все драгоценности. По краям мандалы пребывают защитники. Памятуя о смысле визуализации, вознесите семичастную молитву:

Во дворце сферы Дхармадхату земли Акаништхи
Пребывает сущность всех будд трёх времён,
Напрямую указывающая природу моего ума — Дхармакаю.
Я простираюсь перед истинным славным Гуру!

Своё тело, имущество и все желанные объекты, какие только могу представить,

Я подношу и возношу хвалу.
Я раскаиваюсь во всех без исключения неблагих поступках.
Я никогда не совершу подобных деяний вновь.

Я сорадуюсь добродетели всех существ.
Я посвящаю их тому, чтобы они стали причиной высшего пробуждения.
Я молю вас пребывать и не уходить в нирвану.
Я прошу вас повернуть Колесо Дхармы непревзойдённой высшей колесницы.

Даруйте благословение, чтобы так же как победоносные и их сыновья
Развили беспристрастную доброту и сострадание,
И постигли совозникающую изначальную мудрость,
Так же и я непосредственно их постиг!

Затем, взяв мандалу подношения, произнесите:

Земля окроплена благоуханной водой и усыпана цветами,
Украшена горой Меру, четырьмя континентами, солнцем и луной.
Представляя её как чистую землю Будды, я подношу её,
Чтобы все существа смогли насладиться этой совершенно чистой землёй.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКХАМ НИРЬЯТАЯМИ

Сочетая начитывание с созерцанием, подносите мандалу до тех пор, пока ваша визуализация не станет ясной и чёткой. По завершении пребывайте в состоянии равностности, свободном от цепляния за три сферы (субъект, объект и действие).

Во-вторых, в перерывах между сессиями, оставив привязанность к "я", поднесите своё тело, речь и ум Гуру и высшим драгоценностям. В особенности выражайте почтение объектам прибежища и их символам, а также служите им.

Гуру-йога

Практика Гуру-йоги, быстро дарующая благословения, состоит из двух частей. Во-первых, во время сессий существует два способа практики – обычный и особый. Здесь практикуйте согласно особому способу. Представив себя йидамом, произнесите:

Над моей головой поверх сидения из лотоса, солнца и луны
Восседает мой коренной Гуру — могущественный Ваджрадхара.
Он небесно-голубого цвета, в скрещенных руках держит ваджру и колокольчик.
Украшен драгоценностями, сияет знаками и признаками.
Он воплощение всех победоносных десяти направлений трёх времён.

Прочтите семичастную молитву, как изложено ранее, а затем вознесите молитву к четырём каям:

Я и все мои матери — существа, бесконечные как пространство, — молимся Гуру, драгоценному Будде.
Я и все мои матери — существа, бесконечные как пространство, — молимся Гуру, всепроникающей Дхармакае.
Я и все мои матери — существа, бесконечные как пространство, — молимся Гуру, великому блаженству Самбхогакае.
Я и все мои матери — существа, бесконечные как пространство, — молимся Гуру, сострадательной Нирманакае.

Затем прочтите:

Драгоценный Гуру,
Держатель истинной линии,
Дарующий благословения,
Обладающий уверенностью постижения,
Наделённый ясновидением и божественным зрением,
Являющий чудеса,
Одаривающий нестерпимой добротой,
Кладущий пробуждение в мои ладони,
Изменяющий обычное восприятие
И показывающий безграничную чистоту.
Благородный Владыка Мира,
Я молюсь тебе от всего сердца,
Нужен мне лишь ты!
Прошу, взгляни на меня с состраданием!
Обладающий силой достижения,
Несравненный мастер Кагью,
Твоя бесподобная активность
Усмиряет безумных существ.
Воистину совершенный Будда,
Ради блага бесчисленных существ
Я подношу тебе сейчас
Своё тело, речь и ум
И все корни добродетели.
Прими их в силу великой милости
И благослови меня из сердца,
Чтобы я стал таким, как ты,
Гуру — защитником скитальцев!

Начитывайте продолжительное время мантру «Кармапа Кхьенно» и другие молитвы. Затем представьте, что Гуру Ваджрадхара радуется, и из его трёх центров излучаются белые, красные и синие лучи света. Они растворяются в ваших трёх центрах, очищая все омрачения тела, речи и ума, в результате чего вы получаете четыре посвящения и обретаете реализацию четырёх кай. В конце Гуру растворяется в свете и сливается с вами. Пребывайте в состоянии равностности, созерцая, что Тело, Речь и Ум Гуру и ваши тело, речь и ум стали нераздельными.

Во-вторых, в перерывах между сессиями, что бы вы ни делали, всегда помните о Гуру. Относитесь ко всему счастью и страданию как к проявлению доброты Гуру. Поступайте так, чтобы намерения Гуру и ваши желания не противоречили друг другу. Постоянно молитесь, чтобы его просветлённые Тело, Речь и Ум и ваши тело, речь и ум стали нераздельными. Вкратце, какие бы активности (умиротворения и другие) вы ни стремились реализовать, всё, что вам нужно – это зародить чистую мотивацию и молиться Гуру. Одного этого будет достаточно!

Поскольку в этом была срочная необходимость, Огьен Тинлей, зовущийся Кармапой, составил это согласно наставлениям по предварительным практикам Шамарпы V в девятый день растущей луны шестого месяца в монастыре Гьюто (3 августа 2006 года).

Наставления по предварительным практикам нёндро

Тьялванг Кармапа
Оргьен Тринле Дорджe

Это краткое учение по предварительным практикам Махамудры. Данная версия предварительных практик, *нёндро*, отличается от традиционной. Я составил её, поскольку должен был обучить практикам нёндро за четыре дня, и на объяснение обычного нёндро у меня не было достаточно времени. Таким образом, с одной стороны, я составил её ввиду необходимости дать на её основе учение, а с другой, она предназначена для тех из вас, кто живет в развитых странах, постоянно занят на работе, и потому не имеет возможности выполнить развернутые предварительные практики. Мне кажется, вам подойдет выполнение практики нёндро на основе этого краткого текста.

Тем не менее, тибетцам, выполняющим предварительные практики, не следует использовать этот текст, даже получив на него передачу. Как только они узнают об этой краткой версии, они тут же забудут про полные практики нёндро. Есть риск, что со временем эти практики станут всё короче. Поэтому тибетцам, желающим выполнить данную краткую практику нёндро, следует испросить и получить специальное разрешение.

Общие предварительные практики

Есть несколько типов людей. Некоторые с самого начала способны практиковать Махамудру, но это редкий случай, касающийся определенных людей с особыми способностями. Говоря же об учениях общего характера и общем пути, независимо от того, обладаем ли мы большими или малыми способностями, сначала нам необходимо очистить поток ума при помощи обычного пути медитации, он заключается в четырех общих предварительных практиках. Только по их завершении мы сможем приступить к особым предварительным практикам махамудры. Если мы не очистили свои умы с помощью общих предварительных практик и не усвоили основные аспекты на собственном опыте, мы не получим от особых предварительных практик ожидаемого результата, даже если и будем их выполнять — мы будем их делать, не понимая смысла.

В соответствии с некоторыми методами практики учителей школы Кадам, её последователи продолжали созерцать непостоянство до тех пор, пока опыт постижения его сути не становился частью их естества. Если же они, упражняясь в этой практике, так и не могли пережить подобного опыта, то перед смертью возносили пожелание иметь возможность продолжить созерцание в следующей жизни и постичь смысл непостоянства. Лишь обретя понимание сути непостоянства, они переходили к следующим ступеням практики. В данном контексте — независимо от того, называем мы это традицией махамудры, или нет — мы прежде всего упражняемся в созерцании драгоценного человеческого рождения, которое так трудно обрести. Даже если созерцание не приведет нас к осознанию драгоценности человеческого рождения, этот опыт пригодится позднее, когда мы будем созерцать непостоянство. Поскольку существует много разных типов людей, не обязательно настойчиво выполнять определенный тип созерцания до тех пор, пока вы не достигнете результата.

В любом случае, у вас уже есть некоторый опыт в четырех общих предварительных практиках. Если вы больше знакомы с какой либо одной из них, начните с неё. Сказано, что, когда вы привыкнете к одной предварительной практике, само собой придет понимание остальных. Подобным же образом, нет необходимости следовать им в определенном порядке, то есть начинать с темы драгоценности человеческого рождения и затем приступать к теме непостоянства. Вполне допустимо сначала выполнять те практики, с которыми вы лучше знакомы или которые вам легче усвоить, и только затем переходить к особым предварительным практикам.

Далее в тексте говорится, что «следует надлежащим образом испросить посвящения и наставлений у сведущего гуру…». Четыре особые предварительные практики относятся к традиции Ваджраяны. Практика Ваджраяны не подразумевает самостоятельного слушания, размышления и медитации. Без благословения гуру мы не сможем пережить опыт практики Ваджраяны. Мы получаем благословения лишь тогда, когда следуем Слову Будды — сутрам и тантрам. Неверно заявлять: «Я получил благословение от такого-то ламы», — и при этом думать, что вы действительно его получили, когда отсутствует источник благословений или устная передача на текст практики. Таким образом, вам необходимо получить посвящение от подлинного учителя. В данном конкретном случае вам следует получить посвящение Чакрасамвары или Ваджраварахи.

