

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Три пути освобождения Намкай Норбу Ринпоче.

В учениях Дзогчена говорится о тарлам десум, трех путях освобождения. Освобождение – широкое понятие, есть много разновидностей освобождения. Например, если мы выпустим на волю животное, которое собирались убить, это животное освободится от угрозы смерти, хотя бы на какое-то время. Конечно, такое временное освобождение совсем не то, что полное освобождение. Животное, которое мы спасли, всё равно останется в сансаре и будет рождаться в ней снова и снова. Здесь же наше учение касается освобождения в абсолютном смысле – путей к полной свободе от страданий круговорота сансары.

В учении о трех путях освобождения говорится о том, что все пути можно объединить в три главных раздела. Хотя такой подход составляет часть учений Дзогчена, не все рассматриваемые методы имеют истоки в Дзогчене или в других буддийских традициях, поскольку эти три пути включают в себя все духовные учения, которые могут привести к реализации.

Поскольку существует множество точек зрения и множество подходов, очень важно знать, что именно подразумевает то или иное учение и как правильно ему следовать, чтобы не запутаться и не впасть в заблуждение. Каждый, кто следует какому-то учению, как и все, живет в сансаре и в двойственном видении, а потому в рамках ограничений. Следуя учению, человек думает: «Это мой путь. Это моя система». Так он устанавливает себе ограничения, которые свойственны людям, хотя и не приносят им пользы.

Именно так во всем поступают люди. Это можно легко понять, если взять нашу обычную жизнь, но точно так же мы действуем, вступая на духовный путь. Те, кто следует духовному пути, тоже подвластны двойственному видению. Учитель объясняет нам, как выйти за пределы двойственного состояния и за рамки ограничений, а не то, как их применять. Однако мы часто неправильно понимаем учения, поскольку постоянно следуем за своими рассудочными мыслями, представлениями и установками.

Вот один интересный пример. Когда Будда Шакьямуни был в Индии, он учил четверем благородным истинам. Сначала он говорил о страдании сансары и о том, что никому не нравится страдать. Затем он учил тому, каким образом выйти за пределы страдания. Такова цель четырех благородных истин, которые он проповедовал всю свою жизнь. Будда не собирался создавать ни школу, ни традицию. У него не было никаких ограничений. Но вскоре после того, как Будда проявил паринирвану, то есть после его смерти, возникли восемнадцать различных школ буддизма. Почему? Потому что даже самые выдающиеся ученики Будды не могли прийти к согласию. Будь у них настоящее понимание учения Будды, они бы знали, что нет ничего, с чем можно было бы не соглашаться. Хотя эти ученики в какой-то степени обладали реализацией, они всё еще оставались в двойственном видении, и никто из них полностью не расстался со своими ограничениями, а потому каждый понимал учение по-своему. Так появились различные школы.

Иногда мы считаем важным, чтобы последователи какой-либо школы придерживались учений и традиции в соответствии с наставлениями своих учителей. Трудности начинаются, если ученики принимают какую-то точку зрения автоматически, без глубокого понимания. Если же ученики понимают истинную суть того, что передает им учитель, у них не будет затруднений, связанных с условиями жизни в обществе, поскольку эти обстоятельства возникают и множатся вследствие двойственного видения и ничего иного. Подчас многие установки, присутствующие в учениях и связанные с нашей системой культуры и традиций, довольно важны, но если мы серьезно интересуемся учением, то самое важное – понимать его суть.

Все учения можно излагать с трех точек зрения: с точки зрения основы, пути и плода. Эти понятия используются не только в традиции Дзогчен, но и во всех традициях и школах. Что такое основа? Основа – это то, что мы считаем истинным состоянием каждого отдельного существа, личности. Что мы имеем в виду под личностью? Какова разница между двумя людьми или между людьми и другими существами? Хотя у них одна и та же основа, ее природа, проявляющаяся в каждом из них, различается. Во всех традициях основа описывается по-своему, и поэтому между школами и традициями есть расхождение.

Второе понятие – это путь. Путь начинается тогда, когда мы осознаём свое положение в сансаре. Например, изучая такое учение, как Сутра Будды, мы знакомимся с первой из четырех благородных истин: с благородной истиной о существовании страдания. Почему у нас есть страдание? Мы страдаем, потому что живем в двойственном видении и в результате непрерывно создаем неблагую карму. Следствие бесконечно порождаемой нами неблагой кармы – бесконечное

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
страдание. Таково сансарное положение каждого человека. Почему мы живем именно так? Потому что мы не ведаем, не осознаём. Мы не знаем природы своей истинной ситуации, а потому полностью зависим от своего двойственного видения. Мы верим во неё, что видим и о чем думаем, и доказываем это собственными рассуждениями. Например, если мы задаем вопрос, то удовлетворяемся полученным ответом. Это логично, но мы никогда не поймем своей истинной природы, если будем опираться только лишь на свое рассудочное мышление. Вот почему мы не ведаем своего истинного состояния. В учениях есть много разных путей, и каждый из них по-своему объясняет природу нашего истинного состояния и знакомит нас с ней. В этих путях даются указания о различных уровнях, соответствующих разным способностям людей и разнообразным обстоятельствам, в которых они живут. Например, мы знаем, что физически Будда Шакьямуни учил Сутре. Учение Сутры весьма отличается от Тантры. В Сутре нет объяснений относительно энергии. Это учение опирается на физический, материальный уровень нашего существования. В Тантре же рассматривается главным образом энергия. Учения Тантры берут начало от просветленных существ, таких как Будда Шакьямуни, но передавались они не на материальном уровне. Передача знания Тантры происходит на уровне проявлений энергии, а практика пути Тантры осуществляется благодаря применению методов, связанных с энергией.

Чтобы понять физический, материальный уровень, не нужны высокие способности. Будда Шакьямуни физически передавал учения Сутры, поскольку знал, что у многих людей способности невысоки. Если вы способны понять уровень энергии и работать с ним, то у вас гораздо больше шансов достичь полной реализации. Вот почему Будда учил Тантре, которая действует путем преобразования. На самом высшем пути, в Дзогчене, у нас есть возможность работать непосредственно на уровне ума, и мы можем обрести реализацию еще быстрее. Как видите, между учениями есть разница; вот почему в каждой традиции предлагается свой собственный путь. Таковы три характерных пути, о которых говорится в учении Дзогчен.

В буддийской традиции есть много разных уровней пути. Например, Сутраяна подразделяется на Хинаяну и Махаяну. В Тантре, также известной как Ваджраяна, есть много разделов, в том числе высшие и низшие тантры. В низших тантрах также есть три главных раздела, а также множество тантр, принадлежащих этому циклу. В высших тантрах тоже есть много отдельных уровней.

Те, кто следует низшему пути, хорошо знакомы только с этим путем. Они не стремятся изучать другие традиции, а потому их представления ограничены. Например, практик Сутры, убежденный в воззрении этого учения, услышав о Тантре, говорит: «Я не знаю, что такое Тантра, и знать не хочу. Я удовлетворен своим путем. Я хочу изучить этот путь еще глубже и практиковать только так». Это верно не только по отношению к Сутраяне, но и к другим низшим тантрам, а также и к высшим. Те, кто знаком с низшими тантрами, не могут понять высшие тантры. Возможно, для этого у них недостаточно способностей. Но, даже если у них и есть способности, они всё равно ограничивают себя, думая: «Я практик Йога-тантры. У меня нет необходимости изучать высшую тантру, Ануттара-тантру».

Те же, кто знаком с высшей тантрой, Ануттара-тантрой, знают, что их путь отличается от путей низшей тантры и Сутраяны. Они должны изучать и понимать всё, без ограничений. Но даже те, кто практикует этот путь, не знают об учениях Дзогчена. Те из них, кому довелось кое-что узнать о Дзогчене, полагают, что Дзогчен – это часть учения Тантры. У них всегда есть такое ограниченное представление. Вероятно, вследствие того, что у людей нет интереса к Дзогчену, они не хотят его изучать, а потому они не понимают, что такое Дзогчен. Такая ограниченность встречается часто.

Изучая Дзогчен, мы узнаём, что его считают наивысшим учением. Почему? Необходимо понимать причину, по которой мы следуем тому или иному пути. Наша цель в том, чтобы обрести реализацию. Как можно обрести реализацию? Следуя пути и практикуя согласно его методам. Если мы следуем пути, связанному с физическим, материальным уровнем, а не с уровнями энергии и ума, разумеется, мы не сможем быстро достичь полной реализации. Мы люди, а у людей есть три уровня бытия: тело, речь и ум. Полная реализация подразумевает реализацию всех измерений, а не только физического, материального уровня. Вот почему мы понимаем, что учения Тантры более тесно связаны с нашим истинным состоянием и могут помочь нам достичь полной реализации быстрее.

Путь Тантры отличается от пути Сутры. Практика пути Тантры – это преобразование. Мы знаем, что живем в сансаре и что наше сансарное видение есть порождение, следствие нашей неблагодатной кармы. Мы живем и существуем в этих условиях, и наше видение несовершенно. Чтобы очистить это состояние и обрести чистое восприятие, мы практикуем преобразование.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Например, что происходит, если нами управляют наши неблагоприятные эмоции? Мы обнаруживаем, что их действие усиливает сансарное страдание. Если мы преобразуем эти неблагоприятные эмоции в пять мудростей, их действие усиливает чистое видение и помогает достичь полной реализации. Вот почему в системе Тантры используют метод преобразования. Преобразование достигается благодаря нашей энергии. Мы мысленно преобразуем нечистое видение в чистое. У нас есть ясное представление о чистом видении и нечистом видении, потому что у нас есть и то и другое.

Работа с ними подразумевает работу с нашим двойственным видением. В Дзогчене главное заключается в том, чтобы, действуя с помощью ума, оказаться непосредственно в природе ума. По существу учение Дзогчен не связано ни с уровнем энергии, ни с материальным уровнем. Однако уровень энергии и материальный уровень связаны с умом. В учении Дзогчен есть выражение чигше кундрол, что значит «обнаружив одно, обнаруживаешь всё». Открыв для себя истинную природу своего ума, вы также открываете истинную природу своего материального и энергетического уровня. Тем самым вы становитесь независимыми от своего двойственного видения, чистого и нечистого. Если вы способны оставаться в этом знании, то, разумеется, быстрее можете обрести полную реализацию.

Теперь вы можете понять, почему говорят, что Дзогчен – наивысший путь. Дзогчен поистине сущность всех учений. Когда в любом духовном пути говорится о его конечной цели, эта конечная цель и есть состояние Дзогчен. Так что учение Дзогчен очень важно. Изучая и применяя эти учения, мы должны хорошо знать и все другие пути, например, принадлежащие к Сутре пути Хинаяны и Ма-хаяны и пути Тантры, в том числе Ануттара-тантры.

Вот почему в учении Дзогчен есть выражение тарлам десум, «три пути освобождения». Такого понимания нет ни в Сутре, ни в Тантре. Я постараюсь поделиться с вами сведениями об этих путях, чтобы у вас было о них ясное представление и не сложилось впечатления о противоречии между Сутрой и Тантрой или различными школами и традициями. Хотя есть много различных традиций, все они стараются объяснить правильный способ, то есть путь, помогающий обрести плод, реализацию. Следовательно, в каждом учении есть свое объяснение основы, пути и плода.

ПЕРЕДАЧА: КОРЕНЬ УЧЕНИЯ ДЗОГЧЕН

Для понимания самой сути учения Дзогчен чрезвычайно важно знать, каков его корень. Корень как Ваджраяны, так и Дзогчена, – передача. Учитель передает учения ученику, а ученик получает учение и знание. Получив это знание, ученик применяет его, чтобы достичь реализации. Всё это во многом зависит от учителя, а потому учитель – истинный корень, основа. Если нет учителя, нет и учения. Если нет учения, нет пути. Если нет пути, нет никакой реализации. Что такое корень? Корень – это учитель, особенно в Тантре. В системе Тантры вы не можете практиковать учения, не получив посвящения. Что значит получить посвящение? Получение посвящения подразумевает, что учитель открывает для вас путь преобразования. Здесь не ограничиваются только объяснениями, как в Сутрае. В Сутре учитель объясняет, а вы слушаете и стараетесь понять, а затем применяете то, что узнали. Посвящение в Ваджраяне – совсем другое дело. Почему? Потому что источник передач Ваджраяны, учений, получаемых и передаваемых просветленными существами, иной, нежели в Сутре.

Согласно Сутрае, Будда Шакьямуни учил четырем благородным истинам. В Сутрае все ученики изучают их, стараясь понять и практиковать. Передача в Ваджраяне – нечто иное. Передача в Ваджраяне осуществляется благодаря просветленным. Возьмем, например, Калачакру, о котором в наше время стало известно многим. Тантра Калачакры считается учением Будды Шакьямуни, но это не значит, что Будда Шакьямуни передавал ее точно так же, как он учил четырем благородным истинам в Бодхгае или в Сарнатхе. Будда Шакьямуни, просветленное существо, дхармакая, проявил свою бесконечную мудрость как самбхогакая в облике Калачакры яб-юм. С помощью этого проявления Будда учил присутствовавших при этом учеников, и они получили эту передачу.

Я не имею в виду, что Калачакра, проявившись в образе яб-юм, сказал: «Слушайте, вы должны применять этот путь так-то и так-то». Вовсе нет. Речь идет только о проявлении звука, естественного звука, – это и есть передача, хотя далеко не каждый может ее получить именно так, потому что такая способность есть не у всех. Когда же Будда учил четырем благородным истинам, к нему мог прийти любой индиец, которого это заинтересовало; он мог слушать и получать учение Будды, потому что тот учил на материальном уровне.

Нам не так легко получить доступ к проявлениям на уровне энергии. Приведу вам такой пример. Если мы откроем глаза и посмотрим вокруг, то увидим деревья, дома, горы и всё, что проявляется, но на самом деле всё это –

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
порождение нашего кармического видения. Хотя всё, что мы видим, связано с различными элементами, никто не может видеть природу этих элементов. В противном случае мы видели бы, что все дома, горы, деревья и прочее на самом деле выглядят как радужное тело. Мы не видим этого, потому что у нас нет такой возможности, такой способности. Если мы закроем глаза, то ничего не увидим.

Чтобы увидеть что-то на материальном уровне, нам нужно открыть глаза. Такова способность, которая у нас есть. Обычные люди не могут видеть проявления самбхогакаи.

Однажды Гуру Падмасамбхава пообещал: «Я буду появляться перед теми, кто меня призывает, особенно в десятый день лунного месяца», пояснив, что будет представлять перед нами в радужном теле. Падмасамбхава не обманывает, поэтому мы ему верим. В десятый лунный день, когда мы делаем ганапуджу, мы с преданностью поем призывание Падмасамбхавы. Если вы видите такое проявление, это добрый знак того, что ваша ясность возросла. Так или иначе, мы представляем перед собой Гуру Падмасамбхаву, чтобы упражняться в этом и развивать свою ясность.

Как мы получаем передачу Калачакры? Просветленные существа, которых называют махасиддхами, получили передачу от самого Калачакры и сделали ее доступной для нас с вами, обычных людей, не обладающих такой способностью. Мы мысленно оказываемся в этом измерении, представляя свое измерение как мандалу. Мы воображаем, что находимся в чистом измерении этой мандалы. Затем мы преобразуемся в проявление Калачакры. Каждое из пяти чувств и пяти скандх проявляются персонифицированно, как различные божества этой мандалы. С помощью этого метода учитель дает ученику передачу и наделяет силой с помощью мантры. Это значит, что, в то время как мы мысленно делаем эту практику, учитель дает нам возможность получить ее реализацию. Речь идет не только об объяснении, но также о личной практике и собственном опыте. Получая посвящение Калачакры, а потом выполняя эту практику, мы думаем: «Это путь к достижению реализации». Но каков корень передачи? Вы получаете ее от учителя. Учитель знакомит вас с передачей и наделяет ее силой. Поскольку Калачакра не приходил, чтобы дать вам это введение и наделять силой передачи, кто более важен, Калачакра или учитель? Для вас гораздо более важен учитель. Пусть вы получаете от учителя десять разных учений или посвящений, их сущность – это всегда ваш учитель. В учениях Ваджраяны учитель всегда корень всего.

Если вы привыкли следовать Сутре, у вас нет такого понимания. В Сутре учителя просто помогают ученикам осваивать учение. Учителя следуют буддийским традициям и школам и знают намного больше учеников. Они могут помочь ученикам учиться и понимать. Так что значение учителя в Сутраяне не такое же, как в Тантре.

Иногда полагают, что учителя важны потому, что от них получают обеты. В Сутре обеты, как правило, получают от сангхи. Получить обет прибежища относительно легко. С учениями Сутры связаны многие обеты, в том числе полные монашеские обеты. Учитель не может давать эти обеты в одиночку: требуется присутствие еще трех монахов или монахинь. Вчетвером они представляют собой сангху, и вместе могут давать обеты.

В Сутре монах должен очищать все совершенные ошибки, то есть действия, которые идут вразрез с его обетами, каждые пятнадцать дней. Монах или монахиня должны быть членом сангхи. Человек не может стать монахом, если он живет в одиночестве, потому что один раз в пятнадцать дней он должен выполнять очищение в присутствии сангхи. Способ очищения в Сутре тоже иной, чем в Тантре. В Тантре выполняют очищение перед лицом будд, бодхисаттв и других просветленных существ, таких как Ваджрасаттва, которых мы представляем перед собой. В Сутраяне всё связано с материальным уровнем. Следовательно, там совсем иной подход, чем в Тантре, которая связана с уровнем энергии.

ПРАКТИКА ГУРУ-ЙОГИ

Мы уже знаем, что учитель – это корень передачи в традиции Тантры. Поэтому во всех тантрийских традициях применяется практика, которая называется гуру-йога. Гуру значит «учитель», а йога – «знание», поэтому гуру-йога значит «знание, передаваемое учителем». Знание, которое вы получаете в результате передачи, представляет собой состояние учителя, и вы стараетесь пребывать в этом состоянии. Таков истинный смысл гуру-йоги, но способ выполнения гуру-йоги на разных уровнях тантрийского учения неодинаков. Во всех школах и традициях есть свои особые гуру-йоги, которые обычно связаны с основателем и главным учителем той или иной школы. На первый взгляд может показаться, что в тантрийских школах всё объединяется с состоянием главного в этой школе учителя. Однако в действительности их способ гуру-йоги совсем иной по сравнению с методом объединения в Дзогчене.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Истинный смысл гуру-йоги – оказаться в самой сути того, что вы получили во время передачи. Учитель – корень всех передач, учений и практики, особенно в учениях Дзогчен. Учитель чрезвычайно важен для практиков Дзогчена. Поэтому, если вы следуете учению Дзогчен, вы должны быть очень осмотрительными, чтобы не ошибиться в выборе своего учителя. Вы должны выбрать учителя, который обладает подлинным знанием Дзогчена. Если ваш учитель по-настоящему владеет этим знанием, то он способен передать его вам, а вы сможете его получить.

В нынешних обстоятельствах калиюги все озабочены собственным положением в обществе и степенью своего влияния. Многие учителя благосклонны только к тем учениям, которые наиболее популярны. Если люди интересуются каким-то учением, большинство учителей стремятся учить именно ему. Например, когда я в 1960-х годах впервые попал на Запад, там никто не знал, что такое Дзогчен, и даже самым крупным ученым было почти ничего неизвестно о нём. В наше время о Дзогчене говорит каждый, кто хоть как-то интересуется буддизмом. Учение Дзогчен вошло в моду. Создается впечатление, что нынче все существующие учителя учат в том числе и Дзогчену. Вот почему мы говорим, что важно выбрать учителя, который действительно обладает этим знанием. Только тогда вы сможете получить достаточно большую возможность достичь реализации.

Всё это связано с практикой гуру-йоги. Термин йога широко распространен в Индии. Возможно, вы слышали о различных индийских йогах, например о хатха-йоге. Индусы объясняют, что йога значит «соединение». Но гуру-йога не значит «соединение». В тантрийской традиции йога значит «знание», истинное знание того, как всё есть на самом деле. На тибетский мы переводим слово йога как налчжор. Нал – это «природа истинного состояния, когда мы ничего не изменяем и не исправляем». Чжор подразумевает, что мы достигаем этого знания. Именно это знание передает учитель – прямо, как в Дзогчене, или непрямо, как в низших тантрах. Важно это знать, и поэтому, выполняя гуру-йогу, вы можете использовать любую ее раз-иовидность, ничем себя не ограничивая. Я не настаиваю на том, чтобы вы делали гуру-йогу только в духе Ануттара-тантры или Дзогчена. В разных традициях в гуру-йоге используют различные слова, но слова и визуализации относительно – не они составляют суть, то главное, что заключается в гуру-йоге.

Представим, к примеру, что вы приходите в ресторан. Вы идете в ресторан, потому что голодны и хотите поесть. Вы можете пойти в китайский ресторан или в европейский. В ресторане вы садитесь за столик и обнаруживаете перед собой различные столовые приборы. Возможно, там окажутся тарелки, ножи и вилки, а может быть, палочки для еды. Вы понимаете, что находитесь или в китайском ресторане, или в европейском, и что там принято употреблять те или иные приборы, но на самом деле для вас это не имеет никакого значения. Вы идете в ресторан не ради палочек или ножей с вилками. Ваша цель – вкусно поесть. Поэтому для вас неважно, что именно лежит на столе. Приборы – дело относительное. На относительном уровне вы можете что-то изменить, если оно вас не устраивает. Например, если вы не умеете пользоваться палочками, есть с их помощью вам будет трудно. В этом случае вы попросите официанта принести вам вилку, но и это не всегда так важно. Это относительно, а на относительном уровне мы можем поступать по-разному. Самое важное суть, или цель.

Мы делаем гуру-йогу, чтобы достичь реализации и поддерживать передачу. Если вы окажетесь среди практиков школы гелуг, то, разумеется, они будут выполнять гуру-йогу так, как это принято в гелуг. Помню, когда я впервые попал в Индию, я посетил все священные места, в том числе Бодхагаю и Сарнатх, в обществе двух-трех монахов из традиции гелуг. Когда мы приехали в одно важное место, мы сделали гуру-йогу, а также ганапуджу. Мы делали всё в соответствии с традицией гелуг. Для меня это не представляло никакой трудности, потому что мои спутники одолжили мне тексты и я мог следить по ним, что они произносили. Я понимал смысл происходящего и практиковал суть гуру-йоги, потому что я практик Дзогчена.

Некоторые говорят: «Я не могу делать практику вместе с гелугпинцами, потому что они следуют школе гелуг, а я к ней не принадлежу». Это касается не только гелуг, но и нингма, кагью и любой другой традиции. У вас не будет никаких затруднений, если вы умеете проникать в суть практики. Такие трудности не имеют отношения к самой традиции или школе – они объясняются вашей собственной ограниченностью. Вам нужно быть более открытыми и постараться проникнуть в суть учения. Тогда у вас не будет никаких проблем. Бытует мнение, что несколько учителей из Восточного Тибета, в числе которых были Джамьянг Кьенце Вангпо и Джамгон Конгтрул, положили начало традиции, называемой риме. Риме значит «несектарная». Однако на самом деле никто не основывал такой школы. Никогда не существовало ни одного монастыря риме. На самом деле эти учителя были практиками Дзогчена. Джамьянг Кьенце Вангпо

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org принадлежал к традиции сакья, а Джамгон Конгтрул – к традиции кагью. Они были великими знатоками своих традиций, но не видели никаких причин для споров между школами и учили своих учеников соответственно этому подходу. Вот почему многих из этих учителей позднее стали называть последователями риме. На самом деле никто из них не изобретал ничего нового, потому что риме – это лишь результат фундаментального понимания Дзогчена.

Учения Дзогчен выходят за пределы всех ограничений. Тот, кто практикует Дзогчен, должен непосредственно обнаружить, что ограничения служат корнем сансары. Ограничения действительно всегда вредны. Представьте птичку в клетке. У нее есть крылья. Эти крылья предназначены для полета, потому что для птицы естественно летать. Но есть птицы, у которых эта возможность ограничена, потому что их предки поколение за поколением жили в клетках и их птенцы тоже росли в этих условиях. Некоторые говорят: «Эта клетка – тюрьма для птички, и будет лучше выпустить ее на волю». Иногда это возможно, но зачастую птичка, выросшая в клетке, не может жить на воле. Возможно, она даже не умеет летать. Но если она и умеет летать, то неспособна защищаться, а потому сможет выжить только два-три дня. Это пример того, как важно осознавать существование ограничений. Большинство людей не осознают своих ограничений, и это настоящая трудность. Зная, что у вас есть ограничения и что эти ограничения не несут для вас ничего хорошего, вы можете постепенно подготовиться к тому, чтобы сломать эти ограничивающие условия. В таком случае существует возможность освободиться. Возможно, вы предполагаете, что бывают полезные ограничения, например, если вы развиваете только собственную традицию или школу. Это похоже на прозрачную клетку, которая выглядит красиво, но на самом деле остается для вас клеткой. Нам нужно различать эти разновидности ограничений и преодолевать их. Существует один важный совет, который учителя, обладающие подлинным опытом в Дзогчене, дают своим ученикам. Они говорят: «Прежде всего вам необходимо стараться почувствовать себя полностью свободными. Даже если вы ничего не знаете ни о Дзогчене, ни о других традициях, вам следует постараться быть свободными. Затем вам нужно научиться обнаруживать свою истинную природу и понимать истинный смысл. В противном случае вы сможете лишь опираться на свои умпостроения».

Большинство считает так: «Я знаю и то, и это, потому что всё это уже изучал». Услышав что-то о Дзогчене, они сравнивают, соответствует ли это знание их традиции. На самом же деле здесь нечего сравнивать, потому что Дзогчен – за пределами подобных ограничений. Вот почему мы делаем гуру-йогу так, как делают в Дзогчене. В Дзогчене гуру-йога очень проста. Необходимо понять, что истинный смысл гуру-йоги заключается в том, чтобы пребывать в сути того, что передал и чему учил ваш учитель. Давая вам ознакомление с Дзогчен, учитель говорит: «Что такое Дзогчен? Дзогчен – не книга, не философия, не традиция. Дзогчен – это ваше истинное состояние. Вы не ведаете своего состояния Дзогчена, потому что вы его еще не обнаружили». Учитель дает вам наставления о том, как обнаружить вашу истинную природу. Таков истинный смысл Дзогчена. Если вы обнаруживаете свою истинную природу на собственном опыте, это и есть состояние вашего гуру и сущность учения. Теперь я дам вам очень простой метод выполнения гуру-йоги в Дзогчене. Я не буду объяснять, как выполнять гуру-йогу в соответствии с методами других традиций. Вместо этого мы обнаружим суть всех разновидностей гуру-йоги. Это дхармакая, то есть наша истинная природа и знание, переданное учителем. Как нам показать это практически? В Дзогчене мы используем символ, который помогает нам получить ясное понимание. Например, если мы говорим о дхармакае, то дхарма значит «все явления», а кая – «истинное состояние» всех явлений. Таким образом, дхармакая обозначает истинное состояние пустоты, присущее каждому из нас. В учении Дзогчен это называется кадаг, а в учении Сутры – шуньята. У нас может быть такое представление, но если мы хотим представить себе что-то и действовать на уровне ума, нам необходим символ. Вот почему у нас есть образ Самантабхадры, который является символом Атибудды, изначального будды.

Самантабхадру изображают в облике человека, без одежд и украшений, сидящего в позе медитации. Почему Самантабхадру представляют в человеческом облике, как человека? Потому что мы люди. У нас есть материальное тело с одной головой, двумя руками и двумя ногами. Таково наше измерение. Но как нам проникнуть в свою истинную природу? С помощью состояния медитации. Вот почему фигура Самантабхадры находится в позе медитации. Самантабхадру изображают синим как небо. Этот цвет символизирует шуньяту, пустоту. Пространство, небо кажется нам синим, но на самом деле небо не имеет никакого цвета. Почему мы говорим, что небо синее? Потому что небо – это бесконечная пустота. Синий цвет Самантабхадры символизирует эту бездонную пустоту.

Самантабхадра – символ дхармакаи, но на самом деле дхармакая не выглядит

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org как Самантабхадра. Настоящая дхармака не имеет ни цвета, ни формы. Но как мы могли бы понять ее природу без символа? Знакомя людей с символом дхармакаи, мы используем антропоморфный образ, который олицетворяет наше человеческое измерение. Вспоминая о других существах, состояние которых похоже на наше, мы думаем о животных. Если бы мы были слонами и пытались понять, что такое дхармака, то это знание передавали бы нам просветленные слоны. Самантабхадра выглядел бы как синий слон. В таком случае человек не использовался бы в качестве символа, потому что слонам он не был бы близок. Теперь вы можете понять назначение символов и причину, по которой мы их используем.

Объяснение трех изначальных потенциальностей – это важное сущностное учение, которое содержится главным образом в Дзогчене и почти совсем отсутствует в Ануттара-тантре и в Ваджраяне в целом. Даже в Калачакра-тантре, которая считается сущностью тантрийских учений высокого уровня, нет понимания трех изначальных потенциальностей, хотя в тантрах-первоисточниках Ану-йоги все-таки есть их краткое упоминание. Ану-йога, которую впервые передал и распространял Гуру Падмасамбхава, – это традиция, использующая метод преобразования. В следующих поколениях это учение развивали далее переводчики, в том числе Нубчен Сангье Еше. Основа в Ану-йоге – это истинное состояние каждого существа, и там оно объясняется точно так же, как и в Дзогчене. Чтобы обрести реализацию, нам нужно обнаружить основу и полностью пребывать в этом состоянии. Для этого нам необходим путь, или метод. Метод Ану-йоги – преобразование. Этот метод не одинаков с тем методом, который используется в Дзогчене, но также он отличен и от метода преобразования, используемого в Ануттара-тантре, или высшей Тантре традиции сарма, в котором преобразование выполняется постепенно.

Преобразование в Ану-йоге не постепенное. Почему? Потому что в Ану-йоге есть понимание того, что в нашей изначальной потенциальности всё уже совершенно. Нет никакого смысла выстраивать или развивать что-либо постепенно.

Например, когда мы смотримся в зеркало, наша фигура появляется в зеркале как отражение, в точности повторяя наш облик и все цвета. Это отражение проявляется в зеркале мгновенно, а не постепенно. Почему? Потому что у зеркала есть бесконечная потенциальная способность мгновенно проявлять любые отражения. Точно так же обстоит дело с нашей изначальной потенциальностью. Чтобы преобразиться, нам нужно лишь присоединиться к передаче этого метода. Нам не нужно ничего развивать шаг за шагом. Конечная цель Ануттара-тантры, или высшей Тантры, – это достижение состояния Махамудры. Махамудра означает «всецелый символ». В Тантре, когда мы преобразуемся в мандалы и божеств, всё есть символ. Махамудра – это состояние, в котором всё без исключения объединено в полном проявлении всех символов. Хотя в Ану-йоге используется метод преобразования, конечная цель в ней называется не Махамудрой, а Дзогченем. Несмотря на то, что традиция Ану-йоги составляет часть тантрийской системы, процесс преобразования и способ пребывания в знании очень похожи на Дзогчен. Вот почему те, кто практикует Дзогчен и применяет преобразование, используют систему Ану-йоги. В учениях-первоисточниках Ану-йоги приводятся объяснения трех изначальных потенциальностей. Три изначальные потенциальности – это звук, свет и лучи. В учениях Дзогчен звук считается источником всех проявлений. Наше истинное состояние есть дхармака, а дхармака – это пустота. Каким же образом из пустоты возникают проявления самбхогакаи? Они проявляются посредством звука, но не обычного звука. Поскольку мы живем в двойственном видении, мы можем воспринимать объекты чувств только с помощью своих органов и обычно полагаем, что звук – это только то, что мы слышим ушами.

В действительности есть три вида звука: внешний, внутренний и тайный. Внешний звук – тот, который мы слышим ушами. Это звук, связанный с материальным уровнем. Внутренний звук мы не можем услышать ушами, но можем обнаружить его появление и проявление благодаря вибрациям. Тайный звук невозможно обнаружить даже благодаря вибрациям. Его можно испытать только в том случае, если у нас есть подлинное знание нашей истинной природы. Если мы полностью пребываем в своем истинном состоянии, посредством тайного звука развиваются все движения.

Из тайного звука развивается внутренний звук, а из внутреннего звука – внешний. Символом этого для нас служит звук «А», изображаемый буквой А. В практике Дзогчена буква А используется очень часто. Она символизирует состояние пустоты, или шуньяты. В учении Сутры говорится о юм ченмо, что значит «великая мать». «Великая мать» подразумевает, что всё рождается из звука. Буква А также символизирует великую мать. Это понятно, потому что корень великой матери – звук. Буква А также представляет собой корень всех букв. Например, латинский алфавит начинается с букв А, В, С, D и т. д. – вначале стоит А.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Мы используем вот такой символ. В центре его находится буква А. Она белого цвета, потому что белый цвет символизирует свет, который развивается из звука.

Свет не подразумевает цвета.
Свет еще не развился в цвета.

Цвета появляются, когда есть лучи света. Таким образом, все цвета один за другим развиваются из белого А. Окружающая А сфера называется по-тибетски тигле. Тигле – это сфера, в отличие от квадрата или треугольника, не заключающая в себе никаких форм. Гуру Падмасамбхава использовал выражение тигле ченпо трасур мепа, что значит «великое тигле без углов». Здесь упоминается об углах, поскольку они подразумевают границы, а тигле бесконечно.

Мы представляем это тигле в центре своего тела как символ своей изначальной потенциальности: звука, света и лучей. Это знание есть передача гуру-йоги в духе Дзогчена. Если вы это знаете, значит, вы получили передачу. Одног умственного понимания недостаточно – необходима практика. Как мы делаем практику? Мы усаживаемся спокойно и расслабленно, а потом произносим «А». Произнося «А», мы объединяем звук со своим голосом, а голос связан с нашей жизненной энергией. Следовательно, звук также объединяется с нашей энергией. Когда мы произносим «А», наша визуализация становится более реальной и ощутимой. Мы сохраняем это присутствие, осознавая, что оно символизирует нашу изначальную потенциальность. Поскольку мы получаем знание своей изначальной потенциальности от своего учителя, это знание и есть состояние нашего учителя. Выполняя гуру-йогу, вы недвойственно объединяете истинное состояние своего учителя с собственной истинной природой. Произнося «А», вы оказываетесь в этом состоянии и остаетесь в нём как можно дольше. Это и есть гуру-йога.

Затем, оставаясь в состоянии гуру-йоги, вы можете петь Песню Ваджры. В учении Дзогчен Песня Ваджры – это очень важная мантра. Ее называют естественным звуком Самантабхадры, а это значит, что она выражает нашу истинную природу. Мы поем Песню Ваджры и расслабляемся в этом присутствии. Тем самым мы объединяем свои тело, речь и ум с состоянием гуру-йоги. Прежде чем использовать любую мантру, вы должны получить передачу-лунг от учителя, обладающего всеми нужными для этого качествами. Лунг – это звук мантры, произнесенной учителем, обладающим ее реализацией. Вы должны выслушать лунг, прежде чем применять мантру, потому что мантры действуют посредством звука. Слушая мантру, вы получаете ее передачу. После этого вы можете произносить эту мантру и добиваться ее действенности, получая от нее пользу. Таким образом, получать передачу-лунг очень важно. Когда я даю передачу-лунг, я не объясняю смысл слов. Песня Ваджры – это не молитва. Вы никому не молитесь. Объединившись со своим истинным состоянием, вы пребываете в своей истинной природе. Произнося мантру, вы всё объединяете с ее звуком. Вот что вы должны делать, когда поете Песню Ваджры. Итак, если мы хотим сделать гуру-йогу, уделив внимание прежде всего качеству практики, нужно произнести «А», а потом петь Песню Ваджры. Когда мы поем Песню Ваджры, мы стараемся поддерживать осознанность. Мы расслабляемся в своем состоянии, сохраняя присутствие символа звука, света и лучей. Выполняя эту практику вместе со своим учителем, объединяясь с передачей, мы можем получить передачу от гуру. Если возникают мысли, мы за ними не следуем. Если мы следуем за своими мыслями, значит, мы отвлеклись. Необходимо замечать, когда вы отвлеклись, и тогда вы можете мгновенно вернуться в состояние.

ЧЕТЫРЕ ОСОЗНАНИЯ

четыре осознания совершенно необходимы, потому что они могут помочь нам практиковать и достичь реализации. Даже если мы не слишком хорошие практики, помнить о четырех осознаниях может быть очень полезным в жизни. Вот почему мы используем их как предварительную практику. Что такое четыре осознания? Первое – это осознание того, что мы люди. Люди обладают определенными качествами. Например, если мы делаем добро и поступаем правильно, то можем достичь реализации в своей жизни. Если же мы ведем себя в жизни неправильно, совершаем неблагие действия, то, несомненно, можем себя погубить. У людей есть гораздо больше способностей, чем у других, менее развитых существ.

