Семь пунктов Тренировки ума

*

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ

НА ПУТИ К ПРОБУЖДЕНИЮ

Шангпа Ринпоче

Семь пунктов Тренировки ума. Практические инструкции на пути к Пробуждению

Серия «Колесо времени»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8372865
Семь пунктов Тренировки ума. Практические инструкции на пути к Пробуждению / Шангпа Ринпоче; [пер. с англ. Т. Дивиной].: Ориенталия; Москва; 2014
ISBN 978-5-91994-043-2

Аннотация

В этом издании содержится комментарий современного буддийского ученого и мастера медитации Шангпы Ринпоче к средневековому тексту, составленному Атишей Шри Джняной (980-1054). Краткие и схематичные исходные наставления посвящены развитию любви и сочувствия ко всем существам, а также пониманию пустотности и нереальности всех явлений – это важнейшие аспекты учения Великой колесницы (Махаяны). Шангпа Ринпоче в своем комментарии подробно объясняет слова Атиши, раскрывая глубокий смысл Просветленного настроя.

Содержание

От учеников и редакторов английского издания 5
Биографиядосточтимого Шангпы Ринпоче 6
Предисловие 9
Общее введение 10
Выражение почтения и обязательства 12
Источник Учения 15
Необходимость Тренировки ума 17
Общие советы по практике 18
Указания. Общие сведения о практике 21
Объяснение Семи пунктов Тренировки ума 22
Пункт 1 24
Пункт 2 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Шангпа Ринпоче
Семь пунктов Тренировки ума. Практические инструкции на пути к Пробуждению

Под общей редакцией Елены Леонтьевой (к. и. н.)

By arrangement with Shangpa Rinpoche
Публикуется с согласия Шангпы Ринпоче

Перевод с английского Татьяны Дивиной

От учеников и редакторов английского издания

Почтение нашему Гуру, досточтимому Шангпе Ринпоче, который наставлял нас в этом драгоценном поучении, давая тем самым ценнейшую возможность развить два вида Просветленного настроя, чтобы приносить пользу другим.

Пусть каждый, кто уже получил это поучение и наставления по Тренировке ума, заново откроет совершенство и глубину этого текста.

Пусть те из читателей, кто впервые знакомится с Учением, изложенным здесь, вдохновятся и будут следовать этим советам на пути к Просветлению для блага всех.

Биографиядосточтимого Шангпы Ринпоче

12 сентября 1960 года в местечке под названием Долпо, поблизости от границы между Непалом и Тибетом, родился мальчик. В то время никто не знал, что это необычный ребенок: в один прекрасный день он вдохновит множество существ на усердную практику, поведет их по пути к Просветлению.

В нежном двухлетнем возрасте в мальчике признали второе воплощение Шангпы Ринпоче, великого йогина, который был учеником пятнадцатого главы линии Карма Кагью – Его Святейшества Гьялвы Кармапы Кхакхьяба Дордже.

Детство Второго Шангпы Ринпоче было осложнено разными перипетиями и невзгодами из-за политической ситуации в Тибете. Преодолев много трудностей, в девятилетием возрасте он с матерью прибыл в Покхару. Здесь Его Святейшество Шестнадцатый Гьялва Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже тоже официально признал его вторым воплощением Шангпы Ринпоче, и мальчик начал монастырскую жизнь. Когда ему исполнилось 11 лет, Шестнадцатый Кармапа в Покхаре посвятил его в духовный сан.

И по сей день Шангпа Ринпоче помнит добрые советы и напутствия, полученные им в Румтеке от Его Святейшества Кармапы. Кармапа знал, что Ринпоче обладает великим потенциалом для распространения Дхармы. Его Святейшество был свято убежден в этом и глубоко верил, что деятельность и поучения Шангпы Ринпоче принесут пользу многочисленным существам. Слова покойного Кармапы по сей день остаются для Ринпоче источником безграничной силы. Они вдохновляют его на все усилия по распространению Дхармы Будды, благодаря которым Ринпоче осуществляет во всем мире множество проектов.

После посвящения в монахи юный Шангпа Ринпоче взялся за интенсивное изучение древних ритуалов, искусств и буддийских писаний. Он обрел наставника в лице ныне покойного Ламы Друбсинга Ринпоче, а также учился у многих сведущих учителей. По достижении шестнадцатилетнего возраста юноша приступил к учебе в тибетском Высшем институте буддийских исследований, расположенном в Варанаси. За время обучения он изучил буддийскую философию, литературу, поэзию, историю буддизма и санскрит. В то же время он получил множество важных посвящений и сущностных поучений от многих великих учителей, включая Его Святейшество Шестнадцатого Гьялву Кармапу, Четырнадцатого Кюнзига Шамарпу Ринпоче, Ургьена Тулку Ринпоче, Трюлсинга Ринпоче, Чобгье Три Ринпоче, Тенги Ринпоче, Кхуну Ринпоче, Кхенпо Ринчена, Чогдже Ламы Шераба Гьялцена. Ринпоче также выполнил множество медитаций в отшельничестве.

Первоначально в монастыре Друбсинга Ринпоче была только горстка посвященных монахов. Затем их число начало возрастать, так как многие родители просили Ламу инициировать их сыновей. Благодаря благословению и любезной помощи Шестнадцатого Кармапы монастырь расширился. Те из монахов, кто имел такой же высокий потенциал, как у Шангпы Ринпоче, отправлялись для продолжения обучения в Высший тибетский институт буддийских исследований. Досточтимый Друбсинг Ринпоче умер в 1976 году, когда Шангпа Ринпоче учился на четвертом курсе этого института.

Руководствуясь инструкциями Кармапы, Шангпа Ринпоче взял на себя обязанности своего покойного учителя, принял его должность и стал настоятелем монастыря Джангчуб Чёлинг в Покхаре (Непал). Работа в должности настоятеля положила начало неустанным усилиям Ринпоче, нацеленным на продолжение благородных устремлений покойного учителя и Его Святейшества Кармапы. С того времени Шангпа Ринпоче постоянно работал в направлении усовершенствования помещений и учебного плана монастыря Джангчуб Чёлинг.

В 1982 году досточтимый Шангпа Ринпоче впервые прибыл в Сингапур по просьбе Кюнзига Шамарпы, который предложил Ринпоче взять на себя роль духовного учителя и советчика в местном буддийском центре Карма Кагью. Он давал поучения последователям Учения, вел и наставлял их. Кроме того, Ринпоче сыграл решающую роль в поиске и приобретении помещения центра, которое используется и сегодня.