Подобным же образом ошибочно полагать, что, прочитав тексты, мы поймем, как практиковали великие учителя. Многие наставления, основанные на их личном опыте, не изложены в текстах, следует просить объяснить их непосредственно у учителя. Именно поэтому необходимо должным образом получить посвящение и наставления по практике.

Прибежище и бодхичитта

Далее в тексте говорится: «Во время сессий медитации оставьте все мирские заботы и мысли о прочих делах...». Думаю, здесь требуется краткое пояснение. В последнее время я был крайне занят приготовлениями к Кагью Монламу, постоянно думал о работе, и у меня начала болеть голова. Иногда, когда мне необходимо дать посвящение или учение, я погружаюсь в себя. Но стоит ненадолго задуматься о работе, о том, сколько всего нужно сделать, как тут же огромное количество мыслей заполняет мой ум, и он приходит в возбуждение. В такие моменты нелегко удерживать визуализацию и приводить ум в состояние покоя. Таким же образом вы, живя каждый в своей стране, целыми днями работаете, напряженно думаете и от этого у вас, возможно, болит голова. В этой ситуации, мне кажется, очень тяжело как следует практиковать Дхарму.

Когда я выполняю свою практику, то не сразу начинаю с медитации. Сначала я расслабляю тело и ум. Это касается не столько самой практики Дхармы, сколько умения расслабиться. Только расслабившись, вы сможете приступить к практике. В этом случае будет легче сосредоточиться на каком-либо объекте медитации. Ваш ум станет устойчивым и уравновешенным, даже если вы практикуете в течение короткого времени.

Положение тела во время практики

Найдите удобную подушку для сидения. Существуют описания специальных подушек для медитации, но поскольку всем найти именно такую подушку будет весьма непросто, используйте ту, на которой вам удобно сидеть. Удобное сидение — это важно.

Говоря в общем, существует два способа практики медитации: мы практикуем только с помощью ума, либо используем свое тело для управления умом. Начинающим легче использовать тело для управления умом, поэтому необходимо принять правильное положение.

Во-первых, положение ног. Лучше всего принять полную ваджрную позу: ноги скрещены, лежат поверх противоположного каждой бедра. Другая — полу-ваджрная поза: правая нога лежит поверх левого бедра — тоже подходящая поза. В крайнем случае сядьте, как обычно, на полу со скрещенными ногами.

Во-вторых, руки. Следует положить правую ладонь поверх левой так, чтобы кончики больших пальцев соприкасались друг с другом.

Главный фактор — спина. Если вы сидите со сгорбленной спиной, ум станет вялым, что является одним из изъянов в медитации шаматхи. Если вы слишком сильно выпрямите спину, в верхней части тела поднимется ветер, что также будет представлять трудность. Таким образом, спина не должна быть ни сутулой, ни слишком выпрямленной. Держите спину прямо, и немного вогните позвоночник.

Шея тоже не должна быть слишком вытянутой. Если же она согнута, вам будет тяжело дышать. Поэтому слегка опустите подбородок.

Расслабьте оба плеча, но при этом подмышки должны быть открыты. Подмышечная впадина — место, в котором заключена вялость, поэтому должно оставаться пространство, чтобы воздух свободно циркулировал и тем самым препятствовал развитию вялости.

Глаза и нос оставьте в своем обычном состоянии. Смотрите не слишком далеко и не слишком близко, чтобы не вызвать ощущения дискомфорта. Спокойно смотрите в пространство прямо перед собой.

Существует множество наставлений о правильном положении тела. Я изложил лишь основные поскольку вы, наверное, уже знакомы с ними.

Визуализация источников Прибежища

В тексе предварительных практик говорится:

Предо мною в небе гуру Ваджрадхара,
Он окружен собранием гуру линии передачи смысла и
благословений,
И гуру, в которых я обрел веру и с которыми имею духовную связь.

Пред ними йидамы, справа будды,
Позади священная Дхарма, слева Сангха.
Каждое из собраний окружено сонмом себе подобных.
Внизу, в присутствии всех источников прибежища,
Стоят мои матери — все существа
И с однонаправленным умом принимают прибежище и зарождают бодхичитту.

В начале текста сказано: «Предо мною в небе…» — это не означает, что вы должны поднять взгляд и смотреть вверх, как не подразумевает и того, что вы должны опустить взгляд и смотреть вниз. Смотрите прямо перед собой, не озираясь по сторонам. Когда мы встаем для простирания и возносим над головой сложенные ладони, мы отбрасываем тень. Сказано, что воображаемое поле прибежища должно быть на таком расстоянии, чтобы ваша тень его не касалась.

Посреди поля прибежища представьте драгоценный трон, поддерживаемый львами. Можно представить любое количество львов, на ваше усмотрение. Если вы представите четырех львов, они будут символизировать четыре вида бесстрашия [1]. Восемь львов будут символизировать восемь обычных достижений (сиддх) [2], поэтому восемь — тоже верное число. В любом случае, львы не должны выглядеть, как на картинке: представьте, что они настоящие, трехмерные, во плоти, живые и дышащие. Их глаза широко открыты и налиты кровью. У них острые когти. Они машут хвостами и трясут гривами. Так, вам следует представить одушевленных, величественных львов. Можете представить африканских львов или тех, которых изображают тибетцы. Главное, представить четырех или восьмерых львов, символизирующих четыре вида бесстрашия или восемь обычных сиддх.

На их спинах находится трон. Он должен быть квадратным. Если вы представите слишком маленький трон, то начнете сомневаться, поместятся ли на нем все божества, так как их очень много. Если же вы представите трон излишне высоким или широким, его не возможно

будет охватить взглядом. Если он будет слишком большим, вы просто не сможете представить его в своем воображении.

Тогда какого размера он должен быть? Если вы смотрите на него, он действительно квадратной формы, но когда вы пытаетесь определить его размеры, старайтесь представить, что трон безмерный. Например, если мы, сидя здесь, взглянем на ступу Махабодхи, нам покажется, что она может поместиться на ладони. Но, подойдя к ней ближе, мы обнаружим, что ступа огромная и кажется бесконечной. Таким же образом, когда вы смотрите на поле прибежища издалека, хотя оно и находится прямо перед вами, вы не можете определить его границы. Так вам следует думать о троне и представлять его.

Трон усыпан драгоценными камнями и украшениями, что символизирует завершение накопления двух собраний. Можете представлять трон каким угодно, но он должен быть изготовлен из драгоценных материалов.

В центре этого широкого трона находится другой трон, меньшего размера. Его также поддерживают львы. Поверх него лежит лотос, символизирующий незапятнанность загрязнениями самсары. На лотосе представьте сидение из солнца и луны, являющихся символами относительной и абсолютной мудрости, или методов и мудрости. На сидении восседает Ваджрадхара.

Каким следует представлять Ваджрадхару? Кого мы должны представлять в форме Ваджрадхары? В традиции Гелуг ритуал "Подношения гуру" считается крайне важным, поскольку центральная фигура поля прибежища при визуализации должна обладать четырьмя характерными чертами: он или она — это чей-либо милосердный гуру, и в то же время он или она — это Цонкапа Лобсанг Дракпа, Будда Шакьямуни и гуру Ваджраяны Ваджрадхара в одном лице. Вот что подразумевается под четырьмя чертами. Ключевая фигура поля прибежища должна обладать этими четырьмя качествами.

По моему мнению, поскольку обычно в традиции Кагью самым главным при выполнении индивидуальной практики является личный коренной учитель, мы обычно представляем его в образе Ваджрадхары,

центральной фигурой поля прибежища. В этом нет никакой ошибки. На то существует несколько причин: так, например, мы быстрее и легче получим благословения от своего коренного гуру. Это верно в контексте нашей индивидуальной практики.

Однако, говоря о линии Карма Кагью в общем, как и о буддизме в целом, необходимо принять во внимание несколько аспектов. Если мы непосредственно рассматриваем линию Карма Камцанг, то Кармапа — ее глава и источник учений. Для нас, всех практикующих, которые следуют ему, Кармапа является основателем линии преемственности, наподобие отца традиции Карма Камцанг. Об этом следует помнить всегда, когда бы вы ни выполняли практики. Если мы не будем помнить об этом, есть опасность того, что учения Камцанг придут в упадок. Сам я это понимаю так: если мы не будем практиковать подобным образом, то не сможем взаимодействовать и достичь совместного прогресса. Случается, что некоторые китайские ученики полагают, что их учитель — самый главный, и отказываются принимать других учителей. Так поступать не следует. Центральной фигурой должен выступать ваш милосердный коренной учитель, а также Кармапа. Такова практика традиции Карма Камцанг.

Будда Шакьямуни — основатель буддизма. Если мы не ценим его, то не имеем права называть себя буддистами. Поэтому главной фигурой поля прибежища также является и Будда Шакьямуни. Подобным же образом, поскольку мастером учений Ваджраяны является Ваджрадхара, мы представляем и его. Я думаю, что визуализировать центральную фигуру с этими четырьмя качествами будет логичным как с точки зрения буддизма, так и в отношении определенных учений Карма Камцанг и индивидуальной практики. Я не пытаюсь тем самым возвысить положение Кармапы только потому, что сам ношу это имя.