В Бодхисаттвачарьяватаре об этом осознании говорится так:
Эти свободы и дарования так трудно обрести, и, поскольку они могут помочь осуществить истинную цель, если не воспользуешься им сейчас, доведется ли получить их когда-нибудь еще?

Это значит, что сейчас у нас, людей, есть драгоценные качества, далчжор. Далчжор подразумевает, что мы свободны от восьми неблагоприятных

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
обстоятельств и обладаем десятью благоприятными возможностями. Если вам интересно узнать об этом, вы можете изучить всё это подробно, но главное – осознать, что человеческое состояние драгоценно и что мы не должны упускать имеющиеся сейчас возможности. Сохранять осознание – значит обладать этим общим знанием и присутствием.

Эта жизнь бесценна, и, кроме того, она протекает во времени. Время идет, и мы должны всегда помнить об этом. Наша жизнь пролетает быстро. В нашей памяти еще сохранились некоторые воспоминания из детства. Кажется, что детство было не так уж давно, однако мы неуклонно движемся к концу своей жизни. День за днем мы всё ближе и ближе к смерти. Таково непостоянство. Вот цитата из сутр, в которой показано непостоянство. Это слова самого Будды Шакьямуни:

Три мира непостоянны, как облака осенью,
Рождение и смерть существ подобны представлению фокусника,
Человеческая жизнь кратка, как вспышка молнии,
И протекает быстро, как водопад с горной кручи.

Будда приводит много примеров, показывающих непостоянство жизни. Не только наша жизнь, но всё в нашем измерении, в том числе время и обстоятельства, непостоянны. Перед любым существом, живущим в этом измерении, непременно стоят три непреложных условия: поскольку мы родились, нет ни малейших сомнений в том, что мы обязательно умрем; мы не знаем, когда придет смерть; есть множество вторичных причин для того, чтобы умереть.

Наша жизнь подобна пламени свечи на ветру. Она непременно угаснет, и никто не знает, какой ветер задует свечу: восточный или западный. Никто не знает, когда это

произойдет и как. Это реально и несомненно. Необходимо знать и понимать, каковы на самом деле наши обстоятельства. Ни к чему строить ложные ситуации или представления. Это не поможет. Вот почему некоторые очень боятся смерти. Бояться смерти нечего, потому что смерть – это естественно. Очень важно понимать непостоянство, второе из четырех осознаний, и делать всё, что в наших силах.

Помимо того, что мы смертны, наше положение связано с законом причины и следствия, кармой. Это третье осознание. Мы не можем и часа о чем-то не думать, чего-то не делать, не создавать. Большею частью мы создаем неблагую карму, которая является коренной причиной сансары. Мы непрерывно создаем неблагую карму вследствие своих пяти пагубных эмоций. Таковы наши условия. Когда мы умираем, мы не можем выбирать, куда отправимся и что с нами будет. Мы полностью зависим от потенциала своей кармы. Состояние нашего сознания таково, что оно подобно перышку, гонимому ветром: никто не знает, куда унесет его ветер: на восток или на запад.

Вот выдержка из слов Будды, в которой это описывается:

Когда приходит час царю покинуть этот мир,
Ни богатства, ни родственники, ни друзья не последуют за ним.
Где бы ты ни был, куда бы ни отправился,
Карма следует за тобой как тень.

Это значит, что потенциал нашей кармы всегда при нас, в точности, как наша тень. Зная это, мы должны стараться не создавать гибельной кармы. Если вследствие своих пагубных эмоций мы создаем большое количество неблагой кармы, то будем бесконечно перерождаться в шести локах.

Есть еще такая цитата из слов Будды, связанная с законом причины и следствия.

В силу желания, становления и неведения

Существа в беспамятстве перерождаются в пяти уделах бытия:

Среди людей, дэв и существ трех низших уделов, –

Подобно тому, как вращается колесо горшечника.

Это значит, что мы всегда испытываем пять или шесть эмоций, которые порождают шесть лок. Мы неизменно перерождаемся вследствие своих кармических причин. Мы должны это осознать и делать то, что для нас лучше всего. Таково четвертое осознание. [«становление» – одно из 12-ти звеньев взаимозависимого происхождения, означает возможность принимать новую форму существования, обусловленную кармой].

Таковы четыре осознания: осознание драгоценности человеческой жизни; осознание непостоянства, быстротечности времени; осознание существования кармы, то есть закона причин и следствий, и того, что мы накапливаем неблагую карму; осознание результата кармы – бесконечного перерождения в сансаре.

В некоторых традициях говорят: «Мы медитируем, размышляя о четырех осознаниях. В течение долгого времени мы изучаем все эти темы, а потом посвящаем медитацию каждой из них по очереди». Возможно, это полезно, для того чтобы поддерживать присутствие и помнить, но такого рода медитация –

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org не главное. Главное – понять истинный смысл четырех осознаний и помнить о них в повседневной жизни. Если кто-то из молодежи интересуется тем, чтобы заниматься такой медитацией, они могут это делать. Но они находятся в сансаре, а потому должны готовиться и к тому, чтобы жить в обществе. Поэтому молодым следует ходить в школу и учиться. Если молодой человек говорит: «Я интересуюсь только духовностью, а потому не собираюсь учиться. Вместо этого поеду в Индию или в Непал», то, когда ему стукнет тридцать и он, наконец, захочет учиться, это будет уже не так легко. Кроме того, ему будет трудно найти работу и жить в обществе. Общество существует благодаря деньгам, и вам нужно эти деньги зарабатывать. Если вы всё это понимаете и учитесь, то у вас есть возможность осваивать и учение, и практику. Наши обстоятельства связаны со временем и с нашей драгоценной человеческой жизнью. Понимание четырех осознаний может по-настоящему нам помочь.

ТРИ СВЯЩЕННЫХ ПРИНЦИПА

В учении Махаяны есть три священных принципа, по-тибетски тампа сум. Сначала мы принимаем прибежище и подтверждаем обет бодхичитты, а это значит, что в начале каждой практики мы проверяем свое намерение, свою побудительную причину для выполнения практики. Занимаемся мы формальной практикой или любой другой, мы, во-первых, всегда должны сначала вспомнить о прибежище и бодхичитте. Во-вторых, мы делаем главную практику. В-третьих, в конце практики мы совершаем посвящение заслуг. Тем самым мы посвящаем всем живым существам все заслуги, которые могли накопить, выполняя практику. Эти три момента никогда нельзя упускать при выполнении практик. Три священных принципа, тампасум, происходят из традиции Махаяны, но они настолько важны, что теперь широко распространены во всех традициях и практиках. Мы слушаем учения и стараемся понять, тем самым накапливая заслуги. Все вместе мы накапливаем огромное количество заслуг, которые посвящаем благу всех живых существ. Мы посвящаем заслуги своим намерением, а затем наделяем это намерение силой с помощью следующей мантры:

OM DHARE DHARE BHANDHARE SVANA

JAYA JAYA

SIDDHI SIDDHI

PHALA PHALA

HA A HA

SHA SA MA

МАМАКОЛИН САМАНТА

Эта мантра может наделять силой не только наше посвящение, но любую практику.

Принцип прибежища

Теперь я объясню принцип прибежища. Что это такое? Мы говорим, что принимаем прибежище в пути ради достижения реализации. Выполняя любую практику, мы принимаем прибежище в этой практике, имея в виду, что наша цель – достижение реализации. Вот что значит принятие прибежища, и связано оно главным образом с нашим намерением. Прибежище может быть двух разновидностей: временное и окончательное. Если вы принимаете временное прибежище – это напоминает то, как вы укрываетесь под деревом на время дождя. Вы находите убежище под деревом, пока дождь не прекратится. Благодаря этому вы не промокнете. Это временное прибежище, и на самом деле оно не имеет большой важности. Точно так же, если нам нужно переправиться через широкую реку, мы используем лодку. В этом случае лодка служит нам прибежищем. Необходимо понимать этот принцип. Окончательное прибежище более важно: оно дает возможность достичь реализации, выйти за пределы двойственного видения, основы нашего сансарного состояния. Мы можем обрести реализацию, правильно практикуя учения. Именно в этом и есть истинный смысл прибежища. Некоторые говорят: «Я принял обет прибежища, и теперь я буддист». Но цель прибежища не в этом. Прибежище нужно не для того, чтобы стать буддистом или почувствовать, что вы стали буддистом. Прибежище подразумевает, что вы выбрали путь и теперь следуете ему, чтобы достичь реализации. Если вы следуете учению, вы уже приняли прибежище, даже если формально не получали обета прибежища. Я слышал, как европейцы говорят: «Я хочу следовать буддийским учениям, но не хочу принимать прибежище». Почему некоторые так думают? Потому что они считают, что, приняв прибежище, должны стать буддистами, а стать буддистом подразумевает принятие неких ограничений. Но учение вовсе не таково. Если вы следуете учению Дзогчен, вы всегда должны помнить, зачем вы это делаете. Какую вы при этом преследуете цель? Вы следуете Дзогчену, потому что вам нужна реализация, чтобы освободиться от сансары и двойственного видения. Это значит, что вы уже приняли прибежище в учении Дзогчен. Учение Дзогчен

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org не требует, чтобы вы приняли формальный обет прибежища и тем самым себя ограничили. Напротив, учение Дзогчен всегда предлагает вам чувствовать себя полностью свободными.

Теперь вы можете понять, что на самом деле значит прибежище. Выполняя любую формальную практику, вначале вы вспоминаете: «Я принимаю прибежище в этом пути, и теперь я буду его применять». Таков истинный смысл прибежища. Если при этом предполагается произносить какие-то слова, то вы можете их произносить, по слова относительно. Я часто привожу в пример, как мы, придя в ресторан, обнаруживаете на столе палочки для еды или нож и вилку. Эти приборы относительно, и главное заключается не в них. Точно так же, когда вы принимаете обет прибежища или произносите различные формулы прибежища – всё это тоже относительно. Важнее всего – понимать истинный смысл принятия прибежища.

Есть много способов принятия прибежища и много объяснений, связанных с различными традициями или школами. Например, путь Хинаяны опирается на получение обета. Почему? Потому что Будда Шакьямуни учил четверем благородным истинам. Первая благородная истина – это существование страдания. Страдание не нравится никому. Будда объяснял, что для прекращения страдания необходимо прежде всего обнаружить его причину. Вот почему он учил второй истине – о существовании кармы: причин и следствий. Недостаточно обнаружить причину страдания. Необходимо его прекратить, и для этого Будда учил благородной истине о прекращении страдания. Как прекратить страдание? Это зависит от личных способностей. Обычные люди с малыми способностями должны держать под контролем поведение трех своих врат: тела, речи и ума. Существует свод правил, например: «Вратами своего тела я не буду совершать дурных действий. Вратами речи я не буду лгать и оскорблять. Вратами ума я буду избегать дурных мыслей». Вы принимаете обет прибежища, чтобы помочь себе следовать этому своду правил, добровольно соглашаясь более не совершать тех или иных дурных действий.

Есть много уровней обетов, начиная с самого основного обета прибежища и заканчивая сложными полными обетами монахов и монахинь. Обычай принимать ритуальное прибежище принадлежит традиции Хинаяны. В Сутре, принимая прибежище, произносят: «Намо Буддая, намо Дхармая, намо Сангхая», что значит: «Принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». Почему мы принимаем прибежище в Будде? Потому что Будда – учитель, тот, кто учит Дхарме. Мы принимаем прибежище в Дхарме, потому что это учение, проповеданное Буддой Шакьямуни. Мы принимаем прибежище в Сангхе, потому что сангха – это группа людей, от которых вы получили обет и которые сотрудничают с нами, чтобы помочь хранить свой обет в чистоте и следовать Дхарме безупречным образом. Так мы принимаем прибежище согласно Хинаяне.

В Махаяне принятие прибежища может сопровождаться теми же самыми словами, что и в Хинаяне, хотя в Махаяне и Хинаяне побудительная причина и способ, которым следуют пути, различны. Те, кто практикует Махаяну, могут получать монашеские обеты и соблюдать те же правила, которые существуют в Хинаяне, однако обеты и правила, существующие в Махаяне, отличаются от тех, что имеются в Хинаяне. Практикующие Махаяну считают, что главное – это намерение. Это отличает их от практиков Хинаяны, которые не должны нарушать своих обетов даже ценой своей жизни.

Практикующие Махаяну прежде всего должны взвесить свои обстоятельства. Даже если какое-то правило гласит, что чего-то делать нельзя, иногда сделать это благотворно и необходимо. Правило Махаяны гласит: «Если у вас хорошее намерение, то всё будет хорошим. Если у вас плохое намерение, то даже ваш с виду хороший поступок не будет хорошим». Поскольку всё зависит от вашей цели, она всегда должна быть хорошей. В учениях Махаяны это главное. Практикующие Махаяну принимают прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Но они принимают прибежище не в материальном Будде, не в Будде во плоти, а в дхармакае. Абсолютное прибежище – это будда-дхармакае. Мы достигаем дхармакаи будды, обретая высшую реализацию. Такова цель, как ее понимают в Махаяне.

В Хинаяне считают очень важным получить и хранить обет. По-тибетски обет называется домпа. Принцип же Махаяны – лабпа, что значит «упражнение», то есть прибежище там применяют посредством упражнения. Точно так же бодхичитту тоже развивают путем упражнения.

Соблюдая нравственные устои, пройдя [стадии] изучения и обдумывания, в совершенстве выполняй медитацию.

Эти слова написал знаменитый учитель по имени Васубандху. Он говорил, что обет и заключающееся в нём правило должны быть основой и, исходя из этой основы, вы можете развить и изучить всё. С точки зрения Хинаяны, практика не действует, если у вас нет основы. Суть Хинаяны заключается в том, чтобы не причинять неприятностей другим, а потому те, кто практикует Хинаяну, сдерживают действия своих тела, речи и ума. Те, кто практикует Махаяну, в

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org своим поведением не всегда ограничиваются этим. Они готовы делать всё то, что принесет пользу другим. Их действия могут не опираться на правила, но правила не главное: главное – намерение и знание. Следовательно, принцип Махаяны – упражнение, то есть упражнение в том, чтобы поступать как можно лучше.

Знаменитый учитель Атиша говорит, что, если мы хотим применять сущность учения Хинаяны, нужно помнить о том, чтобы не причинять неприятностей другим. Разумеется, это относится к любому практику в любой традиции. Например, в учении Дзогчен мы стараемся сохранять осознанность. Если мы создаем трудности для других, значит, нам недостает осознанности. Также мы стараемся придерживаться и принципов Махаяны, заключающихся в том, чтобы по мере своих возможностей приносить пользу другим. Это сущность Сутры, как ее излагал Атиша, и она важна для всех практиков.

Те, кто практикует Махаяну, особенно в Тибете, принимают обеты прибежища и бодхичитты, хотя первоначально применение прибежища и бодхичитты не было, как в наше время, связано с обетами. Есть две разные системы: и одних традициях обет получают в ритуальной форме от наставника, а в других практикующие могут получить обет самостоятельно. В последней системе визуализируют присутствие Будды Шакьямуни и бодхисаттв и принимают обеты прибежища и бодхичитты перед их лицом. В Тибете широко распространены обе традиции. Первая традиция берет начало от Будды Майтреи и связана с принципом Хинаяны. Вторая традиция идет от Нагарджуны и больше связана с принципом Махаяны. Например, в Махаяне мы можете очистить свои проступки, рассказавшись в них в присутствии Будды и бодхисаттв, которых вы визуализируете. Согласно же традиции Хинаяны, для этого вам необходима настоящая, физическая сангха. Такова разница.

Какие системы прибежища практикуют в Ваджраяне? Способов много, и на эту тему есть точная и интересная цитата. Еще Цогьял, супруга Гуру Падмасамбхавы, однажды спросила его:

– Каковы сущность и смысл прибежища? Какие бывают виды прибежища?

Гуру Падмасамбхава ответил:

– Сущность принятия прибежища – стремление достичь высшего просветления, сопровождаемое обетом сострадания. Прибежище называют так потому, что оно освобождает существ от трех низших уделов сансары и ото всех неверных путей. Что касается отличий разных видов прибежища, то существует внешнее, внутреннее и тайное прибежище.

Тогда Еще Цогьял спросила:

– Что такое внешнее прибежище? Как оно появляется? Как мы должны принимать прибежище, и каково должно быть наше намерение? Кто может принимать прибежище таким образом?

Падмасамбхава объяснил:

– Внешнее прибежище появляется тогда, когда ты понимаешь природу страданий сансары. Если ты обрел это знание, будет правильным принимать прибежище в Трех Драгоценностях. Если ты держишься этого прибежища, могут появиться Три Драгоценности.

Еще Цогьял продолжала спрашивать Гуру о внешнем прибежище, и он ясно ответил на все ее вопросы:

– В чем мы принимаем внешнее прибежище?

– Мы принимаем прибежище в Трех Драгоценностях: в Будде, Дхарме и Сангхе. В Махаяне Дхарма означает учения Будды.

– Как нам спастись от страданий сансары и достичь реализации?

– Мы следуем учению и сотрудничаем с сангхой.

– Кто может принимать внешнее прибежище и с каким намерением?

– Человек, обладающий верой, который намеревается принять прибежище, принимает прибежище в Трех Драгоценностях, имея три главных понимания. Во-первых, он знает, что до сих пор продолжал перерождаться. Во-вторых, он знает, что для спасения от перерождения ему необходим правильный путь.

В-третьих, он понимает то, каковы качества Трех Драгоценностей, и то, что они представляют собой истинное поле прибежища.

– Как мы принимаем внешнее прибежище?

– Мы понимаем недостатки сансары и знаем силу Трех Драгоценностей. Необходимо принимать прибежище тремя своими вратами – телом, речью и умом, – проникнувшись преданностью и состраданием.

– С каким намерением мы принимаем внешнее прибежище?

– Мы принимаем прибежище не только для самих себя, но ради всех живых существ. Недостаточно практиковать учения для личной реализации. Чтобы обрести полную реализацию, нам нужно понимать, как важно спасти всех живых существ. Вот почему мы принимаем прибежище вплоть до обретения полной реализации.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org

Затем Еше Цогьял стала спрашивать Гуру о внутреннем прибежище.

- В чем следует принимать внутреннее прибежище?
 - Следует принимать внутреннее прибежище в Гуру, Дэва и Дакини. Таков внутренний способ принятия прибежища, тогда как Будда, Дхарма и Сангха – это внешний способ принятия прибежища.
 - Кто может принять внутреннее прибежище?
 - Тот, кто следует Ваджраяне.
 - Как мы принимаем внутреннее прибежище?
 - С преданностью и посредством наших трех врат.
 - Каково наше намерение, когда мы принимаем внутреннее прибежище?
 - Мы рассматриваем нашего учителя как будду–дхармакаю, дэва – как путь Ваджраяны, а дакини – как тех, с кем мы сотрудничаем и кто нам помогает.
 - Когда мы принимаем внутреннее прибежище и на какой срок?
 - Мы начинаем принимать прибежище, когда получаем посвящение и приступаем к развитию в себе бодхичитты. Следует продолжать принимать внутреннее прибежище до тех пор, пока мы не достигнем полной реализации.
 - Каковы вторичные причины принятия внутреннего прибежища?
 - Горячая преданность и желание следовать пути Ваджраяны.
 - Какова цель принятия внутреннего прибежища?
 - Мы принимаем внутреннее прибежище, чтобы стать более совершенными практиками Ваджраяны и тем самым получать все благословения.¹¹
- Под конец Еше Цогьял задала Гуру вопросы о тайном прибежище.
- В чем мы принимаем тайное прибежище?
 - Мы принимаем тайное прибежище в тава, гомпа и чопа. Это значит, что мы понимаем истинный смысл воззрения, медитации и действия.
 - Кто может принять тайное прибежище?
 - Тот, кто обладает высокими способностями.
 - Как мы принимаем тайное прибежище?
 - Мы принимаем тайное прибежище, применяя три принципа: тава, гомпа и чопа. Это значит, что мы понимаем тава, то есть воззрение, что у нас есть живой опыт гомпа, то есть медитации, и что у нас есть способность объединять то и другое с чопа, то есть со своими действиями, поведением.
 - Какое намерение должно у нас при этом быть?
 - Наше воззрение не должно быть ограничено желанием обрести состояние будды, отрекшись от сансары. Что касается нашей практики медитации, то мы точно так же не должны быть в ней ограничены. Мы принимаем тайное прибежище, чтобы достичь полной реализации в этой самой жизни, и мы продолжаем принимать его, пока не обретем эту реализацию.¹²
- Вот таким примечательным способом Падмасамбхава объяснил все аспекты принятия прибежища. В каждой традиции смысл прибежища видится по-разному. Важно, чтобы мы по-настоящему понимали, что принимаем прибежище в нашем пути, имея целью достижение полной реализации.
- Принцип бодхигитты

Теперь мы рассмотрим бодхичитту. Обычное значение слова бодхичитта – «сострадание». Сострадание – это истинный смысл учений Праджняпарамиты, которые связаны с Сутрой. Но в Дзогчене слово бодхичитта имеет другое значение, чем в Ваджраяне. Хотя в обеих традициях используется одно и то же слово, его смысл неодинаков. Прежде чем мы приступаем к какой-либо практике, мы развиваем в себе бодхичитту, сострадание. Этот способ связан с традицией и учениями Махаяны.

Есть три главных способа развития бодхичитты. В первом из них сначала мы сами достигаем реализации, а потом помогаем освободиться другим живым существам. Такой способ развития бодхичитты называется способом царя, гьялпо ману. При втором способе все существа достигают освобождения одновременно. Этот способ развития бодхичитты называется подходом лодочника, ньенпа ману, потому что лодочник помогает всем переплыть реку вместе с ним. Третий способ развития бодхичитты называется подходом пастуха, дзиво ману, и в этом случае к освобождению сначала приходят все живые существа, а потом мы сами – как пастух гонит своих овец перед собой, следя, чтобы ни одна из них не потерялась. В Махаяне этот последний способ развития бодхичитты считается высшим.

Относительно развития бодхичитты существует объяснение Манджушри. Манджушри сказал, что если мы находимся на пути бодхисаттвы, то можем обрести полную реализацию, подобно Будде Шакьямуни. Он сказал, что истинный бодхисаттва – это тот, кто служит всем живым существам и хочет проявить собственную полную реализацию только после всех других. Следовательно, этот путь развития бодхичитты обычно считается самым глубоким.

Однако я не думаю, что для обычных людей этот способ развития бодхичитты обязательно самый лучший. У одних есть способность проявлять осознанность в жизни, а у других ее нет. Они говорят: «Я хочу помогать другим», но на

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org самом деле это не так легко, если не обладаешь осознанностью. Это мнение подтверждает известная тибетская поговорка: «Тот, у кого пробита голова, нуждается в помощи, но как ему может помочь тот, у кого сломана шея?». Если у вас сломана шея, разве вы можете помочь человеку с пробитой головой? Стараясь развивать в себе бодхичитту, обычно мы делаем это первым способом, то есть подобно царю. В таком случае у нас есть необходимая осознанность, чтобы по-настоящему помогать другим.

В системе Махаяны есть два аспекта бодхичитты. В этой традиции всё, в том числе и бодхичитту, объясняют с позиции двух истин, относительной и абсолютной. Относительная истина – это наши повседневные, обычные условия, которые зависят от того, что мы видим и во что верим. Всё относительно. Абсолютная истина подразумевает истинную природу вещей, которую в Сутре называют шуньятой, или пустотой. Мы можем развивать относительную бодхичитту, но не абсолютную. Однако мы можем достичь абсолютной бодхичитты, благодаря развитию в себе относительной бодхичитты. Вместе с полной реализацией мы обретаем знание всеобъемлющего состояния шуньяты. Также мы достигаем абсолютной бодхичитты.

Есть два способа развития относительной бодхичитты: монпа семкье, что значит «развитие бодхичитты намерением», и джугпа семкье, что значит «развитие бодхичитты применением». Итак, в начале занятия практикой мы развиваем в себе относительную бодхичитту: отчетливо представляем в уме, зачем мы практикуем, и проверяем свое намерение. Если намерение эгоистичное, мы замечаем это и признаём, что оно неправильно. Мы исправляем свое ошибочное намерение и развиваем в себе правильное. Правильное намерение – это желание, чтобы все живые существа достигли реализации.

Таково развитие бодхичитты, подобной царю, – вот наше намерение. Второй способ развития относительной бодхичитты заключается в применении. Этот способ развития бодхичитты подразумевает претворение ее в практику, причем не обязательно формальную и разбитую на регулярные занятия. Например, можно, руководствуясь добрым намерением, совершать благие поступки, скажем, подавать бедным деньги и еду. Правильное намерение заключается в том, чтобы понимать, что эти люди испытывают нужду и множество трудностей, и желать оказывать им помощь. Ошибочное намерение заключается в желании выставить свою щедрость напоказ. Например, неправильно думать: «Сегодня я помогу этим людям, чтобы завтра они пришли и поработали на моём поле». Это неверно. Если вы отдаете что-то без личной выгоды и чувствуете от этого удовлетворение, то вы развиваете в себе бодхичитту правильно.

Следующая цитата из Бодхисаттвачарьяватара дает соответствующий пример:

Как различают желание путешествовать и само путешествие, так мудрый должен различать два разных уровня (бодхичитты). Если у вас появляется желание отправиться куда-нибудь, это намерение. Затем вы осуществляете свое намерение: садитесь в автомобиль или на велосипед и едете туда, куда собрались. Этот пример поясняет разницу между двумя способами развития в себе относительной бодхичитты.

Как развивать в себе относительную бодхичитту

Каким образом мы развиваем в себе относительную бодхичитту? В системе Махаяны вы можете упражняться в бодхичитте или принять обет бодхичитты самостоятельно. Как это делается? Полные объяснения есть в книге Шантидэвы Бодхисаттвачарьяватара. Его Святейшество Далай-лама неоднократно давал это учение. Также в Тибете есть много хороших, серьезных и преданных учению учителей, которые учат Бодхисаттвачарьяватаре и применяют ее на практике. В учении Дзогчен говорится, что мы должны направлять свое поведение и осознанность в русло пути бодхисаттвы, как об этом говорится в тексте. [«Бодхисаттвачарьяватара» или «Вступление на путь поведения бодхисаттвы» – важный труд, написанный Шантидэвой.]

В Бодхисаттвачарьяватаре говорится, что мы должны развивать в себе бодхичитту, произнося следующие слова и осознавая их смысл:

Пока не достигну сущности бодхи, принимаю прибежище в Будде, а также в Дхарме и в Сангхе бодхисаттв.

Бодхисаттвачарьяватара, или «Вступление на путь поведения бодхисаттвы», – важный труд, написанный Шантидэвой, был переведен на английский в нескольких изданиях.

Это значит, что мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе бодхисаттв, пока не достигнем полной реализации. Это основа прибежища.

Следующие слова Шантидэвы поясняют, как мы должны развивать бодхичитту:

Как татхагаты прошлого зарождали бескорыстное устремление бодхичитты, постепенно упражняясь в практиках бодхисаттв, так и я ради блага существ зарождаю бескорыстное устремление бодхичитты и буду тем же путем постепенно упражняться в практиках (бодхисаттв).17

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Эти стихи полезно выучить наизусть. Чтобы развивать в себе бодхичитту, некоторые практикующие произносят эти строки ежедневно. Помню, когда я учился в монастырской школе, мы твердили их каждое утро. Развив в себе бодхичитту, вы становитесь бодхисаттвой. Возможно, вы еще не достигли высокого уровня бодхисаттвы, но по крайней мере вы продвигаетесь по пути. Есть другая цитата из Бодхисаттвачарьяватары:
На этот раз моя жизнь оказалась плодотворной: я обрел совершенное человеческое рождение. Ныне я родился в семействе будд, стал одним из потомков будд (бодхисаттвой).
Это значит, что в этой жизни у нас есть благоприятные условия: рождение человеком. Более того, теперь, приняв обет бодхичитты, мы присоединяемся к семейству будд и становимся их потомками. Это не значит, что вы стали сыном будды в мирской жизни, но подразумевает, что вы стали его духовным сыном. Обычно всех бодхисаттв называют детьми будды.
Отныне и впредь любую цену я всегда буду поступать, как подобает моему происхождению.
Отныне и впредь мы даем обещание во всем вести себя так, как подобает нашему происхождению, роду бодхисаттв.
Я никогда и ничем не запятнаю этот чистый и достойный род.
Мы стараемся применять эти слова и не совершать недостойных поступков. Пребывая в присутствии, мы стараемся сохранять осознанность и придерживаться этого поведения. Таков смысл.
Следующие слова из Бодхисаттвачарьяватары помогают нам направить свою медитацию о бодхичитте на благополучие других. По-тибетски это называется женга.
Ныне пред лицом всех защитников я приглашаю всех существ к состоянию окончательной реализации и к наслаждению временным счастьем – да возрадуются этому дэвы, асуры и другие!¹⁹
Ныне мы признаём, что являемся частью семейства будд. Наши действия служат благу, счастью и просветлению всех живых существ. Это прекрасные слова. Есть другое благопожелание, которое мы используем в нашей практике:
Да возникнет драгоценная бодхичитта
В тех, в ком она еще не родилась!
Да пребудет она чистой в тех, в ком уже зародилась,
И ширится всё больше и больше.
Наше желание, устремление заключается в том, чтобы во всех существах развивалась бодхичитта. Мы хотим, чтобы бодхичитта не ослабевала и не нарушалась, но продолжала шириться. Это благопожелание используется во всех традициях.
Упражнение в бодхичитте намерения: четыре безмерные

Для развития в себе относительной бодхичитты есть много методов, например «четыре безмерные». Четыре безмерные – это безмерное добросердечие, безмерное сострадание, безмерное сорадование, безмерное беспристрастие. В наставлениях Адзома Другпа отмечается, что хотя первым идет объяснение добросердечия, но, работая с четырьмя безмерными, нам нужно начать с беспристрастия, или тангнгом, то есть с того из безмерных, которое объясняют последним.²² Применяя сначала именно это безмерное, мы намереваемся преодолеть свою зависимость от двойственного видения. Нам необходимо породить в себе равное сострадание ко всем живым существам, хотя обрести такое неподдельное чувство трудно. Следовательно, более действенным будет сначала работать с безмерным беспристрастием.
Метод, который используется для применения безмерного беспристрастия, называется дра ньен парма сум: «работа с тремя категориями: врагами, друзьями и теми, кто нам безразличен». Поначалу трудно даже представить, как можно развить в себе беспристрастное отношение к врагу. Поэтому мы начинаем с того, что применяем практику по отношению к тем, с кем у нас самые лучшие отношения, например к членам своей семьи. Затем мы постепенно продвигаемся в этой практике. Эти практики бодхисаттвы перевоспитывают наш ум. Изучая и применяя их, мы начинаем замечать в себе ощутимый прогресс. Второе безмерное, чампа ченпо, значит «великое добросердечие». Его можно пояснить на примере того, как родители питают бесконечную любовь к своим детям, желая им только блага. Родители никогда не бросают своих детей, даже если эти дети доставляют им много неприятностей, но неизменно стараются делать для них всё, что в их силах. Разумеется, бывает, что взгляды на жизнь у родителей и детей расходятся. Особенно в наше время часто можно услышать: «Я не люблю своих родителей, у них много недостатков». Однако родители не могут быть плохими, даже если совершают ошибки. Иногда их ошибки имеют под собой достаточные основания. Выполняя эту практику, мы мысленно представляем всех живых существ, начиная со своих родителей, и

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org развиваем в себе добрые чувства к ним. Так мы усиливаем свое сострадание. Третье безмерное, нингдже, значит «сострадание». Что мы чувствуем, если, придя на рынок, видим животных, которых продают на убой? Мы можем сказать, что эти животные несчастны. Мы можем видеть, что они страдают, но мы не знаем, что можем сделать. Иногда этих животных можно спасти, но не всегда. Вообще говоря, и чампа и нингдже, эти благотворные чувства, можно считать разновидностями сострадания. Однако чампа – это чувство, не окрашенное эмоциями, а нингдже больше связано с нашими собственными чувствами – это осознание чужих страданий и ощущение жалости. Упражняясь в четырех безмерных и учась усиливать свое чувство нингдже, мы также развиваем гава цеме, или безмерную радость. Если жизнь у нас складывается удачно и в ней нет никаких неприятностей, то мы счастливы и богаты. Но если наши враги наслаждаются жизнью, приобретая влияние и богатство, мы вряд ли радуемся этому в такой же степени. Поэтому нам нужно с помощью этой практики развивать в себе беспристрастие. Даже если наши враги наслаждаются безоблачным счастьем, мы тоже радуемся. Нам нужно упражняться в этой практике, пока мы не ощутим в себе большую щедрость. Например, когда верблюдица теряет своего верблюжонка, по ее поведению видно, что она сильно опечалена. Когда же верблюжонок находится, мать радуется. Нам необходимо развивать в себе такую радость по поводу благополучия своих врагов. Это не так легко, и поэтому нам нужно упражняться. Бодхисаттвы всегда упражняются. Вы можете познакомиться с этими принципами более подробно.

Упражнение в бодхичитте действия: шесть парамит

Как, приняв свой обет бодхичитты, упражняться в развитии бодхичитты? Мы упражняемся в шести парамитах, что является главным применением методов бодхисаттвы.

Первая из шести парамит – щедрость, чжинпа, что значит «даяние», «проявление щедрости». Парамита щедрости имеет три аспекта. Первый – щедрость в даянии материальных вещей. В традиции Махаяны есть два понятия: тонгва и тонгва ченпо. Тонгва подразумевает проявление щедрости на благо другим, независимо от величины нашего дара. Тонгва ченпо, или полное тонгва, способны применять только бодхисаттвы, но не мы с вами. Некогда в Непале, в местности Тагмо Лучжин, один бодхисаттва отдал свое тело на съедение голодной тигрице. Такое может делать только тот, кто достиг реализации, а обычные люди этого не могут.

У некоторых есть ошибочные представления об этом. Например, в летнее время человек практикует чод в лесу. И вот, когда он приглашает духов восьми классов и других существ, мысленно поднося им свое тело, на него нападают сотни, тысячи комаров. Пока он делает практику чод, комары кусаются. Этот человек думает: «Я должен подносить свое тело и комарам тоже». Но делать это мысленно или на практике – разные вещи. На следующий день этот человек уже не может практиковать и вместо этого вынужден обратиться в больницу. Так что не ведите себя таким образом, который не соответствует вашим ограничениям на относительном уровне. Это важно.

Второй аспект парамиты щедрости – это дар учения. Вы можете принести огромную пользу другим, если дарите им учения. Но это не так легко. Если вы хотите учить Дхарме, вам нужна безупречная основа. Это очень важно, однако многие, сегодня узнав что-то от своего учителя, завтра уже начинают раздавать учения направо и налево. Такие учения не приносят пользы. Чтобы учить, вы должны, прежде всего, обладать точным знанием, а кроме того Дхарма связана с передачей. Вы получаете передачу от своего учителя. Чтобы учить, необходимо разрешение от вашего учителя. Ваш учитель знает, когда вы можете начать учить и достаточно ли у вас для этого качеств. Если на деле вам недостает качеств, будет плохо, если вы станете учить других.

Приведу выдержку из одного из текстов Адзома Другпа:

Тот, кто находится на уровне «поведения устремления» (то есть практик 1-ого или 2-ого пути из 5-ти тупей махаяны) и еще полностью не исчерпал себялюбивых желаний, может лишь создавать впечатление, что помогает другим. На самом деле в этом случае говорят, что способность такого человека давать посвящение подобна сосуду, который опустошается, когда его содержимое переливается в другой сосуд.

В наставлениях Адзома Другпа говорится, что давать любого рода учение можно лишь в том случае, если в этом у вас нет никакой личной выгоды. В противном случае, всё, что бы вы ни делали, будет только формальностью. Если у вас есть сосуд, полный нектара, которым вы делитесь с кем-то другим, тот человек наслаждается нектаром, но у вас в руках остается только пустой сосуд. Его учения можно сравнить со светильником, передаваемым из темного помещения наружу: как только он осветит того, кто снаружи, (человек, находящийся внутри) останется в темноте. То же самое верно и относительно

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org передаваемого метода. Например, если вы, находясь в темной комнате, освещаемой светильником, передаете светильник кому-то другому, и тот с ним уходит, то вы остаетесь в темноте. Это плохо. И напротив, если человек учит, достигнув сначала уровня реализации, достаточного, чтобы иметь учеников, или потому, что получил от своего учителя указание или позволение, то его способность давать посвящение сравнивают с содержимым (волшебного) сосуда, поскольку, помогая другим созреть, оно не убывает. Если вы обрели совершенную реализацию и у вас есть позволение, полученное от вашего учителя, то, если вы учите других, вы подобны сосуду, полному неиссякаемого нектара. Пусть вы отдаете нектар Дхармы другим, вы никогда не будете опустошены. Ваше состояние и знание подобны светочу, который никогда не погаснет. Вот почему мы должны быть осмотрительны. Если вы хотите помогать другим, то можете делать подношение, называемое чутор, или подношение воды. Если вы подносите воду, освященную мантрой, это может принести пользу другим.