В своем неустанном стремлении приносить пользу всем существам Ринпоче также взял на себя реализацию множества других важных буддийских проектов. Во многих частях Непала, включая Лумбини, Муктинатх, Киртипур, как и в других частях Юго-Восточной Азии, Ринпоче курирует важную работу, начиная от строительства и обеспечения монастырей и заканчивая руководством ретритными центрами. Некоторые из этих проектов представляют собой продолжение работы, начатой Ринпоче в прошлой жизни, в то время как начало другим было положено в его нынешнем воплощении.

В 1993 году Ринпоче основал Буддийский институт Викра-машила в Покхаре (Непал), чтобы обеспечить Сангху благоприятным окружением, способствующим практике, структурировать учебу и сосредоточить ее на изучении буддийской Дхармы, тибетского языка и культуры. Первый Шангпа Ринпоче провел много лет в Мустанге, давая поучения. Великий йогин, он построил тогда множество ступ и монастырей для блага существ. При поддержке короля Мустанга и преданных последователей предыдущего воплощения Ринпоче в 1995 году в Муктинатхе был построен женский монастырь Тхарпа Чёлинг. В 2004 году Ринпоче успешно инициировал строительство института для монахинь, чтобы они могли изучать философию буддизма.

На сегодняшний день в институте получают образование около сорока монахинь. Также члены Буддийского комитета Дхарма Дхайя попросили Ринпоче основать монастырь в Лумбини, месте рождения Будды.

В 2001 году завершилось создание монастыря Друбгью Чёлинг. Ринпоче также основал Институт буддийского образования Кагью в Киртипуре – первый в Непале буддийский институт традиции Кагью. Он открыт для практикующих мирян со всего мира, заинтересованных в прохождении буддийских образовательных курсов и ретритов под руководством знающих почтенных мастеров и кхенпо. В 1996 году был основан фонд Шангпы Ринпоче, призванный облегчить управление многочисленными проектами, находящимися под попечением Ринпоче. С одобрения и при поддержке непальского правительства досточтимый Шангпа Ринпоче возглавляет фонд; он глубоко благодарен своим преданным последователям во всем мире за их непрестанную финансовую поддержку и обеспечение всем необходимым.

Предисловие

«Семь пунктов познания и Тренировки ума» – это простое и в то же время глубокое поучение. Эта передача берет начало от Атиши – индийского ученого и великого мастера, который прибыл в Тибет по приглашению короля Ринчена Зангпо, чтобы учить Дхарме.

Это поучение ставит акцент на отсутствии эго и взращивании любящей доброты и сочувствия. Все существа, включая нас, хотят мира и счастья. Тем не менее преходящая, мимолетная суть всех явлений часто повергает нас в разочарование, заставляя лишаться иллюзий. Корнем этой проблемы является сосредоточенность на самом себе, или цепляние за идею «себя». Забывая о природной взаимозависимости всех явлений и существ, мы ошибочно полагаем, что истинное счастье может прийти к нам только в том случае, если мы поставим наши собственные потребности выше нужд остальных. Это, к сожалению, и есть корень всех страданий, произрастающий в нас с безначальных времен. Наставление о Семи пунктах Тренировки ума кратчайшим и внимательнейшим образом выявляет эти проблемы и дает нам решения для их искоренения. Изучение и практика этого Учения – величайший дар, который мы можем преподнести себе и миру. Учение обеспечивает детальное руководство, на практике помогает нам трансформировать наше состояние ума. Переживание спокойствия и радости может прийти только с непривязанностью. Просветление действительно открывается благодаря практике этого глубокого наставления.

Эта книга является компиляцией поучений, которые досточтимый Шангпа Ринпоче дал в Сингапуре в июне-июле 2000 года, а затем снова в 2006 и 2007 годах. Потребовалась незначительная редакция текста, чтобы исключить повторения и способствовать более глубокому изложению материала для читателей. Редакторы старались во всем сохранять дух, вкус, аромат и чистоту исходных устных поучений. Мы верим, что это руководство по буддизму Махаяны окажется великим вдохновением и наставлением как для начинающих, так и для почтенных практикующих.

12 сентября 2007 г.

Общее введение

«Семь пунктов Тренировки ума» – это краткое поучение о развитии бодхичитты, или Просветленного настроя. Оно содержит инструкции по использованию медитации тонглен, которая помогает менять себя ради других и преобразовывать ежедневные жизненные ситуации в путь к Пробуждению. Каждому практикующему важно размышлять над этим поучением и применять его в повседневной жизни. Для тех, кто раньше уже получал поучения по Тренировке ума, это руководство послужит укреплению понимания и углублению практики. Тем из вас, кому такие поучения внове, эта книга как минимум добавит важное измерение в понимании жизни.

Обычно, когда нам не хватает определенного мастерства, мы беремся за необходимую тренировку, чтобы обрести недостающие качества. Что же касается Тренировки ума, то она основана на убеждении, что природа Будды изначально присутствует в каждом из нас, но из-за нашего неведения и привязанности к концепции «я» мы не способны осознать свои качества, связанные с этой природой. Тренировка ума помогает нам распознать неведение и его причину, а затем и устранить неведение. Так мы сможем осознать свою истинную природу и в совершенстве развить мудрость. В конце концов мы осознаем, что нет никакой разницы между природой Будды и нашим умом.

Если белую корову покрасить черной краской, то рано или поздно ее природный белый цвет все-таки проявится вновь. Придется лишь приложить достаточно усилий, чтобы отмыть и отскрести ее шкуру. Поскольку природа Просветления уже присуща каждому из нас, она может быть постигнута – это только вопрос достаточного количества приложенных усилий и времени, проведенного в практике. Однажды мы полностью ее раскроем и станем Буддой, или Пробужденным. Это значит, что следование пути и достижение Просветления лежат в пределах наших способностей. Сам Будда и многие великие мастера доказали, что, правильно и с усердием применяя Учение Будды, мы действительно можем постичь абсолютную истину и освободиться.

Чтобы продвигаться в духовном развитии, нам следует объединить Дхарму, то есть Учение Будды, с нашим образом мышления и повседневной деятельностью. Не следует думать, что мы практикуем буддизм отдельно от обычной жизни, только в специально отведенные для этого часы. Большую часть нашего времени поглощают привычные заботы. У нас есть обязательства, касающиеся работы или бизнеса, мы должны поддерживать хорошие отношения с близкими, друзьями, коллегами и т. д. Иногда трудно выделить достаточное количество времени для практики в одиночестве. Следовательно, наилучший подход – применять практику Дхармы во всех повседневных делах и использовать каждую ситуацию, с которой мы сталкиваемся, как возможность для Тренировки ума и духовного развития.

Любая практика начинается с развития мышления. Мы должны быть внимательны к тому, чтобы наши мысли двигались в верном направлении. Когда мысли позитивны и обращены к Дхарме, речь и действия будут следовать в том же направлении. Это и есть способ Тренировки ума.