По правую и левую стороны, спереди и сзади от центральной фигуры располагаются учителя Камцанг линии постижения Дхармы. Там же располагаются учителя линии практики, которые не обрели постижения, но при этом являются держателями линии практики. Там также находятся, сколько бы их ни было, все те учителя, с которыми

вы установили связь в Дхарме или в которых вы обрели веру, не имея связи в Дхарме. Представьте всех этих учителей стоящими к вам лицом по правую и левую стороны, впереди и позади от Ваджрадхары — как вам угодно. Перед ним и учителями представьте йидамов, к которым вы исполнены преданности. В линии преемственности Кагью мы представляем йидам Ваджрайогини. По правую руку — будды во главе с Буддой Шакьямуни.

Позади — священная Дхарма. Дхарма разделяется на два вида – Дхарму писаний и Дхарму постижения, или же на две благородные истины: истину о прекращении страдания и истину о пути. Мы представляем учения Дхармы в форме текстов или книг. Слева — собрание бодхисаттв, пребывающих на высших ступенях (бхуми). Они окружены другими бодхисаттвами. Представьте, что великие бодхисаттвы возвышаются над всеми остальными бодхисаттвами.

Их взгляд направлен вниз, но это не означает, что они смотрят прямо вниз, в пространство под источниками прибежища. Они смотрят вниз и перед собой, туда, где находитесь вы и все существа, число которых бесконечно, как пространство. Представьте, что вы возглавляете этих существ. Они разные: среди них есть и люди, и животные. Вы можете представить животных либо в их естественном облике, либо в человеческом, оба варианта верны. Если вы представите их в обычной форме, вам будет легче вообразить страдания, которые испытывает каждое из них. Представив их в человеческом облике, вы создадите условия для того, чтобы они переродились людьми, наделенными свободами и возможностями. Не имеет значения, какой из двух способов визуализации вы выберете.

Вы находитесь среди всех этих существ. Где-то говорится, что перед собой следует представить врагов, справа от себя — отца, слева — мать, а всех остальных существ позади. Это верное, но не обязательное условие. Главное представить себя в центре. Но не так, будто вам пришлось всех растолкать, чтобы протиснуться в середину толпы. Скорее, вы поднялись на высокий холм и можете окинуть взглядом всю округу. Вы посреди существ, и при этом, куда бы вы ни посмотрели,

все они находятся в поле вашего зрения и перед источниками прибежища. Иначе, сосредоточившись на визуализации и простирании, вы станете сомневаться, простираются ли те, кто находится за вашей спиной. Так часто думают. Поэтому представьте, что вы находитесь в центре, и, оглядываясь, видите всех существ. Поскольку вы возглавляете их на пути, ведя к прибежищу и зарождению бодхичитты, будет проще, если вы сможете их всех видеть.

Если вы находитесь в небольшой комнате, есть вероятность того, что все люди в ней не поместятся. Например, в зале вроде этого должно поместиться много людей, однако если выполнять практику нёндро в маленькой комнате, то, осмотревшись, вы обнаружите, что все они не поместятся в ней.

Обычно мы до такой степени полагаемся на пять органов чувств, что нам кажется, будто всё, о чем мы думаем, действительно существует во внешнем мире. Но это не так: то, о чем мы размышляем, не обязательно существует снаружи. Например, во время практики мы думаем: «Здесь присутствуют все». Затем мы предполагаем: «Так должно быть» или же: «Тут все поместятся». Но нам иногда кажется, что они не поместятся. Если мы смотрим при помощи глаз или используем для восприятия другие органы чувств, то ощущаем присутствие границ «от» и «до», поэтому нам не так легко создать образ посредством органов чувств. По этой причине во время практики не следует смотреть на помещение, стены или колонны. Если вы будете полагаться на зрение и видеть, что все здесь не поместятся, то лишь ухудшите ситуацию. Расслабьте свой ум. Даже имея крошечный домик, вы вполне можете мечтать о том, что в нем живет много людей. Взяв это сравнение в качестве примера, не позволяйте пяти органам чувств быть всему судьей, пусть вместо них судит ваше воображение. В таком случае практика визуализации станет более легкой задачей.

В этой практике говорится о пяти драгоценностях. Традиционный текст нёндро включает также шестую драгоценность — защитников Дхармы. Однако, текст, который я использовал в качестве основы для этой практики, не включает защитников. Потому здесь я также

оставил пять видов драгоценностей. Защитники Дхармы опускаются, они не появляются на поле прибежища. Так происходит потому, что, хотя в абсолютном смысле допустимо опираться на дхармапал как на источники прибежища, их форма и проявления делают их скорее слугами-хранителями и защитниками практикующих йогинов, нежели источниками прибежища. В связи с этим их следует представлять в одном ряду с защитниками, а не с объектами прибежища, потому мы их не визуализируем. Разрешается представлять их вне поля прибежища.

Значение прибежища

Я кратко объясню смысл прибежища. В произносимой нами фразе «Иду за прибежищем» слова «иду» и «прибежище» являются ключевыми. «Прибежище» означает надежную поддержку. «Иду» подразумевает следующее: когда нас охватывает страх, мы ищем того, кто способен нас защитить, и следуем за ним. Так, мы сначала ищем прибежища, и затем просим о защите.

За прибежищем идут в силу двух причин: страха и веры. Если мы боимся, и нас пугают неизменное страдание рождения и другие виды страданий, то спонтанно возникает желание обрести прибежище. Если, узнав про качества Трех Драгоценностей, в нас возникает вера в их способность защитить нас, то естественным образом появляется желание найти в них, как в прибежище, защиту. Таким образом, страх и вера одинаково важны при поиске прибежища и опоре на источник прибежища. Тем не менее, страх лишь подталкивает нас к поиску; истинной же причиной, по которой мы принимаем прибежище, является вера. Я сомневаюсь, что принятие прибежища из-за страха и ужаса будет подлинным.

Источников прибежища три: Будда, Дхарма и Сангха. Мы почитаем Будду как учителя, указующего путь, и идем к нему за прибежищем. Мы воспринимаем Дхарму как защитника, уберегающего нас от неверных действий и устрашающих ситуаций, и идем к ней за прибежищем. Подобным же образом мы рассматриваем Сангху: как наших единомышленников на пути, и идем к ним за прибежищем. Но

даже если мы примем прибежище в Будде, не воспринимая Дхарму как нечто, действительно избавляющее от страданий, и не практикуя, мы не достигнем освобождения. Таким же образом, даже если мы примем прибежище и будем практиковать Дхарму, в отсутствии товарищеской поддержки Сангхи в качестве истинного благого друга, то мы с самого начала окажемся в заблуждении и не будем способны определить, что принимать и что отвергать. Вот почему необходимо принимать прибежище во всех трех Драгоценностях.

Следует знать, какую пользу приносит принятие прибежища и чего мы лишаемся, не имея его. Из всех благ, даруемых прибежищем, величайшее благо для обычных существ таково: после принятия прибежища в Трех Драгоценностях любое наше действие, совершенное с мыслью о них, становится причиной обретения пробуждения. Это происходит независимо от того, как мы поступаем, даже при отсутствии добродетельной мотивации и благих намерений, просто в силу источника прибежища. Иногда мы думаем, что необходимо развить поистине чистую, благотворную мотивацию, но замечаем, как это непросто. Несмотря на это, могущество источников прибежища дает нам силу, не требуя при этом больших затрат с нашей стороны, и только приумножает нашу уверенность.

Обеты прибежища

Далее я изложу обеты прибежища. После объяснения прибежища необходимо изложить обеты прибежища. Вероятно, вы сможете определиться, следует вам принимать прибежище или нет, когда узнаете, что требуется от вас. Поняв это, вы сможете решить, переходить ли вам к действиям.

Существует два типа обетов, составляющих обет прибежища: особые и общие обеты. Первые — особые обеты. Они включают в себе два вида действий: действия, которых необходимо избегать, и действия, которые следует совершать. Сначала объясню, чего следует избегать, а затем — что следует совершать. Причина в том, что нам, обычным людям, сначала нужно перестать совершать многие действия, тогда как

то, что необходимо исполнить, относится больше к завершающему этапу. Поэтому действия, которые необходимо выполнять, представлены во вторую очередь, а те, которых необходимо избегать, — в первую.

Мы должны избегать совершения трех действий. Первое: идя за прибежищем к Будде, не принимать прибежище в мирских божествах. Второе: идя за прибежищем к Дхарме, не причинять вреда другим существам. Третье: идя за прибежищем к Сангхе, не проводить время в компании неблагих друзей.

Основная причина, по которой говорится «не принимать прибежище в мирских божествах», такова. В конечном итоге, принятие прибежища в Будде и принятие прибежища как такового должно по крайней мере порождать страх перед вездесущим страданием рождения или страх испытать страдания низших миров в будущих жизнях. Это своего рода минимум того, чего вы должны бояться. Принятие прибежища исключительно из боязни трудностей и опасностей, подстерегающих вас в этой жизни, не будет подлинным.