В практике чод, выполнив лучжин, или мысленное подношение собственного тела, затем мы даруем учение, Дхарму. Вот слова самого Будды:

Все явления подобны отражениям,

Ясные, чистые и прозрачные,

Вне определений и объяснений,

Они всегда возникают от причин и кармы.

Их сущность недвойственна и не зависит ни от чего.

Таково состояние всех явлений.

Знай это!

Мы повторяем эти слова, чтобы помочь существам понять это. Кроме того, нам необходимы хорошие намерения на будущее. Мы должны готовиться к тому, чтобы приносить пользу другим, даруя им Дхарму совершенным образом.

Последний, третий аспект парамиты щедрости называется кьябчжин., то есть «дарование защиты». Мы должны стараться спасать живых существ, которым грозит опасность. Иногда мы можем спасти животных, которых собираются убить. Например, Чатрал Ринпоче каждый год приезжает из Непала в Индию, чтобы купить и выпустить множество рыб, которые были обречены на съедение. Также практикующие могут создавать для существ благоую причину с помощью мантры. Это очень важная разновидность проявления щедрости. Истинная сущность даяния объясняется в Бодхисаттвачарьяватаре так:

Тело, богатство и все благие качества, накопленные нами в трех временах, следует без остатка отдать ради достижения блага всех существ.

Мы отдаем всё, что у нас есть, на благо всех живых существ. Мы включаем сюда всё то, что связано с нашим телом и имуществом, а также все наши накопления заслуг в течение трех времен: прошлого, настоящего и будущего. Мы должны отдавать всё без исключения, в чём и состоит на самом деле принцип парамиты щедрости. Мы стараемся делать это и тогда, когда посвящаем заслуги.

Вторая парамита называется цултрим, что значит «нравственная дисциплина». В ней тоже есть три главных аспекта. Первый аспект называется ньэчо домпэй цултрим, то есть «нравственность воздержания от дурного поведения». Под этим подразумевается, что мы сдерживаем тело, речь и ум, свои трое врат, чтобы не совершать дурных поступков. Это легко понять. Вторым аспектом называется гева чоду пэй цултрим, что значит «нравственность накопления благих качеств», то есть мы естественным образом объединяем это отношение с совершением благих действий. Эта способность во многом зависит от нашей осознанности, поскольку само собой разумеется, что мы стараемся совершать хорошие поступки, когда сохраняем осознанность.

Третий аспект называется семчен тонче кьи цултрим, что значит «нравственность действий на благо существ». Сущность этого третьего аспекта заключается в так называемом дувэй топо жи, или «четырёх привлекающих отношениях». Например, если учитель даёт учения и заинтересовывает этим многих людей, то он может привести их на путь. Это называется чжинпа, «отдача», «дар». Объясняя учения, учитель старается говорить так, как будет приятно слушателям, и это может помочь им присоединиться к пути. Это называется ньенпар мава, или «приятная, доброжелательная речь». Учитель должен применять методы, привлекающие учеников на путь, и это отношение называется тон чопа, что значит «применяться к особенностям учеников». Наконец, учитель должен подкреплять свои советы собственным примером, и это отношение называется тон тунпа, то есть «поступать последовательно».

Таковы три аспекта парамиты нравственности. В Бодхи-сатпгвачарьяватаре парамиту нравственной дисциплины поясняет следующая цитата:

Те, кто желает развивать (тройную) практику, должны наблюдать свой ум с большим вниманием: если не следить за умом, невозможно развивать практику. Все аспекты парамиты нравственности связаны с правильным упражнением ума. Вам нужно убедиться, что ваш ум работает в правильном направлении. Для

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
этого вы должны уметь управлять своим умом. Если вы не владеете своим умом, то не сможете упражняться правильно.

Третья парамита называется зопа, или «терпение», и имеет три аспекта. Логдруб зопа – это терпение, позволяющее переносить зло, которым нам отплачивают за наше добро. Этот вид терпения требуется вам, если вы стараетесь помогать тому, кто не понимает ваших намерений и может поступать по отношению к вам враждебно. Возможно, вы думаете: «Я не могу помочь этому человеку» – и прекращаете свои усилия. Это нехорошо. Как я уже говорил, родители всегда стараются делать для своих детей всё, что в их силах. Мы должны осознавать такое отношение и перенять этот вид терпения. Второй аспект, катуб зопэй зопа, подразумевает терпение, позволяющее переносить трудности ради учения. Это значит, что у нас есть способность идти на жертвы. Например, если мы хотим практиковать и осваивать учение, нам нужно многим пожертвовать. Мы знаем, какие жертвы приносил Миларэпа, чтобы получать учения. Это тоже одна из разновидностей терпения.

Третий аспект, сабмой тон ла митрагпэй зопа, – это терпение как бесстрашие перед лицом глубокого смысла. Например, некогда кто-то из бодхисаттв объяснял, каково понимание шуньяты в Махаяне, группе практиков Хинаяны. Последователи Хинаяны отвергли это знание. Они встретили его в штыки и тем самым создали плохие последствия. Это показывает, что важно сохранять осознанность и стараться не бояться глубокого знания. Суть парамиты зопа объясняется в Бодхичарьяватаре так:

Злые существа (бесконечны) как пространство, и усмирить их всех невозможно, но усмирить свой гнев – всё равно, что разбить всех врагов.

Существуют бесчисленные живые существа, с плохими намерениями творящие дурные дела. При всем вашем желании вы не можете устранить всё дурное. Однако, если вы победите свой гнев, это равносильно тому, как если бы вы избавили от зла всех существ.

Четвертая парамита – это цондру, усердие. Она имеет три аспекта. Первый – ночей цондру. Кочей значит «подобное доспехам, броне». Осваивая и применяя методы, мы узнаём, насколько они ценны. Из истории известно о том, как многие учителя ради практики приносили большие жертвы. Помня о них, вы, даже если немного устали, можете с большей легкостью проявлять усердие в практике.

Второй аспект парамиты усердия – чжорвэй цондру, усердие в применении. Помните, что мы живем во времени. Нельзя тратить время бессмысленно, считая, что в этом нет ничего страшного и что мы можем сделать всё завтра или послезавтра. Вместо этого нам нужно развивать в себе присутствие и делать лучшее, на что мы способны.

Последний аспект – это чоппар мидзинпэй цондру, «усердие, никогда не довольствующееся собой». Иногда, добившись кое-каких результатов, мы думаем: «Я доволен. Этого для меня достаточно». Тем самым наше продвижение прекращается. Не допуская этого, мы должны всё осознавать и продвигаться вперед.

Шантидэва так описывает сущность парамиты усердия:

На челне человеческого тела переправься через реку страдания!

Поскольку в будущем трудно найти этот челн снова, сейчас не время дремать, глупец!

Человеческое тело, которое есть у нас сейчас, подобно челну, на котором мы можем пересечь океан страдания. Будет не так легко обрести этот челн снова, поэтому мы не должны дремать и забывать об этом.

Затем идет парамита самтэн (санскр. дхьяна), устойчивая медитация, и в ней есть три уровня. Первый называется чипа ньер чокьи самтэн, «медитация новичков». Когда мы практикуем, у нас может быть кое-какой опыт медитации, связанный с ясностью или ощущением. Мы можем испытать привязанность к этому ощущению и пытаться его повторить. Иногда мы настолько сильно сосредоточиваемся на попытках воспроизвести тот же самый опыт, что нам не удается серьезно продвинуться в своей практике.

Второй уровень парамиты самтэн называется дон раб-чжепэй, «устойчивая медитация, распознающая истинный смысл». В этом случае в вашей практике уже нет такого недостатка, о котором я только что упомянул. Вместо этого у вас присутствует понимание необходимости противоядия, которое помогло бы вам достичь состояния или знания пустоты.

Третий уровень, называемый дежин гей самтэн, «высшая медитация татхагат», – самая важная разновидность самтэн. Дежин гей самтэн – это истинное знание шуньяты, свободное от упомянутых выше трудностей. Мы должны практиковать именно этот вид самтэн и придерживаться его.

Чтобы получить точный опыт самтэн, можно использовать три метода. Первый состоит в том, чтобы в практике медитации представлять себя и других равными. Затем, несколько освоив эту практику, представляйте, что меняетесь местами с другими. Поупражнявшись и в этом, практикуйте, считая других

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org более важными, чем самих себя. Многие практикующие получали учения, которые называются тонглен, что значит «отдача и принятие». В этой практике вы посылаете другим всё благое, и принимаете на себя все их трудности. Эти три практики очень важны, и мы должны работать над каждой из них по очереди, выполняя их очень точно. Это будет способствовать тому, что наше понимание парамиты самтэн станет живым.

Наконец, есть праджняпарамита, сущность всех шести парамит. Праджняпарамита связана с изучением, размышлением и затем с претворением этого знания в практику. Суть праджняпарамиты объясняется в Бодхисаттвачарья-ватаре так: Относительное и абсолютное называют двумя истинами.

Абсолютное не есть объект ума: ум зовут относительным.

Существуют две истины: относительная и абсолютная. Абсолютная истина за пределами нашего суждения. Наши суждения – часть нашего относительного состояния, в котором мы живем. Есть метод практики, который называется дагме, «отсутствие «я»»: даг значит «я сам», а ме – отрицательная частица. Выполняя эту практику, мы стараемся понять, что и «я» и дхармы, то есть все явления, не имеют истинного бытия. Здесь под дхармами понимаются все явления, а под «я» – личность, которая существует в этом измерении. Таковы два аспекта этой практики праджня-парамиты.

Чтобы обрести понимание того, что личность не имеет истинного бытия, мы подвергаем все вещи анализу, как это делают в Сутре. Например, слово мала, четки, обозначает общее понятие. Если вычленять каждую из бусин малы, одну за другим, то их уже нельзя будет назвать малой. Где же эта мала? Вы можете перебирать малу бусину за бусиной, но не сможете указать, где на самом деле она находится. На относительном уровне у нас есть представление о том, что вещи действительно существуют, и мы можем их различать, говоря, что вот это – это, а то – то. Если же мы рассмотрим вещи более подробно, то обнаружим, что на самом деле они не существуют. Каким образом мы приходим к тому же пониманию применительно к личности, называется кангзагкьи дагме, что значит «отсутствие независимой собственной природы личности».

Чокьи дагме, «отсутствие независимой собственной природы явлений» постигается с помощью четырех главных практик – трэнпа ньевар жагпа жи, «четыре применения присутствия». Эти практики, которые очень часто используются в традициях Хинаяны и Махаяны, подводят к четкому пониманию чокьи дагме.

Выполняя первую из них, лу трэнпа ньевар жагпа, что значит «применение присутствия как наблюдения за телом», мы расслабляемся и наблюдаем свои ощущения. Исследуя и наблюдая, мы достигаем состояния пустоты.

Вторая практика называется цорва трэнпа ньевар жаг-па, что значит «применение присутствия как наблюдения за ощущениями». Наблюдая за ощущениями, мы постигаем то же самое. Радуемся ли мы или печалимся, наши чувства кажутся нам чем-то конкретным, однако, если мы сосредоточиваемся на подробностях этих ощущений, то в конце концов всегда приходим к переживанию пустоты.

Далее идет сем трэнпа ньевар жагпа, что значит «применение присутствия как наблюдение за умом». У нас есть шесть сознаний, к которым причисляют и ум, но опять-таки, если мы перебираем их одно за другим, подробно анализируя, мы ощущаем состояние пустоты.

Последняя из четырех практик – чо трэнпа ньевар жагпа, «применение присутствия как наблюдение явлений». У нас есть не только тело, ощущения и ум: кроме того мы знаем о существовании явлений. Если мы исследуем их в подробностях, то ничего не обнаруживаем.

Эти практики представляют собой исследование пустоты. Мы не только рассуждаем и думаем, но и анализируем свои переживания. Все эти практики имеют различные аспекты. В известном изречении махасиддхи Сарахи говорится, что состояние пустоты без сострадания – неверный путь. Об этом всегда говорят все те, кто практикует Махаяну. С другой стороны, если мы практикуем только сострадание, то продолжаем оставаться в сансаре и не можем выйти за ее пределы. В учении Дзогчен у нас должно быть знание и о шуньяте и о сострадании. Нам необходимо понимать, что истинное состояние – это недвойственность кадаг и лхундруб. Сострадание есть часть лхундруб, а потому таким путем мы можем достичь полной реализации.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ СУЩНОСТЬ ГУРУ-ЙОГИ

Когда мы выполняем гуру-йогу и поем песню Ваджры, мы практикуем. Если мы осваиваем учение и следуем ему, то нам, разумеется, необходимо делать практику – одного умственного понимания недостаточно. Например, что вы делаете, если тяжело заболели? Вы обращаетесь к врачу, потому что он может определить, чем вы заболели. Врач предлагает вам диету, которой вы должны придерживаться, дает рекомендации относительно вашего поведения и прописывает лекарства, которые вы должны принимать. После этого мы должны

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org применять все полученные рекомендации. Недостаточно узнать название болезни, которой вы страдаете. Вам не станет лучше, если вы не будете следовать советам врача и принимать прописанные им лекарства. Находиться в сансаре – это то же самое. Наше двойственное видение служит причиной страдания сансары. Нами целиком правят наши эмоции и, чтобы обнаружить это, мы следуем учителю и учениям. Учитель дает нам наставления о том, что необходимо предпринять, и тогда нам нужно применять их на деле. Иначе от них не будет никакой пользы. Мы делаем гуру-йогу, поскольку это одна из наиболее важных и существенных практик. У некоторых людей есть много ограничений в отношении практики. Они спрашивают: «Какого рода эта практика? К какой традиции она относится? Я принадлежу к другой школе и поэтому, возможно, не должен следовать этому учению». У нас есть много подобных представлений. Следовательно, необходимо понять, почему мы практикуем. Например, если сравнить себя с тяжело больным человеком, каково его намерение? Для спасения своей жизни больной готов сделать всё возможное. Ему не так важно, что за врач его лечит, к какой традиции тот принадлежит. Так что мы должны следовать учению, осознавая свои сансарные обстоятельства и причину, заставляющую нас вступить на духовный путь. Если относиться к Дхарме именно так, то в конце концов можно получить некоторую пользу. Как я уже вам говорил, ограничения – источник сансары, а не нирваны. У нас нет никакой необходимости множить причины сансары, потому что у нас их и так немало. Вот почему важно знать свои ограничения. Такие существенные практики, как гуру-йога и Песня Ваджры, свободны от всех ограничений. Некоторые думают: «А, да, это традиция нингма». Почему они так думают? Потому что Дзогчен – самое древнее учение и по этой причине его можно обнаружить в традиции нингма. Однако сущность гуру-йоги не ограничивается никакими традициями или школами. Приведу вам простой пример. Представьте мысленно белое А и тигле. Какого рода тигле вы видите, и к какой школе оно принадлежит? К какой школе принадлежит белое А? На этот вопрос никто не сможет ответить! Песня Ваджры – это состояние Самантабхадры, а Самантабхадра – это состояние дхармакаи. К какой традиции принадлежит дхармакайя? Даже если вы дадите ответ на этот вопрос, то у других людей будут другие мнения. Ограничения идут от нашего двойственного видения. Важно это обнаружить и открыть свой ум и сердце, а не закрываться и ставить ограничения. Закрытость и ограничения не приносят нам ничего хорошего. Вот первое, что нужно понять, начиная следовать учению. Это чрезвычайно важно.

Раздел 2 ТРИ ПУТИ ОСВОБОЖДЕНИЯ: СУТРА, ТАНТРА И ДЗОГЧЕН

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПУТЕМ ОТРЕЧЕНИЯ, ПУТЕМ ПРЕОБРАЖЕНИЯ И ПУТЕМ САМООСВОБОЖДЕНИЯ

Помните, что есть три главных пути освобождения. Если есть что-то нежелательное, этому должна быть причина. Если мы находим эту причину и отрекаемся от нее, то она не дает последствий, не приносит плод. Вот почему Будда учил четырем благородным истинам. Всем живым существам легко понять благородную истину страдания, однако, зная, что такое страдание, люди не знают, как от них избавиться. Даже в наше время те, кто не следует буддийской традиции, на самом деле не знают, как преодолеть эту ситуацию. Если у вас есть какие-то трудности, скажем, вы живете в стране, где царит нищета, – это следствие определенной причины. Иногда люди думают так: «Да, перед нами стоит проблема, но мы знаем, как ее решить. Мы должны совершить революцию!». Они начинают сражаться и бороться, в результате чего погибает половина населения. Каков в этом случае итог, какова польза? Никакой! Мы хорошо знаем, что в современном обществе происходит нечто подобное. Если бы люди следовали тому, чему не одно тысячелетие назад учил Будда Шакьямуни, возможно, у них было бы несколько иное понимание. Будда говорил, что сансара полна бесконечного страдания. Почему у нас есть это страдание? Потому что у нас есть его причина. Чтобы прекратить, изменить или преобразовать наше страдание, нам необходимо обнаружить его причину. Если мы знаем причину, то можем изменить то, каким образом проявится ее следствие. Борясь исключительно со следствием, мы никогда не победим, но лишь приумножим наше страдание. Вот почему Будда учил так: Чтобы знать, что ты делал в прошлом, Взгляни на свое нынешнее тело. Это значит: если вы хотите знать, что делали в своей прошлой жизни, можете просто рассмотреть свою нынешнюю ситуацию. Эта ситуация у всех людей разная. Одни, например, родились в богатой семье, а другие – в бедной.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Почему? Это зависит от кармы и от той кармической причины, которая есть у каждого.

Карма влияет не только на наше нынешнее физическое состояние. Вы можете понять это по той стране, в которой родились. Например, в наше время дети, родившиеся в западном мире, могут без труда получить хорошее образование и у них есть всё, что делает их жизнь удобной. Дети же, родившиеся в других местах, например в Африке, испытывают намного больше трудностей. Вы знаете, что множество детей умирает. Даже если у них есть возможность чему-то научиться, им нечего есть. Я помню об этом и часто об этом думаю.

Все люди, родившиеся в наше время в западном мире, поистине счастливы. Это тем более так, потому что у них есть возможность следовать учениям и они этим интересуются. У ребенка на современном Западе столько игрушек, что ими можно заполнить целую комнату. Когда я был ребенком, я не видел ни одной игрушки. Я даже не знал, что такие вещи существуют. Хотя жизнь в Тибете была другой, чем на Западе, я не говорю, что мое появление на свет в Тибете было столь же ужасным, как в Африке. Пусть Тибет не обладал большими экономическими благами и жизненными удобствами, в нём были драгоценные учителя и учения, а также многочисленные возможности. Вот почему я родился и вырос в Тибете. Ныне я могу объяснить учение и помогать другим. Как видите, всё связано с нашей кармой.

Помню времена, когда во время революции я был в Китае. Там пропагандировали: «Верующие говорят, что плод кармы заключается в том, что один богат, а другой беден. Это неправда. Эту идею придумали богачи». Однако, например, даже близнецы, родившиеся в одной семье, став взрослыми, бывают, живут по-разному, потому что всё зависит от личной кармы. Каждому из нас важно это знать. Вот почему Будда сказал, что наша нынешняя ситуация отражает ту карму, которую мы создали в прошлом.

Упомянутое высказывание Будды продолжается так:

Чтобы знать, что станет с тобой в будущем,
Взгляни на свои теперешние поступки.

Если вы хотите знать, каково ваше будущее, вам следует понаблюдать и проследить за своими нынешними действиями. Мы всегда что-то делаем. Почему? Потому что наш рассудочный ум никогда не останавливается. Мы всегда думаем и рассуждаем, а также совершаем всевозможные действия. Если мы постоянно отвлекаемся, то накапливаем всё больше неблагих действий и, следовательно, всё больше плохой кармы. В таком случае, у нас, разумеется, не будет лучшего будущего. Если же в этой жизни у нас есть осознанность и мы знаем, что обладаем драгоценной человеческой жизнью, то при наличии учителя и возможности получать учения мы можем в этой самой жизни достичь реализации и со всей определенностью помогать другим и самим себе. Все эти возможности в наших руках. Вот почему мы говорим, что будущее зависит от наших нынешних действий. Именно этому учил Будда, говоря о причине и следствии.

Чтобы не совершать ничего дурного, последователи Хинаяны ограничивают свои действия, совершаемые телом, речью и умом – тремя своими вратами.

Практикующие Хинаяну принимают обет, давая клятву не совершать никаких дурных действий. Например, они говорят: «Мы не будем совершать этих действий ни телом, ни речью, ни умом». Такова особенность Хинаяны. Зная причину страдания, они изменяют причину или отказываются от нее. Например, в учении Сутры эмоции называются ядами. Если вы примете яд, то умрете. Точно так же, если вами полностью владеют эмоции, вы можете бесконечно страдать в сансаре. Вот почему эмоции считаются подобными яду и те, кто практикует Сутру, полностью от них отрекаются. Этот метод называется путем отречения. Теперь вам понятно, что значит отречение.

Махаяна, как и Хинаяна, относится к учениям Сутры, которые передал Будда. Единственная разница состоит в том, что Махаяна уделяет больше внимания нашему намерению. В учении Махаяны говорится, что, если у нас хорошее намерение, всё может стать благим. Например, хотя убийство живого существа это всегда плохо, потому что жизнь существа обрывается, в Махаяне отношение к совершению такого действия зависит от обстоятельств. Скажем, где-то есть тигр, который угрожает жизни сотен людей и множества животных. Вам встречается этот тигр, и вы знаете, что он собирается сделать. Каковы будут ваши действия? По возможности вы должны убить тигра.

Разумеется, вы знаете, что убивать плохо. Возможно, вы даже принимали соответствующий обет, но в Махаяне ваш обет связан с намерением. В данном случае ваше намерение будет хорошим. Вы убиваете тигра не потому, что вам нужна его шкура, но потому, что знаете об исходящей от него угрозе жизням сотен людей и животных. Оборвав так много жизней, тигр накопит много тяжких неблагих действий. Кроме того, если тигр убьет много людей и животных, все эти существа будут страдать. Вы же можете предотвратить эти страдания и, зная это, убиваете тигра. На пути бодхисаттвы это правильный поступок, потому что вы действуете не ради собственной выгоды – вами движет лишь

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
сострадание. Действуя с состраданием, вы не только сокращаете длительность существования этого тигра в сансаре, но еще и спасаете много других жизней. На этом примере мы можем понять разницу между Ма-хаяной и Хинаяной. Зная этот принцип, вы понимаете, почему эти два пути называются Махаяной и Хинаяной. В наше время многие говорят: «Не следует употреблять название Хинаяна, потому что слово хина значит «малый», а называть путь малым неуважительно». Эта становится проблемой только лишь вследствие вашего собственного видения. Если мы считаем одно «верхним», а другое «нижним», то склонны думать, что верхнее всегда хорошо, а нижнее плохо. Например, если вас спросят, куда, по вашему мнению, вы попадете после смерти, то достаточно ответить: «Я отправлюсь наверх». Это предполагает нечто хорошее, и вы вкладываете в эти слова именно этот смысл. Если же вы говорите: «Я провалюсь вниз», то здесь подразумевается нечто очень плохое. Точно такое же отношение есть у нас к словам «большое» и «малое», и поэтому нам кажется, что Хинаяна – плохое название. Однако это название связано с особенностями учения Хинаяны. В нём нет ничего плохого. Хина подразумевает, что вы сохраняете ограничения, в том смысле, что ставите рамки для своих тела, речи и ума. Вы соблюдаете обет, приняв решение не совершать определенных действий. Вы следуете этому правилу и не можете его преступить. Вот почему мы называем Хинаяну «меньшим», «малым» или «ограниченным» путем. В названии же Махаяна маха значит «великая», или «всеобъемлющая». Эти названия не несут в себе ограничений. Ограничения возникают в нашем уме. Таков истинный смысл слов Хинаяна и Махаяна. Некоторые не соглашаются с такой трактовкой, говоря, что различие между ними принципиально иное и заключается в том, что Махаяна больше, чем Хинаяна, уделяет внимание состраданию. Разумеется, между ними есть разница с точки зрения их практики и применения сострадания, но не это главное. Мы не можем сказать, будто Хинаяне недостает сострадания, потому что там есть много архатов и реализовавших существ, которые прекрасно поняли страдание сансары. Разве может им не хватать сострадания? И Махаяна и Хинаяна принадлежат к Сутре, к пути освобождения, связанному с отречением.

Далее у нас есть Ваджраяна, путь преобразования. Для преобразования вы должны обладать знанием и пониманием энергии. В учении Сутры энергии не уделяется внимания, но в Ваджраяне знание о ней совершенно необходимо, особенно в высших тантрах. Передача учений Ваджраяны происходит путем преобразования. Например, поскольку дхармакая проявляется как самбхогакая, знание Ваджраяны передают проявления самбхогакаи. Проявления самбхогакаи не существуют на физическом, материальном уровне, а потому и учат не так, как это происходит на материальном уровне. Проявление само по себе и есть передача. Проявления самбхогакаи осуществляются посредством естественного звука, который иначе называется естественной мантрой. Мантры в Ваджраяне очень важны. Благодаря пониманию энергии практик способен обнаружить тождество истинной природы пяти эмоций и пяти мудростей.

В Ваджраяне существует символ – материальный предмет, который называется (ваджра. Подлинная ваджра – не символ, а наша истинная природа и потенциальность. Однако этот символ помогает нам понять особенности учения Ваджраяны. Если вы помните, у ваджры есть шарик посередине, а также верхняя и нижняя часть, каждая из которых состоит из пяти концов. Верхняя и нижняя части символизируют чистое и нечистое состояние, иначе говоря, то, что мы считаем нирваной и сансарой. Пять нижних концов символизируют наши пять психофизических совокупностей (санскр. скандха): формы, ощущения и т. д., – которые представляют собой наш физический, материальный уровень. Также они символизируют наши пять элементов. Пять концов верхней части символизируют пять мудростей, а также пять дхьяни-будд. Откуда берутся эти проявления? Они берутся из центрального шарика. Центральный шарик символизирует состояние дхармакаи, то есть изначальную потенциальность звука, света и лучей.

Так проявляется наша потенциальность. Большинство людей, когда проявляется их собственная изначальная потенциальность, впадают в двойственное видение. Например, если проявляется какой-то образ или цвет, мы сразу же думаем: «Я вижу таком-то цвет». Это значит, что мы уже впали в двойственное видение. Вследствие нашего двойственного видения создается потенциальность кармы, развивается сансарное видение. Если мы никогда не впадаем в двойственное видение, когда проявляется наша потенциальность, и всегда пребываем в своей истинной природе и потенциальности, то у нас всегда будет чистое видение. Таков принцип учения Тантры, благодаря которому в Ваджраяне есть возможность преобразить эмоции в мудрости. Даже если вы считаете пять эмоций подобными яду, то, при наличии благоприятной возможности и метода, яд тоже можно преобразовать в лекарство. Точно так же всегда существует возможность преобразования благодаря применению методов Ваджраяны.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Объясняя сущность эмоций, мы говорим, что три коренные эмоции – это неведение, привязанность и агрессивность. Неведение подразумевает, что мы не ведаем своей истинной природы и еще не обнаружили своего истинного состояния Ваджры. Мы живем, воспринимая всё двойственным образом. Наше обычное представление о неведении отличается от его смысла в учениях. Обычно мы считаем невежественным того, кто не получил образования, или того, у кого мало знаний любого рода. Но, с точки зрения учений, неведение может быть и у высокообразованного человека, если он не открыл для себя своей истинной природы. Важно это знать. Что такое привязанность и гнев, понять намного легче.

В своей повседневной жизни мы накапливаем главным образом эти эмоции. Чтобы очистить и преобразить последствия этих эмоций, мы преобразуемся в божеств в персонифицированных образах. Такое преобразование представляет собой движение – то, как всё действует. В Ваджраяне есть три главные разновидности проявлений: мирные, гневные и радостные. Калачакра, Хеваджра и Чакрасамвара – это радостные образы. Хаягрива и Ваджрапани – гневные. Пять дхьяни-будд – это мирные образы. Все эти проявления связаны с тем, как именно мы преобразуем три коренные эмоции. То, что мы преобразуем свои эмоции, означает, что мы знаем их истинную природу и ценность. Вот почему в Ваджраяне мы преобразуем омрачающие эмоции, а не отказываемся от них.

Гуру Падмасамбхава привел важный пример. Всем известно, что золото драгоценно. Золоту можно придать любую форму. Но, изменяя форму золота, вы не изменяете его природы. Точно так же эмоции и мудрость имеют в точности одну и ту же природу – нашу изначальную потенциальность. Вот почему возможен путь преобразования. Это второй путь к освобождению.

Третий путь освобождения называется дрол лам – путь самоосвобождения. Этот путь отличается от пути преобразования. Преобразование основано на представлении о хорошем и плохом, чистом и нечистом. Это двойственное видение. Если мы следуем пути самоосвобождения, не имеет значения, какого мы придерживаемся видения, чистого или нечистого, потому что нас это не заботит. Вместо этого мы пребываем в своей истинной природе. Наша истинная природа за пределами таким представлениям, как чистое или нечистое. Можно сказать, что мы не питаем привязанности к видениям, символизируемым верхней или нижней частями ваджры, – мы остаемся только в центральной сфере. Вот что называется путем самоосвобождения, а также Ати-йогой. Это учение Дзогчен.

Путь самоосвобождения отличается от пути отречения и преобразования, но это не значит, что если вы практикуете путь самоосвобождения, то не может практиковать и другие пути. Всё зависит от ваших условий. Три пути существуют потому, что у людей есть три уровня способностей. Даже если вам посчастливилось следовать учению Дзогчен, у вас может не хватать способностей, позволяющих придерживаться его совершенным образом. В таком случае вам может понадобиться практиковать некоторые методы, принадлежащие к пути преобразования или к пути отречения. Вы поступаете так, как лучше всего, потому что ваша цель – обрести полную реализацию. Поэтому мы не ограничиваем себя ничем.

Следуя учению Дзогчен, бывает, люди говорят: «Мне нравится практиковать только так, как это делается в Дзогчене». Мы можем практиковать исключительно Дзогчен только в том случае, если у нас в полной мере есть должные способности во всём без исключения. Но нет никакой гарантии, что у нас такие способности есть. Вот почему в учении Дзогчен мы действуем по обстоятельствам. Мы должны убедиться, соответствует ли то, что мы делаем, нашим реальным условиям или нет. Обнаружить это не так уж трудно.

СУТРА Три принадлежащие к Сутре колесницы философских признаков

В учении Сутры есть три колесницы, или яны, а именно: ньенто, или колесница шравак, рангъял, или колесница пратьекабудд, и колесница бодхисаттв. Они называются тремя янами, или колесницами, и принадлежат к системе Сутры. Возможно, кто-то из вас не имеет представления о том, что значит Сутра. Слово сутра санскритское и переводится на тибетский как до, что значит «заклучение», например, заключение какого-то события. Скажем, однажды кто-то попросил Будду: «Объясните сегодня, пожалуйста, что такое иллюзия?». Будда подробно ответил на этот вопрос, и в итоге его ученики были удовлетворены. Вскоре после этого кто-то записал то, чему учил Будда. Эта книга получила заглавие «Сутра об иллюзии», то есть в ней описано событие, когда Будда давал учение об иллюзии. Слово сутра всегда подразумевает учение, которое Будда передал физически. В Тантре нет сутр, потому что тантрийские учения имеют иной источник. Теперь вы можете понять, что значит Сутра.

В Хинаяне есть два главных пути. Первый – путь так называемых ньенто, или «тех, кто слушает и старается понять, что необходимо применять». Обычно

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
этот путь называют шравакаяной или же «путем архата». В характерных для Хинаяны учениях внимание уделяется главным образом четырем благородным истинам, которым Будда первоначально учил в Сарнатхе. Хинаяну называют малой колесницей потому, что по сравнению с Махаяной понимание в ней более узкое.

Есть два философских воззрения, которые по-тибетски называются зунгва дултрэн чаме, что значит «тончайшая неделимая частица воспринимаемого» (тончайшая частица, атом, не может быть далее разделен, и это абсолютная истина), и дзинпа кэчиг чаме, что значит «неделимые моменты воспринимающего» (тончайшее мгновение сознания не может быть далее разделено, и это абсолютная истина). В своем объяснении пустоты Махаяна рассматривает всё как пустоту, вне которой не остается ничего конкретного. Расследователи Хинаяны не принимают этого воззрения и, используя анализ и логику, исследуют явления исключительно подробно, утверждая, что мельчайшие неделимые атомы имеют истинное существование и представляют собой абсолютную истину. Это противоположно представлению Махаяны о пустоте. Кроме того, в Хинаяне считается, что всё происходит во времени. Слово кэчигма значит «мгновенное». Одна секунда делится на шестьдесят частей, и каждая из этих частиц заключает в себе некое очень малое количество неделимых частиц времени. Они полагают, что эти мгновения, не имеющие ни начала ни конца, истинно существуют и представляют собой абсолютную истину. Почему в Хинаяне ставятся вопросы такого рода? Когда Будда обрел просветление и начал учить, большинство его учеников были достаточно умны и образованны. Они вышли из школ индуистской традиции. В те времена были широко распространены школы, учившие системам логики и анализа. Воспринимая учение Будды, слушатели подробно анализировали его, используя свои навыки в логике, и в итоге достигли собственного понимания. Применяя свой подход, они постигали четыре благородные истины и постепенно обретали четыре разновидности реализации. Принцип ньенто примерно таков. Пратьекабуддаяна (рангъял), как и ньенто, – тоже путь Хинаяны, но практика в нём несколько иная. На этом пути во главе угла стоит учение Будды о взаимозависимом возникновении, и те, кто его практикует, посвящают себя изучению его двенадцати пунктов. Достигнув некоторого понимания, они считают себя полностью просветленными и заявляют об этом. Они живут в уединении и практикуют эти учения. Это другой путь.

Затем у нас есть путь бодхисаттвы. Бодхисаттвы упражняются в развитии в себе бодхичитты. У них есть знание об абсолютной истине, и они считают, что всё нереально и что природа всего – пустота. Хотя в нашем относительном состоянии всё кажется осязаемо реальным, в конечном счете всё подобно иллюзии или отражению. Главный метод практики бодхисаттв – шесть или десять парамит. Благодаря этой практике они постепенно достигают реализации, которая называется лам нга са чу. Лам нга – «пять путей». Начальный из них называется цог лам, «путь накопления заслуг», и имеет три уровня. Второй путь называется чжор лам, «путь применения», и состоит из четырех уровней. Следующий путь называется тот лам, «путь видения», и это значит, что его последователи обладают прямым постижением абсолютной истины. После него идет путь, который называется гом лам, «путь медитации». Пятый, последний путь называется милопэй лам, «путь без обучения».

Бодхисаттвы также осваивают десять уровней, которые называются са чу, или десять бхуми. Проходя все бхуми один за другим, они практикуют более конкретно. Поэтому их реализация тоже становится более конкретной. Чтобы осуществить только один или два бхуми, нам понадобится много жизней. Невозможно пройти какой-то бхуми, поупражнявшись всего несколько месяцев. Вот почему говорится, что для достижения полной реализации требуется множество кальп. Таковы стадии, характерные для пути Махаяны.

Три колесницы системы Сутры не соответствуют трем путям освобождения. Учителя Ваджраяны тоже говорят о трех колесницах, описывая уровни Дхармы. В этом случае ньенто и рангъял вместе составляют Хинаяну. Их не разделяют на два отдельных пути. Практикующие Ваджраяну считают Махаяну одним путем, а Ваджраяну другим, так что всего получается три колесницы, яны. Эти три колесницы тоже не равносильны трем путям освобождения. Теперь, когда мы изучаем три пути освобождения, вам необходимо иметь ясное представление обо всех этих различиях.

Как практиковать сущностные моменты Сутраяны

Я объяснил разницу между Махаяной и Хинаяной. Почему их называют и трактуют именно так? Вспомним, что сказал об этом Атиша: главное в Хинаяне – не причинять вреда другим, а для достижения этого необходимо следовать в своей жизни строгой дисциплине. Если вы прямо или косвенно не причиняете вреда, то всё в порядке. Однако в Махаяне главное не это. Согласно Махаяне, главное – это всегда быть готовым помочь, вмешаться в любую ситуацию, чтобы

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
принести пользу другим. Такова основная разница между этими двумя колесницами.

Вы уже немного знаете о практиках, принятых в Сутраяне. В этот вопрос можно немного углубиться. Постарайтесь получить не только теоретическое понимание, но и практиковать на деле.

Вот строфа на эту тему из учения Шантидэвы:

Всё счастье в этом мире

Происходит от желания счастья другим.