Теоретическое значение поучения о Семи пунктах Тренировки ума легко понять, просто обратившись к какой-нибудь книге, но этого недостаточно. Мы должны не только понимать поучение, но и размышлять над ним, до тех пор пока оно не станет неотъемлемой частью нас самих. Это и есть способ изучения и практики Дхармы. Интеллектуальное знание предмета как такового не приносит большой пользы. Мы должны впитать Учение полностью и применять его. Только тогда мы увидим, как невероятно ускорится наш духовный рост.

Я буду давать объяснения из комментария, написанного Первым Джамгёном Конгтрулом (1813–1899). Я также передам вам практические инструкции к определенным частям этого поучения.

Выражение почтения и обязательства

13 о времена правления царя Трисонга Дэцена с санскрита на тибетский язык было переведено множество буддийских писаний и комментариев. Переводчики стандартизировали стиль выражения почтения, чтобы определить, под какую категорию подпадают переведенные тексты – Сутра это, Виная или Абхидхарма. Эти выражения преданности и почтения найдены в Кангьюре и в индийских комментариях. Если в тексте выражается почтение только Будде, то поучение относится к Винае. Виная (моральные устои и этика) столь сложна, что даже Бодхисаттвы не полностью понимают ее тонкости. Окончательное понимание доступно только Будде. Следовательно, в любой практике, связанной с Винаей, почтение выражается одному только Будде.

Сутры представляют собой записи поучений и диалогов между Буддой и собранием Бодхисаттв. Здесь Бодхисаттвы просят поучений, а Будда – их учитель – обязан отвечать и учить. Таким образом, в сутрах выражается почтение и Буддам, и Бодхисаттвам.

Абхидхарма в свою очередь является очень сложной темой, в ней обсуждается множество тонких вопросов. Это знание не для заурядного ума. Нужна превосходная мудрость, чтобы постичь этот предмет. Здесь превосходную мудрость Просветления воплощает в себе Бодхисаттва Манджушри. Именно ему выражается почтение в текстах Абхидхармы.

Все великие индийские мастера, составляя любой буддийский текст, с самого начала работы следовали некоему стандартному формату. Во-первых, они выражали почтение превосходному полю Будд и Бодхисаттв. Во-вторых, всякий раз, начиная составлять текст, они брали на себя обязательство завершить его. Тибетские мастера при создании письменных трудов следовали той же процедуре. Кроме того, они обычно также выражали почтение Йидамам и иногда отступали от правил, установленных переводчиками.

Поэтому Первый Джамгён Конгтрул, составляя комментарий к Семи пунктам Тренировки ума, воздает почтение Будде, Бодхисаттвам и своему Гуру.

С нерушимым доверием я помещаю над своей головой
Лотосовые стопы Превосходного мудреца —
Того, кто первым привел в движение Колесо любви
И полностью восторжествовал в достижении двух целей.

В первую очередь он выражает почтение Будде, потому что Будда развил вечную, непреходящую любящую доброту и сочувствие, или сострадание, ко всем существам. Будда достиг двух целей: он переживает подлинную реальность (благо для себя) и помогает существам (благо для других). Цель «блага для себя» состоит в развитии мудрости и способностей. Цель «блага для других» заключается в использовании всех этих качеств, чтобы постоянно и неустанно приносить пользу всем живущим. Достижение этих двух целей проистекает из развития абсолютной любящей доброты и сострадания по отношению ко всем существам. В то время, когда Будда был Бодхисаттвой, он развивал Просветленный настрой, чтобы освободить всех существ, и благодаря этому достиг Просветления. Его сочувствие вечно и постоянно, подобно колесу, в котором нет ни одной точки, которая могла бы назваться его началом или концом.

Прославленным сынам Победителя я кланяюсь —
Манджушри, Авалокитешваре и другим, что отправились
В дальний путь в челне отважного сочувствия
И теперь освобождают существ из океана страданий.

Затем выражается почтение Бодхисаттвам.

Бодхисаттвы – это великие герои: они обладают смелостью и уверенностью, необходимыми для того, чтобы спасти всех существ из океана страданий. Не у всякого есть такая отвага. Нам зачастую недостает храбрости, чтобы освободить от страдания даже самих себя. Поэтому, если у человека есть мужество и способность освободить и себя, и всех существ, он рассматривается как великая личность. Подобного рода действия – наиболее героический поступок. Силой своего великого сочувствия Бодхисаттвы освобождают существ из океана страданий. Их сочувствие подобно кораблю, вмещающему всех существ и несущему их через океан сансары.

Чтобы понимать Дхарму, мы должны совершенствовать также мудрость. Манджушри есть воплощенная чистая мудрость. Чтобы успешно следовать пути Бодхисаттв, мы должны обладать великой любящей добротой и состраданием ко всем существам. Эти качества воплощает в себе Авалокитешвара – Бодхисаттва Любящие Глаза. Поэтому Джамгён Конгтрул упоминает здесь именно этих двух Бодхисаттв.

Непревзойденный духовный друг открывает нам
Благородный путь сострадания и пустоты.
Он направляет всех Победителей.
Простираюсь у ног моего Гуру.

В-третьих, автор текста воздает почести своему Гуру, указавшему путь пустоты и сострадания. Все Будды на этом этапе зависят от развития своих учителей, ведущих их на пути

к Просветлению. Гуру, Учителя – это проводники для всех Будд прошлого, настоящего и будущего.

Я объясню здесь тот путь,
По которому прошли Победитель и его сыны.
Легкий в понимании, он не подвергся искажению.
Его легко практиковать – на него вступают
с воодушевлением.
Этот путь глубок и абсолютен, и на нем обретается
состояние Будды.

После выражения почтения Джамгён Конгтрул в четырех предложениях излагает взятые им на себя обязательства. Он упоминает о том, что у всех Будд и Бодхисаттв есть один-единственный путь – бодхичитта. Это самая суть всех учений Будды. Затем он заявляет о своем намерении объяснить практику и применение Просветленного настроя. Он сделал объяснение очень простым, чтобы каждый мог его понять, практиковать и в итоге достичь Просветления. Когда мастера берут на себя обязательства, они выполняют их, и неважно, какого рода трудности им придется для этого преодолеть. Их обязательства всегда связаны с ясной целью – и для Джамгёна Конгтрула цель заключается в том, чтобы привести всех и каждого на путь бодхичитты простым и единственным в своем роде способом.

Будда Шакьямуни дал множество поучений, и великие мастера Индии и Тибета написали огромное количество текстов и комментариев, но многие из них слишком сложны для нашего понимания. У нас просто нет времени, чтобы изучить их все. Некоторые слишком кратки, и без выдающихся умственных способностей и восприятия мы не в состоянии полностью понять их значение. Кроме того, не все поучения применимы к ситуации каждого

практикующего. Этот текст «Семи пунктов Тренировки ума» представляет собой извлечение из разнообразных буддийских трудов и содержит сущность всех поучений, предназначенных для развития ума в направлении Просветления.