Таким образом, если мы ищем наслаждений в этой жизни, то опираемся на помощь мирских божеств. Но поскольку сами мирские божества не имеют власти над другими жизнями, кроме этой, надеяться на них не имеет смысла. Поэтому, приняв прибежище в Будде, мы не ищем прибежища в мирских божествах. В основном всё сводится к нам самим:

Мы сами являемся собственными защитниками.

Кто еще может нас защитить?

Важно использовать собственные возможности для практики Дхармы, став способным помогать самому себе. Иными словами, здесь сказано, что почитание кого-то иного не важно.

Не знаю, как приходят к такому заключению, но когда мы в данном контексте говорим о страхе перед страданием, некоторые люди полагают, что необходимо подумать о страданиях, затем пережить какое-то сильное страдание, и только тогда оно запомнится. Хотя вы

можете представлять себе что-то подобное, на самом деле это отнюдь не так. Если бы суть была в этом, то буддизм превратился бы в религию страдания, и мы бы созерцали исключительно непостоянство и страдание. Говоря в данном случае о страхе перед страданиями, мы не подразумеваем, что нам необходимо испытать чувства, вызываемые страданием. Это означает, мы способны объяснить, что есть страдание, обрести понимание его сути; и не значит, что мы должны страдать или подвергать себя страданиям.

Когда мы говорим «Идя за прибежищем к Дхарме, не причиняйте вреда другим существам», отказ от причинения вреда объясняет данное предписание только с одной точки зрения. Главное, что от нас требуется, — достичь способности во всех наших действиях тела, речи и ума не поддаваться отрицательным эмоциям и омрачениям, которые противоречат истине о прекращении и истине о пути. Смысл фразы «не причиняйте вреда» заключается не только в том, чтобы не наносить вред другому. В целом, до тех пор пока присутствуют причины, порождающие вред, — три яда омрачающих эмоций, — мы близки к тому, чтобы причинить вред, то есть всегда существует вероятность нанесения вреда. В этой опасной ситуации было бы неправильно не устранить сами причины. Например, если бы вы обладали ядерной бомбой и продолжали убеждать, что не станете её использовать, все-таки могла бы сохраняться опасность, что в любую минуту она может взорваться. Подобным образом три яда подобны бомбе, заложенной внутри нас, и потому мы находимся в крайне опасной ситуации.

Когда мы говорим «Идя за прибежищем к Сангхе, не проводите время в компании неблагих друзей», выражение «неблагие друзья» относится к людям, которые создают помехи нашим добродетельным помыслам, даже самым незначительным. Следует остерегаться подобных людей. Некоторые из нас могут понять это так, будто под «неблагими друзьями» подразумеваются люди, которые создали большие проблемы и так нас потрясли, что мы думаем о них как о совершивших что-то ужасное. При этом вы можете упустить из вида небольшие детали, которые предшествовали этой ситуации. Однако,

такие вещи начинаются с малого и впоследствии разрастаются. Потому избегайте неблагих друзей, препятствующих в претворении в жизнь даже самых малых добродетельных желаний.

На этом завершается изложение действий, которых вы должны избегать. Хотя далее и следуют действия, исполнение которых обязательно, особой необходимости в их пояснении нет. Вот что вам следует выполнять. [3]

Принятие прибежища

Итак, время принять прибежище. Принимая обеты прибежища, следите за тем, чтобы они не оставались лишь словами: если мы произносим эти слова искренне, они должны звучать осмысленно, быть произнесены с чувством. Чтобы вызвать это чувство, объедините то, что вам изначально присуще, с обетами прибежища. Если вы объедините принятие прибежища с Дхармой, которая уже присутствует в вас, появится нужное ощущение.

Если мы не отыщем Будду, к которому идем за прибежищем, мы не сможем принять прибежище. Пытаясь найти в ком-то будду, мы рассматриваем того, кто подходит под описание, данное самим Буддой, — того, кто избавился от всех изъянов и обрел все благие качества. Но мы вряд ли сегодня найдем кого-либо, подходящего под это описание, поборовшего все изъяны и обретшего все качества. Однако перед нами гуру — духовный наставник, с которым мы связаны, который учит нас Дхарме и указывает путь; и потому мы принимаем гуру в качестве представителя Будды и воспринимаем его как будду.

Духовный наставник — это тот, чьим наставлениям мы следуем. Однако, духовный наставник не может за нас преодолеть наши отрицательные эмоции. Справиться с ними поможет Дхарма. О Дхарме можно долго говорить, но самое важное я уже изложил. На данном этапе в нас уже зародились тончайшие добродетельные помыслы, такие как вера, преданность, доброта и прочие. Кроме того, в детстве у нас подсознательно появлялись добродетельные мысли. Сейчас нам

необходимо возродить в памяти все эти помыслы и намеренно их вызвать, потому что благодаря им мы сможем приступить к практике и вступить на путь.

Приведу в пример свой опыт. Я помню, как испытал нечто подобное в возрасте четырех или пяти лет. Я родился среди кочевников, поэтому в моей семье забивали животных. Увидев, как убивают животное, я испытал естественное чувство сострадания или что-то схожее с ним. Это чувство было сильным и острым. Мне тогда было четыре или пять лет. Сейчас мне за двадцать. Я прочел множество книг, время от времени выполнял те или иные практики, но никогда с тех пор не испытывал сострадания, сравнимого с тем, которое я ощутил в детстве. Поэтому возрождение в сознании подобных ощущений и доброты, изначально нам присущих, и привнесение их в практику Дхармы лучше сотен и тысяч практик, составленных на основе концепций.

У многих из вас есть друзья в Дхарме, но обычно вы думаете только о гуру и не обращаете особого внимания на своих друзей по Дхарме. Однако вы должны помнить о них и думать, как установить с ними связь в Дхарме и как гармонично развить её с помощью соблюдения обетов самаи должным образом. Учитывая всё это, вам следует поддерживать друг друга. Таким образом необходимо размышлять о Трех Драгоценностях, принимая сегодня прибежище.

Даруя обеты прибежища, я возлагаю на всех вас надежду. Безусловно, важно придерживаться обетов, которые я объяснил, должным образом по мере сил. Но со своей стороны должен сказать: я не особо надеюсь, что вы, приняв обеты прибежища, будете выполнять практику настолько хорошо, что в будущем обретете способность являть чудеса, достигнете пробуждения или что у вас появится ушниша и изображения колеса на ступнях. Конечно, прекрасно, если так и случится, не берусь толковать об этом. Однако если бы в этом заключались мои ожидания, то я ждал бы того же самого и от себя; тем не менее, я пока ничего подобного не проявил. Суть в том, что на этой земле сообщества людей играют крайне важную роль. Если они плохо поступают по отношению друг к другу, то наносят ущерб всей земле.

Если же сообщества мирно сосуществуют и создают полезные вещи, это благоприятно отражается на земле. Вы собрались здесь, и я даровал вам обеты прибежища; сейчас ваша основная задача заключается в том, чтобы взять на себя больше ответственности за этот мир. Я надеюсь, что вы проникнетесь бóльшей решимостью трудиться ради счастья в мире и что, когда ваше мужество возрастет, подобные намерения не останутся пустыми идеями, а будут открыто воплощены на практике. Делайте все от вас зависящее, развивая альтруизм и доброту, а затем сделайте все возможное, чтобы построить счастье в рамках своей семьи, в масштабе целого общества, и всех существ в этом мире. Такие надежды я возлагаю на вас, даруя обеты прибежища.

Зарождение бодхичитты

Слово *бодхичитта* означает «ум пробуждения». Поэтому вам необходимо развить осознанное отношение к бодхичитте. Нам всем следует приложить к этому все усилия. В целом, в каждом из нас есть семена доброты, сострадания и бодхичитты, вам только остается взрастить их, нет необходимости приобретать новые. Поэтому, прошу, будьте настойчивы в практике, и развивайте драгоценный ум, обращенный к пробуждению.

Простирания

Существует три типа простираний: совершаемые телом, речью и умом. Соединение ладоней и поклон – пример простирания с помощью тела; вознесение восхвалений — простирания с помощью речи; памятование качеств Трех Драгоценностей и зарождение веры является простиранием с помощью ума. Если вы скажете, что проявление веры и чтение восхвалений не имеет отношения к простираниям, что простирание подразумевает выполнение физических поклонов, ошибки не будет. Однако санскритское слово «намо» означает не только «простираться», но и «выражать почтение».

С этой темой связана одна история. В 1925 году в Китае жил мясник, который убил огромное количество животных. Находясь при смерти, он проникся верой в Будду и поднял руку в знак выражения почтения. Спустя девять месяцев однажды ночью все члены его семьи увидели один и тот же сон. Им приснилось, что на следующий день в свинарнике их соседей родился поросенок с человеческой рукой. Во сне поросенок молил их: «Пожалуйста, спасите меня». На следующий день этот поросенок действительно родился. Увидев, что все случилось именно так, как во сне, домочадцы выкупили поросенка и выпустили его в монастыре, на территории, специально отведенной для спасенных животных. В этом, возможно, заключается польза от поднятия одной руки в жесте почтения. Если вознесение всего лишь одной руки приносит такую пользу, соединение и поднятие обеих рук может иметь более значительный результат. В этой истории содержится огромный смысл.