Всё страдание в этом мире

Происходит от желания счастья только для себя.

Если мы желаем другим счастья, то может проявиться всё счастье, какое есть в этом мире. Если мы от чего-то страдаем, это происходит от стремления к собственной выгоде. Если вы эгоистичны и желаете счастья только для себя, вас всегда будут ждать трудности. Изучая шесть парамит, мы узнали, что должны быть [более] открытыми. Мы изучаем и практикуем именно так. Важно стараться сохранять осознанность и не отвлекаться. Мы всегда повторяем это, особенно в учении Дзогчен, хотя нужно понимать, что то же самое ставится во главу угла и в других традициях.

Когда у нас возникает плохая мысль или дурное намерение, мы можем немедленно это заметить, если не продолжаем отвлекаться. Что делать, если мы обнаружим, что у нас дурное побуждение? Мы знаем, что если дать ход этому побуждению, то в итоге это приведет к тому, что мы вовлечемся в действие. Это действие заложит причину, а заложив причину, мы создадим следствие этого действия. Нам нет нужды, как в Хинаяне, принимать обет, решая, что мы должны и чего не должны совершать телом, речью и умом. Это необходимо только тем, кто неспособен контролировать собственное поведение. Например, некоторые говорят: «Я знаю, что курить и злоупотреблять спиртным вредно, и хочу прекратить это делать». Стремление таких людей бросить курить или пить похвально, но им никак не удастся его осуществить. Почему им это не удастся? У них есть знание и желание, но недостает способности контролировать свои действия самостоятельно. В таком случае необходимо принять обет.

Представьте, что у вас подобная проблема. Возможно, однажды вы идете к своему учителю, который для вас очень важен, или отправляетесь в Бодхгаю, зная, что Бод-хгая – святое место, где учил и обрел просветление Будда. При этом вы думаете: «Сегодня я хочу принять обет, потому что не могу бросить курить и пить». Вы решаете принять такой обет. Потом вы обнаруживаете в своем кармане пачку сигарет и тут же ее выбрасываете. Вы не думаете: «Хочу выкурить сигарету». Вы расстаетесь со своей привязанностью и принимаете обет. Вы думаете: «Я приму обет и больше никогда не буду курить». Однако на следующий день вы встречаете друзей. Они предлагают вам сигарету превосходного качества, и вы ее берете. Взяв эту прекрасную сигарету с восхитительным ароматом, вы думаете: «Я брошу курить завтра. А сегодня выкурю только эту одну». Так вы продолжаете, и оказывается, что вы не можете бросить. Если же вы на следующий день всё еще остаетесь в Бодхгае и кто-то предлагает вам сигарету, вы можете вспомнить: «Я принял обет здесь, в Бодхгае. Это поистине важное место, и я не должен нарушать этот обет». Проходит два, три, четыре дня, и ваше желание курить постепенно уменьшается. В конце концов вам уже совсем не трудно воздерживаться от курения. Вы не только бросаете курить, но вам неприятно, когда курят другие. Сигаретный дым вызывает у вас не ощущение удовольствия, но совсем наоборот. Таков пример. Всё зависит от ваших способностей. Если вы способны контролировать самих себя, то вам достаточно только лишь сохранять осознанность. Такова истинная сущность практики Махаяны, которой вы также должны следовать.

Главное в развитии в себе бодхичитты заключается в том, чтобы проверять свои намерения и затем развивать те из них, которые благотворны. Ваши намерения – самое важное для создания потенциала кармы. Чтобы карма принесла свои плоды, нужны три условия. Первое – это ваше намерение что-то сделать. Оно может быть хорошим или плохим. Второе условие – вы должны прямо или косвенно совершить само действие, чтобы исполнить свое намерение. Косвенное осуществление намерения подразумевает, например, что вы просите кого-то выполнить за вас это действие. Скажем, у вас есть замысел совершить неблагое действие, например уничтожить или убить врага. Допустим, сами вы не сделали бы этого, потому что знаете, что в результате у вас могут быть большие неприятности. В таком случае вы можете предложить кому-то: «Если ты убьешь моего врага, я хорошо тебе заплачу». Предполагаемому убийце нужны деньги, и он думает: «Я уберу того человека так тихо, что никто не догадается, что произошло». Узнав, что наемник убил вашего врага, вы очень радуетесь: «Наконец-то мне это удалось!». Таким образом осуществляется третье условие. Три условия, порождающие карму, таковы: намерение, действие

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
и удовлетворение от содеянного.

Это касается не только плохих действий, но и хороших. Например, если вы хотите помочь кому-то деньгами, то вначале у вас должно зародиться такое намерение. Вы думаете: «Я хочу дать этому человеку денег, потому что он находится в трудном положении». Вы должны помогать, исходя из правильных намерений, а не из соображений собственной выгоды. Вы можете дать человеку деньги прямо или каким-то иным путем. Даже если у вас недостаточно денег, чтобы вручить их напрямую, у вас могут быть знакомые со средствами. Вы обращаетесь к своим щедрым друзьям и убеждаете их помочь тому нуждающемуся. Тем самым вы действуете косвенным образом. Так или иначе, в итоге бедный человек получает дар и счастлив. Вы довольны, и в этот момент создаете потенциал кармы. Всякий кармический потенциал может принести плоды, хорошие или плохие. Вот так мы создаем карму.

Иногда люди, совершив что-то неправильное, тревожатся: «Беда! Я создал плохую карму!». Не всегда всё происходит так просто. Возможно, у вас не было намерения сделать что-то плохое. Например, идя по улице, вы нечаянно наступили на какое-то насекомое. Обнаружив это, вы почувствовали сожаление. В таком случае потенциал неблаготворной кармы не был создан, потому что у вас не было намерения убивать несчастное насекомое и вы испытали сожаление. Однако само действие все-таки остается неблагим, потому что вы убили живое существо и оно страдало. Такого рода неблагое действие может способствовать накоплению препятствий. Если у вас накопится много таких действий, они становятся препятствием для вашего пути и вашей реализации.

Вот почему мы всегда очищаем все препятствия и помехи для реализации, выполняя очистительные практики. По-тибетски препятствия называются дигпа. Зачастую это слово переводят как «грех», но это христианское понятие, которого не существует в буддизме. На самом деле дигпа – это «препятствие», то, что мешает вам увеличивать свою ясность или достигать полной реализации.

Важно это знать и стараться сохранять осознанность. В частности, в Махаяне, даже если вы не ходите в храм и не молитесь буддам и бодхисаттвам, вы должны знать сущностный смысл этой практики. Сущность Махаяны заключается в том, чтобы всегда развивать в себе благие намерения. Хорошие действия всегда проистекают от хороших намерений. Если вы совершаете только хорошие поступки, нет никаких оснований, чтобы у вас возникли неприятности. Вот почему в учении Дзогчен всегда говорится, что наше поведение коренится в осознанности. Относительно поведения в учениях Сутры и Тантры есть много наставлений. Существует множество правил и систем, особенно в низших тантрах. Но в учении Дзогчен говорится, что самое важное – сохранять осознанность.

Как вы помните, я уже говорил о нравственности согласно Бодхисаттвачарьяватаре. Существует много этических систем, но правильный способ применения нравственности заключается в том, чтобы проверять и контролировать свой ум. Если мы не в состоянии контролировать свой ум, то невозможно будет и контролировать свою нравственность. Этот подход близок Дзогчену. Почему в Дзогчене считается столь важным контролировать свой ум? Потому что различных правил и систем существует великое множество.

Правила Сутраяны излагаются в Винае. Там записано около 253 правил для монахов, принявших полные обеты, и еще больше правил для монахинь. Эти правила не ограничиваются только одной ситуацией, существующей в обществе. Правила возникают в зависимости от тех обстоятельств времени и места, при которых они были установлены. Например, согласно традиции Хинаяны, монахи могут есть только до полудня, но никак не позднее этого времени суток. Кроме того, они не должны хранить съестное у себя дома. Поэтому они отправляются за подаянием по утрам. Когда им что-то подают, они кладут это в большую чашу, а затем усаживаются и устраивают общую трапезу до полудня. Таков их образ жизни.

Однажды небольшая группа монахов вышла за пропитанием, и какие-то верующие местные жители пригласили их к себе в дом, сказав: «Заходите, пожалуйста, в наш дом, располагайтесь, и мы вас угостим». Монахи согласились, но, когда они, сидя вместе с хозяевами, принимали пищу, среди них были молодые монахи, которые не вполне соблюдали правила. Они жевали с открытыми ртами и при этом болтали и смеялись. Потом другие монахи, которые это видели, пожаловались Будде Шакьямуни. Выслушав их, Будда Шакьямуни добавил к Винае еще одно правило: когда монахи принимают пищу в доме мирян, во время еды они не должны разговаривать или смеяться. Это очень простой пример. Таких правил множество.

Так или иначе, правила связаны с обстоятельствами – с тем, где и когда они были установлены. Характер правил и их применение в той или иной стране зависят от того, что ее жители считают хорошим, а что плохим. Народ определенной страны живет в соответствии со своими привычками. Если вы

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org станете делать что-то наоборот, местным жителям это не понравится. Например, европейцы, закончив практику, бывает, встают и наступают на свою книгу практик. Им и в голову не приходит, что, возможно, они делают что-то плохое. Тибетцы же, видя такое, очень расстраиваются. «Неужели эти люди могут быть практиками? – недоумевают они. – У них же нет никакого уважения к книгам по практике!» Тибетцам присуще такое отношение. Есть причина, почему тибетцы так остро это воспринимают. В одной из сутр Будда Шакьямуни говорит так: «В будущем я предстану в облике букв». Будда имел в виду, что даже после его смерти переданное им учение останется на земле в виде букв. Все почитали Будду, придавая его текстам большую важность. Они стремились изучать то, что сказано в этих книгах, и применять содержащиеся в них учения. Эти книги – кладёз слов Будды. Я не собираюсь внушать вам, чтобы вы не клали книги на землю или не наступали на них. Вовсе нет. Всё зависит от того, считаете ли вы большим проступком наступить на книгу практик или нет. Есть люди, например тибетцы, которые так считают, и важно, чтобы практикующие европейцы старались быть немного внимательнее к этому. Если хотите, можете наступать на книгу с практикой. Это не преступление. Но, если поблизости есть тибетцы, лучше этого не делать, потому что их это сильно огорчит. Всё это – часть нашей осознанности. В учении Дзогчен говорится, что мы должны действовать по обстоятельствам. В присутствии тибетцев старайтесь поступать так же, как они, и уважать их традицию. Разумеется, не так легко знать все тибетские обычаи. Я не говорю, что вам необходимо сосредоточиться на этом. Некоторые отправляются в Индию и Непал, объявляя, что делают это в поисках учений. Возможно, они проведут там два-три года, однако на самом деле они возвращаются, не обогатившись знанием учений, а лишь почерпнув много сведений о тибетской культуре, и начинают подражать тибетцам в их обычаях. Они пытаются быть тибетцами, полагая, что это и есть реализация, но это далеко не так. То же самое можно сказать не только о европейцах, побывавших в Тибете, но и о тех, кто знакомится с учениями Будды во многих других странах. В Китае, в Южной Азии или в Японии буддизм развивался по-разному, потому что в каждом месте есть свои особенности его восприятия. Чтобы обнаружить истинный смысл учений, нам необходимо изучить их суть. Вот слова Будды, в которых говорится о сущности буддизма: Глубокая и умиротворенная, запределная рассудочным понятиям, наша истинная природа светлосна, никем не создана и не собрана из частей. Она драгоценна, подобна нектару. Я обнаружил эту природу и пытался объяснить другим, какова она, но меня не понимают. Почему не понимают? Потому что я учу тому, что не поддается объяснениям. Что я могу поделать? Я удалюсь в лес и стану медитировать в одиночестве. Понять учения нелегко. Когда учение развивается в какой-то стране, оно срастается с местными культурными традициями. Например, некоторые называют тибетский буддизм ламаизмом. Тибетцам это не нравится. Они говорят: «Мы буддисты! Почему нашу традицию называют ламаизмом? Что это значит?». Употребление термина «ламаизм» имеет свою причину. Ведь традиция тибетского буддизма развивалась внутри тибетской культуры. До прихода в Тибет учений буддизма там существовали учения, которые называются бон. Традиция бон не буддийская. Ныне современный бон объединился с буддизмом, но изначально всё обстояло не так. Когда тибетский царь пригласил в Тибет Шантаракши-ту, чтобы тот распространил там буддизм, Шантаракшита прибыл в Тибет и начал учить, но успеха не добился. Это объясняется тем, что в Тибете была широко распространена традиция бон, а традиция Сутры и бон не имеют ничего общего. Тогда Шантаракшита попросил царя: «Пригласи, пожалуйста, в Тибет Гуру Падмасамбхаву, знаменитого учителя Ваджраяны. Он тот, кто сможет распространить здесь учения. Я же тем временем отправлюсь в Непал». Шантаракшита покинул Тибет, а тибетский царь пригласил Падмасамбхаву. Падмасамбхава стал учить Ваджраяне, которая связана с уровнем энергии, а потому ее было легче объединить с традицией бон. Кроме того, Гуру Падмасамбхава был чрезвычайно сильным учителем. Несмотря на то, что бонцы направили на него много вредоносных сил, им не удалось устоять против Гуру Падмасамбхавы, и он одержал великую победу. Гуру Падмасамбхава хорошо знал, что в Тибете широко распространена традиция бон. Многие аспекты традиции бон были привнесены в буддизм, и тот получил в Тибете такое направление развития. Поначалу тибетцы внешне применяли буддизм точно так же, как бон, однако сущность его оставалась буддийской. Позднее Шантаракшита смог вернуться в Тибет и развивать там учения Сутры. Вот как тибетская традиция стала своеобразным ответвлением буддизма, и поэтому термин «ламаизм» не следует принимать в штыки. В нём нет ничего страшного, если мы сосредоточимся на сущности учений Будды.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Иногда у учителей Ваджраяны бывает слишком сильный уклон в сторону Сутры. Они дают объяснения с точки зрения пути отречения, даже если речь идет о принципах Тантры. В этом нет ничего хорошего, потому что отречение свойственно подходу Сутры. Между этими подходами нет никакого противоречия, если понимать истинный смысл учения. Мы можем применять все три пути освобождения, и тот практик Дзогчена, который понимает сущность учений, всегда объединяет эти три пути. Поэтому не стоит придавать слишком большое значение внешней стороне учения. Если уделять внимание только внешнему, то вы не сможете объединять, вследствие чего у некоторых людей возникают трудности. Те, кто говорит: «Теперь я следую учениям Дзогчена, но что мне делать с другими учениями, которые я получил прежде? Я раньше следовал учению кагью, или гелуг» – должны понимать, что никаких противоречий нет, если понимать истинный смысл учений. Если же рассматривать только внешнюю сторону, то, разумеется, можно найти различия. Если у вас есть затруднения подобного рода, это значит, что вы не понимаете истинного смысла учений. Даже если вы практикуете Дзогчен, вы должны объединять с ним всё, что вы изучили. Вы не должны ничего изменять. Учителя Дзогчена просят вас лишь открыть глаза и постараться понять природу истинного состояния. Это будет лучше для вас. Если же вы закрываете глаза и остаетесь ограниченными, это гораздо хуже для вас. Вы должны это знать и поступать наилучшим образом.
Принцип Трипитаки

Во всех традициях – в Хиньяне, Махаяне и Ваджраяне – считается, что весь свод учений Будды содержится в Трипитаке. Питана подразумевает много томов, сведенных воедино. Трипитака состоит из трех главных разделов. Первый раздел Трипитаки называется Виная и происходит из традиции Хиньяны. В этом разделе содержатся учения Будды о том, как обуздать трое врат – тело, речь и ум – и какие правила применять, приняв обет. Система Винаи применяется и в Махаяне, однако собственной Винаи в Махаяне нет. Виная всегда принадлежит к системе Хиньяны. Когда Виная Хиньяны соединяется с применением намерения в соответствии с принципами Махаяны, то на практике она становится Винаей Махаяны. Виная-питака связана главным образом с учениями Сутры.

Второй раздел Трипитаки – это Сутра. Раздел сутр включает в себя сутры как Махаяны, так и Хиньяны. Большинство сутр Хиньяны Будда передал своим ученикам, главным образом людям, в материальном теле. Поскольку эти учения были предназначены для людей, именно люди могут легко понимать и применять эти методы. До нашего времени сохранилось много сутр-первоисточников на санскрите и пали. Эти варианты почти идентичны, и различия в них несущественны. Такие сутры принадлежат к традиции Хиньяны. Есть также и сутры Махаяны. В некоторых исторических документах говорится, что Будда учил Махаяне в Индии, на Вершине Грифов. Эту священную гору, расположенную близ Раджгира, посещает множество паломников. Как и в случае Хиньяны, проповедуя Махаяну людям, Будда присутствовал физически. Некоторые из его учеников не были людьми, а потому позднее эти учения распространились в иных измерениях.

Учения Махаяны не были широко распространены во времена Будды, потому что большинство людей уже практиковали Хиньяну. Поэтому в те времена другие учения не получили большого развития. Позднее просветленные учителя, такие как Нагарджуна, принесли некоторые из первоначальных учений Махаяны, проповеданных Буддой, из других измерений. Эти учителя передавали преимущественно Праджняпарамита-сутру, но Нагарджуна также принес учения, например, из измерения наг. Есть много сутр Махаяны подобного происхождения. Теперь вы можете немного понять природу учений Махаяны. Как Хиньяна, так и Махаяна принадлежат к учениям Сутры, и поэтому оба этих метода входят в Сутра-питаку.

Последняя питака называется Абхидхарма. Эти учения сосредоточены на очень подробном изучении и углублении знания Сутры. Например, что такое мир людей, каковы особенности восприятия обитающих в нём существ? Что отличает наше измерение? Абхидхарма предлагает точные ответы на эти вопросы. В тексте, который называется Абхидхармакоша, мы находим подробные объяснения, касающиеся нашего относительного состояния. Эти учения первоначально считались принадлежащими исключительно к Хиньяне, но теперь последователи Махаяны тоже считают их полезными и важными. Абхидхармакоша органично применяется в Читае. Например, в наше время изучение тибетской философии предполагает главным образом изучение мадхьямаки и Абхидхармакоши.

Учения Ваджраяны не входили в Трипитаку, но поскольку, как принято считать, в нее должны быть включены все учения Будды, в том числе и Ваджраяна, некоторые учителя относят учения Ваджраяны к Абхидхарма-питаке. Другие же предложили отнести их к четвертой питаке, по-тибетски называемой ригпа

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org дзинпэй дено, а на санскрите Видьядхара-питакой. Ригпа дзинпа – это просветленный, обладающий истинным знанием. В учениях Дзогчена его называют ригдзин. В Тантре, и особенно в низших тантрах, под ригпа дзинпа понимают ригдзинов, принадлежащих к одному из пяти семейств будд и придерживающихся соответствующих практик, которые передают и осваивают в учениях Ваджраяны [В Тантре есть пять семейств будд: семейство Татхагаты, Вайрочаны; семейство Ваджры, Акшобьи; семейство Драгоценности, Ратнасамбха-вы; семейство Лотоса, Амиабхи, и семейство Действия, Амогасиддхи. Тот, кто получает посвящение в мандалу высшей тантры Ваджраяны, бросает на мандалу цветок. Место на мандале, куда падает цветок, указывает на родство этого человека с тем или иным семейством, и впоследствии он уделяет основное внимание практике божества этого семейства.]

Мы включаем Ваджраяну в Абхидхарма-питаку, чтобы соблюсти принцип Трипитаки. Этот момент важен для людей, практикующих Ваджраяну. Поскольку говорят, что Трипитака объемлет все учения Будды, то, если учения Ваджраяны не включить в Трипитаку, кто-то может решить, что Ваджраяна не является учением Будды. Вот почему мы говорим, что Ваджраяна принадлежит к Абхидхарма-питаке.

Многие склонны к такому ограниченному мышлению. Немало последователей Сутры не признают учений Ваджраяны. Есть люди, которые говорят, что учения Дзогчена вообще не буддийские, потому что Будда Шакьямуни не учил им в физическом теле. Хотя верно, что Будда Шакьямуни не учил Дзогчену физически, присутствуя на материальном уровне, но и все сутры Махаяны не были переданы им в человеческом измерении. Многим сутрам Махаяны Будда учил, например, в измерении дэв. Позже просветленные существа передали эти учения в наше измерение. В дзогчене нет такого рода объяснений. Мы не говорим, что Будда учил Дзогчену, а затем некто по имени Гараб Дордже передал его в мире людей. Вот почему некоторые говорят, что Дзогчен – не буддийское учение.

Однако многие видные учителя утверждают, что учение Дзогчен – сущность буддизма. Как это возможно? Если вы изучаете Хинаяну и следуете только этой традиции, то понять это трудно. Однако тем, кто практикует Ма-хаяну, это легко понять, потому что они не считают, что Будда учил лишь в материальном измерении. Будда учил в разных измерениях и с помощью разных своих проявлений. В Махаяне есть важная сутра, которая называется «Звук большого барабана богов», в которой говорится, что большой барабан в измерении дэв сам собой издал звук этой сутры. Будда не являл себя физически в измерении богов, чтобы объяснить им это учение. Как говорится в этой сутре, принцип Махаяны был выражен с помощью барабана. Есть много разных аспектов проявления, и поэтому в Махаяне дается очень четкое объяснение того, что считается словом Будды.

В тибетской традиции и на тибетском языке существует собрание всех сочинений Будды, которое называется Кангьюр. Ка значит «слова Будды», а гьюр – «переведенные», потому что первоисточники [учений] были на санскрите. Кангьюр – это собрание учений Будды, которые были переведены с санскрита. Кроме того, есть Тангьюр – множество комментариев и объяснений, связанных с главными учениями Будды. Эти книги тоже существовали на санскрите, а позднее были переведены на тибетский. В Кангюре насчитывается более сотни томов, и все они, как считается, содержат слова Будды. Тангьюр же состоит из более чем двухсот томов. Эти книги всегда связаны с учением Будды, но мы должны понимать, что физически Будда не учил тому, что содержится во всех этих томах.

По-тибетски слова, произнесенные Буддой физически, называются шалнэ сунгпэй ка. Это значит «слова, которые вышли из уст Будды», то есть те самые слова Будды, которые люди слушали и воспринимали на материальном уровне. Другая категория слов Будды называется в Махаяне джесу нангвэй ка, то есть «слова, оглашенные с разрешения Будды». Это значит, что кто-то получил от Будды разрешение объяснять Дхарму и тем самым проповеди этого человека стали словами Будды. Обычные люди не могут получить такого рода разрешения: получатель должен быть просветленным существом, и в таком случае он может получить от Будды разрешение произносить его слова.

Есть одна краткая сущностная сутра Махаяны, которая широко распространена в этой традиции. Она называется Праджняпарамитахридая, или «Сердечная сутра». В традиции японского буддизма эту сутру произносят по-японски. Китайские практики произносят ее по-китайски, а тибетцы – по-тибетски. В фильме «Маленький Будда» ее декламируют по-английски: «Нет глаз, нет ушей, нет носа и т. д.». Это знаменитая сущностная сутра Махаяны, которая считается очень важной, и ее принято произносить вслух.

Суть этой сутры – воззрение, объясняющее абсолютное состояние: полную пустоту. Завершают ее следующие слова: «Нет пути, нет мудрости, нет достижения реализации и нет недостижения реализации». Так говорится о

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org состоянии всецелой пустоты. Мы говорим, что это учение Будды, но материальный Будда не произнес ни одного слова этой сутры. Будда пребывал в состоянии медитации и дал Авалокитешваре и Шарипутре разрешение изложить это учение. Шарипутра задавал вопросы Авалокитешваре, а Авалокитешвара отвечал ему, давая объяснения. Потом, когда они закончили свой диалог, эти слова были записаны и стали сутрой, заключающей в себе суть Праджняпарамиты. Это пример одной из разновидностей слов Будды согласно Махаяне.

Я уже говорил о большом барабане в измерении дэв, который издавал звуки учения сутр. Эта категория слов Будды называется чинкьи лабпэй ка, что значит «слова Будды, которые он наделил силой своего благословения». Эти слова могут исходить не только из барабана или из измерения дэв, но отовсюду и при любых обстоятельствах. Разумеется, для их проявления всегда существует причина. Иногда эти учения звучат из ступы, скалы или большого дерева. Они тоже считаются словами Будды.

Еще одна важная категория слов Будды называется лунгду тэнпэй ка, что значит «предсказания». Например, Будда сказал, что в будущем появится учитель, который будет давать особое учение. В нашем материальном измерении Будда Шакьямуни учил о карме, причине и следствии. Однако он предсказал, что будет учитель, который будет учить пути за пределами причины и следствия. Это предсказание касается Гараба Дордже и учения Дзогчен. Так что, как мы видим, учения Гараба Дордже – это тоже учение Будды, поскольку учения Гараба Дордже безусловно представляют собой слова Будды. Вот почему многие учителя Дзогчена считают Гараба Дордже воплощением Будды Шакьямуни. Для нас важно знать, какие слова считаются словами Будды. Если вы это знаете, то, пусть кто-то станет говорить, что Будда Шакьямуни никогда не учил Дзогчену, вы будете сохранять правильное понимание.

ТАНТРА Разница между Сутрой и Тантрой

Теперь мы поговорим о Тантре, пути преобразования. В чем разница между Тантрой и Сутрой, между путем преобразования и путем отречения? У них по сути разный подход. В учениях Ваджраяны есть книга под названием Цулсум дронме, «Светоч трех методов», в которой объясняется разница между учениями Сутры и Тантры. Это объяснение используется во всех традициях и школах. Хотя конечная цель одна, Мантраяна не пренебрегает ничем; В ней много методов и нет принуждения к аскетизму;

Она подходит людям с высокими способностями:

Вот почему она – высшая.⁴¹

Слова «конечная цель одна» означают, что конечная цель, знание, – одна и та же во всех учениях. Таким образом сутры и тантры разделяют один и тот же принцип, потому что и в сутрах конечная цель заключается в достижении истинного смысла – истинного состояния дхармакаи. Но, хотя все учения имеют одну и ту же цель, их методы различны. Почему методы разные? Те, у кого более высокие способности, или те, кто получил более высокие учения, осваивают методы для более быстрого достижения реализации. Тем, кто следует менее высоким методам, они неизвестны. Это одно различие. У Ваджраяны нет подобного недостатка знания.

В отличие от Сутраяны в Ваджраяне есть много методов. В Сутре вы практикуете только то, что изучили. В учении Тантры мы можем работать с разными переживаниями. Например, мы можем использовать для этого свое материальное тело, а также свои каналы и чакры. Для достижения реализации можно использовать много методов, и все они в корне отличаются от подхода Сутры.

В словах «нет принуждения к аскетизму» подразумевается отсутствие трудностей. Если вы следуете Сутра-яне, то для достижения реализации вам потребуется много жизней. В Сутраяне необходимо накапливать заслуги в каждой из своих жизней на протяжении многих кальп, пока в результате не будет достигнута полная реализация. В Тантре для достижения реализации не требуется многих кальп. Даже в Крия-тантре говорится, что до достижения полной реализации предстоит переродиться в сансаре шестнадцать раз. В высших Тантрах и в Дзогчене говорится, что мы можем обрести реализацию за одну жизнь. Даже не достигнув реализации в этой жизни, вы можете сделать это в бардо дхарматы, если у вас есть достаточные способности и вы достойно прожили эту жизнь. Но и не достигнув реализации в бардо становления, вы можете создать условия для того, чтобы в следующей жизни встретиться с учителем и практиковать нужные учения. Если вы безупречный практик Дзогчена, то даже можете обрести бессмертное радужное тело. Теперь вам должна быть ясна разница между учениями Сутры и Ваджраяны.

«Подходит людям с высокими способностями» значит, что Тантра предназначена в особенности для тех, у кого высокие способности. Это понять очень легко. Что значит «высокие способности»? Это не значит, что человек уже достиг

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org реализации. Некоторые говорят: «Мы не можем практиковать Дзогчен, потому что учения Дзогчена недостигаемо высоки. Мы не способны практиковать его, чтобы достичь реализации». Такие люди полагают, что для практики Дзогчена необходимы способности просветленного существа. Но способности предполагают совсем иное. Вы должны узнать, что такое способности, на деле, а не так, как объясняется в учении Сутры. В Дзогчене мы всё должны изучать на деле. Скажем, где-то есть превосходный учитель Дзогчена, который обладает настоящим знанием. Учитель передает это знание Дзогчена ученикам и показывает им методы, помогающие обрести это знание. Если человек глубоко интересуется учениями, слушает учителя и осваивает то, о чем говорит учитель, это и значит, что у него есть некоторые способности. Самая важная способность – это ваше участие. Если вы не интересуетесь, учитель ничего не сможет поделать. В первую очередь вы должны быть заинтересованы в том, чтобы следовать учениям. Тогда учитель может вам помочь. Некоторым не нравится, как учитель излагает учение и делится своими знаниями. Всё кажется для них слишком сложным, и они говорят: «Мне не нравится такое учение. Мне больше нравится получать посвящения. Там ставят что-то тебе на голову, дают что-то съесть и выпить, и ты чувствуешь, что действительно что-то получаешь». Таким людям также очень нравится, когда они получают хорошее благословение. Они предпочитают получать учения такого рода, а не выслушивать учителя, передающего истинное знание. Почему они так поступают? Потому что у них нет способности следовать более высоким учениям. Я не хочу сказать, что получать посвящения или благословения не имеет никакого смысла. Польза от этого есть, и это гораздо лучше, чем ничего. Но это не путь. Если вы находитесь на пути, вы должны изучать и понимать, как выполнять практики и как работать со всем своим бытием. Те, кто знает, как это делать, обладают способностью. Способности связаны с обстоятельствами. Если учитель дает важное учение и вы им интересуетесь, казалось бы, присутствуют все благоприятные обстоятельства. Однако, если учитель говорит только по-тибетски, а вы не понимаете этого языка, то вы лишь сможете почувствовать кое-какие вибрации, если, конечно, учитель выглядит достаточно импозантно. Если же внешность у учителя непримечательная, то вы и этого не почувствуете. В таком случае у вас отсутствует способность общения. Возможно, вам удастся выучить тибетский или вы убедите своего учителя выучить ваш родной язык, но в любом случае на это понадобится время. Если вы действительно прямо сейчас хотите осваивать учение, вам нужно найти хорошего переводчика. Так вы можете создать относительную способность. Понимать, что такое способности, чрезвычайно важно. Учения Ваджраяны предназначены для тех, кто обладает способностями. Мы убеждаемся в этом на собственном опыте. Например, когда я приезжаю в Тибет, я встречаю многих верующих и очень преданных тибетцев. Они знают, что я считаю переводоплощением и думают: «О, он хороший учитель!». Они приходят повидать меня, но что делать мне? Если я хочу помочь им, я должен объяснить, что такое путь и что они должны изучать и практиковать. Но они не просят у меня об этом. Даже если я говорю: «Посидите, пожалуйста, и послушайте меня. Я буду говорить не больше четверти часа», они все равно куда-то спешат и не хотят слушать. Они просят дать им благословение, какой-то совет или, возможно, погадать, например, о том, что им нужно делать завтра. Еще они просят дать им защитный шнурок. Если у меня есть защитные шнурки, я даю людям благословение и прикасаюсь к их головам книгами или статуэтками. Тогда они совершенно удовлетворены. Но я не удовлетворен. Я прекрасно знаю, что это им не поможет, но представления не имею, что еще я могу сделать для людей, у которых нет способностей. Это нетрудно понять. Чтобы следовать учениям Ваджраяны или Дзогчена, мы должны понимать, что необходимо обладать некоторыми способностями. Это не значит, что все люди, которые следуют этим учениям, от рождения имеют совершенные способности. У некоторых есть хорошая связь с учением или учителями, которая была установлена в прошлых жизнях, и еще у них есть интерес, пусть даже и небольшой. Но не у всех это так. Если мы знаем, что нам недостает способностей, необходимо их создать, потому что способности существенно важны для того, чтобы следовать значимому учению. Вот что имеется в виду, когда мы говорим о том, что у людей разные способности.

Что такое Тантра

Я объясню, что такое Тантра. Тантра – это корень Ваджраяны. Тантра также широко распространена в индуистской традиции, а не только в буддийской. В буддизме тантра значит «непрерывность». Непрерывность – это истинное состояние нашей потенциальности. В Ану-йоге и в учении Дзогчен говорят о трех изначальных потенциальностях и о том, каким образом они непрерывно присутствуют в нашем истинном состоянии. Это связано с умом. В учении

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Дзогчен есть принципы кадаг и лхундруб. Кадаг подразумевает пустоту, а лхундруб – качества пустоты, или все ее проявления и энергию. Наблюдая самих себя, мы наблюдаем свой ум. Наблюдая свой ум, мы наблюдаем свои мысли. Когда мы наблюдаем свои мысли, мы сразу замечаем, что возникает какая-нибудь мысль. Когда возникает мысль, нам следует понаблюдать за ней. Где находится эта мысль? Как она выглядит? Откуда она появляется? Тогда эта мысль нас больше не отвлекает. Если рассудочные мысли сменяют друг друга, это значит, что мы отвлекаемся. Если мы не отвлекаемся, то просто наблюдаем мысль и она исчезает.

Если исчезает какая-то мысль, это не значит, что исчезают все мысли. Сразу же возникает другая мысль. Может быть, мы думаем: «Я ишу свои мысли, но их нет». Но это и есть очередная мысль, которая, если мы ее замечаем, тоже исчезает. Возможно, мысли продолжают возникать, но между ними есть пустой промежуток. Этот пустой промежуток мы можем заметить с большей легкостью, если выполняем такую практику, как шинэ. Практикуя шинэ, мы получаем опыт состояния покоя. Мы не следуем за своими мыслями. Всё больше и больше осваиваясь с этим пустым пространством между мыслями, мы можем оставаться в нём более долгое время. Здесь не существует общего правила. У нас есть бесконечные мысли, которые возникают бесконечно. Иногда промежуток времени между мыслями очень краток, а иногда он несколько больше. Этот промежуток и есть пустота.

Бывает, что тот, кто применяет только учение Сутры и получает опыт состояния покоя, думает, что это и есть состояние созерцания. На самом деле это то самое состояние пустоты, которое обсуждается в учении Сутры, но это – не наша истинная природа, а лишь одно из переживаний. Мы называем его переживанием пустоты. Это пустое пространство есть у нас естественным образом. Если возникает мысль – это движение, и оно тоже естественно. Состояние покоя и состояние движения аналогичны кадаг и лхундруб, о которых говорится в учении Дзогчен. То и другое – действительно наше состояние, которое свойственно всем. Последователи Ваджраяны осознают ценность этого движения. Пустота тоже имеет ценность. Однако ценность обоих этих состояний вовсе не означает, что они представляют собой состояние созерцания. Но, если у вас есть такое знание, вы можете применять его при созерцании. Вы можете войти в состояние созерцания, используя эти два переживания. Вот так в Сутре и Тантре применяют совершенно разные методы медитации.

Многие из тех, кто утверждает, что занимается медитацией, полагают, что медитация – это когда сидят совершенно неподвижно и с закрытыми глазами. Эти люди не считают медитацией тантрийские практики, которые включают в себя пение или движение. Но это два разных способа медитации. Если бы нам предложили сказать, который из них лучше, то намного лучше, если есть способность иметь дело с движением. Пока вы пребываете в переживании состояния покоя, у вас не возникает больших затруднений, даже если вы практикуете довольно долго. Оставаясь в состоянии покоя полчаса, вы ощущаете умиротворение, но, когда потом вы начинаете двигаться, вам недостает способности работать с этим движением. Если вы пробудете полчаса в состоянии покоя, движение окажется для вас более трудным. Если же вы умеете работать с движением, ваша жизнь становится легче. Это важный момент.

Те, кто практикует Тантру, осознают, что переживают и состояние покоя, и состояние движения, и постоянно чередуют эти два состояния. Необходимо понять, что оба переживания – это часть вашей истинной природы. В Сутре считается, что движение может быть отнесено только к относительному состоянию. Вот почему некоторым, когда они находятся в состоянии покоя, не нравится, когда возникают мысли или движение. Если же вы практикуете Дзогчен или Ваджраяну, вы можете объединиться с движением и использовать его. Теперь вы можете понять, почему истинный смысл Тантры – «непрерывность».

Традиция сарма

В Тибете развивались две главные традиции Тантры. Эти традиции называются сарма и нингма. Сарма значит «новая», а нингма – «древняя». В те самые времена, когда в Тибет прибыл знаменитый учитель Атиша, жил великий тибетский переводчик по имени Ринчен Зангпо. Многие тибетские переводчики и ученые того времени посещали Индию и обнаруживали там много первоисточников учений Тантры. Они переводили их с санскрита на тибетский язык и затем следовали этой традиции. Так появились школы кагью и сакья. Позднее, опираясь на учения Атиши, возникли школы старая кадам и новая кадам, или гелуг. Кадам – это название учения Атиши. Цонгкапа, основатель школы гелуг, придавал учениям Атиши большую важность, так что школа гелуг и ее учения опираются именно на них.