Источник Учения

Великий индийский мастер Атиша первым ввел практику по Тренировке ума (по-тибетски Лоджонг) в Тибете. Атиша получил эти поучения от мастера Серлингпы, жившего на Суматре. Благодаря своей сильной связи с Дхармой из прошлых жизней, Серлингпа в совсем юном возрасте нашел золотую статую Будды. Он постоянно выражал почтение Будде, даже в то время, когда буддизм не был признанной религией. Поскольку он был принцем, никто не смел препятствовать ему. Позднее этот интерес заставил его предпринять путешествие в Бодхгайю, что расположена в Индии. Там Серлингпа встретил буддийских мастеров. Пребывая в Бодхгайе, он получил наставления у многих учителей, и прежде всего от мастера по имени Кусали, который был великим йогином. Завершив свою учебу и практику, Серлингпа вернулся в свою страну. Позднее он стал одновременно правителем страны и учителем Дхармы для своего народа; он правил согласно буддийским принципам. Тысячи людей получили посвящения и буддийское Прибежище, образовали Сангху. Его страна процветала, и Дхарма в ней распространилась широко.

Сам Атиша был бенгальским принцем. Несмотря на то, что он побывал у многих мастеров, изучая буддийский взгляд, однажды он понял, что ему все еще трудно пробуждать в своем уме Просветленный настрой. Йидам Атиши предсказал, что ему полезно будет найти Мастера по имени Серлингпа.

Говорится, что Атиша три месяца добирался до Суматры, и там ему пришлось прождать еще шесть месяцев, прежде чем он смог наконец встретить Мастера. Он оставался у Серлингпы двенадцать лет, получая поучения о Просветленном настрое. Наконец бодхичитта пробудилась в нем, и с тех пор он рассматривал Серлингпу как своего коренного Ламу.

По приглашению тибетского царя по имени Йеше Од Атиша прибыл в Страну снегов и начал проповедовать там Учение Будды. Он особенно подчеркивал важность практики бодхичитты и обучал людей Тренировке ума, во время которой практикующий мысленно обменивается с другими, принимая на себя их страдания и боль и отдавая им свое счастье. Он передал все поучения своим тибетским последователям, сформировавшим позднее традицию Кадампа.

У Атиши было три главных ученика: Кху (Кхутон Цёндрю), Нгог (Нгог Легпе Шераб) и Дромтонпа. Их считали олицетворениями трех главных Бодхисаттв. Хотя они достигли мастерства во всех аспектах Учения, каждый из них специализировался в определенной области. Кху был держателем философского аспекта, Нгог – инструкций, а Дромтонпа сохранял передачу практических методов. Впоследствии учения традиции Кадампа были поглощены школами Кагьюпа, Сакьяпа, Гелугпа и Ньингмапа. Все эти школы практикуют учение Лоджонг, переданное Атишей. В нашей традиции Карма Кагью мы практикуем устные наставления, по-тибетски называемые мен-нгаг.

Позднее один из мастеров традиции Кадампа по имени Чекава Йеше Дордже (1102–1176) составил текст «Семь пунктов Тренировки ума». Он извлек сущность всех поучений, данных Атишей, и сосредоточил их все в главной практике. Этот труд позднее передавался в традиции Карма Кагью. Все практикующие традиции Карма Кагью должны хотя бы некоторое время изучать, практиковать и размышлять над этим поучением, прежде чем приступить к другим практикам. Это сущностная часть их Тренировки.

Практикующие школы Кадампа выражают почтение четырем главным просветленным формам: это Будда Шакьямуни, Авалокитешвара, Тара и Ачала (по-тибетски Мийова). Будда – повелитель и владыка, источник всех Учений. Авалокитешвара – воплощение любящей доброты и сочувствия, – эти два качества составляют основу Просветленного настроя.

Назначение Тары – исполнение всех активностей для блага всех существ. Мийова защищает как Дхарму в целом, так и нашу практику.

Необходимость Тренировки ума

Пока мы находимся в сансаре, этом круге бытия, мы подвержены страданиям. Здесь невозможно никакое непрерывно длящееся счастье. Следовательно, привязанность к этому циклу существования есть ошибочный взгляд на вещи; он не приносит никакой пользы. Также и привязанность к цели Малой колесницы – достижению состояния архата, который стремится к индивидуальному Освобождению, – не приводит нас на путь к состоянию Будды. Потому наша цель другая – это достижение полного Просветления для блага всех существ. Чтобы прийти к этому состоянию, прежде всего мы должны развить любящую доброту и сочувствие. Нужно тренировать свой ум до тех пор, пока он не наполнится любящей добротой и сочувствием; – это относительная бодхичитта. Это и есть главные практики, ведущие нас к Просветлению. Развитие Просветленного настроя является сущностной практикой. С ним каждое накопление заслуги и мудрости, каждое очищение становится причиной Просветления, состояния Будды. Без развития бодхичитты никакое накопление заслуги и мудрости, никакое очищение к превосходному Просветлению не приведет. Возможно, мы добьемся каких-то мирских достижений или даже освободимся от страданий и обретем блаженство. Тем не менее это все еще не окончательное состояние. Только после зарождения бодхичитты мы действительно становимся на путь, ведущий к Просветлению.

Мы не можем развить Просветленный настрой без сочувствия. Все живущие страдают так же, как и мы, и нам следует научиться думать не только о себе, но и обо всех остальных существах: нужно испытывать сочувствие и стремиться облегчить их страдания. Таким образом мы развиваем и совершенствуем качества щедрости, дисциплины, терпения, радостного усилия, медитации и мудрости. Это и есть методы, и, применяя их с сострадательным отношением, мы можем достичь Просветления и заботиться обо всех существах. Сочувствие – это начало Просветленного настроя. После Просветления оно позволит нам помогать существам легко и непринужденно.

Процесс Тренировки ума следует начать с относительной бодхичитты. Когда относительный Просветленный настрой уже развит, абсолютный возникнет с легкостью. Если же начать с практики абсолютной бодхичитты, то, скорее всего, мы не сможем достичь цели. Вот что писал Шантидэва о сущности относительной бодхичитты:

> *«Если вы хотите освободить себя и других существ, то обмениваться с ними – это священный метод. Это абсолютный метод».*

Это означает, что нам следует отдавать другим свое счастье и принимать на себя их страдания и потери. Мы должны относиться к этому как к главной практике, а другие применять как средства для ее поддержки.