Согласно сутрам, лучший способ накопить заслугу — выполнять семичастную практику, и простирание содержит в себе все семь её частей. Почитание с помощью тела, речи и ума — это простирание. Принесение радости буддам – практика подношения. Очищение от неверных поступков, омрачений, ошибок и нарушений с помощью силы опоры, одной из четырех противодействующих сил — это раскаяние. Ощущение радости как результата очищения от неблагих поступков и других подобных действий — это сорадование. Оно становится причиной того, чтобы будды и бодхисаттвы дали обещание вращать колесо Дхармы и оставаться в этом мире в ответ на просьбу повернуть колесо Дхармы и не уходить в нирвану. Посвящение накопленной заслуги ради достижения пробуждения — это практика посвящения.

Далее я объясню, как следует простираться. Начнем с того, как складывать ладони: сложите вместе пальцы обеих рук, но оставьте пространство посередине так, чтобы ладони не соприкасались друг с другом. Сложенные кисти рук должны напоминать по форме бутон еще не распустившегося, но готового раскрыться лотоса. Пространство между ладонями символизирует дхармакаю. Форма символизирует

рупакаю. Правая рука является символом метода, левая — мудрости, по крайней мере, когда мы действуем из добродетельных побуждений. Если же мы поступаем с недобродетельной мотивацией, то они представляют собою мар и препятствующие силы. Соединяя символы методов и мудрости вместе, мы создаем благоприятные условия для того, чтобы путь возник там, где еще не возник, не уменьшался там, где появился, и ширился, развиваясь, благодаря единству методов и мудрости.

Мы касаемся сложенными ладонями сначала лба, затем горла, и потом прикладываем их к груди. Это символизирует качества трех соответствующих мест будд (просветленных тела, речи и ума), а также очищение трех наших врат [4] от омрачений.

Когда вы приступите к практике прибежища, вам необходимо будет совершать простирания; при этом, как правило, выполняются полные простирания. Существует несколько способов простираться, включающих полу-простирание, при выполнении которого пять точек тела должны коснуться земли. [5] Полное простирание описывается в основном в наставлениях Ваджраяны, тогда как полу-простирание, называемое также простиранием пятеричной мандалы, — это обычный для буддизма метод. Можно выполнять как полные, так и полу-простирания. В некоторых случаях, например, если у вас болят колени, разрешается встать на колени, поднести руки к трем местам и затем коснуться головой пола. Вам не нужно будет каждый раз подыматься, можно простираться, стоя на коленях.

Обычно говорится, что необходимо сделать несколько сотен тысяч простираний. Однако, многие иностранцы очень жалуются, выполняя простирания, и рассказывают, как у них болит спина или колени. Простирания — это хорошо, но когда выполнение одной сотни тысяч простираний представляет серьезное неудобство и создает большие трудности, их выполнение больше не имеет отношения к практике Дхармы. Это практика нёндро, которую составил я, поэтому вы можете немного сократить число простираний, выполняя её. Необязательно делать сто тысяч простираний. Разрешается сделать

хотя бы одну или десять тысяч, или пятьдесят тысяч простираний. Выполнение полных простираний прекрасно, полу-простираний — тоже. Если вы способны сделать больше, не ограничивайте себя одной сотней тысяч, хорошо выполнить две сотни тысяч простираний. Тем не менее, если вы решили сократить число простираний, молитву принятия прибежища вам необходимо прочесть минимум сто тысяч раз.

Самое важное — понять, что простирание есть проявление способности наших тела и речи к выражению почтения. Если мы совершаем его, выказывая таким образом чистоту деяний наших трех врат, то это и будет подлинным простиранием. В противном случае это не простирание. Если выполняемые простирания отвечают данному критерию, не имеет значения, сколько вы их сделаете. В любом случае мы накапливаем заслуги и мудрость, и выполняем изначальную задачу. То, каким образом простираются в Тибете, пугает: при виде простирающихся становится страшно. Такого быть не должно, простирания должны служить выражением веры.

---

1. Четыре вида бесстрашия — четыре качества Будды. Первое бесстрашие – в достижении совершенства постижения, второе — в достижении совершенства избавления, третье — в разъяснении другим пути к освобождению, и четвертое — в разъяснении того, что может представлять препятствия на пути к освобождению.

2. Восемь качеств или обычных достижений (сиддх), которыми также обладают обычные существа, включают качества тонкого и грубого тела, такие как способность к невесомости, вездесущности, ясновидению, хождению по воде, победе над врагами, исполнению своих желаний и прочие.

3. См. Приложение, в котором содержится перечень предписаний, составляющих обеты прибежища.

4. Трое врат: тело, речь и ум.

5. Пять точек, которыми необходимо коснуться земли при выполнении полу-простираний: лоб, ладони и колени.

Практика Ваджрасаттвы

Говоря об очищении неблагих деяний, мы упоминаем четыре силы: силу опоры, силу раскаяния, силу решимости и силу применения противоядия. Я думаю, самое простое из этих четырех — это сила опоры, поскольку она подразумевает опору на Три Драгоценности или на поле заслуг. Поэтому, даже если наши намерения или действия не вполне искренни, то, на что мы полагаемся, — сила опоры — нам очень поможет. Например, если мы раскаиваемся в проступках, но наше подлинное намерение и само раскаяние не дозрели, опора на Три Драгоценности во время совершения практики раскаяния ускорит и облегчит процесс очищения неблагих деяний благодаря силе сострадания Трех Драгоценностей.

Когда мы говорим о раскаянии в неблагих деяниях, многие думают, что «раскаяться в неблагих деяниях» означает примерно следующее: «Я убил насекомое в прошлом, и сейчас должен в этом раскаяться». Или, скорее, так: «Я убил лошадь и должен раскаяться в этом проступке». Это прекрасно, но здесь присутствует более важный аспект. Если мы поначалу берем обязательство или выражаем большую надежду, а впоследствии совершаем поступок, нарушающий взятые обещания, то наносим несравнимо более весомый вред. Говоря в общем, убийство лошадей или людей является неверным действием, а раскаяние — верным. Но совершая поступок, который нарушает наше собственное твердое обязательство или выраженную надежду, мы наносим себе бóльший вред.

Если кто-либо случайно убивает насекомое (то есть оно ползет, и человек убивает его, раздавив рукой или ногой), его действие не принесет немедленного вреда. Страдание, являющееся следствием созревания кармы, не возникнет сразу. Безусловно, это неверный поступок, но он не сразу обернется вредом для этого человека. Причина в том, что мы убиваем насекомых не нарочно, без длительной предварительной подготовки или размышлений. Мы часто уничтожаем

огромное количество насекомых под ногами и не чувствуем, что убиваем кого-то.

Однако, если вы, приняв твердое обязательство или выразив уверенную надежду, совершаете действие, которое им противоречит, наносимый вред будет более значительным. Дело в том, что обязательства и обещания — это явления, которые остаются с нами надолго. Поэтому, нарушая их, мы наносим себе ущерб. Таким образом, намного важнее раскаяться в совершении действий, нарушающих три обета, чем в таких неблагих деяниях, как убийство существ.

Потому заключение о тяжести какого-либо проступка не подразумевает того, что некто вроде будды классифицирует наши неблагие деяния по определенной шкале, сообщая: «Тот проступок серьезный, а этот — не слишком». Определяя, серьезен тот или иной проступок или нет, следует принимать во внимание, насколько он пагубен для нас самих, и насколько сильный ущерб он наносит нашему потоку сознания. Если действие, которое вы совершили, причиняет огромный ущерб вашему уму или сильно влияет на вас, то, вероятно, этот проступок очень серьезный. Если же содеянное не имеет серьезных негативных последствий для вашего ума, не вызывает сильных переживаний, не влияет на вас, то действие вредоносное, но, я полагаю, вред от него невелик.

О чем нам необходимо знать в первую очередь, совершая раскаяние в неблагих деяниях? Мы совершили определенный проступок и в нем раскаялись — это хорошо. Хорошо помнить, какие именно неверные действия мы совершили, и раскаиваться в них. Но, совершая раскаяние, необязательно держать в памяти каждый отдельный случай и раскаиваться в нем. Лучше раскаяться во всех неблагих деяниях, совершенных под влиянием трех ядов отрицательных эмоций с безначальных времен до сегодняшнего момента, в связи с тем, что выделить каждый отдельный проступок и раскаяться в нем невероятно сложно. Я, к примеру, не припомню за собой особенно тяжких проступков, совершенных в детстве, но я точно совершил множество

незначительных проступков, о которых уже не помню. Мы все одинаковы: совершаем множество неблагих поступков, но не помним о них. И нет ни одного проступка, который не был бы связан с тремя ядами отрицательных эмоций. Потому, если мы раскаемся во всем совершенном под воздействием трех ядов, то раскаемся во всех проступках, помним мы о них или нет.