Вот почему школу гелуг иногда называют новой кадам, но вы не должны

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org заблудиться на этот счет. В наше время возникли некоторые проблемы вследствие распространения, особенно на Западе, направления, которое назвалось «новой кадам». Оно не имеет ничего общего с официальной школой гелуг, которая тоже носит это название. Это недавно возникшее направление считает себя чем-то новым и особенным. Они делают практику гьялпо, которую Его Святейшество Далай-лама просил не делать. Почему Его Святейшество просил прекратить выполнять эту практику? Потому что тот дух гьялпо, которому молятся эти практикующие, – злой дух. Эта проблема возникла еще во времена пятого Далай-ламы. Один практик нарушил свои самаи, породив тем самым много неблагоприятных последствий, и стал злым духом. Некоторые гелугпинцы используют этого разрушительного духа как охранителя их школы, поскольку верят, что он не только защищает школу гелуг, но и помогает этой традиции стать богатой и могущественной. Они заинтересованы в этой практике, потому что хотят иметь власть над другими традициями.

Этот злой дух принадлежит к классу гьялпо. Духи гьялпо провоцируют людей, вводя их в заблуждение и делая их раздражительными. Люди, поклоняющиеся таким злым духам, в конце концов сходят с ума. После смерти они становятся слугами этого класса гьялпо. Говорят, что они не могут получить новое перерождение в течение десятидвигдцати столетий. Вот почему этот дух не будет для вас хорошим охранителем. Его Святейшество Далай-лама увещевал людей: «У нас есть очень важные охранители, такие как Экаджати, Палдэн Лхамо и Махакала. Зачем вам поклоняться вредоносному духу?». Со времен пятого Далай-ламы этот гьялпо насылал бесконечные бедствия, столь очевидные, если посмотреть на нынешнюю ситуацию в Тибете! Вот почему Далай-лама просил нас не делать эту практику.

Некоторые тибетские ламы, которых уже поработили гьялпо, имеют безрассудство не слушаться Далай-ламу и упорно продолжают делать эту практику. Для меня лично выступать против Далай-ламы было бы совершенно невозможным, потому что Далай-лама – единственная надежда тибетцев. Что останется людям, если они пойдут против Далай-ламы? Эти группы отщепенцев могут делать свое дело только потому, что класс гьялпо придает им храбрости. Ныне во многих странах Европы и в Америке созданы центры «новой кадам». Вы должны быть осмотрительны, чтобы не иметь дел с этими опасными людьми. Общение с ними не принесет вам никакой пользы, но может причинить много неприятностей в вашей жизни.

Если вы уже общаетесь с этими людьми и боитесь порвать с ними, не беспокойтесь. Вы можете делать практику Гуру Драгпура. Я сам слышал из уст Его Святейшества: «Если вы беспокоитесь, что у вас будут неприятности из-за того, что вы прекратили практику гьялпо, помните, что я, Далай-лама, не велел вам ее делать. Этого достаточно». Далай-лама намного выше, чем любой злой дух, поэтому вам нужно лишь быть уверенными в этом, и у вас не будет никаких неприятностей. Необходимо знать всё это, если мы говорим о традиции кадам.

Все тексты, переведенные со времен Ринчена Зангпо и до настоящего времени, относятся к сарма, или новой школе. Нингма включает в себя традиции, которые возникли задолго до этого периода. К ним относятся учения Гуру Падмасамбхавы и все те учения, которые были переведены на тибетский язык до того времени, когда жил Атиша. Такова разница между сарма и нингма.

В традиции сарма есть особый способ объяснения смысла Тантры, согласно которому она подразделяется на три аспекта. Такое же объяснение можно найти в традиции нингма, но главным образом оно используется в школах традиции сарма. Первый раздел – это Тантра причины, или Тантра естественного состояния. Второй – Тантра метода, или Тантра основы. Последний – Тантра плода. Такие объяснения используются часто, особенно в традиции сакья. Есть знаменитая книга Гьюде чьи намжаг, «Общее объяснение тантр», которую написал Сонам Цемо (1142–1182), великий учитель школы сакья. В другой книге, Джоншинг ченмо, автор которой Трагпа Гьялцен (1147–1216), содержится более подробное объяснение на эту тему.

В юности я изучал тот и другой подход и знаю их очень хорошо. Относительно Тантры причины среди ученых традиции сакья велись дискуссии. Знаменитый учитель из школы сакья по имени Джамьянг Кьенце Вангчуг, который к тому же был и тертоном, обнаружил учения из традиции нингма, в которых содержатся особые учения Гуру Падмасамбхавы. Джамьянг Кьенце Вангчуг объяснял Тантру причины точно так же, как и основу Дзогчена. Позднее многие последователи другого учителя, которого звали Манто Лугдруб, говорили: «На самом деле это не система сарма, а скорее нингма». Между этими двумя учителями происходили основательные дискуссии.

Когда я учился в монастырской школе, навестить моего учителя приехал один видный сакьяпинский учитель Дежунг Аджам, получивший свое имя по местности Дежунг, где он жил. Поскольку Дежунг Аджам был известным учителем, то, когда он прибыл в наш монастырь, мой учитель посоветовал мне попросить у

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org него лунг на текст Кунжи гью гью, который тот написал. Это заглавие переводится как «Тантра причины – основа всего». Я попросил Дежунг Аджаму дать этот лунг, и он дал его многим ученикам нашей школы. Его объяснение Тантры основы совпадало с мнением Кьенце Вангчуга. Вам необязательно это запоминать, я просто вспомнил об этом факте.

Есть объяснения о том, каким образом подход в каждой из трех тантр соотносится с тем, какого рода люди им следуют. Например, люди различаются по разной степени эмоций неведения, привязанности и гнева. Так мы можем понять, как можно применять тантры в этом плане. Чтобы различать эти особые методы, сарма называет их отцовскими тантрами, материнскими тантрами и недвойственными тантрами. Почему их так называют? Хотя может существовать несколько причин, главная заключается в том, что учитель Тантры знакомит с многими разными методами.

Одна из систем подходов к медитации называется кьерим, то есть стадия зарождения. Кьерим излагается в Гухьясамаджа-тантре, которая считается отцовской тантрой. Также есть тантры, которые сосредоточены на стадии завершения, дзогрим. На этой стадии мы не тратим время на визуализацию мандал, божеств и образов, но работаем со своими каналами и чакрами, то есть с внутренней мандалой. Это материнские тантры. Наконец, есть разновидность тантр, объединяющих в себе оба аспекта, представленных приблизительно в равной мере. Эти тантры называются недвойственными. Недвойственные тантры считаются более высокими или более важными, потому что в них объясняется сущность тантр.

Обычно Чакрасамвару считают примером материнской тантры, хотя это общее название, подразумевающее различные тантры Чакрасамвары, полученные разными махасиддхами. Калачакру мы считаем примером недвойственной тантры. Это общепринятый пример, который приводят во всех традициях. В традиции сакья недвойственной тантрой считают Хеваджру. Для этого есть много оснований, но другие традиции обычно с этим не согласны. Так или иначе, такой способ подразделения тантр свойствен традициям сарма.

Как мы подразделяем пути Тантры? Различные учителя используют для этого разные системы. В некоторых традициях их подразделяют на две главные категории: Крия-тантра и Йога-тантра. Крия-тантра в основном связана с применением внешних методов, а Йога-тантра включает в себя высшие тантры. Знаменитый индийский учитель Буддагухья отправился на Кайлаш, чтобы там практиковать, и провел там много лет. Тибетский царь пригласил его в Центральную Тибет, однако Буддагухье не довелось попасть туда. Но он передал учения, в которых утверждал, что все тантры можно подразделить на две группы.

Другой известный индийский махасиддха Гегпе Дордже (Лилаваджра) разбил все тантры на три раздела. Первый раздел – это Крия-тантра, второй – Упая, а последний – Йога-тантра, объединяющая в себе все высшие тантры, тогда как Упая – это смесь Крия-тантры и Йога-тантры.

Основателем другой известной системы классификации тантр был Нагарджуна. Он пришел к выводу, что тантры следует разбить на четыре раздела: три низшие Тантры (Крия, Упая и Йога) и Ануттара-тантра, или высшая Тантра. Он объяснял разницу между Йога-тантрой и Ануттара-тантрой, которая заключается не только в способе выполнения практики, но и во многих других особенностях. Эта традиция широко распространилась во всех школах тибетской традиции сарма. Последователи всех школ: кагью, гелуг и сакья – признают эти четыре уровня Тантры. Такова новая традиция Тантры.

Традиция нингма

Традиция нингма восходит к Гуру Падмасамбхаве. Нингмапинцы считают, что существуют девять ян (путей), хотя такую классификацию создали не они. В первоисточниках тантр Дзогчена всегда говорилось о девяти янах. Эти девять ян включают в себе все существующие духовные пути, в том числе и те, которые не принадлежат к буддийской традиции. Как подразделяются эти девять путей? Сутра включает в себя три пути: шравак, пратьекабудд и бодхисаттв. Это три колесницы Сутры, но не они представляют собой первые три из девяти колесниц по системе нингма, потому что там иная классификация.

Первая из девяти ян – мирская колесница дэв и людей. Она включает в себя все небуддийские духовные пути, и такая классификация существует только в школе нингма. Например, в индуистской традиции высшими существами считаются дэва, а среди них – Шива и Брахма. Также есть традиции, в которых нет представления о дэвах: например, в шаманизме верят только в силы природы. Это совсем иная разновидность духовных традиций.

Вторая из девяти ян – Хинаяна, в которую входят шравакаяна и пратьекабуддаяна. Третья – это бодхисаттваяна. Это первые три из девяти ян традиции нингма.

Вторая группа из трех ян, полностью относящихся к традиции Тантры – это

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Крия-тантра, Упая-тантра и Йога-тантра. Эти три яны одинаковы в традициях сарма и нингма.

Последние три яны – это высшие Тантры: Маха-йога, Ану-йога и Ати-йога. Маха-йога – это традиция практик постепенного преобразования, которые соответствуют практикам Ануттара-тантры в традиции сарма. Многие тантры традиции сарма существуют также в Маха-йоге традиции нингма. Среди них, например, Гухьясамаджа. Вторая яна – это Ану-йога. Практикующие Ану-йогу также применяют визуализацию и преобразование, но это преобразование не постепенное.

В Ану-йоге иной подход к воззрению и практике, чем в Маха-йоге. Последняя яна, Ати-йога, – это Дзогчен. В отличие от Маха-йоги и Ану-йоги, которые принадлежат к пути преобразования, Ати-йога относится к пути самоосвобождения. Таковы девять ян согласно традиции нингма. Воззрение и практика во внешних тантрах

Расскажу немного о воззрении и применении в Крия-тантре. В тантрах Дзогчена приводится много примеров этих учений. Воззрение Крия-тантры заключается в том, что на абсолютном уровне на самом деле ничто не возникает и не исчезает. На относительном уровне в практиках медитации там используются символы, мантры и визуализация божеств, и особое внимание уделяется чистоте и выполнению ритуалов, связанных с фазами луны. Например, когда в Дзогчен-общине мы делаем практику дэва и дакини, я рекомендую выполнять практику дэва на растущей луне, а практику дакини – на убывающей. Эта практика не имеет отношения к Дзогчену, а взята из Крия-тантры. В Дзогчене такая практика не нужна, однако, поскольку у нас нет никаких ограничений, мы можем использовать и эту систему. В Крия-тантре такого рода вещи считаются очень важными, и, досконально их соблюдая, последователи Крия-тантры получают соответствующий результат. Если вы хотите узнать о Крия-тантре более подробно, можете почитать комментарии Лонгченпы.⁴⁶ Второй уровень – это Убхая-тантра. Те, кто практикует Убхая-тантру, стараются понять воззрение, как оно объясняется в Йога-тантре, потому что подход Йога-тантры считается более высоким, чем в Крия-тантре. При этом они не применяют это знание точно так, как применяют в Йога-тантре. На относительном уровне они применяют методы Крия-тантры, и на этом основании Убхая-тантру иногда называют еще нейтральной колесницей. В Убхая-тантре есть особый метод практики, который называется «четыре тэньи». Тэньи значит «истинное состояние».

Теперь я расскажу о воззрении и медитации согласно Йога-тантре. В Йога-тантре внешние условия не считаются столь же важными, как в Крия-тантре. Практики в Крия-тантре похожи на практики индийских брахманов. Те, кто практикует Крия-тантру, стремятся к тому, чтобы всё было очень чистым и безупречным. Чтобы их практика была безупречной, им необходимо по возможности совершать омовения и менять одежду пять раз в день. Это только один пример. Также они не должны есть чеснока и мяса. Такие садханы, как садхана Зеленой Тары, иногда связаны не только с Йога-тантрой, но и с Крия-тантрой. В таком случае перед практикой мы не можем есть мясо, чеснок и лук, потому что чеснок и тому подобное в Крия-тантре считается нечистым. Эти обычаи происходят из традиции брахманизма.

Если у монаха или монахини, принадлежащих к традиции Сутры, случается тяжелая болезнь, связанная с расстройством элемента ветер, то в Винае рекомендуется употреблять чеснок, который служит хорошим лекарством от болезней лунг. Поскольку тому, кто живет в монастыре, в монашеской сангхе непозволительно есть чеснок, ему разрешается построить небольшую хижину в пятистах метрах от монастыря, чтобы там он мог есть чеснок. Человек, нуждающийся в таком лечении, может провести в этом помещении семь дней, но чеснок он может есть не все семь дней, а только один день, а остальные шесть дней он остается там только для того, чтобы чеснок полностью удалился из организма. Спустя шесть дней этот монах может вернуться в монастырь. Так говорится в Винае.

Таких правил строго придерживаются в Крия-тантре и Убхая-тантре, но не в Йога-тантре. Однако, даже несмотря на отсутствие подобных ограничений, у практикующих Йога-тантру нет таких же способностей, как у практиков высших Тантр. Практикующие Йога-тантру визуализируют в своей практике божеств и проявления в мужском и женском облике, потому что они упражняются в чистом видении. Они применяют практику, которая называется нгончжанг нга, «пять факторов просветления». Их воззрение заключается в том, что божества, которых они проявляют в своей практике, подобны друзьям. В итоге полная реализация достигается благодаря объединению с этими божествами.

Йога-тантра подразделяется на системы: в одной применяются главным образом действия, а в другой – главным образом созерцание. Если вы интересуетесь этими методами, то опять-таки можете больше узнать о них из текстов

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Лонгченпы, в которых есть подробные объяснения.⁴⁷

Теперь я расскажу о знаменитых пяти факторах просветления, или пяти нгончжанг Йога-тантры. Первый называется дэн, что значит «трон». Визуализируя божество, мы делаем это постепенно. Во-первых, мы представляем трон из солнечного и лунного дисков. Этот трон символизирует праджню, то есть мудрость, и искусный метод. Во-вторых, мы представляем измерение, в котором проявляется божество, и образ божества, чтобы очистить самих себя и свое измерение. В качестве третьего метода мы применяем звук: визуализируем цепочку мантры. Тем самым мы также можем достичь реализации. Четвертый фактор – это символы и ум. Всё, что держит в руках божество, есть символ ума. Например, в руке у Ваджрапани ваджра – символ того, что он является держателем ваджрного знания. В руке у Манджушри меч, символ способности отсекаать неведение. Эти символы очень важны. Пятый фактор – это метод чистой мудрости. В состоянии истинной и чистой мудрости мы можем обрести полную реализацию. Таковы пять нгончжанг, которые характерны для Йога-тантры.

В традиции сарма, и только в ней, Крия-тантру, Убхая-тантру и Йога-тантру называют низшими тантрами, чтобы отличать их от высших тантр. В традиции нингма вместо низших тантр говорят о внешних тантрах, а вместо высших тантр говорят о внутренних. Внешними тантры называют потому, что там божества представляют как внешние по отношению к самому [практикующему]. Божество – это полностью просветленное существо. Мы знаем, что Авалокитешвара – полностью просветленное существо, и, хотя мы можем быть обычными людьми в сансаре, к своей практике мы привлекаем Авалокитешвару и его мудрость. Мы готовимся получить мудрость Авалокитешвары, что особенно характерно для Йога-тантры. Мы визуализируем его и молимся ему, и тогда можем получить его мудрость.

Как я уже вам говорил, в Йога-тантре практикующий и божество связаны друг с другом как друзья. Это имеет смысл, потому что Авалокитешвара – просветленное существо. Вы можете думать: «Я нахожусь на пути, и друг может помочь мне, если я чего-то не понимаю. Авалокитешвара может помочь мне обрести его состояние, и в итоге не будет никакой разницы между Авалокитешварой и мною: я достигну того же состояния, что и он». Внешними эти тантры называются потому, что в них мы всегда имеем дело с тем, что находится вне нас самих.

Внутренние тантры: воззрение и медитация

Теперь я расскажу о внутренних тантрах. Высшие тантры называются нанггью десум, что значит «три внутренние тантры». Три внутренние тантры – это Маха-йога, Ануйога и Ати-йога. Их методы практики отличаются от методов внешних тантр, потому что внутренние тантры имеют дело не с внешним миром. В современном Тибете существует некоторая путаница, потому что даже те, кто практикует внутреннюю тантру, делают всё так, как это делается во внешних тантрах. Например, для практики внешних тантр требуются такое место, как храм, а также статуи или учитель, который помогал бы с визуализацией божества. Также в духе Йога-тантры молятся и делают подношения, чтобы получить мудрость. Эта традиция широко распространилась в Тибете во времена правления последних тибетских царей. Один из этих царей, став видным практиком, заявил: «В Тибете мы не должны применять практики высшей тантры открыто. Высшие тантры следует хранить в тайне, иначе у многих они вызовут негодование и душевные страдания». Система нравственности в высшей тантре отлична от таковой в Йога-тантре. В Йога-тантре необходимо придерживаться тех же нравственных правил, что и в Сутре. Высшая тантра ломает эти ограничения.

Например, в высшей тантре на ганапудже используют мясо и спиртное, что невозможно в системе Йога-тантры. Бывает, что люди, воспитанные в традиции Махаяны, негодуют по поводу того, что в нашей ганапудже используется мясо. «Как можно употреблять мясо и спиртное?!» – возмущаются они. Вот почему в давние времена было решено не практиковать эти учения и методы открыто. В Тибете в течение многих лет это ограничение укреплялось, и в конце концов там укоренилась традиция Йога-тантры. Ануттара-тантре следовали только те, кто глубоко интересовался этим учением и кто был способен соответствовать его требованиям. Вот почему существуют различия между внешними и внутренними тантрами.

Так я объясняю разницу между внешними и внутренними тантрами. Понять ее нетрудно. Например, поскольку ограничения – это всегда плохо, то, если вы себя ограничиваете, будет полезнее убрать эти ограничения. В таком случае вы должны знать, как это сделать. Я не имею в виду, что вы должны просто отменить свои ограничения и делать всё, что заблагорассудится. Я слышал, как люди говорят: «Учение Дзогчен замечательное, потому что там нет никаких ограничений и мы можем делать всё, что хотим». Это ошибочное понимание. В

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
учении Дзогчен не говорится, что, поскольку нет никаких правил, вы можете делать всё, что вздумается. Вы не должны сохранять ограничения, но должны постоянно применять осознанность. Если вы делаете всё, что хотите, вами руководят ваши отвращения, а это не соответствует учению.
Происхождение Ану-йоги

Учение Ану-йоги – это один из путей преобразования, и первоначально оно распространилось в Тибете во времена Гуру Падмасамбхавы. Есть сведения, что переводчики также переводили тексты-первоисточники Ану-йоги во времена Гуру Падмасамбхавы, но нам это известно только из исторических текстов. С уверенностью мы можем сказать только то, что Гуру Падмасамбхава сначала передал знание и понимание Ану-йоги. Но главными учениями, которые передавал Гуру Падмасамбхава, были Маха-йога и Ати-йога.

Кроме того, многие тексты-первоисточники и учения пришли из Уддияны. Уддияна – это загадочная страна, которая была источником всех учений высшей Тантры. Многие учения высшей Тантры также были переведены с индийских языков на тибетский, но их истоки всегда восходят к Уддияне. В жизнеописаниях махасиддх, которые передавали учения высшей Тантры, всегда говорится, что те путешествовали в Уддияну, чтобы получить эти учения. Затем они переводили их и передавали в Индии. Так в Индии получили распространение учения высшей Тантры. Мы должны понимать, что в древности путешествие в Уддияну было сопряжено с большими трудностями, потому что попасть туда было очень нелегко. Некоторые учителя, приблизившись к границам Уддияны, получали учения благодаря чистому видению.

Чтобы по-настоящему понять это, нужно более глубоко изучать жизнеописания махасиддх. Махасиддхи всегда были связаны с источником этих учений Тантры. Большинство тантрийских учений, полученных из Уддияны, попали туда из других измерений. Поэтому Уддияна стала символом места, где хранятся эти драгоценные учения. Сегодня мы гадаем, где же находится Уддияна. Уддияна – чрезвычайно важное место, особенно для учения Дзогчен. Гараб Дордже, главный учитель Дзогчена, был родом из Уддияны и там же передавал все свои учения Дзогчена. Это очень важное место.

Многие думают, что местонахождение Уддияны нам неизвестно потому, что это, по их мнению, нечто вроде рая или лишь чистое измерение. У любого практика всегда есть возможность пребывать в чистом измерении, но, как свидетельствуют источники, в древности махасиддхи совершали путешествия в Уддияну, а это значит, что их путешествие не ограничивалось перемещением туда в созерцании. У них было материальное тело, и они путешествовали в страну, существовавшую на материальном уровне. Важно это знать, чтобы не думать, будто речь идет о некоем воображаемом рае.

Почему существует представление о том, что Уддияна не было физическим местом? Это представление первоначально взялось из истории

Гухьясамаджа-тантры. Гухьясамаджа-тантра есть не только в традиции нингма, но и в традиции новых переводов. Махасиддху Сараху считают источником Гухьясамаджа-тантры, особенно в новой традиции. Свое развитие это учение получило главным образом благодаря Нагарджуне; так эта тантра заняла очень важное место.

Согласно Гухьясамаджа-тантре, Уддияна была реальным древним государством. Там был царь, который глубоко верил в учения Будды. Этот царь приглашал из Индии много буддийских учителей, но больше всего ему хотелось увидеться с Буддой Шакьямуни. Он спросил у своих придворных учителей, каким образом можно встретиться с Буддой Шакьямуни. Ведь отправиться в путешествие в Индию, чтобы увидеть там Будду, было делом очень трудным. Просто же пригласить Будду Шакьямуни в Уддияну предполагало бы, что Будде придется провести в дороге много дней. Это тоже было не так просто. Некоторые из придворных учителей предложили: «Будда всеведущ, он полностью просветлен. Если ты обратишься к Будде и пригласишь его в свой дворец в особый день и в особое время, возможно, Будда явит себя и ты сможешь с ним пообщаться». Царь сделал, как ему посоветовали, и в особый день, возможно, в полнолуние, он пригласил Будду к встрече Будды в своем дворце. Потом он помолился и пригласил Будду. В тот самый миг, когда Будда и его сангха шли за утренним подаянием, он и несколько архатов оказались перед дворцом этого царя. Их пригласили внутрь и предложили трапезу. Конечно же, Будда не только принимал пищу – он дал царю учение. Царь уже был последователем Будды и знал много его учений. Он сказал:

– Прошу прощения. Мне очень нравится тот путь, которому ты учишь, путь отречения, но я царь и у меня много подданных, о которых мне нужно заботиться, я очень занят государственными делами. У меня нет возможности отречься от всего, как ты учишь, и поэтому я, к сожалению, не смогу следовать твоему пути безупречным образом.
Будда ответил:

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
– Не беспокойся! Есть не только путь отречения, но еще и путь преобразования. Царь, заинтересовавшись, попросил Будду учить его согласно тантрам. Будда мгновенно проявился как Гухьясамаджа в мирном образе яб-юм. Царь Уддияны, в ком уже были высоко развиты ясность и способности, мгновенно получил учение о пути преобразования, как оно изложено в Гухьясамаджа-тантре. Царь Уддияны стал практиком Гухьясамаджа-тантры и продолжателем этой линии передачи, а затем он прославился как махасиддха. При этом он остался царем, не отказавшись ни от своего царства, ни от богатства, ни от обязанностей. Он был великим учителем и передавал учение своим придворным и другим ученикам, всем, кто интересовался. Это подлинная история. Далее эта история становится довольно фантастической. Говорится, что все советники царя были практикующими и стали просветленными махасиддхами. Эти советники учили народ Уддияны, и все ее жители тоже стали просветленными. Так что не только царь и его советники достигли просветления, но и все, кто населял Уддияну, стали даками и дакини. Уддияна превратилась в нечто вроде рая и растворилась в чистом видении. Если какое-то место растворяется в чистом видении, то, разумеется, нечистое видение исчезает полностью. По мнению некоторых, именно поэтому теперь мы не можем обнаружить Уддияну в материальном мире. Многие считают, что со страной Шамбалой случилась приблизительно та же история, что и с Уддияной. Это такая же фантазия, потому что Шамбала тоже существовала физически. Многие тибетские учителя совершали путешествия из Тибета в Уддияну, а также многие люди путешествовали из Тибета в Шамбалу. Эти люди записывали истории своих путешествий, которые служат доказательством реального существования тех мест. Когда я работал совместно с профессором Туччи, известным итальянским тибетологом, он проводил исследования на тему Уддияны. Однажды он попросил меня: «Пожалуйста, просмотрите все надежные источники, такие как сутры и комментарии к ним, чтобы попытаться найти в них какие-либо описания Уддияны». Я работал над этим два или три месяца, отыскивая источники, где только можно, и собирая нужный мне материал. В одной из книг я обнаружил одну очень интересную зацепку. В найденной мной сутре говорилось, что к северо-западу от Бодхгаи существовало большое государство, называвшееся Уддияной, а его столицей был город Думатала. Рядом с этим большим царством находилась небольшая страна, которой правил один из сыновей царя Уддияны, а называлась она Самбалой, именно Самбалой, а не Шамбалой. Такого доказательства существования этих стран. В наше время большинство ученых убеждены, что Уддияна была расположена на территории современного Пакистана. Также они более или менее уверены в том, что Шамбала находилась на территории современного Афганистана. Нетрудно понять, почему Шамбала и Уддияна исчезли: это произошло вследствие мусульманского вторжения из Туркестана. В Тибете враждебные силы, разрушающие буддизм или творящие зло, называют турука. Я понял происхождение этого тибетского слова только после того, как изучил тибетскую историю. Это слово значит «турки». В древние времена турки приняли ислам и после этого захватили многие восточные страны. Например, в современном Китае есть автономный район Синьцзян. В древности народ Синьцзяна исповедовал буддизм. В те времена буддизм был широко распространен во всех странах Центральной и Южной Азии. Потом по этим странам прокатились волны вторжений турков, и все буддисты в этих странах были обращены в ислам. Как вы знаете, буддийской традиции чуждо насильственное насаждение своей религии, а если какой-то народ отказывается воевать, его страну с легкостью могут разрушить враги. Ислам очень рьяно обращал людей в свою веру. Тот, кто принимал ислам, мог спасти свою жизнь. Тех же, кто отказывался его принимать, убивали. Это происходило не просто один раз и не с единичными жертвами, но поколение за поколением. Вот почему люди не знают об Уддияне и Шамбале. Понять, где находилась Уддияна, нетрудно. Многие западные ученые проводили длительные исследования и раскопки в Афганистане и Пакистане. В Пакистане, в местности, которая называется Сват, было найдено много предметов, относящихся к буддийской традиции. Считается, что именно в этом месте развивались учения Ануттара-тантры. Когда мы используем санскритские слова, бывает, что люди, которым они незнакомы, немного путаются. Как я уже говорил, в традиции сарма раздел высших Тантр называется Ануттара-тантра. Ану значит «высшие». В традиции нингма не принято использовать термин Ануттара-тантра; вместо этого говорят о Маха-йоге. Маха-йога и Ануттара-тантра – это примерно одно и то же, но термин Ануттара-тантра больше распространен в традициях сакья, кагью и гелуг. Ану-йога же существует только в традиции нингма. Хотя Ану-йога – очень интересное учение Тантры, оно не встречается в других традициях. Но в

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
традиции нингма есть много посвящений, практик и наставлений, касающихся
этого учения.

Ану-йога получила широкое распространение после Гуру Падмасамбхавы. Это
учение передавал Нуб Сангье Еше, знаменитый индийский Махасиддха, который
жил через три поколения после Падмасамбхавы. Нуб Сангье Еше очень ценил
Ану-йогу. Он знал, что в древние времена Ваджрапани передавал Ану-йогу в
стране или в измерении, которое называлось Ланка. Ланка приблизительно
соответствует современной Шри – Ланке. Теперь в Шри – Ланке нет тантрийских
учений, а распространена только Хинаяна. В древности же в этой стране
существовала и Тантра, но нам неизвестно, как и почему она исчезла.
Во времена Падмасамбхавы и позднее это учение распространилось в стране,
которая называлась Труша. Тогда Труша во многом напоминала Шамбалу и
Уддияну. Это была небольшая страна, но там жили многочисленные махасиддхи и
прекрасные практики Ану-йоги. В частности, там был один исключительно
выдающийся учитель Ану-йоги, которого звали Цецен Кье. Нуб Сангье Еше
побывал в стране Труша, встретился с Цецен Кье и получил от него все
основные учения Ану-йоги. Потом они вместе перевели все главные тексты
Ану-йоги на тибетский язык.

Я мало знаю о жизни Цецена Кье. Возможно, он хорошо знал и тибетский язык,
или же тибетские переводчики трудились все вместе под руководством главного
учителя, даже если тот не знал тибетского языка. Например, тот факт, что
Вайрочана переводил тексты вместе со Шри Сингхой, не означает, что Шри
Сингха знал тибетский. Если Вайрочана чего-то не понимал, он спрашивал у
Шри Сингхи. Шри Сингха всё разъяснял, и потом Вайрочана переводил тексты
самостоятельно. Именно так были переведены коренные тексты Ану-йоги.

К счастью, эти учения получили развитие в Уддияне, Шамбале и Труша. Потом
мусульмане вторглись и в Труша, и эти учения там исчезли, однако все они
были переведены на тибетский язык и сохранились до наших дней. То, что эти
книги существовали на тибетском, оказалось очень важным для учения. У нас
есть тексты-первоисточники Ану-йоги и среди них – два или три главных тома,
которые можно считать корнем учения Ану-йоги.

В Ану-йоге принцип самосовершенной основы каждого существа понимается и
объясняется точно так же, как в учении Дзогчен. Как эта основа толкуется в
Дзогчене? Основа каждого существа – это его истинное состояние. Она
объясняется как совокупность трех мудростей: сущности, природы и энергии.
Основа обладает бесконечной потенциальностью, источник которой мы называем
тремя изначальными потенциальностями. Ану-йога тоже признаёт этот принцип,
так что между основой Ану-йоги и основой Дзогчена нет никакой разницы.
Например, если мы объясняем состояние основы в Дзогчене, то приводим цитаты
из многочисленных первоисточников Ану-йоги. Так что понятно, что здесь
никакой разницы нет.

Недостаточно только лишь понять состояние основы: мы должны научиться
пребывать в этом состоянии. Это и есть реализация. Чтобы обрести
реализацию, нам нужен путь. Путь имеет три составляющие: тава, гомпа и чопа
– воззрение, практика и поведение. В Ану-йоге все эти три принципа
применяются с использованием метода преобразования. В Дзогчене же
используется метод самоосвобождения. В методе преобразования вы
преображаетесь во что-то иное. Внешний вид того, что преобразуют, полностью
изменяется. Такова цель преобразования. На пути самоосвобождения этот подход
не используется, потому что преобразование одного в другое подразумевает
наличие двойственного видения. Представление о чистом и нечистом видении
само по себе двойственно. На пути самоосвобождения двойственное видение нам
не нужно, но в Ану-йоге двойственность используется при применении методов
Тантры. Такова разница между Ану-йогой и Дзогченем.
Разница между Ануттара-тантрой и Ану-йогой

Как в Ану-йоге, так и в Ануттара-тантре используется метод преобразования. В
чем разница между этими двумя путями? В Ануттара-тантре в первую очередь
требуется знание о пустоте, как она объясняется в учении Сутры. Природа
всех вещей по своей сути пуста, но в этой пустоте возникают семенные слоги.
Таков способ начать осуществлять преобразование. Почему возникают семенные
слоги? Потому что их основа – звук. Вибрации и звук – вот источник всего,
что проявляется. Например, пять элементов представлены слогами Э, ЯМ, БАМ,
РАМ и ЛАМ. Эти слоги символизируют звуки. Э и ЯМ – разные звуки, но при
этом оба они – звуки. Мы используем слоги, чтобы получить это
представление, это знание.

Практикуя визуализацию, мы зрительно представляем звук в виде букв того или
иного цвета. Каким образом в Маха-йоге и в Ануттара-тантре эти семенные
слоги возникают из пустоты? Этот момент не освещается достаточно подробно.
Говорится только, что такая-то буква есть семя потенциальности. Однако,
изучая Ану-йогу и Дзогчен, вы можете понять, что буквы уже включают в себе

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org звук. Также буква имеет цвет, иначе она не могла бы проявиться как буква. Возьмите, например, белое А. Белый цвет представляет свет. Различные цвета и лучи отмечают действия каждого из элементов. Пять измерений элементов проявляются посредством звука. Благодаря этим пяти измерениям измерение нашей мандалы может развиваться всё больше и больше. Если мы визуализируем себя как божество, то сначала проявляем его семенной слог, а затем этот семенной слог преобразуется в образ божества. Затем мы постепенно, шаг за шагом, делаем образ божества более подробным. Какого оно цвета? Какие у него украшения? В какой оно позе? Это называется кьерим, стадия развития медитации.

В Ануттара-тантре обязательно есть две стадии медитации: стадия развития и стадия завершения. Свою визуализацию мы выстраиваем на стадии развития, кьерим. Затем мы получаем ее реальное действие на стадии завершения, которая включает в себя внутренние практики с использованием мантр, чакр, каналов – нашей внутренней мандалы. В такой практике мы на деле работаем с собственным существом. Например, если я преобразуюсь в Ваджрапани, то могу представлять себя им, но мое материальное тело никуда не исчезает, оно продолжает существовать. Чувство собственного тела для меня реально. Это значит, что мое преобразование и мое физическое существование не объединены. Чтобы объединить их, в Ануттара-тантре применяются методы стадии завершения. Это значит, что, практикуя в соответствии со стадией завершения, вы можете объединить свое материальное существование с преобразованием.

Если вы недвойственно объединяете эти две стадии, то в этот момент находитесь в состоянии Махамудры. Маха значит «всецелый», а мудра – «символ», то есть всё, что вы визуализируете, – это символ, в том числе и персонифицированные божества, форма и цвет. Символы очень важны для понимания истинного смысла. Например, мы думаем, что дхармакая выглядит как Самантабхадра: синее существо, сидящее в позе медитации. Но Самантабхадра – лишь символ дхармакаи. Истинная дхармакая за пределами формы и цвету. В Ваджраяне всё есть символ. В своем нечистом видении вы можете видеть дома и горы, но ничто не кажется символом. Вы считаете, что перед вами всего лишь гора. Если же вы не остаетесь привязанными к этому представлению, а достигли полной реализации в состоянии символов, то это и есть истинный смысл Махамудры.

В некоторых традициях, особенно в кагью, Махамудра понимается несколько иначе. В традиции кагью Махамудре первоначально учил Гампопа. В качестве пути к достижению состояния Махамудры он предложил практику, названную четырьмя йогами. Предложенные Гампопой четыре йоги имеют параллель в учениях Семде Дзогчена. В Семде Дзогчена тоже есть четыре йоги, или четыре созерцания. Первая йога – это нэпа, что подразумевает нечто вроде шинэ, переживания состояния покоя. Вторая йога называется мийова, что значит «не движение» и подразумевает объединение с движением мыслей. Так мы обнаруживаем, что движение тоже составляет часть нашей истинной природы. В учениях Сутры и Тантры есть практики, которые называются шинэ и лхагтонг. Шинэ – это состояние покоя в медитации, оно соответствует пустоте. Истинный смысл лхагтонг – это достижение чего-то большего. Слово лхаг значит «сверх», а тонг подразумевает, что у вас есть некое знание. Практика шинэ очень широко распространена. Те, кто практикует Сутру, придерживаются мнения, что, если раз за разом делать шинэ, то рано или поздно возникнет лхагтонг. Чтобы возникло состояние лхагтонг, не нужно делать ничего особого. Единственная ваша практика – это шинэ. Такое мнение существует в учениях Сутры.