Общие советы по практике

Сейчас я даю это поучение о «Семи пунктах Тренировки ума», и вы должны полностью понимать его, размышлять над ним и пытаться применять полученные инструкции. Каждый день, с утра до вечера, нужно стараться сохранять это понимание и осознанность. Какие бы ситуации ни возникали, вам следует реагировать и действовать согласно этим наставлениям. Цель получения знаний – Тренировка нашего ума. Если мы просто слушаем поучения и немножко размышляем над их темой, этого недостаточно для эффективного изменения застарелых привычек ума. Этот ум необуздан с безначальных времен, и невозможно привести его к совершенному состоянию за короткое время. Нужно приложить большое количество усилий и посвятить много времени Тренировке и преобразованию ума. Так как на свои повседневные дела мы тратим больше времени, чем на изучение и формальную медитацию, нам стоит использовать любую деятельность как возможность для практики.

Все мы должны относиться к практике чрезвычайно серьезно. Каждый раз, когда я советую вам размышлять над чем-либо или медитировать на определенное поучение, вы должны следовать этим советам.

Я думаю, что большинство из вас хорошо знает теорию этого поучения и других общих буддийских тем. Всегда важно знать, что буддийские поучения следует применять и в практике, и в повседневной жизни, чтобы извлечь из них пользу. Если мы этого не делаем, наши познания становятся очень сухими и будут не в состоянии помочь нам, когда мы однажды столкнемся с тяжелыми жизненными обстоятельствами. И они не освободят нас из сансары. Если мы очень много знаем о буддийском взгляде, но совсем не практикуем, то духовное развитие не может соответствовать нашим знаниям, ведь у них нет основы. Имея дело с практикой, нам всегда приходится начинать с основы. Поэтому прежде всего мы получаем наставления, изучаем их и размышляем над ними, а затем выполняем полученные инструкции, чтобы добиться прогресса и в знаниях, и в практике. Тогда знания послужат своей цели.

Каждый из нас склонен временами лениться. Для успешной практики нам нужны усердие и решимость. Мы все занятые люди. Нам приходится напряженно работать, и мы устаем. Когда мы приходим вечером домой, уже ничего не хочется делать. Таким образом, мы постоянно откладываем практику на потом, оставляя все как есть. До тех пор пока мы не почувствуем, что духовное развитие чрезвычайно важно, мы не будем вкладывать в него достаточно усилий, и жизнь просто будет бессмысленно проходить. Таким образом, чтобы продвигаться вперед и преуспеть в духовном развитии, нам нужны не только знания и понимание Учения Будды, но также усердие и терпение, позволяющие постоянно упражняться, применять полученные инструкции. Если чего-то из этого списка нам недостает, мы должны уметь заметить нехватку и предпринять шаги к немедленному исправлению ситуации. Это абсолютно необходимо.

Коренной текст
«Семи пунктов Тренировки ума»

ПУНКТ ПЕРВЫЙ
Подготовительные упражнения – фундамент практики Дхармы.
Прежде всего практикуй подготовку.

ПУНКТ ВТОРОЙ
Собственно практика – развитие Просветленного настроя.

Воспринимай все явления как сон. Исследуй природу всего нерожденного осознавания. Даже противоядия и лекарства могут прекратиться сами собой.

Покойся в природе и сути всего.

В фазе после медитации рассматривай явления как иллюзорные.

Упражняйся, попеременно «принимая и отдавая». Сочетай этот процесс с дыханием.

Три объекта, три яда, три семени блага. Используй лозунги, чтобы тренироваться во всех ситуациях жизни.

«Принимать и отдавать» начинай первым.

ПУНКТ ТРЕТИЙ

Преобразование неблагоприятных ситуаций в путь к Пробуждению.

Когда зло наполняет этот мир и его обитателей, Преврати все неблагоприятные условия в путь К Пробуждению.

Во всем вини одно.

Размышляй над добротой всех существ.

Если видишь запутанность как четыре состояния Будд, Непревзойденной будет защита пустоты.

Четыре применения – наилучшие средства.

Все, что неожиданно встречаешь,

Немедленно соединяй при помощи медитации.

ПУНКТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Принятие практики как образа жизни.

Практикуй «Пять сил» – краткие сердечные наставления. Поучения Махаяны о том, как правильно умирать, – это Пять сил,

И важно, как ты действуешь.

ПУНКТ ПЯТЫЙ

Оценка мастерства в Тренировке ума.

У всей Дхармы одна цель.

Из двух имеющихся свидетелей полагайся на основного. Всегда будь радостным.

Если можешь практиковать даже в смятении, ты хорошо тренирован.

ПУНКТ ШЕСТОЙ

Обязательства по Тренировке ума.

Всегда упражняйся в трех основных принципах. Измени свою мотивацию и поддерживай ее.

Не говори о недостатках других.

Не думай о чужих делах.

Работай сначала над наиболее сильными загрязнениями. Оставь все надежды на достижение результатов. Откажись от ядовитой пищи.

Не полагайся на постоянство.

Не злословь о других.

Не жди в засаде.

Не причиняй боли.

Не взваливай ношу быка на корову.

Не стремись к победе.

Оставь ложные воззрения.
Не превращай бога в демона.
Не строй свое счастье на несчастьях других.

ПУНКТ СЕДЬМОЙ
Руководство по Тренировке ума.

Все действия должны совершаться с одним намерением. Исправляй все ошибки одним методом.

В начале и в конце необходимы два поступка.

Какое бы из двух событий ни происходило – будь терпелив.

Соблюдай два правила, даже с риском для жизни. Упражняйся в решении трех трудных задач.

Прими три основные причины.

Взращивай три вещи, не позволяй им ослабеть. Пусть эти три будут неразделимы.

Тренируйся во всех областях без пристрастий. Всегда медитируй на все, что вызывает обиду.

Не поддавайся влиянию внешних условий.

В это решающее время практикуй то, что важнее всего. Не совершай ошибок.

Будь последователен в практике.

Практикуй всем сердцем.

Обрети свободу посредством изучения и исследования. Не хвастайся и не создавай суеты.

Не будь обидчивым.

Не будь импульсивным.

Не жди благодарности.

Указания. Общие сведения о практике

то поучение о развитии Просветленного настроя основано на колеснице Сутры, но содержит и некоторые важные элементы Алмазного пути. Оно объясняет, как нужно упражняться для взращивания бодхичитты, и объединяет взгляды пустоты и сострадания.

Что такое Просветленный настрой и почему он так важен? Бодхичитта, часто именуемая Просветленным настроем или Пробужденным умом, есть пожелание обрести Просветление, чтобы приносить пользу всем существам. В традиции Махаяны мы практикуем бодхичитту, движемся по пути Бодхи-саттвы, чтобы достичь состояния Будды.