Существует три основные причины, ведущие к совершению неблагих деяний. Первая, наподобие царя, — неведение, и далее два министра — это привязанность и гнев. Неведением пропитаны все отрицательные эмоции. Под воздействием неведения мы искаженно воспринимаем окружающее и неправильно выстраиваем свои отношения с ним. Неведение так же присуще всем отрицательным эмоциям, как осязание присуще телу: «Так же, как ощущение для тела», — сказано в текстах. Потому и говорится, что неведение подобно царю. Мы называем привязанность и гнев министрами: хотя неведение управляет многими отрицательными эмоциями, главные из них те, что имеют над нами поистине сильную власть, те, которыми мы чаще всего руководствуемся, а это привязанность и гнев. Поэтому их называют министрами. Нет ни одного неверного поступка, который не был бы совершен из-за привязанности или гнева.

Классифицируя неблагие деяния с точки зрения мотивации, мы выделяем три вида: деяния, совершенные в силу неведения; деяния, совершенные в силу гнева; и деяния, совершенные в силу привязанности. Расценивая любой поступок, содеянный под влиянием этих отрицательных эмоций, как отвратительный, и сожалея о нем, мы сможем раскаяться и очистить все наши неблагие деяния.

Определяя наши действия или карму с точки зрения того, каким инструментом мы пользовались при их совершении, мы выделяем три вида: действия тела, действия речи и действия ума. Любое действие совершается при помощи тела, речи или ума. Любое неблагое деяние также совершается при помощи тела, речи или ума.

Классифицируя действия с точки зрения того, как они совершаются, мы выделяем три вида: те, которые мы выполняем самостоятельно; те,

к выполнению которых мы побуждаем других; и те, совершению которых мы радуемся. Первые — это действия, совершаемые нами самими. Вторые — те действия, о выполнении которых мы просим других, вместо того чтобы совершить их самостоятельно. Эти действия более опасны. Мы притворяемся, что ничего плохого лично не совершили, лишь попросили другого это сделать. Тем самым оба участника совершают неблагое деяние, разве не так? Это серьезный негативный проступок. Когда кто-либо совершает дурной поступок, а мы думаем: «Каков парень! Так держать! Молодец!» и радуемся произошедшему, сила подобной мысли создает неблагое деяние и для нас. Каким образом это происходит? Не то чтобы нам отмеряют часть проступка, совершенного другим человеком, или мы получаем процент с него — нет, мы накапливаем весь проступок или неблагое деяние целиком. Тот, кто радуется совершенному другим недобродетельному проступку, получает все отрицательные последствия. Плохие последствия не распределяются между двумя людьми так, что каждый получает свою долю. Таким образом, это все равно как если бы вы сами совершили неверный поступок.

Созерцание Ваджрасаттвы

Прежде чем приступать к повторению мантры Ваджрасаттвы, вам необходимо прочесть все строки практики прибежища. Молитвы прибежища и бодхичитты читайте так, как я выше изложил, но необязательно начитывать их в качестве четырех сессий ежедневной практики. Если же вы выполняете практику Ваджрасаттвы отдельно, читать молитвы прибежища и бодхичитты нужно обязательно. После того как вы должным образом приняли прибежище и зародили бодхичитту, прочтите текст практики Ваджрасаттвы, который начинается со строк:

Над моей головой на сидении из лотоса и луны
Пребывает Гуру Ваджрасаттва, белого цвета. Он убран
украшениями,

С одним лицом и двумя руками.

В правой руке держит ваджру, в левой — колокольчик, и восседает в ваджарной позе.

Когда говорится «Над моей макушкой...», представляйте себя самим собой, обычным человеком, которым на данный момент являетесь. Вам не нужно визуализировать себя в образе какого-либо божества, потому что легче помнить о проступках и неверных действиях, которые вы совершили, созерцая себя обычным человеком. Поскольку обычным людям свойственны недостатки, мы визуализируем себя соответственно, чтобы было проще помнить о неверных поступках.

Представьте, что над вашей головой на расстоянии, равном примерно тридцати сантиметрам, находится лотос белого цвета, у него восемь лепестков, и он символизирует незапятнанность скверной самсары. На нем лежит диск луны — совершенно полная луна, которая по своей природе является относительной бодхичиттой. Лунный диск выглядит так же, как луна, которую мы видим, когда смотрим на нее с Земли. Именно так её и следует представлять. Не представляйте её темным сферическим кругом, напоминающим сгоревшую булочку, какой мы можем видеть на снимках, сделанных учеными из космоса. Если объяснять в деталях: она белого цвета, поскольку относительная бодхичитта является источником всех светлых, положительных, добродетельных явлений. Она полная и цельная потому, что обращена ко всем существам вне зависимости от расстояния. Она холодная потому, что гасит пламя привязанности к «я», в силу которой мы считаем, что нет никого помимо себя самого. Она сияет, так как приносит всем совершенное благо. Так следует представлять диск луны.

Затем представьте тело Ваджрасаттвы. В этой практике нет медитации на слогах или каком-либо семенном слоге, мы мгновенно представляем божество. Вам следует сразу представить всего Ваджрасаттву целиком.

Мне, видимо, следует объяснить, в силу каких причин божество именуется Ваджрасаттвой. Определение слова *ваджра* заключает в себе множество разных аспектов и множество санскритских значений, но основное значение таково: тело Будды есть недвойственная мудрость, и его не могут одолеть четыре мары. Поскольку Ваджрасаттва обладает этой природой, он именуется *ваджрой*. И второе слово «саттва», или «героическое существо», означает, что он воплощает собой непобедимую мудрость и каю, которая преодолела даже самые тончайшие препятствия для всеведения (когнитивные омрачения) и омрачения разрушительных эмоций. Однако, ради существ Ваджрасаттва принимает форму самбхогакаи. Он именуется *саттвой,* так как неустанно вершит деяния ради блага существ.

Далее говорится: «Он убран украшениями, белого цвета»: белый цвет его тела символизирует абсолютно тонкий ветер его изначальной мудрости. Этот ветер белого цвета, поэтому мы представляем Ваджрасаттву белым.

Сказано, что Ваджрасаттва «мирный и улыбающийся». Важно представить его с умиротворенным, улыбающимся выражением лица. Если мы будем представлять его застывшим, словно статуя, то наша медитация будет безжизненной. Если же мы представим Ваджрасаттву улыбающимся или смеющимся, появится ощущение, что мы на самом деле видим его. Вообразите, что он улыбается вам, практикующему.

Он улыбается и смеется по двум причинам. Прежде всего, в подтверждение того, какая это большая редкость. Обычно практиковать Дхарму подобным образом — раскаиваться в проступках, накапливать добродетели и размышлять над совершаемыми действиями — чрезвычайно сложно. Сейчас в присутствии Ваджрасаттвы вы стараетесь что-либо сделать для того, чтобы искоренить неблагие деяния и накопить заслугу. Это большая редкость, поэтому он улыбается, выражая свою радость по этому поводу. Это первая причина, по которой Ваджрасаттва улыбается вам.

Он также смеется, чтобы нас подбодрить. Он смеется не потому, что доволен нами: мы не обладаем теми качествами, которые могли бы его

порадовать. Скорее, он подобен матери, чей единственный ребенок не слушается и проказничает. Она разговаривает с ним, но он не обращает никакого внимания. Ударить его нельзя, и ей ничего не остается, как только рассмеяться. С нами похожая ситуация: наши умы часто следуют по недобродетельному, ложному пути и почти никогда — по пути добродетели, поэтому Ваджрасаттва восседает над нашей головой и смеется. Однако, он тем самым подбадривает нас, побуждая прилагать больше усилий.

У Ваджрасаттвы две руки. В правой руке он держит пятиконечную ваджру, в левой — колокольчик. Представьте, что он держит ваджру вертикально у груди, а колокольчик покоится в левой руке на бедре. Он восседает в ваджрной позе.

Представьте в его груди лунный диск, на нем слог ХУМ размером с человека, хотя он небольшой, если вы смотрите на него издалека. Можете представить его размером с большой палец или с человека — как вам будет легче.

Если вы сосредоточите на Ваджрасаттве все свое внимание и будете молиться, может появиться подлинное переживание того, что ваши неблагие деяния очищаются, или что ваша молитва имеет большую силу. В следствие этого из его тела изливается поток нектара. Это не значит, что Ваджрасаттва потеет, было бы крайне странно, если бы он изливал струи пота. Его тело не из плоти и крови, оно прозрачное, подобное кристаллу или радуге, поэтому вы должны представить, что из него струится поток амриты.

Нектар стекает из большого пальца его правой стопы и проникает в ваше тело через макушку головы. Нектар наполняет все ваше тело, вымывая все неблагие деяния и омрачения, они исходят из вашего тела в виде чернил или копоти и уходят в землю. Поток нектара наполняет вас всеми благими качествами, и не остается ни одного неблагого деяния речи, ничего, что повергает ваш ум в печаль. Вы должны думать, что обрели уверенность, исполнились смелости, и взяли свой ум под контроль.