В учениях Дзогчен считают по-другому. Шинэ точно так же подразумевает состояние покоя, но смысл лхагтонг иной. В Дзогчене вы обнаруживаете, что движение есть часть вашей истинной природы и работаете с этим. Вы не пытаетесь избежать движения мыслей и не боитесь этого движения. Если есть движение, вы осознаёте, что это часть вашей природы. Вы недвойственно объединяете это движение и свое состояние. Объединить значит оставаться в недвойственности. В этот момент у вас может быть переживание мийова, или «не движения».

Почему мы называем это состояние «не движением»? Потому что у вас уже есть движение, так какое же движение может быть еще? Если вы находитесь в состоянии покоя, а что-то перед вами движется, то это движение. Если вы сами уже огонь, что может вас сжечь? Гореть нечему. Чтобы сжечь что-то, вам нужен огонь и что-то иное, чем огонь, что можно поджечь. Если же вы объединяетесь с движением, то это состояние мийова, или лхагтонг. Если у вас есть разные виды движения или переживаний, вы можете обнаружить относительную разницу между ними, но в вашей истинной природе нет никакой разницы. Это называется состоянием ньями, и если вы обнаружили это состояние и пребываете в нём, то у вас есть полная возможность объединения.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
В таком случае вы определенно находитесь в состоянии Дзогчен и можете достичь полной реализации. Это называется состоянием лхундруб. Эти четыре практики называют четырьмя йогами, или четырьмя созерцаниями. Гампопа предложил похожий метод, но для обозначения состояния покоя он не использовал термин нэпа. Он использовал слово цечиг, которое означает «однонаправленность». Осваивая шинэ, мы используем объект сосредоточения. Если мы остро сосредоточиваемся на нём, то не остается возможности возникнуть мыслям. Мы можем сохранять это сосредоточение без мыслей долгое время, но вам в своей практике лучше этого не делать. Если вы будете пытаться сохранять острое сосредоточение долго, возникнет напряжение, которое идет вразрез со смыслом практики. Когда вы остро сосредоточиваетесь, сначала у вас нет рассудочных мыслей, затем вы понемногу ослабляете свое сосредоточение. Расслабляясь, вы сразу же замечаете, как начинают возникать мысли, и вы можете их наблюдать. Если вы чувствуете, что почти отвлеклись на какую-то сильную мысль, снова остро сосредоточьтесь. Если же у вас нет никаких трудностей с расслаблением, то можете расслабиться еще больше. Так вы перевоспитываете свой ум, и в конце концов, сосредоточиваясь, вы можете расслабляться и оказываться в состоянии покоя, которое не нарушают мысли. Это не значит, что мысли не будут возникать. Мысли возникают, почему бы нет? Но, хотя мысли непрерывно возникают, они больше не способны вас отвлечь. Так выполняют практику шинэ не только в Дзогчене, но и в Махамудре, где эта практика называется цечиг. В Дзогчене второе созерцание называется мийова, или «не движение». В Махамудре оно называется тродрал, что значит «отсутствие умозрительных понятий». Оно называется так, потому что вы не следуете за своими мыслями и не впадаете в зависимость от них, поэтому нет и никаких причин для присутствия у вас различных представлений. Так вы можете оказаться в этом состоянии.

Третье созерцание в Дзогчене называется ньями, что значит «отсутствие различий». Имеется в виду, что даже если у нас есть различные переживания, их истинная природа и наше присутствие всегда одинаковы. Например, для того, чтобы ознакомить вас со знанием Дзогчена, иногда используют переживание пустоты, а иногда переживание ясности. Ясность – часть нашего движения, а пустота противоположна этому. Если вы пребываете в своей истинной природе, которая в учении Дзогчен называется мгновенным присутствием, это мгновенное присутствие единственно.

Если для вас существует разница между вашими переживаниями, вы не пребываете в своей истинной природе. Излагая этот принцип, Гампопа называл его рочиг, что значит «один и тот же вкус». Иногда эту идею объясняют с точки зрения логики. Например, когда возникают мысли, мы принимаем их за нечто реальное, думаем, рассуждаем. Когда же мы пребываем в сущности пустоты, чувство реальности пропадает. В истинном смысле нет никакой разницы между тем, что возникает, и тем, что исчезает. Принцип один и тот же. Принцип одного вкуса не раскрывается в полной мере, если мы воспринимаем его сугубо умозрительно. Чтобы в полной мере раскрыть это знание и обрести понимание, нам необходимо практиковать и учиться быть в своей истинной природе.

Последнее из созерцаний в Дзогчене называется состоянием лхундруб, что значит «самосовершенное состояние». В традиции Махамудры Гампопа называет его гом-ме, что значит «не о чем медитировать». Он предложил это название, потому что мы обнаруживаем, что нет того, что нам нужно было бы делать в медитации. Всё есть состояние Махамудры. Так применялся и развивался метод Махамудры во всех ответвлениях школы кагью. Многие считают, что в Махамудре может быть только этот подход. Это неверно. Например, великий учитель Сакья Пандита в одной небольшой книге объяснял, что Махамудра – конечная цель кьерима и дзогрима. Если на этих двух стадиях мы не остаемся в двойственности, то обладаем безусловной способностью объединяться. Это состояние называется Махамудрой. Таков истинный смысл Махамудры в учении Ваджраяны. Важно понимать разницу между заключительными состояниями в этих двух традициях. Я не хочу сказать, что одна из них лучше, а другая хуже. Если у нас есть понимание, то хорошо всё. Трудности начинаются в том случае, если у нас нет понимания. В таком случае мы закрываемся, ставим себе ограничения, и возникает много проблем.

Хотя в Ану-йоге используется метод преобразования, те, кто ее практикует, не называют свою конечную цель Махамудрой. Вместо этого они называют ее Дзогченом, потому что понимают основу точно так же, как в учении Дзогчен. Некоторые не понимают, чем методы преобразования в Ану-йоге отличаются от соответствующих методов в других разделах Тантры. Метод преобразования в Ану-йоге не постепенный, как в Ануттара-тантре. В Ануттара-тантре визуализируемая картина возникает из семенного слога одного из элементов. Затем, шаг за шагом, визуализация распространяется на мандалы, разные

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
измерения, божеств и украшения. В некоторых традициях, например в сакья и гелуг, уделяют больше времени и придают больше важности стадии развития. В традиции кагью уделяют больше времени и придают больше важности стадии завершения, хотя обе стадии развивают постепенно. Сущность воззрения Ану-йоги

Есть причина, по которой преобразование в Ану-йоге происходит мгновенно. В Ану-йоге понимают основу точно так же, как в Дзогчене. В учении Дзогчен говорится, что у нас есть три изначальные потенциальности: звук, свет и лучи. Благодаря этой потенциальности всё может проявиться мгновенно. Три изначальные потенциальности – это бесконечные возможности. Например, у зеркала есть бесконечная способность проявлять всевозможные отражения, потому что в зеркале любой предмет может проявиться мгновенно – той же самой величины, цвета и формы, как и оригинал. Зеркало не нуждается в программировании. Для многих вещей требуются программы, чтобы проявился какой-то результат, и такие проявления всегда ограничены. Такой потенциал нельзя назвать бесконечным. Теперь вы можете понять, почему мы говорим, что у зеркала есть бесконечная потенциальность.

У каждого существа есть точно такая же бесконечная потенциальность, а корень всякой потенциальности – это звук, свет и лучи. Например, если у нас есть большое зеркало и мы хотим, чтобы в нём появилось отражение, нам нужно поместить перед ним какой-то предмет, иначе ничего не появится. Это то, что мы называем обстоятельствами. Обстоятельства становятся вторичными причинами проявления отражений. Точно так же, чтобы получить проявление чистого измерения самбхогакаи, нужна вторичная причина. Вторичной причиной может быть учение, передача или метод. Если мы всё это получили, то у нас есть эти вторичные причины. Вот почему в Ану-йоге мы можем мгновенно преобразиться и проявиться, и нам не требуется постепенное выстраивание. Теперь мы можем понять разницу между методом преобразования в Ану-йоге и в других Тантрах.

В Ану-йоге для преобразования нам нужен семенной слог. Практикуя ритуалы в Ану-йоге, мы делаем много подношений, потому что такое отношение для нас привычно. Те, у кого есть такое отношение, работают над тем, чтобы понять, в чем его истинный смысл. Смысл в том, что, используя подобные методы, мы перевоспитываем свой ум. Если у вас уже есть это знание, вам больше ничего не нужно. Например, когда в системе Ану-йоги мы преобразуемся в Гуру Драгпура, мы уже знаем, как он выглядит и каким должно быть его чистое измерение. Символом этого потенциала служит для нас семенной слог ХУМ. Звук – это корень преобразования. Поэтому мы произносим ХУМ и мгновенно преобразуемся, точно так же, как отражение мгновенно появляется в зеркале. Таков метод преобразования в Ану-йоге, и мы можем понять, чем он отличается от других методов Тантры.

Бывает, что люди, заблуждающиеся относительно системы Ану-йоги, думают: «Так я могу преобразиться в любое божество, какое захочу». Это неверно. Вы не можете ничего изобретать. Если вы хотите выполнить какое-то преобразование, то должны получить соответствующую передачу. Это одна из вторичных причин, благодаря которой возможно осуществление преобразования. Если у вас ее нет, вы не должны ничего изобретать сами, потому что это не будет работать. Это очень важно понимать.

Объясняя принципы Ану-йоги, часто говорят о таких понятиях, как йинг и еше. Например, в выражении дхармадхату слово дхату [тиб. йинг] значит «состояние всех явлений». Состояние всех явлений – это пустота, и йинг подразумевает измерение пустоты. Еше – это мудрость, связанная с изначальной потенциальностью каждого существа. Йинг – что-то вроде общего измерения, а еше-то, что в этом измерении проявляется. Эти два принципа важны в Ану-йоге, и те, кто ее практикует, осваивают это знание.

Однако самое важное знание в Ану-йоге – это знание трех мандал. Знание трех мандал – это наше знание о таб и шераб, то есть о методе и праджне. Их символ – божества, проявляющиеся в союзе яб-юм. Три мандалы охватывают все явления и знание. Мандалу яб также называют мандалой Самантабхадры, или мандалой метода, таб. Она объединяет в себе всё, что мы видим и с чем соприкасаемся.

Стадии развития и завершения относятся к тантрийским методам медитации. Есть знаменитая фраза Гуру Падмасамбхавы: нангва яб ла тонгпа юм. Нангва значит «видение», чистое видение и нечистое видение, но оба они связаны с методом. Тонгпа подразумевает, что истинная природа всевозможного видения, чистого и нечистого, – это пустота. Тонгпа юм значит, что пустая природа всякого видения – это юм. Таким образом, яб и юм соответствуют видимостям и их пустой природе. Недвойственность яб и юм – это символ состояния Махамудры или состояния Дзогчена.

Так в Ану-йоге объясняются три мандалы. Три мандалы объединяют в себе всё,

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org в том числе и то, что мы называем сансарой и нирваной. Три мандалы называются яб, юм и сэ. Сэ значит «сын». Если есть яб и юм, может проявиться и их сын. Нам нужно понимать, что это главный момент Ану-йоги. Существует много способов объяснения воззрения и методов Ану-йоги. Лонгченпа объясняет этот принцип йинг и еще более подробно. 50 я приведу вам кое-что из его объяснений. Прежде всего мы должны понять принцип йинг. На санскрите мы говорим дхату, что значит «истинное состояние». Мы также говорим дхармадхату, и это выражение подразумевает, что всё совершенно пусто. Так йинг понимают в учении Сутры. В Тантре же, даже если мы проявляемся в чистом измерении как мандала или божество, это метод. Этот метод неразделен с йинг, с состоянием пустоты.

В учении Дзогчен смысл йинг несколько иной, даже по сравнению с тем, как его объясняют в Ану-йоге. Если мы берем выдержки из учений махаянской Сутры или Ваджраяны, то можем понимать йинг в обычном смысле, как измерение пустоты. Но в Дзогчене кроме этого есть особое объяснение йинг, когда мы говорим о внешнем йинг и внутреннем йинг. Внутренний йинг – это наше знание кадаг, нашего изначально чистого истинного состояния. Внутренним этот йинг называется потому, что это знание кроется внутри нас. Внешний йинг, в свою очередь, – не просто дхату всех явлений. Внешний йинг – это внутренний йинг, проявляющийся во внешнем измерении. Это особое объяснение, которое существует в Дзогчене. У тех, кто не следует Дзогчену, этого знания нет. Обычно думают, что в учении Дзогчен внешним йингом называют обычный йинг, или дхату, но на самом деле всё обстоит не так. Например, когда мы выполняем темный ретрит, что мы ощущаем, когда остаемся в темноте? Темнота есть темнота. Вы ничего не можете видеть, и это становится измерением вашей практики. Вы находитесь в темноте, применяя методы практики, в которых используется ваша потенциальность. В учении Дзогчен такого рода потенциальность называется тугдже. В учении Сутры тугдже подразумевает «сострадание», но, если мы говорим о методе Дзогчена, то для понимания того, что такое тугдже, вы должны понимать, что такое изначально потенциальность.

Методы, работающие с вашей изначально потенциальностью, помогают вашей изначально потенциальности проявиться в темноте. Возможно, в темноте вы что-то увидите перед собой или увидите не только темноту, но и какие-то предметы в вашей комнате. Если у вас появляется такой опыт, не следует думать: «Теперь я достиг полного просветления!». На самом деле это всего лишь переживание медитации, которое вовсе не подразумевает, что вы стали просветленным. Когда в медитации у вас появляются какие-то переживания, вы не должны испытывать привязанности к ним. Иначе эти переживания станут препятствием, которое мешает развитию ваших способностей. Такого рода переживания появляются у вас потому, что ваша потенциальность зримо проявляется перед вами как объект.

Есть особые методы, которые нужно применять в темном ретрите. Используя их, вы можете легко получить видения. Одни из видений, которые с легкостью возникают в темноте, это различные тигле. Это не значит, что тигле действительно существуют в темноте. На самом деле тигле появляются благодаря вашему тугдже, то есть потенциальности. Нам только кажется, что тигле находятся снаружи. Возможно, когда вы закроете глаза, вы все еще сможете видеть тигле. Так вы обнаруживаете, что видения не зависят от внешнего измерения.

Среди учений Дзогчен есть одно очень важное учение, которое называется практикой тогел и подразумевает использование лучей солнечного света. Когда мы пристально смотрим на лучи солнца, могут появиться тигле. Многие думают: «Я вижу тигле, потому что они появляются от солнечного света», но на самом деле солнечный свет – это лишь вторичная причина. Настоящая причина появления тигле не солнечный свет. Иногда нечто зримое появляется перед вами потому, что так проявляется ваша потенциальность.

Наш контакт с объектами происходит с помощью наших органов чувств. Возьмите, например, наши глаза. Мы можем видеть, если глаза у нас открыты. Например, наше переживание может заключаться в том, что мы видим тигле, но это не единственное переживание, которое может у нас быть. Также у нас может быть переживание звука.

Во время темного ретрита вы иногда можете слышать, будто кто-то играет красивую мелодию, хотя поблизости никого нет. Вы можете слышать, например, будто кто-то поет Песню Ваджры, потому что ее звучание связано с передачей, которую вы получили. У вас есть такая связь, а потому вы способны слышать эту Песню, которая проявляется благодаря вашей потенциальности. Кроме того, иногда в темном ретрите кажется, будто кто-то поднес к вашему носу букет душистых цветов. Если вы практикуете серьезно, такие переживания получить нетрудно. У вас могут быть разные переживания, связанные с разными органами чувств, так что важно об этом знать.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org

Эти переживания означают, что ваш внутренний йинг проявляется как внешний йинг. Важно знать, что это проявление вашего тугдже, или потенциальности, и ничто иное. Лучше не строить в уме никаких предположений, а расслабиться и объединиться со своими переживаниями. Тогда ваше знание, ваша практика – всё – может развиваться дальше. Если у вас возникают приятные переживания, вы можете испытать к ним привязанность. Некоторые говорят: «Однажды у меня было такое прекрасное видение, но я никак не могу его повторить». Дайте мне, пожалуйста, метод, чтобы я смог снова получить такое переживание». Такие мысли свидетельствуют о том, что вы очень привязаны к своим переживаниям. Эта привязанность мешает вашему продвижению, а иногда и препятствует тому, чтобы применяемый вами метод возымел свое действие.

Как Лонгченпа объяснял, что такое йинг и еше? Он говорил, что йинг и еше не имеют материальной природы: они пусты и запредельны умственным представлениям. Когда мы находимся в этом состоянии, у нас может появиться качество самовозникающей мудрости. Самовозникающая мудрость связана с основой каждого существа.

Эта возникающая мудрость может помочь нам понять самосовершенство всего, а также может принести нам знание о йинг и еше. Это один из способов, благодаря которому мы можем понять йинг и еше. Далее Лонгченпа говорил о знании йинг и еше с точки зрения пути. Он говорил, что внутренний йинг никогда не впадает в ограничения. Различные аспекты еше проявляются сами собой, и практикующий знает, что ему не нужны никакие ограничения. Мы можем совершенствовать свое знание внутреннего йинг и еше в состоянии лхундруб. Если рассмотреть йинг и еше с точки зрения их плода, то есть состояния самоосвобождения, оказывается, что в своем истинном состоянии всё представляет собой основу. Если мы оказываемся в этом состоянии, йинг и еше возникают в свободе от любых представлений, и у нас нет никаких переживаний. Так йинг и еше связаны с нашим состоянием дхарматы. Когда таким образом мы проникаемся знанием йинг и еше, они перестают быть чем-то отдельным. Они заключают в себе один и тот же принцип. Нет ничего, что нам нужно было бы достичь, и нет ничего, что мы уже достигли. Все возникает непосредственно из нашего знания. Так Лонгченпа объяснял йинг и еше и их связь с основой, путем и плодом. В истинном смысле это принцип недвойственного знания.

Истинный смысл выражения «коренной гуру»

Практикуя путь преображения, особенно в духе Дзогчена, мы преображаемся и применяем методы с Гуру Ваджрасаттвой, Гуру Драгпуром или Дакини Сингхамукхой. В традиции нингма есть известное выражение риг гья риг чиг. Риг гья значит, что в тантрийских методах можно найти сотни и сотни различных проявлений. Нашей жизни не хватит, чтобы применить все эти методы. Вот что такое риг гья. Гья буквально значит «сто», но в нашем случае это подразумевает множество. Риг чиг значит «единственное семейство».

Выполняя практику Ваджрасаттвы, мы называем его Гуру Ваджрасаттвой, потому что объединяем Ваджрасаттву со своим коренным гуру. Ваш коренной гуру – это ваш главный учитель. У кого-то есть много разных учителей, но нельзя сказать, что все эти учителя – ваши коренные гуру. Например, мой коренной гуру – это мой учитель Чангчуб Дордже. Это не значит, что Чангчуб Дордже более просветлен или более важен, чем другие мои учителя. Это значит лишь то, что Чангчуб Дордже очень важен именно для меня. Я не понимал истинного смысла учений Дзогчен, пока не встретил своего учителя Чангчуба Дордже. До того, как я открыл для себя истинный смысл учений Дзогчен, всё, что я знал о Сутре и Тантре, было лишь умственным пониманием. В тот период у меня не было никаких сомнений. Я всегда, а тем более после окончания монастырской школы, считал, что знаю всё. В монастыре мы изучали множество основных текстов Сутры. Некоторые из этих коренных текстов мы штудировали по два или три раза. Иногда мы также изучали тантрийские комментарии. Так или иначе, закончив обучение, я думал, что знаю всё.

Позднее я прошел еще два других курса обучения. Я сделал это не потому, что хотел углубить свои знания, но для того, чтобы сравнить свои идеи и свою осведомленность с теми, которыми обладали другие ученые. Вот такого рода представления были у меня. Я жил, сохраняя такую позицию, пока не встретил Чангчуба Дордже. Когда я поступил в монастырскую школу, мне было девять лет, а когда встретил своего учителя Чангчуба Дордже, мне было уже семнадцать. В течение этого периода времени у меня было много известных учителей. Я получал от них учения, в том числе и несколько важных учений Дзогчена. Я не хочу сказать, будто эти учителя не передавали мне глубоких знаний и учений. Это у меня самого оставались ограничения. Я не мог понять истинного смысла.

С учителем Чангчубом Дордже у меня была глубокая связь, возможно,

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org продолжавшаяся из прошлых жизней. Случилось так, что я увидел своего учителя во сне. Впоследствии, руководствуясь этим своим сном, я нашел Чангчуба Дордже. В отличие от других моих учителей, Чангчуб Дордже не был знаменитым учителем. Он выглядел как обычный сельский житель. Возможно, теперь он известен, потому что открыл много учений–терма. Встретившись со своим учителем Чангчубом Дордже, я достаточно глубоко верил в него, однако не до конца, потому что мне казалось, что он не дает мне учений. Другие учителя постоянно давали посвящения и объяснения, и я получил их во множестве, но, когда я стал жить в общине Чангчуба Дордже, он ничему не учил. Он был больше похож на хорошего тибетского лекаря. Узнав, что я изучил «Четыре медицинские тантры», он попросил меня помогать ему в его врачебной практике. Я работал с ним каждый день, но не был удовлетворен. Наконец однажды, в важный день Падмасамбхавы, я попросил его дать мне посвящение. Он сказал:

– Да не нужно тебе никакое посвящение.

– Почему не нужно? – спросил я.

– Потому что я уже дал его тебе в тот же день, когда ты сюда приехал, – ответил он.

– Я этого не помню. Разве вы мне его давали?

– Я дал его тебе во сне. У меня в руке был кусок хрусталя, и я прикоснулся им к твоим трем местам, благословив твои тело, речь и ум.

– Но ведь это был ваш сон! Мне этого недостаточно. Мне нужно, что бы вы дали мне посвящение.

Я продолжал настаивать, и наконец он дал мне посвящение. Когда он закончил посвящение, я был вполне доволен. Потом я собрался уходить, но учитель спросил:

– Ты куда?

– Пойду домой. Спасибо вам большое! Я получил посвящение.

– Да мы же еще не сделали ничего важного. Подожди! Я был очень удивлен. Мы с отцом задержались, и через

некоторое время Чангчуб Дордже попросил нас закрыть дверь. Молодого помощника, который принимал участие в ритуале посвящения, он попросил удалиться. После этого учитель дал истинное ознакомление с Дзогченем. Сначала он дал мне самые простые объяснения. Раньше я получал такие объяснения только в самом интеллектуальном изложении. Но мой учитель не пользовался книгами. Он просто говорил со мной. Мне было понятно, что он говорил, и я слушал. Потом я практиковал так, как он объяснил, и наконец открыл для себя, что такое Дзогчен.

Именно тогда Чангчуб Дордже стал моим коренным гуру. Благодаря этому опыту я понял ценность всех учителей, которые когда-либо давали мне учения. Я также осознал, что мое прежнее непонимание было моей ошибкой, а не ошибкой моих учителей. Вот пример того, что значит коренной гуру.

Преображаясь в Ваджрасаттву или выполняя любое другое преобразование, мы делаем гуру–йогу. Вот почему мы используем слово гуру, когда говорим о проявлениях Гуру Драгпура или Гуру Ваджрасаттвы. Так мы можем понять сущность учений и преобразиться мгновенно. В этом принцип Ану–йоги. ДЗОГЧЕН прямое ознакомление и его важность в угении Дзогген

Теперь я расскажу о пути Дзогчена, или Ати–йоги. Йога означает истинное знание как оно есть. Ати значит «изначальное состояние»: если мы обнаруживаем его и оказываемся в нём, это называется Ати–йога. Согласно учению Дзогчен, истинное состояние каждого существа – это основа, путь и плод. Мы осваиваем учения Дзогчена, стараясь обнаружить свою истинную природу. Такова же и конечная цель учений Ваджраяны. Введение в Ваджраяну осуществляется с помощью посвящений, но истинная цель – обнаружить природу Ваджры. Природа Ваджры – это истинное состояние человека. Это то же самое, что и Ати–йога.

В каждой традиции есть собственный способ введения и вступления на путь.

Например, что требуется, чтобы серьезно вступить на путь Хинаяны?

Необходимо принять обет. Есть восемь разновидностей обетов. Самый начальный из них – это обет прибежища. Вы начинаете с него и, продвигаясь дальше, выбираете, какую разновидность обетов хотите соблюдать. Разумеется, прежде чем соблюдать обет, его нужно получить. Что нужно делать, вступая на путь Махаяны? Нужно развивать в себе бодхичитту. Я уже объяснял, как принимать обет бодхичитты. Приняв этот обет, вы ощущаете себя бодхисаттвой. Вы стали членом этого семейства и делаете всё возможное, чтобы соблюдать этот принцип.

Если вы хотите изучать учение Ваджраяны и следовать ему, необходимо получить посвящение. Учение Ваджраяны опирается в первую очередь не на материальный уровень. Это учение всегда передавали посредством проявления и

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org преобразования. Ваджраяна – метод преобразования. Как вступить на путь преобразования? Учитель дает вам посвящение, тем самым вводя вас на путь. Ваш учитель наделяет вас силой передачи, и затем вы можете практиковать этот метод. Получив посвящение, вы можете применять метод и достичь его реализации.

Есть разные виды посвящений. В низших Тантрах посвящение называется дженанг, что значит «дарование разрешения». В высшей Тантре есть четыре посвящения и четыре разных принципа. Первые три связаны с чистым состоянием трех Ваджр: тела, речи и ума. Последнее посвящение выходит за рамки этих трех и открывает вам вашу истинную природу. Истинный смысл последнего посвящения совпадает с прямым ознакомлением в учении Дзогчен. Но, разумеется, в традиции Ваджраяны это введение осуществляется не так, как в Дзогчене. Четвертое посвящение называется «посвящением слова» и, как считается, именно оно передает глубокий смысл истинного знания. Если вы уже практикуете и у вас есть некоторое знание Дзогчена или Ваджраяны, вы можете понять смысл этого посвящения. Для обычных людей четвертое посвящение остается всего лишь благословением.

Так или иначе, эти четыре посвящения свойственны Ануттара-тантре, или высшей Тантре. Если вы хотите практиковать именно высшую Тантру, то сначала вам нужно получить посвящение. Применять методы или наставления, не получив посвящения, неправильно. В этом случае практика не принесет никаких плодов. Делать практику, предварительно не получив посвящения, – очень плохо. Даже если вы получите передачу позднее, у вас все равно будут препятствия для понимания истинного смысла.

В Тантре есть выражение санггаг ранги ленпа, что значит «взять учение тайной Тантры самовольно», а не посредством введения или посвящения. Так поступают многие ученые. Они читают тайные книги и учения, а потом пишут умные статьи. На деле их вовсе не заботит судьба учений, потому что их цель – писать научные труды, а не применять учение и достигать самореализации. Это может повлечь за собой неприятности для них самих. Если впоследствии они заинтересуются практикой учений, им будет очень трудно получить передачу. Практикующие должны знать о такой ситуации. Если вы не получили посвящения той или иной тантры, вам лучше не читать наставлений и книг о ней. Это действительно не принесет никакой пользы. В наше время публикуются многочисленные переводы тайных книг. Многие интересуются этими книгами, покупают и читают их. Если вы хотите следовать учениям серьезно, поступать так неправильно.

В учении Дзогчен необязательно получать посвящение, потому что Дзогчен – не путь преобразования. Если вы следуете Ану-йоге, то, конечно, вам нужно получать посвящения Ану-йоги. А в учениях Дзогчен самое важное – прямое ознакомление. Прямое ознакомление не требует какой-то церемонии или ритуала. С помощью различных собственных переживаний мы учимся оказываться в своей истинной природе. Например, в учении Сутры Будда говорит, что состояние Праджняпарамиты за пределами объяснения. Никто не может объяснить его, точно так же, как никто не может объяснить заключительные состояния Махамудры или Дзогчена. Они также за пределами объяснения. Никто не может их объяснить, показать или дать это знание.

Чтобы объяснить наше истинное состояние, недостаточно даже языка Будды. Будда может объяснить всё, но в этом случае даже его способности недостаточно. Он не мог вместить в слова истинный смысл основы нашего изначального состояния. Когда Будда пытался объяснить изначальное состояние, никто его не понимал, поэтому он удалился в лес. Ни один учитель не может объяснить нашу потенциальность или истинное состояние Дзогчена. Он может только дать наставления. Например, основу можно объяснить с помощью трех изначальных мудростей. Слушая эти наставления, мы думаем: «Да, наверное, это именно так», – но на самом деле мы этого не обнаруживаем. Истинное понимание мы можем получить только с помощью собственных переживаний. Но как можно получить какое-то понимание через переживания? Вы можете узнать это от своего учителя.

Ваш учитель может сказать: «Даже Будда не мог объяснить такие вещи, так как же я могу это сделать?». Вы можете размышлять о том, что представляет собой ваша основа, но, чтобы получить истинное знание, вам необходимо обрести его на собственном опыте. Что такое опыт? Опыт – это то, как мы всегда узнаём что-то новое. Например, чтобы узнать, что такое сладкое, вы можете положить в рот кусочек шоколада, сахара или конфету, и тогда вы что-то ощутите. Вы обнаружите, что такое сладкое, если сами попробуете конфету. Это и есть переживание, опыт. Опыт необходим вам не только для того, чтобы понять, что такое сладкое, но и всё, что есть в нашей жизни.

Когда растёт ребенок, родители всегда говорят ему, что он должен делать и чего делать не должен. Они не велят ему делать что-то, потому что это может быть опасным. Вначале маленький ребенок не понимает, что значит опасное.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Постепенно до него доходит, что опасное – то, что может причинить боль. Но сначала он не понимает, что значит опасное. Иногда дети пытаются сделать то, что им запрещают, чтобы убедиться в результате самостоятельно. Например, ребенку не велят трогать огонь, потому что можно обжечься. Но ребенок этого не понимает, подходит к огню ближе и ближе, пока не обожжется. Получив такой опыт, он больше не будет приближаться к огню. Всё в этой жизни мы узнали благодаря переживанию. Переживания в нашей жизни бесчисленны. Наше измерение – это опыт. В учении Дзогчен есть такое изречение: «Узнав одно, узнаешь всё». Если с помощью собственных переживаний вы узнали о своей истинной природе, то всё в вашей жизни связано с вашей истинной природой. Вы всегда можете пребывать в своей истинной природе, когда встречаетесь с любыми обстоятельствами. Следовательно, всё есть опыт.

Чтобы углубиться в сущность знания, мы можем использовать свои три врата. Все переживания связаны с нашими тремя вратами: телом, речью и умом. Одни переживания связаны с нашим материальным телом – это различные ощущения. Например, если вас ударят, вы чувствуете боль. Боль вам не нравится, потому что это отрицательное переживание, связанное с вашим материальным телом. Точно так же мы счастливы, когда ощущаем что-то радостное. Все эти чувства связаны с нашим физическим, материальным телом.

Также у нас есть много переживаний, связанных с нашей энергией. Переживания на уровне энергии больше связаны с нашей ясностью. Некоторые думают, что ясность – это нечто вроде чистого видения. Например, если вы делаете практику и перед вами появляются какие-то образы, вы говорите: «Моя ясность возросла». Люди думают, что ясность – лишь нечто в этом духе, но ясность относится также и к нашему нечистому видению. Что мы видим, если у нас открыты глаза? Мы можем видеть дерево или гору. Другие люди видят то же самое, потому что у них есть та же самая причина кармического видения, свойственная людям. Это тоже ясность. Так или иначе, важно понимать, что ясность связана с нашей энергией.

В Дзогчене нам необходимо сначала получить прямое ознакомление с нашим истинным состоянием. С этим знанием можно познакомить с помощью переживания ясности. Однако назначение переживаний состоит не только в том, чтобы познакомить вас с вашей истинной природой. Если кто-то уже ознакомил вас с вашей истинной природой, то вы обладаете этим знанием. Для чего в этом случае нужно переживание ясности? Вы можете делать практику и объединяться с этим знанием. Выполняя практику, вы можете получить важные переживания, например переживание пустоты, которое больше связано с нашим умом. Например, практикуя шинэ, мы остро сосредоточиваемся на каком-то объекте. В этот момент у нас нет никаких мыслей. Оставаясь в этом состоянии без мыслей, мы понемногу расслабляемся, и, возможно, приобретаем способность пребывать в этом состоянии дольше. Это состояние соответствует нашему представлению о пустоте – о том, что нет ничего конкретного. Делая эту практику, мы ближе знакомимся с этим опытом. Это связано с нашим умом. Учение Дзогчен по своей природе отличается от Тантры. В учении Тантры всегда используются представления о чистом и нечистом видении, а также методы преобразования нечистого видения в чистое. Эти методы подразумевают использование ума. Ваш ум мыслит, рассуждает, сосредоточивается и в итоге проникается знанием. Такова особенность подхода Тантры. В Дзогчене же осуществляется прямое ознакомление ума с природой ума. В Дзогчене ум не думает, не рассуждает, ничего не выстраивает: он остается в своей истинной природе.

Понять это поможет символ зеркала. Мы уже знаем, что зеркало обладает бесконечной потенциальностью и что нам необходимо обнаружить эту бесконечную потенциальность в самих себе. Как нам ее обнаружить? Зеркало всегда проявляет различные отражения. Все те хорошие и плохие отражения, которые проявляет зеркало, подобны уму человека. Если мы рассматриваем отражения как часть самих себя, мы сразу же обнаруживаем, что у нас, как и у зеркала, есть бесконечная потенциальность – ведь зеркало может проявить не только одно отражение, но множество различных отражений. Нам нет нужды рассуждать, думать или анализировать отражения. Мы можем обратиться непосредственно к истинному смыслу потенциальности зеркала.

Точно так же мы можем использовать различные свои переживания в качестве подобных отражений. Переживание есть нечто реальное и конкретное, связанное с нашим личным состоянием. Мы можем использовать переживания, чтобы проникнуть непосредственно в свою истинную природу. Учитель дает ученикам ознакомление, чтобы помочь им обнаружить их истинную природу. Он не дает им что-то осязаемое, а учит их способу работать с их собственными переживаниями. Освоив этот метод, вы должны соединиться с передачей. Ваш учитель – представитель передачи, потому что у него есть знание, связанное с передачей. Он работает с вами и знакомит вас с этим знанием. Вот что

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org называется прямым ознакомлением.

Некоторые, услышав о прямом ознакомлении, думают, что это некий таинственный способ передачи учения. Иногда у них складывается мнение, будто это настолько тайный метод, что учитель открывает его только самым избранным. Бывает, они просят учителя о личной встрече. Учитель соглашается их принять: «Хорошо, приходите после ретрита, и мы поговорим». Даже если учитель очень занят, он выкраивает на это время. Когда такой посетитель приходит, учитель спрашивает: «Чего вы хотите? Что вы хотели бы у меня спросить?». Ученик отвечает: «Дайте мне, пожалуйста, прямое ознакомление!». Учитель очень удивлен: ведь он уже дал этому ученику прямую передачу, потому что всегда работает с передачей, когда дает учения. Однако у того человека сложилось мнение, будто ему необходимо пойти к учителю, чтобы тот каким-то волшебным образом пробудил его и дал реализацию.

Многие живут пассивно. Они говорят: «Есть такой-то превосходный и очень важный учитель. Достаточно просто увидеть его. Даже не нужно получать никаких учений. Достаточно лишь постоять перед ним, и вы получите его благословение, почувствуете вибрации». Если вы так считаете, то у вас нет настоящего интереса к учению. Вы лишь хотите ощутить какие-то вибрации. В особенности европейцы считают ощущение вибраций очень важным. Вы можете почувствовать некий трепет, когда присутствуете на пышной церемонии. Это естественно. В традиции Тантры используют и вибрации. Вы чувствуете вибрацию и освящаете ее мантрой. Хотя в этом случае вибрация имеет определенную функцию, это не значит, что вы должны только пассивно ощущать вибрацию. Вот в чем разница. Главное не в том, чтобы чувствовать вибрацию, но в том, чтобы обнаружить свою истинную природу.

Теперь вы можете более или менее понять, что такое прямое ознакомление в учении Дзогчен. Чтобы практиковать учения Дзогчена, необходимо в первую очередь получить прямое ознакомление. Некоторые виды прямого ознакомления в учении Дзогчен называются ригпэй цал ванг. Порой ригпэй цал ванг сочетается с более формальными посвящениями Ваджраяны, но иногда его дают и очень просто. Так или иначе, получить прямое ознакомление в Дзогчене столь же важно и необходимо, как получить посвящение в Тантре.