Существует два вида бодхичитты – относительная и абсолютная; они предполагают разные уровни практики. Относительная бодхичитта – это обычный уровень практики, на котором мы используем свой концептуальный ум в повседневной деятельности. Абсолютная же бодхичитта лежит за пределами обычного концептуального уровня.

Как можно развить Просветленный настрой? Относительная бодхичитта проста и доступна пониманию каждого. Чтобы развить ее, мы можем научиться взращивать любящую доброту и сочувствие ко всем существам в повседневной жизни, совершенствуя свое поведение и образ мыслей. Но возможно, что любящая доброта и сочувствие будут появляться не всегда.

Нужно обладать сильной решимостью и прилагать серьезные усилия, чтобы развивать эти два качества. Нужно также понимать существ и их ситуации.

Если мы желаем достичь Просветления ради блага всех живущих и своего собственного, нам следует понимать, что развитие бодхичитты – это основа основ. Наш Просветленный настрой должен стать непоколебимым, как гора Меру, и обширным, как пространство. Сочувствие должно быть безграничным. Не следует желать остаться в сансаре или нирване, не нужно также стремиться к Освобождению только для собственного блага. Как говорил Нагарджуна:

> *«Относительная бодхичитта – это развитие любящей доброты и сочувствия; абсолютная бодхичитта есть та мудрость, которая позволяет постичь абсолютную истину».*

Когда хорошо развит относительный Просветленный настрой, абсолютный достигается без особых усилий. Этот важный момент следует взять на заметку. Наиболее эффективный метод развития относительной бодхичитты – обмениваться с другими. В этой практике мы берем на себя страдания других и отдаем им свое счастье. Это упоминается в различных поучениях. Шантидэва также констатирует в Бодхичарья-аватаре:

> *«Если я не обменяю свое счастье на чужую боль, никогда не будет постигнута природа Будды, и даже в сансаре радость будет ускользать от меня».*

Следовательно, если мы практикуемся в таком обмене, мы облегчаем и свое страдание, и страдание других.

Объяснение Семи пунктов Тренировки ума

Семь пунктов Тренировки ума состоят из трех шагов практики:
1. практика подготовительных упражнений;
2. главная практика – собственно Тренировка ума;
3. разнообразные советы и обязательства, содействующие успеху в практике.

В коренном тексте Семь пунктов изложены в следующем порядке:
пункт I подготовительные упражнения – фундамент практики Дхармы;
пункт 2 собственно практика – развитие Просветленного настроя;
пункт 3 преобразование неблагоприятных ситуаций в путь к Пробуждению;
пункт 4 принятие практики как образа жизни;
пункт 5 оценка мастерства в Тренировке ума;
пункт 6 обязательства по Тренировке ума;
пункт 7 руководство по Тренировке ума.

Первая стадия Тренировки ума состоит из практики подготовительных упражнений, которая начинается с вырабатывания доверия к Учителю и медитативного размышления об отречении от сансары – над четырьмя основными мыслями. В практике Гуру-йоги мы представляем Учителя сидящим над нами и многократно взываем к нему, искренне и настойчиво, до тех пор пока в нас не возникнут истинное доверие и преданность. Затем Гуру растворяется в свете и вливается в нас. Затем мы медитируем, что Гуру неотделим от нас. Без благословения Учителя мы не достигнем успеха в практике, поскольку наш ум бывает высокомерным. Без почтительности мы не обретем должный уровень, чтобы охватить все качества бодхичитты.

Следующий этап – развитие отречения от сансары посредством практики четырех основных мыслей. Мы размышляем над драгоценностью человеческого тела, непостоянством, кармической связью причин и следствий и недостатками сансары. Мы думаем об этом некоторое время, пока в нас не возникнет мысль о самоотречении. Это мотивировало бы нас для достижения успеха в практике.

Главная практика заключается в зарождении относительной бодхичитты при помощи медитации тонглен, в которой мы принимаем на себя все страдания существ и дарим им все позитивное, что у нас есть.

Мы начинаем главную практику с развития абсолютной бодхичитты путем размышления над пустотной природой всех явлений и себя самих. Поскольку главное в Тренировке ума – это развитие любящей доброты и сочувствия ко всем существам, абсолютная бодхичитта объясняется здесь лишь вкратце. Ее практика дает нам возможность понять, что в действительности все явления и «я» не существуют. До тех пор пока мы не достигнем первой ступени Бодхисаттв, мы не сможем полностью постичь абсолютную бодхичитту; тем не менее практикующему важно понимать ее и применять это понимание уже сейчас, пока он развивает относительный Просветленный настрой.

Таким образом, мы стараемся развивать относительную бодхичитту. Сначала мы размышляем над тем, что все существа были нашими матерями бессчетное количество раз с безначальных времен, и всякий раз они были к нам очень добры. Так мы пробуждаем любящую доброту. Затем мы размышляем над природой страдания всех существ, в прошлом наших матерей, и в нас возникает сострадание. Отсюда мы начинаем медитацию тонглен. Полный цикл практики считается одним занятием по Тренировке ума. Этим завершается второй пункт.

Остальная часть поучений – это, в основном, советы, применимые к нашей повседневной деятельности, в которую мы погружены до и после сеанса практики медитации.

Третий пункт – это преобразование своих несчастий и неудач в путь практики. Здесь мы в трудной ситуации мысленно поглощаем трудности всех существ, накапливая таким образом великую заслугу.

Четвертый пункт – практика на протяжении всей жизни и подготовка к смерти посредством применения следующих Пяти сил:

• сила твердой решимости и мотивации;
• сила привычки, обретенной благодаря бдительности;
• сила взращивания позитивных семян в уме за счет накопления заслуги без ожиданий;
• сила отказа от цепляния за «я»;
• сила устремленности к развитию Просветленного настроя.

Пятый пункт содержит систему мер, позволяющих определить, насколько мы продвинулись в Тренировке ума.

Шестой пункт – это обязательства, нацеленные в большинстве своем на сохранение Просветленного настроя.

Седьмой пункт – основные принципы, которых необходимо придерживаться, чтобы достичь успеха в практике.

Пункт 1
Подготовительные упражнения – фундамент практики Дхармы

Прежде всего практикуй подготовку.

Чтобы применять Дхарму, прежде всего следует отречься от ненужного. Чтобы осознать Благородную истину о страдании и зародить устремление к поиску превосходного Просветления, мы размышляем над драгоценностью обретения человеческого тела, непостоянством, причинно-следственной связью и недостатками сансары. Это и есть отречение.

Ключ к пробуждению отречения – это наше понимание Дхармы, Учения Будды. Гуру, наш Учитель, – это источник всех поучений. Со времен Будды Шакьямуни и по сию пору передача обеспечивалась усилиями сочувственных учителей. Благодаря им люди достигали Освобождения и Просветления в прошлом, достигают сейчас и будут достигать в будущем.