Вы можете выполнять разные визуализации: представлять, как свет излучается и очищает все ваши неблагие деяния, или воображать поток нектара. Визуализация струящегося нектара, пожалуй, самая простая. Обычно мы думаем, что смоем с себя всю грязь, приняв ванну, так? Но если мы включим свет, то окажется, что к нам пристало еще больше пыли, и мы уже не думаем, что так можно смыть грязь с тела. То же и здесь: только представив, что нектар или жидкость льется вниз, мы можем действительно поверить, что очистились. На данном этапе сосредоточьтесь на должном выполнении визуализации, но не концентрируйтесь на ней слишком сильно при начитывании мантры. Мантру Ваджрасаттвы необходимо начитать сто тысяч раз.

Раскаяние и обещание

Далее раскайтесь в содеянных проступках и дайте обещание не повторять их впредь:

Всеведущие, всевидящие божества, молю, подумайте обо мне!
С безначальных времён под влиянием трёх ядов
Посредством тела, речи и ума
Я нарушал три типа обетов и наставления Победоносного.
признаюсь и раскаиваюсь в содеянных нарушениях и неблагих поступках.
Я обещаю не совершать их впредь. Пусть я не испытаю их последствий!

Вы медитируете, представляя над своей головой главную фигуру — Ваджрасаттву, нераздельного с Гуру Ваджрадхарой. Вы должны воспринимать его как основного свидетеля, и думать о бодхисаттвах и учителях линии преемственности. Необязательно представлять и их свидетелями, просто думайте, что они также присутствуют. Затем раскайтесь во всех нарушающих наставления Будды деяниях, которые вы совершали с безначальных времен, в любом из трех времен. Раскаявшись в том, что содеяно в прошлом, важно дать обещание не

поступать так впредь. Если вы не сдержите этого обещания, то совершите еще одно неблагое деяние — солжете. К уже содеянному добавится еще один проступок — ложь, и потому будьте осторожны.

Поскольку вы раскаялись в неблагих деяниях и дали обет не совершать их вновь, Ваджрасаттва радуется и произносит, чтобы вас вдохновить: «Ты полностью очищен», после чего растворяется в свете. В тексте сказано «радуется», это означает, что он поистине рад за вас, как будто говорит: «Ты справился. Ты чего-то достиг. Это хорошо».

Произнося «Ваджрасаттва», мы подразумеваем, что наши омрачения очищаются при помощи изначально присущей нам мудрости, которая проявляется в образе этого божества. Именно так нам следует представлять. Нам необходимо очистить неблагие деяния с помощью практики. На самом деле, нет никакого божества, которое очистило бы нас от неблагих поступков, снизойдя и даровав благословения. Образы будд и бодхисаттв используются как пример, и когда мы берем их в качестве примера и так представляем, наши собственные мудрость и методы проявляются соответственно в качестве женских и мужских божеств, что становится прекрасным способом очищения неблагих деяний. Ничего иного за этим не стоит. Кажется маловероятным, что божество придет, окропит нас водой и очистит от всего неблагого. Если бы такое было возможно, мы все давно бы очистились. Суть в том, что полное очищение происходит, когда мы сосредотачиваем свой ум на визуализации и обращаемся к силе мудрости и методов. Таким образом, сможем ли мы очистить себя или нет, и как скоро это произойдет, в основном зависит от нас лично, а также от благословений линии преемственности.

Затем Ваджрасаттва растворяется в свете и сливается с нами. После этого пребывайте в состоянии покоя, расслабив ум. Прекращение концепций и пребывание в неизменной природе может быть полезным в развитии способности пребывать в медитации махамудры и в проявлении нашей изначальной мудрости.

Подношение мандалы

Я кратко объясню подношение мандалы. Во-первых, говорится, что существуют разные виды заслуг, такие как условная заслуга и безусловная заслуга. Обычным людям крайне сложно укоренить в своем естестве условную добродетельную заслугу и безусловную заслугу. На каком бы этапе мы ни находились, основы, пути или плода, необходимо обладать значительным количеством условных добродетельных заслуг. Тем, у кого заслуг недостаточно, сложно даже услышать слово «путь» или «Дхарма», не говоря о том, чтобы вступить на путь. Вот почему нам необходимо накопить полное собрание заслуг, чему способствует практика подношения мандалы, именно по этой причине мы ее выполняем.

Практика подношения мандалы описывается как в сутрах, так и в тантрах. Вообще, *мандала* — санскритское слово, оно означает «обретать суть». Поэтому, прежде чем подносить мандалу, нам следует определить, какую именно суть мы обретаем. Это результат — три каи: дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Метод, с помощью которого мы обретаем их суть, — постоянное подношение мандал буддам и бодхисаттвам, благодаря чему омрачения нашего естества очищаются, а благие качества возрастают. В конечном итоге мы проявим состояние, в котором искоренены все изъяны и обретены все качества. И тогда мы в итоге сможем обрести суть постижения.

Виды мандал

Следует знать, из каких материалов изготавливаются диски для мандалы. Существует три типа материалов: лучший, средний и худший. Лучшие диски для мандалы сделаны из таких материалов, как золото или серебро. Средние изготавливают из железа или меди, худшие — из дерева, глины, камня и других материалов.

Мандалы бывают разных форм и цветов. Например, мандалы умиротворения имеют квадратную форму, мандалы обогащения —

круглую, мандалы подчинения имеют форму полумесяца и мандалы для гневной активности обычно имеют треугольную форму. Таким же образом каждая из четырех активностей — умиротворения, обогащения, подчинения и разрушения — представлена своим цветом. Мандалы бывают большого, среднего и малого размера, но диаметр самой маленькой не должен быть меньше ширины двенадцати пальцев. Таковы физические характеристики мандал, которые мы можем использовать.

В ходе практики подношения мандалы подразделяют на два типа: мандалы достижения и манадалы подношения. Мандала достижения представляет собой символическое изображение, в то время как мандала подношения используется для собственно совершения подношения. Если все источники прибежища, о которых мы говорили, — Будда, Дхарма, Йидам, Гуру и Сангха — представлены у вас на алтаре, то необязательно готовить специальную мандалу достижения. Вне зависимости от того, имеется ли у вас мандала достижения или нет, вам необходимо представить источники прибежища в ее основании, как было изложено выше, [6] какой бы вид мандалы вы ни использовали. Затем вознесите семичастную молитву-подношение таким образом, чтобы вы её прочувствовали, выполнив каждую из частей так, как положено.

Совершение подношений

При выполнении практики мандалы сто тысяч раз основным инструментом является мандала подношения. Вы совершаете подношение из семи горстей на мандале подношения. Поясню смысл этого подношения из семи горстей: мандала символизирует золотую основу земли. Итак, в основе лежит золотая земля, умащенная благовониями, усыпанная цветами, по периметру полностью окруженная цепью железных гор. Посредине возвышается царица гор Меру. С четырех сторон она окружена четырьмя главными континентами, справа украшена солнцем, а слева луной. Представьте,

что это чистая земля, сотворенная, согласно замыслу и пожеланиям будд. Вы должны подносить эту мандалу, думая, что, благодаря силе визуализации этого подношения, все скитающиеся существа очистятся от омрачений и обретут состояние четырех кай в безупречно чистых землях.

Говоря о способе подношения мандалы, мы должны сперва упомянуть, какие субстанции подносятся в форме семи горстей. Подношение целебных трав и других субстанций, поддерживающих тело, ведет к устранению физических болезней и к долголетию. Подношение драгоценных камней и тому подобного приведет к исполнению желаний и к достижению целей. Подношение риса и зерна, орошенных ароматной водой, совершается, чтобы породить веру и отречение в других. Целебные травы, зерно и другие субстанции для подношения, за исключением драгоценностей и драгоценных камней, быстро становятся затхлыми, поэтому вам не следует все время использовать одни и те же травы и зерна. Однако, вы можете подносить одни и те же драгоценные камни.

Когда вы выполняете подношение мандалы, возьмите несколько зерен и драгоценных камней в левую руку: диск мандалы в пустой руке не создает благоприятной связи. Теперь вы можете насыпать горсти из зерна, целебных трав или камней правой рукой. Сначала протрите диск мандалы запястьем правой руки. В традиции Камцанг принято протирать по кругу все основание дважды по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки. Двойное протирание по часовой стрелке связано с внешними классами тантр, протирание против часовой стрелки — с внутренними. Традиционно принято протирать основание два раза по часовой стрелке и один раз против, но также допускается протирать трижды по часовой стрелке, либо трижды — против.

Вы можете протирать основание мандалы как по часовой стрелке, так и против, однако важно делать это запястьем правой руки. Причина этого в том, что по запястью правой руки проходит канал бодхичитты. Поскольку там находится канал, связанный с бодхичиттой, это действие создает причины для очищения разрушительных эмоций,

неблагих деяний и омрачений, и для развития милосердия и сострадания. Протирая основание, представляйте, что земля, которую вы в данный момент очищаете, освобождается от всех камней, глины, гравия, загрязнений и других изъянов. Если вы будете размышлять подобным образом, то это действие станет практикой очищения земель, описанной в сутрах Праджняпарамиты. В ней присутствуют все элементы практики очищения земли.