В учении Дзогчен есть много способов ознакомления. Например, если у ученика есть некоторое понимание учения Дзогчен, то один из простых способов ознакомления заключается в том, чтобы находиться в состоянии гуру-йоги, а затем петь Песню Ваджры. Это тоже может иметь значение передачи. В этом случае ученик должен уже обладать некоторым пониманием Дзогчена. Нельзя просто спеть Песню Ваджры и получить передачу. Прежде всего, вы должны быть в состоянии гуру-йоги, нераздельными со своим учителем и со своим изначальным состоянием. Тогда вы можете петь Песню Ваджры и она будет иметь должное значение. Вот почему, практикуя Дзогчен, мы так часто делаем гуру-йогу и поем Песню Ваджры.

Если вы применяете методы Ваджраяны, не получив посвящения, вас можно сравнить с незасеянным полем. Если в земле нет семян, то, сколько бы вы ни рыхлили землю и ни поливали ее, ничего не вырастет. То же самое и в учении Дзогчен. Практикующие должны соединиться с передачей, и только тогда, благодаря этой передаче, они могут обнаружить свою истинную природу. Даже если они еще не обнаружили свою истинную природу, по крайней мере они знают, что делать, чтобы ее обнаружить. Обнаружение вашей истинной природы зависит не только от вашего учителя, но также и от вас. Если вы не посвящаете себя этому серьезно, как вы сможете что-то обнаружить?

В учении Дзогчен недостаточно иметь большую преданность. В некоторых учениях считается, что преданность чрезвычайно важна. Если у вас есть знание основы, то преданность действительно становится важной. Преданность без основы бесполезна. В учении Дзогчен преданность – не самое важное. Важнее всего – обнаружить свою истинную природу. Необходимо знать, что нужно делать, чтобы ее обнаружить. Учителя Дзогчена всегда объясняют и дают наставления о том, как обнаружить свою истинную природу, но если вы не воспринимаете это знание и не собираетесь его применять, то ничего не поймете, даже если учитель будет объяснять очень хорошо. В учении Дзогчен это знание необходимо.

Есть простой метод ознакомления с Дзогченом при помощи переживания пустоты. Мы применяем его, потому что я считаю его лучшим методом для того, чтобы соединить с передачей тех, кто в этом заинтересован. Он связан с уже знакомой вам гуру-йогой: визуализацией белого А и тигле. Этот метод очень прост. В первую очередь вы должны быть расслаблены и находиться в присутствии, а не просто расслабленно предаваться своим мыслям. Затем мы все вместе произносим А. В этот момент в центре вашего тела появляется сияющее белое А в пятицветном тигле. Вы представляете белое А и тигле не перед собой. Оно находится в центре вашего тела и обращено вперед, потому что символизирует ваши три изначальные потенциальности. Расслабьтесь в этом

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org состоянию. Это основа гуру-йоги, символ трех изначальных потенциальностей вас самих, вашего учителя и всех просветленных. Между нашим состоянием и состоянием просветленных существ нет никакой разницы. Мы пребываем в этом присутствии.

Теперь мы еще раз произносим А. Мы знаем, что в этот момент у нас двойственное видение, потому что мы осознаём существование всего нашего измерения. Мы находимся на этом острове. Остров принадлежит к Южной Америке. Южная Америка находится на Земле, а планета Земля находится в солнечной системе. Наша солнечная система принадлежит к так называемой вселенной. У нас всегда есть такие представления. Всё есть проявление пяти элементов. Когда мы произносим А, всё, что нас окружает, растворяется в пяти цветах своей собственной природы. Эти пять цветов представляют собой материальный уровень элементов, и они постепенно растворяются в вашем белом А и тигле. Вне вашего тела ничего не остается. Всё есть пустота, и мы остаемся в этом безмерном измерении пустоты. Вы наблюдаете это – наблюдаете, что вы чувствуете. Это ощущение и есть переживание пустоты. Вам нужно некоторое время оставаться в этом переживании.

Затем мы снова произносим А. В этот момент мы осознаём, что наше материальное тело слагается из пяти элементов. Все пять элементов растворяются в своей истинной природе. Также эти пять цветов постепенно растворяются в белом А и пятицветном тигле. Снова наблюдайте самих себя. Что вы ощущаете? Вы ощущаете переживание всецелой пустоты. В этой пустоте вы не видите тигле и белое А как нечто внешнее по отношению к вам. Теперь тигле и белое А – это ваше существо, и вы находитесь в измерении бескрайней пустоты. Внимательно наблюдайте и переживайте это чувство. Оставайтесь некоторое время в этом переживании.

Мы снова произносим А. Теперь мы представляем, что белое А и тигле становятся всё меньше и меньше. Под конец остается только крошечное и ослепительно белое тигле. Это крошечное тигле и есть наше существо. Продолжая наблюдать, вы можете получить еще более сильное переживание пустоты. Важно, чтобы вы узнали, какво это ощущение пустоты, потому что это ваше переживание. Теперь мы работаем только с переживанием пустоты. В конце концов мы произносим А в последний раз. На этот раз вы представляете, что всё ваше существо, то есть это крошечное А и тигле, также растворяется в пустоте. Что же остается? Ничего. В этот момент вы сохраняете свое присутствие. Это присутствие не становится пустотой, пустым местом. Есть присутствие, которое вы можете обнаружить, и оно представляет собой вашу изначальную потенциальность. Именно это в учении Дзогчен называется мгновенным присутствием.

Вам необходимо обнаружить это мгновенное присутствие. Если нужно, можете повторить этот метод многократно, хоть сто раз. Что для вас важно – это обнаружить природу своего мгновенного присутствия. Мгновенное присутствие – не только переживание пустоты. В этой практике вы обнаруживаете свое мгновенное присутствие благодаря переживанию пустоты. Если же вы преображаетесь в божество, используя свою ясность, вы тоже можете обнаружить свое изначальное состояние, или мгновенное присутствие, благодаря переживанию ясности. Это два разных переживания. Пустота – не ясность, а ясность – не пустота. Но мгновенное присутствие всегда одно. Чтобы обнаружить мгновенное присутствие, вы можете использовать любое переживание. Здесь нет никакой разницы. Когда вы освоитесь с этим знанием, вы сможете сразу оказываться в мгновенном присутствии, не прибегая ни к какой подготовке.

Эта разновидность ознакомления называется еще сангтал, или «прозрачная мудрость». Такой метод представляет собой простой способ соединиться с передачей Дзогчена. Прямое ознакомление в Дзогчене нужно для того, чтобы получить истинное знание. Существует много различных методов, призванных объяснить природу мгновенного присутствия, или нашего изначального состояния, и учителя используют их, чтобы ввести нас в это знание и передать его нам.

Объяснение Дзоггена в «Ожерелье воззрений» Падмасамбхавы

Гуру Падмасамбхава был одним из важнейших учителей Дзогчена в Тибете. Он написал очень важную книгу под названием Мэннаг тавэй тренгва, «Ожерелье воззрений», в которой, в частности, содержится и объяснение Дзогчена. В этой книге Гуру Падмасамбхава не дает никаких наставлений. В ней он объясняет принципы учения Дзогчен в контексте знаний традиции Ваджраяны. Почему? Потому что люди, приступающие к освоению какого-то нового для себя учения, как правило, руководствуются уже приобретенным ими опытом, чтобы облегчить себе понимание. Например, многие из тех, кто прежде следовал учению Ваджраяны, спрашивают: «Каково посвящение в Дзогчене?». Те же, кому знакомо учение Сутры, спрашивают: «Чем отличается обет в Дзогчене?».

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Нередко люди приходят к Ану-йоге и Дзогчену из традиции Ваджраяны. Вот почему те, кто практикует высшую Тантру, делают многое точно так же, как и практикующие низшую Тантру. Однако смысл в этих практиках не одинаков. Так, принцип практик Ану-йоги – мгновенное преобразование. Также практикующие Ану-йогу для объединения используют мантры, потому что они необходимы. Иногда они также добавляют практики подношения. В традициях Тантры обычно используется много практик подношения, но если разобраться внимательно, то вы поймете, что в разных традициях эти практики применяются по-разному. Например, в низшей Тантре говорится: «Мы подносим эту воду, эти цветы и всё, что услаждает пять чувств, просветленным существам, чтобы накопить заслуги». В Ану-йоге же, даже если там используются те же самые слова, позиция другая. В этой традиции подношения делается не для накопления заслуг и получения обычного наслаждения.

Как понимать принцип подношения в Дзогчене? Когда в Дзогчене дают посвящение, то при ригпэй цал ванг, более формальном прямом знакомлении, используют систему традиции Тантры. Однако у нас есть подробное объяснение того, как делается подношение в духе Дзогчена. Например, мы говорим: «Необходимо понять, что подношения можно делать только в своем нечистом видении. На самом деле вам не нужно ничего подносить». Это один из способов подношения. В Дзогчене вы можете объединиться со всем, если знаете его подлинный смысл. Вот почему учение Дзогчен иногда объясняют словами традиции Ваджраяны.

В «Ожерелье воззрений» Падмасамбхава дает объяснения Дзогчена, которые во многом связаны с принципами Тантры. Например, дордже бумпа значит «ваджрный сосуд» и подразумевает ваджрное тело, или ваджрное измерение. Иногда слово «сосуд» используется в традиции Тантры как символ измерения мандалы. Сосуд содержит нектар, а нектар в тантрийской традиции служит символом потенциальности всех проявлений божеств. В истинном смысле, сосуд – это символ нашего материального тела. Наше физическое тело напоминает сосуд, содержащий нектар. Этот нектар – символ трех изначальных мудростей, трех изначальных потенциальностей и изначального состояния, которое заключено в нашем материальном теле.

В Тантре у нас есть чистое видение внутренней мандалы. Пять дхьяни-будд символизируют наши пять совокупностей, скандх, а юм дхьяни-будд символизируют деятельность наших пяти элементов. Яб и юм проявляются вместе именно так. Также у нас есть двенадцать кьече, то есть шесть чувств и шесть объектов чувств. Эти двенадцать кьече также могут проявляться персонифицированно, как божества, и, когда мы преобразуемся в мандалу, они проявляются именно так. Наше ваджрное тело уже включает в себе эту мандалу. Вся деятельность наших чувств становится проявлением божеств в этой мандале. Эти проявления связаны главным образом с системой Ваджраяны. Разумеется, в учении Дзогчен используется только сущность этих принципов. Если вы пребываете в изначальной мандале и у вас есть эти качества, значит, вы находитесь в состоянии, которое называется лхундруб, или «состояние самосовершенных качеств». Гуру Падмасамбхава объяснил все эти аспекты во всех подробностях.⁵¹

Также Гуру Падмасамбхава объяснял, как проникнуться знанием учений Дзогчен. В разделе, который называется тогпа жи, «четыре понимания», даны подробные объяснения этих четырех пониманий. Первое понимание называется пониманием единой причины. Например, в своих практиках мы всегда используем звук А. Звук А представляет собой наше изначальное состояние. Находимся мы в сансаре или пребываем в состоянии преобразования, ничего не меняется. Наша истинная природа всегда одна и та же. Если анализировать Махаяну, применяя интеллектуальный подход, мы можем говорить об абсолютной и относительной истинах и применять это знание, но по сути ничего не меняется. Нам всегда необходимо осознавать, что это наша изначальная потенциальность.

Есть еще один способ понимания – с точки зрения природы букв. Гуру Падмасамбхава объяснял, что буква А символизирует изначальную чистую природу кадаг. Также она символизирует состояние речи трех Ваджр. Хотя это состояние изначально чисто, оно проявляет свое действие и потенциальность. Буква О символизирует состояние тела трех Ваджр. Обладая этим знанием, мы можем его проявить и точно так же обрести его бесконечную мудрость. Всё это представлено в слове Ом. Слог Ом образован из А, к которой добавлено О. Слог Хум символизирует состояние ума. Так три Ваджры становятся совершенными. Это называется знанием с точки зрения символов-букв.

Мантры всегда начинаются с Ом. Считается, что Ом имеет десять благих качеств. Чтобы мантра была наделена этой потенциальностью, важно, чтобы она начиналась с Ом. Большинство мантр заканчиваются словом СВАХА. Так в звучании мантр мы передаем потенциальность.

Третий способ понимания – с точки зрения потенциальности, или наделения силой. Почему мы используем слово «потенциальность»? Считается, что мантры

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org обладают действием и потенциальностью. Применяя метод Ваджраяны, мы преобразуем эмоции в мудрость. Прежде чем применять такие методы и преобразоваться, вам необходимо получить передачу этих методов. Например, получая посвящение Ваджраяны, вы получаете не только благословение или объяснение. С помощью мантры учитель наделяет нас силой знания и соединяет с передачей. Так мы получаем действенность посвящения. Гуру Падмасамбхава дал такой пример: белый хлопок может изменить цвет, например, став красным, если его окрасить, – то же самое происходит при преобразении. Хлопок был белым, а стал красным. Почему? Потому что мы использовали краску, чтобы изменить, преобразить цвет. Такой же способностью преобразовывать обладают передача, наделение силой передачи и мантры. Такого понимания нет в Сутре. Последнее понимание называется прямым пониманием. Это значит, что вы не просто думаете: «У меня может быть такая возможность». В учении Дзогчен такое понимание также называется чони нгонсум', это выражение подразумевает, что дхармата становится для вас реальной и конкретной. Иногда мы говорим: «Метод Дзогчена особенный, он отличается от метода Сутры». В Сутре вы можете лишь, исходя из объяснений, воображать, что значит дхармата. В отличие от этого, в учении Дзогчен дхармата становится чем-то конкретным. У вас может быть непосредственное переживание, а не только что-то воображаемое или умозрительное. Например, выполняя темный ретрит, вы практикуете особые методы и видите в темноте тигле. Хотя на самом деле в темноте нет никаких тигле: вы видите что-то, и оно кажется конкретным. В действительности, это отражение вашей внутренней потенциальности. Внутренний йинг становится внешним йинг, и кажется, что вы видите нечто реальное. Это называется дхармата, и она конкретна и реальна. Нгонсум подразумевает то, что мы обнаруживаем благодаря своему переживанию, а не просто воображаем. Таковы четыре понимания.⁵²

Кроме того, Падмасамбхава говорил о трех составляющих учения. Эти понятия имеют своим истоком систему Тантры, а не Дзогчен. В Тантре три составляющие считаются необходимыми для обретения знания. Если вы уже знакомы с этими принципами и начинаете изучать Дзогчен, то, возможно, решите, что в учении Дзогчен нет этих трех принципов, необходимых для обретения знания. Когда мы объясняем Дзогчен, используя те же самые термины, но с другим значением, тем, кто получил подготовку в Тантре, становится легче понять. Например, в Тантре перечисляются десять аспектов, которые должны включать в себя тантра. Текст может считаться коренной тантрой только в том случае, если в нём наличествуют все эти десять моментов: объяснение пути, объяснение посвящения, объяснение действия, объяснение самайи и т. д. Практикующие, которые привыкли к учениям Тантры, говорят, что в учении Дзогчен этих десяти аспектов не существует. Поэтому они считают, что тантры Дзогчена, например Кунче Гьялпо или Драталгьюр, не могут называться коренными тантрами, поскольку не включают в себя десять аспектов. Нет необходимости, чтобы всё в Дзогчене в точности соответствовало Ваджраяне, потому что Дзогчен – это другой путь, путь самоосвобождения. Для тех, кто настаивает на том, что тантры Дзогчена должны включать в себя эти десять тем, мы говорим, что в Кунче Гьялпо содержится похожее толкование. Оно называется мепа чу, что значит «десять отсутствий». В коренных текстах Тантры эти десять аспектов перечисляются один за другим: «Это первый пункт, это второй, это третий и т. д.». В Кунче Гьялпо десять отсутствий перечисляются точно таким же образом: «Первое отсутствие, второе отсутствие и т. д.». Следовательно, мы можем утверждать, что десять аспектов в Кунче Гьялпо присутствуют.

Многие из тех, кто следовали учению Ануттара-тантры, твердо верят, что путь, который может принести полную реализацию за одну жизнь, должен иметь метод с двумя стадиями медитации: кьеримом и дзогримом, то есть стадией развития и стадией завершения. В одной из тантр Ваджраяны сказано, что без этих двух стадий реализация невозможна. Вот почему некоторые говорят, будто в учении Дзогчен не существует двух стадий, а потому, используя методы Дзогчена, достичь реализации нельзя. Зная о существовании такого мнения, ученые традиции нингма пытаются доказать, что в учении Дзогчен тоже есть кьерим и дзогрим. Но в этом нет необходимости, потому что учение Дзогчен – это другой путь. В тантрах не говорится, что не может существовать учение, которое приносило бы реализацию без этих двух стадий. Там только говорится, что не стоит следовать учениям Ваджраяны, в которых нет двух стадий. Важно это понимать.

Что такое три составляющие? Первая составляющая – это знание. Например, мы можем знать о четырех пониманиях, о которых я уже говорил. Вторая составляющая – это применение. Мы не только обладаем знанием, но и практикуем методы. Если мы не только освоили метод, но и обрели его плод, это будет третья составляющая.

В традиции Тантры часто используется еще один метод, который называется

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org «три годрел». Дрел значит «связь». Го – сокращение от гопа, что значит «причина необходимости». Самая важная необходимость, высшая необходимость, – это янго. На этот счет Гуру Падмасамбхава дал особое объяснение в «Ожерелье воззрений». Нам достаточно знать, что эти представления существуют.

Все практики Ваджраяны можно выполнять четырьмя разными способами, которые называются ньендруб энлаг жи, «четыре ветви приближения и достижения». Иногда под ними подразумевается просто способ практики садханы в Ваджраяне. Например, эти ветви могут включать в себя повторение мантр, повторение наиболее важных мантр и правильные способы применения различных практик. Гуру Падмасамбхава дал подробные объяснения сущности этих четырех ветвей с точки зрения Дзогчена, однако используя терминологию Тантры. Хотя в учении Дзогчен мы используем те же самые слова, они имеют иной смысл, чем в Тантре.

Гуру Падмасамбхава был знатоком как пути Дзогчена, так и пути Ваджраяны, а также источником многих учений Ваджраяны, связанных как с двумя стадиями, так и с постепенной и непостепенной системами преобразования. В «Ожерелье воззрений» он объясняет, что Дзогчен – это конечная цель любого знания, которое можно приобрести на этих тантрийских путях. Есть одна важная тантра, которая особенно широко распространена в традиции сарма. Она называется Сангва дупа, или Гухьясамаджа-тантра. Гухья значит «тайна», а самаджа – «собрание». Также есть тантра под названием Гухьягарбха-тантра, являющаяся коренной тантрой всех традиций нингма. Гухьягарбха, или по-тибетски Сангвэй нингпо, значит «сущность всех тайн». В традиции нингма, осваивая Ваджраяну, изучают главным образом эту тантру. Обе эти тантры принадлежат к Ануттара-тантре, или Маха-йоге, и считаются очень важными. Как объяснял Гуру Падмасамбхава, сущность обеих этих тантр – учение Дзогчен. Поэтому мы говорим, что учение Дзогчен – сущность всех учений. Если мы глубже изучим Ануттара-тантру, то сможем понять, каким образом учение Дзогчен составляет самую ее суть. Вот почему Гуру Падмасамбхава объяснял Дзогчен с помощью понятий системы Тантры.

Раздел 3 ПРАКТИКИ ДЗОГЧЕНА

До сих пор я объяснял главные принципы учения Дзогчен. Теперь мы рассмотрим различные методы практики Дзогчена. Как я уже говорил, если мы заболели, нам нужно принимать лекарство. Недостаточно лишь наличия у вас лекарства и совета врача. Необходимо на деле следовать советам врача и принимать лекарство. Точно так же благодаря применению учения мы можем получить знание Дзогчена.

ПОНИМАНИЕ ПРИНЦИПА НЕНДРО

Среди известных методов учений Дзогчена и Ваджраяны именно нёндро, то есть предварительные практики, традиционно рекомендуют выполнять начинающим. Эти практики служат подготовкой для того, чтобы осваивать учения и следовать пути. В каждой из школ предварительные практики имеют свои небольшие отличия. Например, в новых школах, в частности в традиции сакья, эти методы называются бум жи. Бум значит «сто тысяч», а жи – «четыре». Это подразумевает, что нужно повторить четыре различные мантры и практики по сто тысяч раз каждую. Первый метод нёндро – это простираения. Считается, что простираения очищают тело. Следующий метод – прибежище и бодхичитта, которые служат для осознания пути. Необходимо понимать, как правильно принимать прибежище. Мы должны сделать один бум прибежища и бодхичитты. Третий метод – подношение мандалы. Применяя этот метод, мы готовим мандалу и произносим мантру сто тысяч раз. Четвертый метод – очищение мантрой Ваджрасаттвы, которую тоже нужно повторить сто тысяч раз.

Во многих традициях эти четыре метода, которые называются бум жи, считаются важными. Они символизируют собой практики Хинаяны и Махаяны. В таких традициях, как кагью и нингма, бум жи делают точно так же, при этом добавляя еще один метод, так что всего получается пять. Они добавляют практику гуру-йоги, осознавая ее большую важность, хотя на самом деле гуру-йога – не только подготовка. Если вы знаете истинный смысл гуру-йоги, она становится для вас главным путем.

Учителя этих традиций говорят ученикам: «Вы должны делать предварительные практики, чтобы получить учения и наставления Ваджраяны и Дзогчена». Согласно традиции, нёндро используют именно так, и в наше время многие учителя всё еще придерживаются этого подхода. Некоторые учителя критиковали меня: «Намкай Норбу дает учения Дзогчена людям, которые не выполнили предварительных практик». Многие из тех учителей, которые некогда меня осуждали, теперь поступают так же, как и я. Ведь Будда говорил, что учение должно соответствовать ситуации и особенностям людей. Мы прекрасно знаем, что в современном обществе все очень занято и найти время для выполнения

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
всех этих практик не так-то легко.
Практикующие Дзогчен всегда должны иметь в виду три завета Гараба Дордже, потому что в них заключается суть учения Дзогчен. Что нужно делать в первую очередь? Необходимо получить прямое ознакомление. Учитель, который дает прямое ознакомление, может понять, обладают ли те, кому он его дает, способностью его получить. Если им недостает этой способности, они могут делать предварительные практики. Однако у многих есть способность понять знание Дзогчена и объединиться с ним, даже если они не выполняли предварительных практик. Нет никакого смысла останавливать их и заставлять тратить время на длительное выполнение предварительных практик. Жизнь непостоянна и коротка. Мы можем начать изучать Дзогчен так, как этому учил Гараб Дордже, потому что то, чему он учил, правильно. Важно это знать, чтобы вы не думали, будто практикуете неправильно.
ПРАКТИКА КОРДЭ РУШЕН

Теперь я расскажу вам о практике рушен. Это особый метод учения Дзогчен. Многие учителя считают рушен разновидностью предварительных практик Дзогчена. Некоторые учителя также сочетают рушен с традиционным нёндро. Эти учителя подразделяют нёндро, которое всегда подразумевает предварительные практики, на внешнее нёндро и внутреннее нёндро. В учении Дзогчен важно делать рушен, прежде чем пытаться пребывать в мгновенном присутствии, потому что рушен обладает качествами предварительной практики. В тантрах и учениях Дзогчена практика рушен часто подразделяется на три части: внешний, внутренний и тайный рушен. В некоторых учениях представлены только два рушена: внешний и внутренний.
Внешний рушен

Чтобы практиковать внешний рушен, нам не нужно следовать какой-то системе или набору правил. Мы просто стараемся быть в своей истинной природе. В этом случае я имею в виду не истинную природу в смысле нашего истинного состояния, а истинную природу наших трех врат. Многие, слыша это, думают: «Да, но мы и так находимся в истинной природе своих трех врат». Но на самом деле то, как мы себя ведем и как живем, далеко от естественности. Например, в младенчестве мы еще не знаем, как должны себя вести. Наши родители живут в обществе, а общество в ходе своего развития становится все более и более ограниченным. Родители должны учить своих детей, как жить в обществе. Когда дети подрастают, родители им говорят: «Вы должны быть такими-то, вы должны есть так-то, вы должны разговаривать с людьми так-то». Мы учимся всегда вести себя так, как велют нам родители. День за днем мы приумножаем свои ограничения. В детстве родители учили нас, как жить в этом мире. Они учили нас своим взглядам, и мы живем в соответствии с ними. Даже животные растут в ограниченном измерении, следуя своим схемам поведения. У всех биологических видов складываются схемы поведения, основанные на их опыте. Это считается правильным, и мы воспитываемся именно так. Мы считаем, что это нормальная для людей ситуация, но не понимаем, что нас поставили в условия зависимости. В условиях зависимости находятся наше тело, речь и ум – всё. Нас учат не только наши родители. Когда мы немного подрастем, нас отдадут в школу. Мы поступаем в начальную школу, а затем продолжаем обучение в средней школе и в университете, живя в развитом обществе. День за днем всё то, чему нас учат, ограничивает нас больше и больше. Мы принимаем правила жизни, сложившиеся в древности, и они нас ограничивают. Однако эти установки необходимы для жизни в обществе. Если вы не научитесь принятым в обществе правилам поведения, то вас, например, не примут на работу. Раньше тибетцы занимались возделыванием овощей или ячменя и питались тем, что выращивали. Если им хотелось чего-то еще, они обменивались товарами с другими. Теперь люди живут не так, как жили кочевники и крестьяне в минувшие времена. В современном обществе никто не может так жить. Например, во время одной из моих поездок в Тибет я слышал от тибетцев, как они удивлены, что им предлагают покупать воду. Раньше, когда я жил в Тибете, воду никогда не покупали, потому что кругом было полно хорошей воды. Потом китайцы стали завозить в Тибет минеральную воду. Первые несколько лет тибетцы не покупали такую воду, и сама эта идея была для них нелепой. Но во время моей следующей поездки в Тибет все уже предлагали мне минеральную воду, потому что у них появилось убеждение, что вода в бутылках лучше обыкновенной.

В основе всех подобных вещей лежат деньги. В моем раннем детстве я почти не был знаком с деньгами. Один мой дядя занимался торговыми делами и совершал с этой целью поездки. Как-то раз он подарил мне серебряную монету. Там, где

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
я родился, деньгами никто не пользовался. Если нам нужно было сливочное масло или мясо, мы выменивали их на ячмень или еще какие-то продукты своего производства. Я хранил ту монету, подаренную дядей, пока мне не исполнилось восемь лет. Мне нравилось трогать ее и начищать, так что она ярко блестела. Это подлинная история, а не моя выдумка. В наше время даже совсем маленькие дети понимают, что такое деньги и для чего они нужны. Мы стали зависимы от денег. Если нет денег, мы не можем ничего купить. У нас не будет даже жилья, потому что нужно оплачивать счета за телефон, электричество и прочее. Таковы наши условия.

Все эти ограничения ставят нас в определенные условия, однако мы редко это осознаём. С помощью практики внешнего рушена мы узнаём, что значит быть естественными. На самом деле мы даже не знаем, как быть естественными в нашей современной жизни. Например, если попросить кого-нибудь: «Сядьте, пожалуйста, как можно более естественно», – как ему сесть? Кто знает, как сидеть наиболее естественно? Может быть, скрестив ноги, а может быть – не скрестив. Это пример того, насколько мы ограничены условиями. Всё связано с нашим умом, а наш ум всегда думает и рассуждает. Все ограничения идут от ума. Ум управляет и нашим материальным телом, и нашей энергией.

Осваивая учение Дзогчен, в первую очередь необходимо различать обычное состояние ума и его истинную природу. Чтобы обнаружить эту разницу, мы практикуем внешний рушен. Как практиковать внешний рушен? В Тибете, например, есть обширные и безлюдные пространства. Учителя могут отправиться с небольшой группой своих учеников в одно- или двухдневное путешествие, чтобы оказаться в таком месте, где никого нет. В течение недели они могут оставаться там и практиковать внешний рушен. Во многих странах есть такие пространства, где можно практиковать внешний рушен. Однако на густонаселенных территориях трудно найти место, где можно было бы выполнять такую практику. Внешний рушен следует делать там, где нет людей, чтобы никто не видел, как вы делаете эту практику. Теперь вы понимаете, какое место требуется для практики внешнего рушена и где можно найти такое место. Однако в современном мире отыскать такое место нелегко. Если у группы практиков есть такое безлюдное место, то они могут время от времени устраивать там практику внешнего рушена. В противном случае придется поехать в другую страну, где больше пустых пространств.

Иногда думают: «Вокруг никого нет, так что теперь я могу делать внешний рушен». Однако вы должны быть осмотрительны, потому что поблизости может оказаться человек, который увидит и услышит, как вы делаете практику. Есть тибетская поговорка: «Днем у каждой горы и равнины есть глаза». Даже если вы никого не видите, кто-то может видеть вас. Еще мы говорим: «Ночью у каждой норы есть уши». Возможно, глубокой ночью вам кажется, что вокруг тихо, никого нет и вы можете делиться секретами. Но, даже если вы никого не видите, кто-то может вас услышать. Важно это осознавать.

Выполняя такого рода практику, нужно быть осмотрительными. Перед практикой внешнего рушена необходимо сделать особую практику, например тун. В этой практике тун вы обращаетесь к местным охранителям и делаете им подношения, показывая тем самым, что вы собираетесь выполнить серьезную практику.

Иначе, если вы практикуете внешний рушен, они могут подумать, что вы всего лишь забавляетесь и дурачитесь, а это может их спровоцировать. После того как вы установили связь с местными охранителями, можете приступить к практике внешнего рушена, и тогда у вас не будет никаких неприятностей.

Где бы вы ни оказались, там есть существа, которые являются хозяевами или повелителями этого места. Владельцами того или иного места бывают не только люди, но, что чаще всего, иные существа. Такие существа могут быть гораздо более могущественными, чем люди. Если вы будете делать что-то непонятное, то можете спровоцировать этих существ и они могут оказать на вас вредоносное воздействие. Об этом нужно знать. Существуют и другие практики, в которых можно делать подношения местным охранителям. Например, это санг, то есть практика очищения дымом, и серкьем – практика подношения напитков. Если вы сделали эти практики, ваши действия никогда не спровоцируют этих существ.

Как на практике нужно делать внешний рушен? Лучше не практиковать внешний рушен группой. Иначе может показаться, что вы играете или шутите. Это нехорошо. Вы должны думать так: «Теперь я собираюсь сделать внешний рушен. Это значит, что я хочу быть в своем естественном состоянии». Ведь вы человек и у вас есть ум, который всегда думает и рассуждает. Когда вы приступаете к практике, в вашем уме, разумеется, сразу же возникают какие-то идеи. Вы думаете: «Что я могу делать, чтобы находиться в своем естественном состоянии?». Возможно, вам захочется броситься на землю, или прыгать, или бегать. У вас может быть множество таких идей. Когда вы делаете внешний рушен, вам не нужно абсолютно ничем себя ограничивать. Вам нужно делать всё, что приходит на ум.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Вот почему лучше не заниматься внешним рушеном в опасных местах. Например, если близко есть обрыв и вы прыгнете с него, то погибнете. Если же у вас появится мысль прыгнуть с обрыва, но вы этого не сделаете, это будет значить, что вы себя ограничиваете. Следовательно, нужно проявлять осознанность еще при подготовке к этой практике. Выполняя внешний рушен, вы должны делать всё, что вздумается, – неважно, кажется оно хорошим или плохим, – пока ваше физическое тело не дойдет до полного изнеможения. Например, у вас может появиться такая мысль: «Теперь я хочу только медитировать. Хочу напоминать статую Будды» или «Хочу прыгать, как прыгают йогины». У вас может быть желание делать что угодно, считаете ли вы это хорошим или плохим. Что касается вашего голоса, то, возможно, вам захочется кричать, ругаться, сквернословить или подражать голосам животных. Если вам вздумается телом или голосом подражать змее или тигру, вы должны это делать.

Вот как выполняется внешний рушен. Вы можете посвятить этой практике, например, один час, но иногда для этого вам может не понадобиться целого часа. Вы можете почувствовать усталость уже через полчаса. Что делать, если вы устали? Нужно лечь на землю. В янтра-йоге есть так называемая поза трупа, при которой вы расслабляетесь и лежите как труп. Если у вас уже есть опыт мгновенного присутствия, оно может ясно проявиться, когда вы вот так ложитесь и расслабляетесь. Важно, чтобы в этот момент вы прекратили размышлять, думать и что-либо выстраивать в уме. Так вы сможете разделить обычную деятельность ума и его истинную природу.

Эту практику называют рушен, но полное ее название кордэ рушен. Рушен значит «разделение», а кор – это сансара. Наш ум и его рассудочное мышление представляют собой сансару. С этим связаны все наши ограничения. Дэ – это нирвана. Нирвана представляет собой нашу истинную природу. Даже если прежде у вас не было переживания своего изначального состояния, вы можете легко обнаружить состояние без рассудочного мышления, когда вы тяжело работаете и у вас не остается сил на мысли и рассуждения. Это состояние отсутствия рассудочного мышления очень близко к вашей истинной природе. Такое переживание может быть у вас каждый раз, когда вы заняты тяжелым трудом, а не только тогда, когда вы выполняете внешний рушен.

Например, если вы будете без остановки быстро бежать в течение часа, в конце вы дойдете до изнеможения. Что вы чувствуете, когда после этого падаете на землю? Какие у вас будут мысли? В этот момент вы почти не сможете думать, потому что у вас не останется сил для этого. Например, боксер после боя или футболист после матча смертельно устают. Столпившиеся вокруг победителя люди радостно кричат, а журналисты задают вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?». Виновник торжества и рад бы ответить, но победа отняла у него столько сил, что ему лишь удастся вымолвить: «Я счастлив, я столько лет мечтал об этой победе». Но, чтобы выдавить из себя эти слова, ему приходится прилагать огромное усилие, потому что говорить в этот момент очень трудно. В этот момент он находится в состоянии хэдева. Хэдева – это состояние потрясения.

Практика кордэ рушен – метод, позволяющий познакомиться с мгновенным присутствием. Выполняя внешний рушен, вы должны постараться главным образом прочувствовать, что значит находиться в более естественном состоянии. Кордэ рушен считается незаменимым средством для проникновения в знание Дзогчена, и об этой практике говорится во многих тантрах-первоисточниках Дзогчена. В тантре Драталгюр есть такие слова: «Замечательный метод, называемый кордэ рушен, нужен для того, чтобы отделить наш ум от его истинной природы». В своей повседневной жизни обычно мы не можем получить подобное переживание с помощью своих тела, речи и ума, поэтому нам требуется применять эту практику.

Выполняя внешний рушен, вы должны сразу же совершать любые физические действия, какие придут вам на ум. Если вы хотите, например, принять позу янтра-йоги, вы должны это сделать. Вы должны осуществлять любую идею, которая появляется у вас в этот момент, например делать какие-то движения руками и ногами. Не ограничивайтесь только поведением, свойственным человеку. Вы можете вести себя так, как это делают существа во всех шести локах. У вас может быть на этот счет множество фантазий, потому что вы ничем не ограничиваете свой ум. Делая всё это, вы мгновенно освобождаетесь от своих ограничений и затем можете понять, насколько были ограничены своими мыслями и действиями. Наконец-то вам удастся обнаружить весь размах ваших ограничений. Практик всегда должен помнить, что нас окружает масса ограничений.

Некоторые спрашивают: «Да, мы можем обнаружить, что ограничены, но как нам освободиться от этих ограничений?». Осознав, каковы человеческие ограничения, мы поспешно делаем вывод, что обстоятельства людей негативны, потому что всё в них ограничено. На самом деле это не так. Люди живут в

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org обществе, а общество полно ограничений. Если вы ничему не учитесь или не применяете то, что изучили, то не достигнете успехов в обществе. Разумеется, люди должны сами в чем-то себя ограничивать, и это можно делать осознанно. Нам нужно обладать такой осознанностью и применять ее. Ограничения, которые принимаются и применяются с осознанностью или без нее, в корне различны. В учении Сутры нравственность называется цултрим. Трим значит «закон» или «правило». У нас есть много разновидностей правил. Обычно правило что-то запрещает. Возможно, вы понимаете, почему что-то запрещено, но возможно, и не понимаете этого. Так или иначе, вы знаете, что существует некий запрет, и уважая это правило, не делаете того, что запрещено. Если вы будете поступать вопреки запрету, вас ожидают соответствующие последствия. Скажем, вас арестует полиция. Такова суть правила или закона. Слово цул в выражении цултрим подразумевает истинное положение вещей, поэтому цултрим – это правило, связанное с истинным положением вещей. В этом случае причина запрета заключается в том, что, если вы его нарушите, у вас может появиться множество неприятностей. Зная об этом, вы думаете так: «Да, я знаю, что это плохо для меня, и поэтому не буду этого делать». Однако вы легко можете отвлечься. Даже если я знаю, что мне не следует чего-то делать, иногда я совершаю ошибку, потому что отвлекаюсь.