Развитие доверия к учителю

Чтобы правильно практиковать Дхарму, нужно полагаться на квалифицированного учителя, который принадлежит к линии передачи и является хранителем поучений. Мы должны развивать уверенность в нем и доверие к нему, размышлять о великом сострадании и доброте нашего Гуру и мотивировать себя на обретение его качеств и способностей. Это и называется преданностью Учителю.

Три вида преданности Нужно развить три вида преданности.

Чистая преданность

Нам нужно осознать, что наш Учитель обладает превосходными качествами, знаниями и мудростью. Мы должны чувствовать, что Гуру – это превосходная, чудесная личность, что он представляет Три драгоценности. Он наделен великой силой. Однажды, когда это осознавание утвердится в нас, возникнет чистое доверие.

Сильная, безоговорочная преданность

Мы видим Гуру как великое существо, обладающее огромным сочувствием, качествами и способностями, и мы жаждем развить в себе эти признаки. Чтобы достичь этого уровня совершенства, нам следует обратиться к Учителю, попросить его дать нам поучения, а затем изучать его действия и образ мыслей и пытаться ему подражать. Мы должны рассматривать Гуру в качестве примера, которому нужно следовать. Это и есть сильная, безоговорочная преданность.

Уверенная преданность

Возможно, развить этот вид преданности обычным людям будет нелегко. Когда Гуру проявляется в человеческой форме, его действия могут меняться в зависимости от ситуации. Иногда мы полностью принимаем его образ действий, а иногда нет: временами они кажутся нам неприемлемыми. Когда Гуру делает или говорит что-нибудь такое, что наш ум принять не способен, все же не следует думать о нем пренебрежительно. Нужно всегда фокусироваться на его хороших качествах и духовных достижениях. Только после того как в нас укрепится такой вид постоянной уверенности в Учителе, у нас появляется уверенная пре-

данность. Таким образом, чтобы успешно практиковать поучения, данные Учителем, важно обладать этими тремя видами преданности по отношению к нему.

В процессе выбора Гуру нам следует в конце концов прийти к такому мастеру, который воплощает любящую доброту и сочувствие, вдохновляет нас, с кем мы чувствуем, как в нас созревает Просветленный настрой. Примером такого Учителя может служить Его Святейшество Кармапа или исторические Гуру, такие как Миларепа или Атиша. Гуру должен обладать знаниями, сочувствием и способностью вести существ к Освобождению. Практика преданности Гуру также помогает нам уменьшить высокомерие и развить скромность.

Развитие отречения от сансары

Чтобы развить отречение, следует размышлять над драгоценностью человеческого рождения, непостоянством, причиной и следствием, а также над страданиями сансары. Отречение от сансары – ключевой фактор развития бодхичитты, ослабляющий привязанность к мирскому существованию. Тем самым отречение служит успеху в медитации, ведь именно привязанность является основным препятствием для медитационной практики.

Размышление над драгоценностью человеческого тела

Сначала мы размышляем над трудностями обретения драгоценного человеческого тела и над тем, как мы невероятно удачливы, поскольку обладаем всеми благоприятными условиями для изучения и практики Дхармы.

Сказано, что количество существ в адских мирах не поддается исчислению, как количество пылинок во всей вселенной. Существ, пребывающих в мире голодных духов, больше, чем песчинок вдоль берегов Ганга, а число существ мира животных можно сравнить с количеством рисовых зерен в горшке. Люди же в сравнении с обитателями других миров так же немногочисленны, как пылинки под ногтями.

Таким образом, мы понимаем, что возможность обретения этого драгоценного человеческого тела и всех соответствующих благоприятных условий выдается крайне редко. И происходит это не по воле случая. Это результат заслуг, то есть положительных впечатлений, которые мы накопили в прошлом. Кроме того, такая возможность предоставлена нам не навечно. Однажды заслуги будут исчерпаны, и, может быть, нам трудно будет снова родиться в таких же условиях, с такими же преимуществами. Поэтому нам следует радоваться, полностью использовать имеющийся у нас потенциал и стремиться к Просветлению.

Размышление о непостоянстве

Затем мы размышляем о непостоянстве. Все явления этой вселенной, также как и существа, ее населяющие, подвержены непостоянству. Жизнь невероятно хрупка. Подобно пламени на ветру, она может угаснуть в любое мгновение. С каждой минутой мы приближаемся к смерти. Она неизбежно придет и призовет нас. А после смерти мы можем уже не встретить благоприятных условий для буддийской практики из-за негативной кармы. Следовательно, сейчас, именно в этой жизни и в эту самую минуту, мы должны ценить любую возможность и практиковать Дхарму с усердием и настойчивостью.

Размышление о причине и следствии

Третий шаг – размышление о причине и следствии. Когда мы умрем, единственное, что последует за нами, – это накопленная карма. Если есть причина, будет и следствие. Соответственно, если мы совершаем благие деяния – мы получим положительный результат, а

если причиняем вред – последствия будут негативными. Это закон кармы, непреложный и вечный.

Кармический закон причины и следствия очень тонок и детализирован в своей сути. Только Будда умеет видеть тончайшие кармические причины каждого события и последствия каждого действия существ. Другие Благородные, такие как архаты и Бодхисаттвы, самую тонкую карму видеть не способны. Во времена Будды Шакьямуни некий человек по имени Палкье пришел к Будде с просьбой о посвящении в монахи, которое тот дал без малейших колебаний. Ближайшие ученики Будды весьма удивились этому: они со своего уровня мудрости не видели никакой благоприятной причины для того, чтобы Палкье стал монахом. Чтобы разрешить свои сомнения, они отправились к Будде в поисках ответа. И Учитель поведал им следующее: «Возможно, вам эта причина не видна, потому что только Просветленный способен ее увидеть. Миллион лет назад один из Будд пришел в этот мир. В конце его эпохи случилось наводнение, и поток воды залил разрушенную ступу. В то время этот человек был лебедем, и вода, струившаяся вокруг ступы, увлекла его за собой. Так он оплыл ступу несколько раз. Он и сам не подозревал тогда о заслуге, которую обрел благодаря обходу священного сооружения. Так и появилась причина для его нынешнего посвящения в монахи».

Все ученики чрезвычайно удивились и воздали Будде хвалу. Обычные существа вроде нас могут обладать некоторыми знаниями о наиболее очевидных кармических причинах и следствиях. Но, хотя мы кое-что об этом знаем, мы не всегда утруждаем себя тем, чтобы следить за своими действиями. Лишь пожиная горькие плоды своих неловких поступков, мы начинаем сожалеть о содеянном. Следовательно, очень важно сознавать закон причины и следствия и с самого начала делать все самое лучшее, чтобы оставить все негативные действия и посвятить себя только положительным деяниям, создавая верные причины для Просветления.