Протерев диск, положите зерно, или то, что вы держите в правой руке, в центр основания мандалы. Если вы оставите центр пустым, это может привести к тому, что вы переродитесь в чистой земле, но она будет пустой. Затем насыпьте на мандалу семь горстей. Посредине расположена царица гор — гора Меру, четыре континента находятся по четырем сторонам света, украшенным солнцем и луной. Вам следует ясно все это представить.

Есть два способа установления сторон света. Вы можете считать, что восток находится напротив вас или что восток находится напротив мандалы. Таким образом, к востоку обращены либо вы, либо те, кому вы делаете подношение. Вы считаете восточным направление, к которому обращены те, кому вы подносите, прежде всего чтобы скорее получить благословения от источников прибежища. И вы считаете восточным направление, к которому обращены сами, чтобы поднести свои тело, речь и ум. Оба варианта верны.

В любом случае в центре вы должны представить гору Меру. В наше время ведутся горячие дискуссии относительно того, существует ли гора Меру на самом деле. Однако должна ли непременно существовать какая-то определенная гора Меру, которую мы визуализируем во время медитации, — это другой вопрос. Одни представляют её квадратной, другие — круглой. Она не может существовать в точности такой, какой её воображает каждый человек в отдельности. И потому она не такая, какой вы её себе представляете. Основная задача — расширить рамки своего восприятие и действий, воображая, что те земли, которые мы называем четырьмя континентами, очищаются от всех изъянов и недостатков и превращаются в чистые земли будд.

Итак, здесь упоминаются гора Меру в центре, четыре континента, солнце и луна. Как вариант, допустимо представлять современную мандалу из семи горстей, с Азией на востоке и Америкой на западе, и подносить ее. Главное, чтобы вы подносили её как следует. Но прежде чем совершить подобное подношение, вам придется всё тщательно обдумать и затем что-нибудь изобрести, а это непросто. Здесь же суть в том, что вы преображаете свое подношение из горы Меру и четырех континентов, составляющих целую вселенную, в чистую землю будд. Это, в свою очередь, трансформирует наше отношение и видение в нечто невероятно обширное, всеобъемлющее.

Например, на Тайване и в Китае большое значение придают человеческой чистой земле. И именно эту человеческую чистую землю мы представляем в виде мандалы. Чистая земля — это не какое-то прекрасное, совершенное место, которое уже существует; чистые земли появляются в результате очищения нечистых земель. Эта земля не была совершенной изначально. Вначале она обладает нечистой природой и лишь затем превращается в чистую землю благодаря очищению. Например, как в случае с чистыми землями Амитабхи и других будд: сперва сами будды были обычными существами, затем в результате их практики в очищении земель место их пребывания, страна и имущество постепенно очищались от загрязнений и изъянов до природы чистой мудрости. Так были созданы земли наподобие Сукхавати. Мы сами также можем практиковать подобным образом.

---

6. То есть, выполнять визуализацию источников прибежища так, как это описано в практике принятия прибежища.

Приложения

Последовательность действий в практике

Прежде чем приступить к выполнению данной практики нёндро, необходимо испросить и получить наставления у сведущего учителя, который способен разъяснить детали каждой из практик, опущенные в этой книге. Эти практики дозволяется выполнять только под руководством квалифицированного наставника.

Гьялванг Кармапа отметил, что текст практик можно читать как на родном языке, так и на тибетском. Некоторые находят смысл в том, чтобы иногда читать их на родном языке, и иногд на тибетском. Допустимо читать только на родном языке или только на тибетском.

Прибежище и зарождение бодхичитты

1. Прочтите «Краткую молитву к линии Ваджрадхары» с сильной верой и преданностью к линии преемственности и к своему гуру.
2. Прочтите «Четыре общие предварительные практики», размышляя над их значением.
3. Прочтите *Краткий текст для четырех особых предварительных практик* начиная со слов «Предо мною в небе гуру Ваджрадхара» и до строки «С однонаправленным умом мы принимаем прибежище и порождаем бодхичитту». Создайте четкую визуализацию поля прибежища.
4. Подымитесь с сидения и начните простирания, одновременно читая молитву прибежища столько раз, сколько сможете. Как вариант, чередуйте простирания с повторением молитвы. Вы должны прочесть молитву прибежища 100 000 раз и выполнить 100 000 простираний. Если у вас имеются заболевания коленей или спины, или по состоянию здоровья вы не можете выполнить 100 000 простираний, тогда сделайте 10 000 или как минимум 1000 простираний. Молитву прибежища вы должны начитать 100 000 раз.

5. Затем три раза прочтите обет бодхисаттвы, начинающийся со слов «Пока не обрету сути пробуждения...».
6. Прочтите один раз четверостишие «Пусть драгоценная бодхичитта...».
7. Растворите визуализацию и оставайтесь в медитации так долго, как можете.
8. Прочтите молитвы о долголетии Гьялванга Кармапы и вашего коренного гуру, завершите сессию посвящением и вознесением молитвенных пожеланий, таких как молитвы о перерождении в Сукхавати и посвящение заслуг.

Практика Ваджрасаттвы

1. Прочтите «Краткую молитву к линии Ваджрадхары» с сильной верой и преданностью к линии преемственности и к своему гуру.
2. Прочтите «Четыре общие предварительные практики», размышляя над их значением.
3. Выполните практику прибежища и зарождения бодхичитты: прочтите молитву прибежища семь или двадцать один раз и прочтите обет бодхисатты три раза. В конце практики прибежища растворите визуализацию и оставайтесь какое-то время в медитации.
4. Начните практику Ваджрасаттвы с чтения «Над моей головой на сидении из лотоса и луны...», отчетливо визуализируя Ваджрасаттву, восседающего над вашей головой.
5. Прочтите стослоговую мантру столько раз, сколько сможете. Считайте, сколько раз вы прочли. Всего вы должны повторить ее 100 000 раз.
6. Как только вы начитали мантру столько раз, сколько смогли, прочтите строки, начинающиеся со слов «Всеведущие, всевидящие божества...».

7. Растворите визуализацию и оставайтесь в медитации.
8. Прочтите молитвы о долголетии Гьялванга Кармапы и вашего коренного учителя, завершите сессию вознесением посвящения и молитвенных пожеланий, таких как молитвы о перерождении в Сукхавати и посвящение заслуг.

Подношение мандалы

1. Прежде, чем приступить к практике, в алтарной комнате или в комнате, в которой вы практикуете, подготовьте на алтаре или другом подходящем месте мандалу достижения, если на нем отсутствуют образы, символизирующие Будду, Дхарму, Сангху, Гуру и Йидама.
2. Прочтите «Краткую молитву к линии Ваджрадхары» с сильной верой и преданностью к линии преемственности и к своему гуру.
3. Прочтите «Четыре общие предварительные практики», размышляя над их значением.
4. Выполните практику прибежища и зарождения бодхичитты: прочтите молитву прибежища семь или двадцать один раз и прочтите обет бодхисатты три раза.
5. Выполните практику Ваджрасаттвы, повторив мантру три, семь или двадцать один раз.
6. Прочтите семичастную молитву-подношение с верой и преданностью, начав со слов: «Во дворце сферы Дхармадхату земли Акаништхи...».
7. Прочтите четверостишие, сопровождающее подношение мандалы, которое начинается со строки: «Земля окроплена благоуханной водой», одновременно поднося мандалу из семи горстей столько раз, сколько сможете. Вы должны повторить эту молитву 100 000 раз и поднести 100 000 мандал.

8. Прочтите строку «идам гуру ратна мандала кхам нирьятаями».
9. Растворите визуализацию и оставайтесь в медитации.
10. Прочтите молитвы о долголетии Гьялванга Кармапы и вашего коренного учителя, завершите сессию вознесением посвящения и молитвенных пожеланий, таких как молитвы о перерождении в Сукхавати и посвящение заслуг.

Предписания по обетам Прибежища

Три действия, которых необходимо избегать:

1. Приняв прибежище в Будде, не идите за прибежищем к Брахме или другим мирским божествам.
2. Приняв прибежище в Дхарме, откажитесь от причинения вреда существам.
3. Приняв прибежище в Сангхе, откажитесь от неблагих друзей.

Три действия, которые необходимо совершать:

1. Относитесь с уважением к образам Будды, даже к мельчайшим фрагментам глиняных статуй.
2. Относитесь с уважением к образам Дхармы, даже к единственной букве текста Дхармы.
3. Относитесь с уважением к каждому, кто носит монашеские шафрановые одежды.

Пять общих предписаний:

1. Не отрекайтесь от Трех Драгоценностей ради материальной выгоды, даже ценой собственной жизни.
2. Три Драгоценности так же важны для вашего ума, как пища и питье для тела, поэтому не отказывайтесь от них, обращаясь к иным мирским методам.
3. Всегда помните о Трех Драгоценностях, подносите им первую часть своей пищи.
4. Зная о пользе принятия прибежища, всегда помните о ней и побуждайте других к принятию прибежища.

5. В каком бы направлении вы ни шли, помните о Будде этой стороны, подносите поклоны и выражайте почтение этому Будде. Например, если вы обращены к западу, помните об Амитабхе, Будде чистой земли Сукхавати, находящейся на западе.

Пусть все существа будут счастливы!