Размышление над недостатками сансары

В завершение мы размышляем над недостатками сансары. Сансара – это циклическое существование в шести мирах. Есть миры богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и паранойи. В любом мире, где бы мы ни родились, мы скованы страданием.

В целом, есть три вида страданий: страдание страдания, страдание перемен и страдание обусловленного существования.

Страдание страдания

К этому виду относится любое страдание, вызванное физической или умственной болью, болезнью или переживанием неудачи. В такой ситуации мы охвачены горем и отчаянием – мы страдаем.

Страдание перемен

Все то, что мы обычно рассматривали как счастье, удовольствие и наслаждение, не может называться реальным. Истинная природа таких переживаний – тоже страдание, ведь они не вечны и подвержены переменам. Следовательно, рано или поздно мы переживаем потерю, разочарование или несчастье.

Страдание обусловленного существования

До тех пор пока мы находимся в сансаре, обладаем этим физическим телом, нами правят эмоции и мы обречены страдать. Вот два примера: мы страдаем от физической боли, стареем и болеем; мы встречаем невзгоды, когда наши органы чувств вступают в контакт с

неблагоприятными объектами. Пока мы не достигли Освобождения, условия и причины для страданий всегда присутствуют.

Нам нужно размышлять над всеми этими факторами, перед тем как начать любую из наших практик и медитаций. Мы осознаем, что мирские вещи или достижения не приносят никакого продолжительного счастья. Нужно развивать отречение от сансары, чтобы отсечь привязанность к этим вещам. Развив отречение, наш ум становится более мирным и спокойным, и мы можем лучше медитировать, без каких-либо преград и препятствий. Это предварительная практика.

Во время медитационной сессии нам нужно утвердиться в мысли об отречении, а в период после медитации – применять этот подход в повседневной жизни. Таким образом, мы развиваемся постоянно. Не следует ограничиваться только медитационными сессиями.

Правильная практика медитации

Перед тем как начать медитировать, нужно принять правильную позу, уделить внимание дыханию и состоянию ума.

Правильная физическая поза

Большинство знает, что для медитации нужна определенная поза тела. Она называется «семиточечная поза Будды Вайрочаны». Мы сидим со скрещенными ногами в позе ваджры или лотоса, положив руки ладонями вниз на колени. Наши плечи расправлены, подобно орлиным крыльям, шея должна быть слегка согнута. Позвоночник выпрямлен, как стрела, а язык слегка касается неба. Рот следует держать закрытым, но без напряжения. Глаза смотрят в пространство, в точку на расстоянии ширины четырех пальцев от кончика носа.

Правильное дыхание

Дышать следует спокойно, глубоко, и когда мы вдыхаем, нужно внимательно следить за тем, чтобы на вдохе воздух опустился внутри тела до уровня брюшной полости. Весь процесс вдоха и выдоха считается за одно дыхательное движение. Мы должны повторить его 21 раз. Таким образом мы очистим тело от загрязненного воздуха и наполним его свежим, позитивным тонким ветром. Мы выполняем это упражнение по той причине, что поток воздуха в теле воздействует на нервную систему. «Грубый ветер» – это дыхание, а «тонкий ветер» – жизненная энергия. Ветры в теле движутся по каналам, воздействуя на состояние ума.

В теле есть несколько главных и второстепенных каналов энергий. Движение и структура ветров слишком сложны и глубоки, чтобы описывать этот процесс детально. Но правильная поза действительно позволяет пережимать негативные каналы и помогает ветрам правильно двигаться в позитивных. Когда наша физическая поза и перемещение воздуха в теле будут такими, как нужно, ум станет ясным, и это облегчит процесс медитации, сделает его непринужденным. Это верный метод.

Правильное состояние ума

Когда мы медитируем, не следует думать ни о прошлом, ни о будущем. Мы просто стараемся оставаться в настоящем. Если действительно всмотреться в настоящее, легко понять, что настоящее на самом деле тоже не существует. Ум должен оставаться в неконцептуальном состоянии, где нет понятий прошлого, настоящего и будущего. Просто оставьте ум таким, как есть, – свободным, ничем не обремененным, непринужденным.

Прошлое уже ушло и никогда не вернется, так что оно больше не имеет с вами ничего общего. Будущее еще не наступило – следовательно, оно не является частью вас. Настоящее трудно уловить, потому что оно ускользает прочь с каждым мгновением. Нет никакого

определенного момента или отрезка времени, который вы могли бы точно обозначить как «настоящее». Нет никакого «настоящего». Таким образом, нет ничего, о чем бы мы могли думать в выражениях «прошлое, настоящее и будущее».

По существу, эта практика освобождает ум от всех мыслей и концепций. Концепции обычно вызваны всем, что связано с прошлым, настоящим или будущим. Они начинают отвлекать наш ум; он погружается в них, и возникают такие сложные и бесконечные эмоции и чувства, как печаль, гнев, обусловленная радость. В результате появляется страдание. Чтобы преодолеть эту привычную тенденцию, нужно освободить свой ум.

Когда проделаны все подготовительные упражнения, начиная с преданности Гуру, самоотречения, правильной позы, дыхания и состояния ума, – наш ум готов к практике медитации тонглен.

Пункт 2
Собственно практика – развитие Просветленного настроя

Абсолютный просветленный настрой

Собственно практика подразумевает развитие двух видов Просветленного настроя – абсолютной и относительной бодхичитты. Настоящий текст в основном посвящен относительной бодхичитте, и абсолютная упомянута только вскользь. Как бы то ни было, посредством медитации-исследования, сосредоточенной на уме, мы можем получить некоторое беглое впечатление об осуществлении абсолютного Просветленного настроя.

Основная медитация

Воспринимай все явления как сон.

При помощи медитации-исследования мы понимаем, что все имеет природу пустоты. На относительном уровне все явления вокруг нас кажутся реальными и организованными. Тем не менее, если заглянуть глубже, окажется трудно установить реальность вещей, несмотря на их видимое существование. Почему это так? Потому что все, что мы видим, – просто проекции нашего собственного запутанного ума.

Предположим, что мы ищем Шангпу Ринпоче. Это очень просто. Каждый скажет: «Ринпоче – вон там». Найти его очень легко. Но теперь, если бы мы поискали Ринпоче глубоко в нем самом, мы не смогли бы его отыскать. Теперь попытайтесь найти себя в самих себе. Начав искать себя внутри вас самих, вы не сможете найти ничего, что можно было бы определить как «я». Следовательно, неспособность найти «я» и является истинным обнаружением «я». Это абсолютная истина.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.