В таком случае я могу принять обет. Такого рода обет называется цултрим. В учении Дзогчен нет правил. Единственный принцип, который можно было бы назвать правилом в Дзогчене, заключается в том, что мы всегда должны стараться сохранять осознанность. Почему в Дзогчене нет правил? Все многочисленные правила, присутствующие в Сутре и Тантре, связаны с особыми условиями того места или времени, когда они были установлены. Они далеко не всегда соответствуют нашей текущей ситуации. Например, то, что во времена Будды Шакьямуни считалось неприемлемым, в наше время может таковым не считаться. То же верно и в отношении условий места. То, что считалось недопустимым на Востоке, не всегда считается таковым на Западе. Следовательно, важно сохранять осознанность и понимать, каковы текущие обстоятельства. Это универсальное правило, которое нам следует знать. В таком случае мы на самом деле не следуем правилу, а просто направляем и контролируем самих себя. Плохо, если мы этого не делаем. Вот так представлены правила в учении Дзогчен. Как вы видите, существует много разновидностей ограничений. Мы должны стараться обнаруживать свои ограничения, потому что в таком случае мы сможем применять что угодно. Это самый лучший способ.

Внутренний рушен

Далее у нас есть практика внутреннего рушена. В Дзогчене часто используется практика очищения шести лок, потому что в нашем относительном состоянии, на уровне ума, у нас есть причины шести лок. Как же мы делаем эту практику? Мы визуализируем различные буквы, которые представляют собой семенные слоги каждой из шести лок. Для каждой локи есть свой семенной слог. Это слоги А, СУ, НРИ, ТРИ, ПРЕ и ДУ. Мы визуализируем эти слоги и очищаем их тремя Ваджрами – ОМ А ХУМ. Так мы очищаем свой ум от этих тяжелых препятствий. Если наши шесть лок очищены, мы можем испытывать переживание своей истинной природы. Это особое учение и метод Дзогчена.

Есть много разных методов и способов очищения шести лок, но это не должно вас озадачивать. В их основе лежит один и тот же принцип. Вы должны применять тот известный вам метод, который вам больше подходит. Это важно.

Тайный рушен

Теперь я расскажу вам о тайном рушене. Тайный рушен связан с нашими тремя вратами – телом, речью и умом, но главным образом он связан с нашим умом. Ведь именно ум управляет материальным телом и нашей энергией, а тело и энергия поддерживают ум. В учениях йоги говорится, что ум подобен всаднику. Нашу энергию можно сравнить с конем, но этот конь слеп. Человек, который сидит на коне, символизирует наш ум. Он передвигается на коне, потому что не может ходить. Без коня он никуда не может отправиться, но, если он сидит верхом на коне, перед ним открываются большие возможности, потому что конь может домчать всадника куда тому угодно. Точно так же ум управляет нашим материальным телом и энергией. Вот почему ум можно назвать самыми важными из трех врат.

Однако наше материальное тело и энергия тоже важны. Например, если мы хотим контролировать свой ум, как мы это можем делать? Мы контролируем ум с помощью своей энергии. Слепой конь – символ нашей энергии, и он подчиняется человеку, как наша энергия подчиняется материальному телу. Понимая состояние своего тела, мы можем управлять и своей энергией. Управляя своей энергией, мы можем управлять своим умом. Трое врат взаимозависимы, и все

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org они важны. Вот почему мы можем использовать свои трое врат, чтобы научиться различать обычный ум и его истинную природу. В первоисточниках учений Дзогчена есть множество различных объяснений относительно тайного рушена трех врат. Одно из самых широко распространенных – это коренные наставления, содержащиеся в упадеше, коренном тексте тантры Драталгьюр. Эти учения связаны с разделом Упадеша учений Нингтиг и согласуются главным образом с традицией, основанной знаменитым учителем Вималамитрой. Гуру Падмасамбхава учил несколько иному методу рушен. Он излагал тайный рушен, поскольку о нём говорится в некоторых важных тантрах. Мы можем изучить этот метод, чтобы практиковать рушен более просто. Также с методом Гуру Падмасамбхавы связаны многие учения–терма. Особенно большую известность получили посвященные этому методу учения–терма Ратна Лингпы. Так или иначе, этот метод тайного рушена трех врат излагается очень ясно. Гуру Падмасамбхава говорил, что это особый метод и что его применение дает больше результатов, так что мы можем доверять этой системе. Я расскажу вам, как применять систему Падмасамбхавы. Тайный рушен тела

Для начала сядьте расслабленно. После этого примите позу янтра-йоги, которая называется позой ваджры. Сложите стопы вместе и перенесите на них весь вес своего тела. Колени согнуты и широко разведены в стороны. Плотно сложите ладони, чтобы между ними не оставалось пространства. Затем поднимите руки над головой, но не касаясь головы, а держа их немного выше нее. Чтобы удерживать эту позу, поднимите руки как можно выше. Затем стойте некоторое время на подушечках стоп так, чтобы ноги повторяли ту же форму, которую образуют руки. Когда мы принимаем позу ваджры в янтра-йоге, мы поднимаемся немного выше, но в тайном рушене мы опускаемся чуть ниже, почти садимся на корточки, причем колени согнуты, спина прямая, а глаза обращены в пространство. Вы представляете, что ваше тело – это золотая ваджра. В традиционном описании из Драталгьюр говорится, что нам нужно представлять себя трехконечной ваджрой, но в учении Падмасамбхавы говорится о пятиконечной ваджре. Так или иначе, делайте визуализацию в соответствии с наставлениями и расслабляйтесь в этом состоянии. Эта визуализация – не главное, хотя применяется здесь, потому что, кроме прочего, является защитой от неприятностей или всего вредоносного.

Эту позу нужно сохранять как можно дольше, хотя это не так легко. Поддерживать такую позу даже короткое время может быть очень утомительно. В особенности если эта поза для вас непривычна, вам будет трудно сразу же подняться на стопах. Сначала легче принять такую позу, прислонившись к стене, но этот прием помогает только освоить позу, но не применяется для практики. Если вы делаете практику серьезно, к стене прислоняться не следует.

Постарайтесь стоять в этой позе как можно дольше. При этом положение трех ваших каналов и пяти чакр само собой становится идеальным. Эта поза служит причиной для реализации измерения ваджрного тела. Почувствовав сильную усталость, вы на выдохе энергично произнесите ХА, а потом ложитесь на пол. Согласно системе Драталгьюр, вы не ложитесь сразу же, но сначала садитесь, продолжая прижимать стопы друг к другу. Вы остаетесь так, пока совсем не устанете, а потом ложитесь. Согласно методу Падмасамбхавы, вы ложитесь сразу же, как только сильно утомитесь.

Произнося ХА, вы представляете, что ваше сознание выходит из тела в виде белого А и проявляется в пространстве. Затем вы полностью расслабляетесь. В этот момент вы ни о чем не думаете. Так мы безо всяких усилий можем различить истинную природу ума и обычный рассудочный ум. В учении Падмасамбхавы рекомендуется выполнять эту практику в течение двух или трех дней. Если вы посвящаете себя этой практике, то можете получить ее плоды. В основном вы осуществляете рушен материального тела, потому что находитесь в позе ваджры, но также вы можете осуществить и рушен ума, если ваш ум перестает рассуждать и думать и вы способны расслабиться в этом состоянии. Сильно устав, вы произнесите ХА и тем самым осуществляете рушен речи. Вот так в этом тексте объясняется рушен тела.

Когда в конце каждого занятия практикой рушен мы ложимся на пол, мы можем испытать состояние, которое называется налваб. Налваб подразумевает, что мы пребываем в своей истинной природе. В этом состоянии важно полностью расслабиться и не следовать за мыслями и рассуждениями. Если у вас есть такая способность, иногда мысли могут не возникать в течение долгого времени. Потом, когда у вас появляется опыт мгновенного присутствия, вы можете оставаться в этом состоянии.

Тайный рушен речи

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org что касается рушена речи, я объясню простой способ выполнения этой практики, потому что тот вариант, который излагается в Драталгьюр, несколько сложен. Сначала мы садимся в удобной позе. Обычно, практикуя, мы сидим в позе Вайрочаны. У этой позы есть семь особенностей, но их важность относительна. Что существенно важно, это сидеть удобно, держа спину и всё туловище очень прямо. Когда вы сидите с прямой спиной, ваша энергия уравнивается. Те, кто практикует янтра-йогу, всегда держат спину прямой, потому что знают, насколько этот фактор важен для их энергии. У тех, кто этого не понимает, спина обычно согнута, и в результате они не могут сохранять равновесие своей энергии. Вот почему важно держать спину прямой.

Сидя в этой позе, устремите взгляд в пространство. Сделайте глубокий выдох и глубокий вдох, а затем произнесите ХУМ. Произносить ХУМ следует через нос и рот. Некоторые произносят ХУМ только через нос. Это не совсем правильно. Некоторые произносят ХУМ только через рот, что тоже неправильно. Если же вы произносите ХУМ через нос и рот, вы можете почувствовать более сильную вибрацию. Именно так следует произносить ХУМ.

На одном дыхании вы произносите ХУМ – не единожды, но многократно. ХУМы появляются как бы волнами. На одном дыхании вы можете произнести двадцать или тридцать ХУМов. Если вы способны делать очень долгий выдох, то можете произнести больше ХУМов. Каждый раз, когда вы произносите ХУМ, представляйте, что из ваших уст выходит синий ХУМ, пока всё ваше измерение не наполнится ХУМами. Вы непрерывно произносите ХУМ и ХУМов становится всё больше и больше. Когда всё ваше измерение заполнится ХУМами, представляйте, что ХУМы начинают возвращаться в вас. Делая вдох, представляйте, что ХУМы входят в ваше тело через рот. Продолжайте эту визуализацию, пока ХУМы не заполнят все ваше материальное тело и вы не сможете ощущать их от макушки до кончиков пальцев ног. Это физическое ощущение может появиться у вас, когда вы делаете практику.

Когда вы только начинаете изучать эту практику, работайте только со своим дыханием. Делая вдох и выдох, вы каждый раз вдыхаете и выдыхаете множество ХУМов. Иногда вы также можете представлять, что все ХУМы заполняют не только всё то измерение, в котором вы живете. Делая выдохи, вы можете представлять, что с каждым разом ХУМы удаляются всё больше и больше, наполняя всё более отдаленные измерения, например: ваш город, вашу страну, весь мир, солнечную систему и т. д. В этом случае ваш вдох будет не замедленным, а довольно быстрым, чтобы звучание ХУМ было непрерывным. В заключение все ХУМы возвращаются к вам, когда вы делаете вдох, как раньше. В этом альтернативном варианте, когда все ХУМы возвращаются в ваше материальное тело, вы можете почувствовать некоторый дискомфорт. Но это не должно вас беспокоить, потому что это всего лишь переживание, получаемое вами вследствие визуализации, и никакого вреда в этом нет. В последний раз, когда ХУМы возвращаются в ваше тело, вы должны делать вдох более медленно. Сохраняйте присутствие ХУМов внутри вашего материального тела немного дольше и представляйте, будто благодаря всем этим ХУМам внутри вас ваше тело начинает парить в пространстве.

Можете повторить всё это несколько раз. Для начала много раз произносите ХУМ и представляйте, что все они наполняют всю вселенную. Сделайте медленный вдох и представляйте, что ХУМы заполняют всё ваше тело. Затем сделайте задержку дыхания, кумбхаку, и ощутите, что благодаря силе ХУМов ваше тело парит в пространстве. Можете повторять эту визуализацию снова и снова. Закончив эту практику, энергично крикните ПХЭТ и расслабьтесь. Также вы можете лечь и расслабиться в состоянии налваб, как раньше.

Если вы достаточное число раз выполните альтернативный вариант этой практики, она действует как рушен всех трех ваджр: тела, речи и ума. Это совершенно особый метод, которого нет в других традициях. Когда вы сидите в позе Вайрочаны, ваше материальное тело находится под контролем, а спина прямая. Эта поза действует как рушен тела. Когда вы произносите ХУМ, это действует как рушен речи. Когда под конец вы расслабляетесь в своей истинной природе, это действует как рушен ума. Вот почему этот метод выполнения рушена совершенно особый.

На деле он не так уж труден. Вам нужно только знать, как правильно произносить ХУМ. Подведем итог: вначале научитесь многократно произносить ХУМ на одном дыхании, а также упражняйтесь в визуализации множества ХУМов, которые заполняют всё ваше измерение. Закончив, сделайте медленный вдох и представляйте, что ХУМы возвращаются к вам и наполняют ваше материальное тело. Поупражняйтесь исключительно в этом, а после этого продолжайте углублять практику. Например, вы можете на одном дыхании произнести ХУМ шесть или семь раз. Сделав вдох, произнесите ХУМ много раз. Сначала вы наполняете ХУМами все свое измерение, затем всю Землю, потом всю солнечную систему, всю вселенную и так далее, пока все измерения не наполнятся

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
ХУМами. Под конец вы делаете медленный вдох, и все ХУМы возвращаются к вам и заполняют всё ваше материальное тело. Повторите это, по крайней мере, шесть или семь раз.
После этого обратите свое внимание больше на дыхание. Вы уже знаете, как наполнять ХУМами всю вселенную. На этот раз, когда вы закончите наполнять ХУМами всё свое измерение, медленно вдохните и сделайте задержку-кумхаку. Теперь ваше тело заполнено ХУМами и благодаря силе ХУМов вы парите в пространстве. В заключение выкрикните ПХЭТ и расслабьтесь. Нужно повторить всё это шесть или семь раз. Это полная практика рушена речи. Практикуя так, вы применяете самую суть принципа рушен.
Тайный рушен ума

Теперь я объясню, как практиковать тайный рушен ума согласно учению Гуру Падмасамбхавы. Мы садимся в удобной позе или в позе Вайрочаны. Представляем в центре своего тела сияющее, ослепительно белое А. Это А размером с большой палец, то есть ни слишком маленькое, ни слишком большое. Делая эту визуализацию в Дзогчене, мы всегда произносим А, потому что это помогает нам получить более осязаемое переживание. Затем из этого А распространяются лучи света, и наше материальное тело наполняется белым светом А. В конце белое А и лучи света объединяются, так что между ними не остается разницы, не остается никакого разделения.

Наше материальное тело наполняется белым светом. Подобно тому, как от брошенного в воду камня расходятся концентрические круги, становясь всё больше и больше, так распространяется и белый свет, пока не наполнит всё наше измерение. Точно так же, как и в предыдущей практике, мы начинаем с измерения своего тела, а потом наше измерение расширяется, включая в себя наш дом, наш город, весь мир, солнечную систему и т. д. У нас всегда есть присутствие всеобъемлющего измерения, а не только измерения собственного тела. Закончив распространение света, мы представляем, что он возвращается к нам и растворяется в изначальном белом А в центре нашего тела.

Когда лучи объединяются с нашим белым А, мы кричим ПХЭТ. В этот момент мы расслабляемся и остаемся в состоянии налваб. Начиная эту визуализацию, мы произносим А. После этого мы дышим как обычно и постепенно распространяем этот свет вместе с нашей визуализацией. Нужно как следует сосредоточиться на своей визуализации и своем присутствии. Закончив визуализацию, мы кричим ПХЭТ и ложимся «как труп на кладбище», расслабившись в этом состоянии разделения. Наше материальное тело присутствует, но мы не думаем, не рассуждаем, не следуем за своими мыслями. Мы закончили визуализацию первого А.

Затем мы садимся и начинаем снова. На этот раз мы произносим А и представляем синее А точно так же, как проделывали это с белым А. В завершение мы кричим ПХЭТ и стараемся получить переживание состояния налваб. Закончив визуализацию с синим А, мы выполняем визуализацию с желтым А, с красным А и наконец с зеленым А. Эти А разных цветов символизируют пять мудростей, а сущность каждого из них – пять элементов.

Делая эту практику, мы можем очистить все связанные с нашим умом препятствия и неблагую карму, в особенности проблемы, связанные с пятью пагубными эмоциями и омраченными состояниями ума. Например, представляя белое А, мы очищаем неведение; синим А мы очищаем гнев; желтым А – гордость, а красным – привязанность, а зеленым – зависть. Эта практика важна для очищения и для обретения пяти мудростей, а также для полной реализации.

Эта практика обладает действенностью всех трех рушенов. Когда мы объединяем свое материальное тело с белым А в сердечном центре, мы очищаем свое тело. Когда мы кричим ПХЭТ и оказываемся в состоянии расслабления, мы очищаем свой голос, который также связан с нашими каналами. Когда мы применяем сосредоточение, чтобы визуализировать свет, который распространяется и возвращается к нам, мы очищаем свой ум. Этот рушен особый, потому что он усиливает нашу ясность. Эта ясность может помочь нам обнаружить наше изначальное состояние и дает нам возможность оставаться в этом состоянии. Благодаря этой практике мы можем легко обнаружить свою истинную природу. Таковы главные практики рушен. Вообще говоря, мы можем рассматривать рушены как предварительную практику, нёндро. В учении Дзогчен разделение обычного ума и его истинной природы очень важно. Конечная цель многих практик Дзогчена заключается в том, чтобы обнаружить эту отдельность. В этих практиках мы используем свои переживания.
СЕМЬ СЕМДИНОВ

Методы семдзинов, предложенные Гуру Падмасамбхавой, тоже используют наши переживания, что очень важно – особенно для тех, у кого еще нет знания своего истинного состояния. Эти практики могут помочь нам обнаружить это

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
состояние.

Обычно название семдзин используется для обозначения группы практик. В традиции Ваджраяны существует много разновидностей семдзинов, но в учении Дзогчен семдзин подразумевает практику с особым назначением. Например, я объяснял вам, что задача практики рушен заключается в том, чтобы разделить обычный рассудочный ум и его истинную природу. Назначение семдзинов такое же, но рушены – это только метод, подготавливающий к проникновению в истинное знание, тогда как семдзины – это не только подготовка, но и метод подлинного проникновения в это знание. Таким образом, эти две практики имеют почти одинаковое назначение.

Сем значит «ум». Наш обычный рассудочный ум всегда мыслит. Отвлекаясь на мысли, мы накапливаем много разных действий. Вследствие этих действий мы создаем потенциал кармы. Следствие нашей неблагодатной кармы – бесконечная сансара и перерождение. Так работает обычный ум. Слово дзин буквально значит «держат». Например, есть много специальных методов практики сосредоточения. Почему мы делаем практику сосредоточения? Потому что бесконечные мысли не будут возникать, если им не оставить места. Когда мы глубоко сосредоточиваемся, мысли не могут возникнуть. Так мы можем удерживать свой ум. Суметь удержать свой ум от движения – значит обладать способностью управлять им. Можно понять, что держать ум под контролем возможно, но не так легко осуществимо на практике. Многие думают, что держать ум под контролем – значит прекратить возникновение мыслей, однако на деле, если пытаться воспрепятствовать появлению мыслей, они возникают еще более настойчиво. Вот почему мы учимся методу сосредоточения.

Чему мы можем научиться, практикуя сосредоточение? Мы можем обнаружить состояние покоя, в котором нет мыслей. Постепенно мы всё больше перевоспитываем свой ум, так что даже возникновение мыслей не влечет за собой ничего плохого. Это значит, что мысли нас больше не отвлекают. Такого состояния покоя, или состояния шинэ. Если мы хорошо освоились с этим состоянием, можно говорить о состоянии лхагтонг. Лхагтонг – это истинное состояние движения наших мыслей. Мы обнаруживаем, что движение тоже часть нашей истинной природы, и учимся объединяться с этим движением. Эта способность называется лхагтонг. Шинэ и лхатонг не приходят в один и тот же момент, потому что шинэ связано с переживанием пустоты, а лхагтонг – с переживанием движения. Природа этих двух переживаний различна. Вот почему сначала практикуют шинэ, а потом лхагтонг.

В Дзогчене семдзины служат методами, которые знакомят вас с истинным знанием. Если вы получили прямую передачу учения Дзогчен, возможно, вы уже получили переживание своей истинной природы. Что вы можете сделать, чтобы этот опыт повторился? Вероятно, памяти о переживании, которое у вас уже было во время прямого ознакомления, вам будет недостаточно. Возможно, вам нужен еще и метод, который помог бы вам получить это переживание еще раз. В таком случае бывает полезен семдзин, потому что, с его помощью работая со своим умом, вы сможете обнаружить свою истинную природу. Если вы знаете функцию отражений, то благодаря этому можете мгновенно обнаружить потенциальность зеркала. Точно так же функция семдзинов – помочь вам обнаружить потенциальность вашей истинной природы.

Есть много разных семдзинов, но конечная цель каждого из них всегда одинакова. Благодаря семдзинам, вы освобождаетесь от необходимости выполнять постепенную практику шинэ, когда сначала вы достигаете состояния покоя, а потом состояния лхагтонг. Если вы освоили семдзин и хорошо его практикуете, у вас может быть одновременное переживание шинэ и лхагтонг. Вот почему семдзины считаются такими важными.

Семдзины часто используются в учениях Упадешы Дзогчена. Все учения Дзогчена, которые передал Гараб Дордже, собрал и объединил в три раздела Манджушримитра, самый выдающийся его ученик. Почему Манджушримитра подразделил учения Гараба Дордже именно так? Когда Гараб Дордже проявил радужное тело, он дал своим ученикам знаменитое учение, которое мы называем тремя заветами. Три завета представляют все учения Дзогчена, переданные Гарабом Дордже, а также отражают основу, путь и плод Дзогчена. Основа – это то, как учитель знакомит учеников с учением; путь – это то, как ученик

применяет учение и объединяется с ним; плод – это то, как ученик может обрести реализацию. Таким образом три завета Гараба Дордже заключают в себе все его учения.

Первый завет Гараба Дордже гласит, что необходимо получить прямое ознакомление [с природой ума]. Вот почему, если вы хотите следовать учениям Дзогчен, в первую очередь вы должны получить прямое ознакомление от учителя, обладающего всеми необходимыми качествами. Но даже если вы правильным образом получили от своего учителя прямое ознакомление, это не

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org значит, что ваше знание безупречно. Получив прямое ознакомление, многие остаются в сомнениях: «Может быть, у меня было переживание Дзогчена, а может быть, и не было». Если вы применяете метод, вы не должны оставаться в сомнениях.

Иначе вы не сможете обрести реализацию. Ваше знание должно быть точным, свободным от сомнений. Тогда вы можете применять методы и обрести их плод, то есть реализацию. В учении Дзогчен это очень важно. Второй завет Гараба Дордже связан именно с этой проблемой. Он гласит: «Не оставайся в сомнениях». Это значит, что у вас должно быть точное, безусловное знание вашего истинного состояния, чтобы вы сами смогли обнаружить, что учение работает. Вы должны не просто поверить в него, но убедиться на собственном живом опыте. Например, если вы хотите понять, что такое сладкий вкус, вам нужно съесть что-то сладкое и получить конкретное переживание. Вы никогда не сможете понять, что такое сладкое, только из книг и объяснений. Точно так же, чтобы не оставаться в сомнениях, нам необходимо получить живое переживание своей истинной природы. С этим связаны многие учения Гараба Дордже. Некоторые, получив прямую передачу, не имеют никаких сомнений. Что же вам делать, если у вас уже нет никаких сомнений? В учении Дзогчен говорится, что вы должны объединиться с этим знанием и оставаться в этом состоянии. Это третий завет Гараба Дордже. Манджушримитра разбил все учения Гараба Дордже на три раздела, исходя именно из трех его заветов. Первый раздел указывает на прямое ознакомление, на то, каким образом мы можем проникнуть в учение Дзогчен. Этот завет связан с учением Семде Дзогчена. Второй завет связан с учением, которое называется Лонгде. Лонгде Дзогчена – это метод получения конкретного переживания вашей истинной природы. Если у вас есть конкретное переживание вашей истинной природы, вы больше не остаетесь в сомнениях. Обладая таким знанием, вы объединяете его со своей повседневной жизнью. Третий раздел учений Гараба Дор-дже называется Упадеша Дзогчена. Он помогает понять, как создать в себе способность к объединению. Семдзины используются в основном в Упадеше Дзогчена, потому что в учениях Упадеша нет такой детальной проработки, как в Семде Дзогчена. Семдзины тесно связаны с прямым ознакомлением. Получив прямое ознакомление, вы можете применять этот метод самостоятельно и проникнуться этим знанием. Если вы обладаете этим знанием, пониманием, вы можете объединиться с ним. Это главная практика Упадеша Дзогчена.

Одна из наиболее важных коренных тантр Упадеша называется Драталгьюр. В Драталгьюр и других связанных с ней тантрах объясняется двадцать один метод семдзин.⁶² Если у вас есть такая возможность, вы можете изучить все двадцать один семдзин. Каждый из этих семдзинов дает прекрасные результаты, но осваивать все нет необходимости. Многие учителя Дзогчена используют семь методов семдзин. Эти семь семдзинов представляют собой суть всех семдзинов. Теперь я расскажу о каждом из семи семдзинов, так что вы сможете немного с ними познакомиться.

Важно не только узнать, как делать семдзины, но и на деле практиковать их. Если вы просто знаете, как делать эти практики, у вас есть лишь умственное знание. Это всё равно, что иметь при себе драгоценное лекарство, но никогда его не принимать. Если не принимать лекарство, от него не будет никакой пользы. Точно так же очень важно практиковать семдзины, когда у вас есть такая возможность. Это не значит, что вам необходимо выучить и делать все семь семдзинов сразу. Как я уже объяснял, каждый семдзин в полной мере способен помочь вам получить переживание вашей истинной природы. Вы можете одновременно получить переживание шинэ и лхагтонг благодаря любой из этих практик, и достичь этого состояния очень полезно.

Семдзин с символом белого А

Первый семдзин – семдзин <с символом белого А. В практиках Дзогчена мы часто используем белую букву А, потому что она представляет собой: корень всякого звука. Корень звука – пу стога, но эта пустота обладает бесконечным потенциалом. Как проявляется или развивается этот бесконечный потенциал? Посредством звука. Корень звука – А: из А развиваются все другие звуки. Алфавит любого языка содержит в себе корень всех звуков. Учения в особенности связаны со звуками и алфавитом я: зыка санскрит. Санскритский алфавит начинается с буквы А, и из нее развиваются все согласные. В западных языках алфавит тоже начинается с буквы А. Вот почему в Дзогчене мы так часто используем букву А. В сутрах Будда говорил, что А – самая важная буква, потому что она символизирует состояние шуньяты, а также состояние праджняшарамиты. А занимает важное место и в Тантре.

Как выполнять семдзии с белым А? Сначала найдите подходящее место, где н: е будет никаких помех. Затем сядьте в удобную позу, нап оминающую позу

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Вайрочаны. Также вы можете принять любую позу, которая для вас наиболее удобна. Например., японские буддисты-практики сидят не скрестив ноги, а на пятках, опустившись на колени. Многим европейцам неудобно сидеть скрестив ноги, потому что у них с детства укоренилась привычка сидеть на стуле. Вы можете сидеть так, как вам удобнее всего, но спина при этом должна оставаться прямой. Дышите естественно, делая вдох и выдох расслабленно. Затем представьте у себя на лбу белое А. На выдохе А удаляется от вас. На вдохе белое А возвращается. В некоторых методах А представляют не на лбу, а на кончике носа. Возможно, представляя А на кончике носа, легче работать с дыханием. Можете делать практику и таким образом. Сначала дышите как обычно, не воображая движения белого А в такт своему дыханию. Сделайте так пять-шесть вдохов и выдохов, сохраняя присутствие белого А у себя на лбу или на кончике носа. Затем начинайте работать с дыханием. На выдохе А удаляется, а на вдохе возвращается. Есть также некоторые дополнительные визуализации. Например, наблюдайте, каково ваше физическое состояние: если вы ощущаете больше тепла, нужно представлять свое дыхание и букву А холодными по природе, а если ваше физическое состояние больше склонно к холоду, делайте наоборот. Следует повторить эту визуализацию с А, удаляющимся и возвращающимся в такт вашему дыханию, семь-восемь раз или больше. Когда вы это продельваете, ваш ум, сосредоточенный на белом А, сам собой оказывается в состоянии покоя. Не нужно всё время очень сильно сосредоточиваться на букве А. Вы можете начать с усиленной визуализации, а затем постепенно ослаблять силу своего сосредоточения и наблюдать А более естественно. При многократном повторении эта практика будет становиться всё более легкой, и это станет одним из плодов вашей практики. С помощью этой практики вы получите точное и одновременное переживание шинэ и лхагтонг, а также сумеете различить ум и природу ума. Повторяйте эту практику много раз. Таков первый семдзин – простая, но очень важная практика.
Семдзин со слогом ПХЭТ

Второй семдзин делают со слогом ПХЭТ. ПХЭТ – это слог, а также звук. Звук этот резкий. Согласная ПХА произносится с придыханием. В тибетском алфавите есть буквы ПА и ПХА. ПА произносится без резкого выдоха, а ПХА произносится на резком выдохе, с придыханием. Когда вы произносите звук на выдохе, этот звук всегда бывает резким. Слог ПХЭТ состоит не только из буквы ПХА, но из буквы Т, которая делает звучание этого слога еще более резким. В Тантре считается, что звук ПХЭТ символизирует метод и его энергию. Буква ПХА представляет метод, а Т – его энергию. Таким образом, ПХЭТ – это единство, или нераздельность, метода и праджни.

Мы говорим, что ПХЭТ – это звук, который отсекает. Вот почему мы кричим ПХЭТ, когда делаем чод: ведь чод – это практика отсечения эго. После того как мы выкрикнули ПХЭТ, у нас не остается никаких мыслей. Слог ПХЭТ используется во многих практиках. Наблюдая свой ум, мы обнаруживаем, что в нём возникает множество мыслей, беспорядочных движений. В этот момент мы можем громко крикнуть ПХЭТ, и сразу же после этого у нас не остается ни одной мысли. Всё исчезает, потому что слог ПХЭТ обладает силой отсекающей всю сумятицу ума.

Это важный метод практики. Однако не следует кричать ПХЭТ когда и где угодно. Зная, что это полезно для отсечения сумятицы мыслей, некоторые любят кричать ПХЭТ даже когда пользуются туалетом. Так использовать практику неправильно. Существует обязательство-самаяя, особенно в учениях Ваджраяны. Чтобы соблюдать это обязательство, нам нужно практиковать и применять методы только правильным образом. Например, нам известно, что нельзя использовать мантры и выполнять практики при посторонних людях. Если прилюдно делать практики или произносить такой слог, как ПХЭТ, это может спровоцировать не только людей, но и других существ. Например, практикуя чод, мы используем звук ПХЭТ для приглашения множества гостей, в том числе просветленных и существ восьми классов, потому что этот звук способен устанавливать связь с этими существами. Следовательно, мы не должны кричать ПХЭТ где попало, чтобы не спровоцировать вредоносных существ.

Есть соответствующая тибетская поговорка: не буди злого духа, и он тебя не тронет. Если вы кричите ПХЭТ, злой дух проснется, потому что эта мантра служит для общения. Злой дух явится к вам и спросит: «Зачем ты меня звал? Чего тебе надо?». Вы ничего ему не ответите, потому что неспособны его услышать. Тогда этот дух, и так уже недовольный, что его разбудили, когда он крепко спал, разозлится еще больше. Ведь вы звали его и просили прийти к вам. Теперь, когда он явился и спрашивает, что вам от него нужно, вы не отвечаете. Это вызвало бы недовольство даже у человека, а не только у злого духа. Если вы отдыхаете, а кто-то явится в вашу комнату и закричит: «Просыпайся!», то, конечно же, вы проснетесь и спросите: «Чего ты хочешь?».

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Что вы будете чувствовать, если вам ничего не ответят? Точно так же рассердится и злой дух, но в этом случае всё будет намного хуже, потому что злой дух не только рассердится, но и может выместить на вас свое раздражение. Вы можете создать себе трудности там, где их раньше не было. Теперь вам должно быть понятно, почему нельзя кричать ПХЭТ где попало. Также нельзя практиковать в неподходящем месте. Некоторые практикующие любят выставлять себя напоказ перед людьми. Например, оказавшись на многолюдном пляже, они не идут купаться, а садятся в позу Самантабхадры, как будто демонстрируя всем некую особенную практику. Почему люди это делают? Потому что они хотят показать всем, что они практикующие. Обычным людям нет дела до того, практикующий вы или нет. Они просто думают, что вы какой-то странный. Нам нужно быть осмотрительными, чтобы не выглядеть таким образом. Некоторые, обедая в ресторане в обществе множества посторонних людей, делают такие практики, как ганапуджа, или делают разные подношения. Возможно, другие посетители не интересуются этими практиками. Вести себя подобным образом неправильно. Намного лучше, если вы будете сохранять осознанность и выполнять практику правильно. Необходимо применять ПХЭТ должным образом, потому что это очень важный слог.

Как мы делаем семдзин со слогом ПХЭТ? Сначала вы садитесь и расслабляетесь телом, речью и умом. Когда вы расслабляете ум, обычно возникают мысли. Когда это происходит, вы внезапно энергично кричите ПХЭТ. В тот момент, когда вы кричите ПХЭТ, у вас нет никаких мыслей. Состояние без мыслей по-тибетски называется хэдева. Состояние хэдева отчасти похоже на шок. Крикнув ПХЭТ, вы можете получить переживание хэдева, но собственный крик не может повергнуть вас в шок. Шок у вас может быть в том случае, если бы в своей комнате вы тихо сидели в одиночестве, а снаружи взорвалась бомба, или, например, если бы что-то упало с полки. Всё это может вызвать у вас шок, отчего вы вздрогнете. Это тоже состояние хэдева, но следует понимать, что оно бывает разным.

На эту тему есть одна песня Миларэпы. В ней Миларэпа говорит, что у нас может быть непрерывное чувство хэдева, когда мы в одиночестве остаемся в пещере. Это не значит, будто мы постоянно находимся в состоянии потрясения, но подразумевает, что у нас длительное время нет никаких мыслей и представлений. В учении Дзогчен многие учителя используют этот семдзин для прямого ознакомления: учитель просит всех учеников расслабиться телом, речью и умом и не следовать за своими мыслями. Ученики расслабляются в этом состоянии вместе со своим учителем. Внезапно учитель очень энергично кричит ПХЭТ. Учитель не предупреждает учеников заранее, что выкрикнет ПХЭТ, поэтому ученики, услышав этот крик, по-настоящему испытывают шок. Пока у них снова не появятся рассудочные мысли и представления, они переживают миг ясности. В этом состоянии люди остаются недолго – стоит им понять, что произошло, у них снова начинают возникать рассудочные мысли. Этот краткий миг ясности представляет собой мгновенное присутствие. В задачу учителя входит познакомить именно с этим мгновенным присутствием, а не просто с состоянием хэдева.

Некоторые, практикуя согласно трем заветам Гараба Дордже, считают, что хэдева и есть состояние дхармакаи. Это неверное понимание. Хэдева – не дхармакакая, а всего лишь получаемое в медитации переживание, переживание пустоты. Ясность возникает непосредственно после состояния хэдева, и именно ее вы обнаруживаете. Порой, знакомя с созерцанием, или истинным состоянием медитации, учителя объясняют, что переживание пустоты равносильно дхармакае. Например, между двумя нашими мыслями есть промежуток, и некоторые говорят, что этот промежуток пустоты и есть дхармакакая и что если вы расширяете это состояние, то можете обрести реализацию. На самом же деле так вы только лишь усиливаете свое переживание пустоты, а вовсе не состояние дхармакаи. Назначение переживания пустоты в том, чтобы оказаться в мгновенном присутствии.

Это переживание, а не мгновенное присутствие или состояние самой дхармакаи. Не зная этого и практикуя лишь таким образом, вы не сможете достичь реализации, даже если будете медитировать всю жизнь. Те, кто следует учениям о медитации, должны быть в этом осмотрительны. Вот почему существенно важно следовать такому учителю, который действительно обладает знанием. Иначе вы лишь потеряете драгоценное время.

В этом семдзине мы оказываемся в состоянии хэдева, крикнув ПХЭТ. Необходимо расслабиться в этом состоянии. Если у вас уже есть знание мгновенного присутствия, то вы можете оказаться в этом состоянии. Если же у вас еще нет этого знания, теперь будет легко его испытать. Когда возникнет еще одна мысль, вы снова крикните ПХЭТ. Если возникает много мыслей, отсечь их не так легко, и вам нужно кричать ПХЭТ, резкий и краткий, много раз. Повторяя эту практику часто, вы можете получить ее плоды. Вы больше не зависите от постепенной практики шинэ и лхагтонг, потому что можете получить их плоды

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org посредством этого семдзина. Вы с легкостью различите ум и его истинную природу и сможете сделать это, получая передачу, пусть даже в системе Ваджраяны. Вы можете обрести мудрость-сына благодаря четвертому посвящению – ознакомлению с вашей истинной природой посредством переживания. Обнаружив мудрость-сына, затем вы сможете узнать мудрость-мать, когда встретитесь с ней.

Семдзин «радостный смех гневных проявлений»

В следующем семдзине используется звук ХА. ХА – такой же резкий звук, как и ПХЭТ, потому что тоже произносится с придыханием. Все звуки гневных проявлений, например ХА-ХА, ХИ-ХИ, ХУ-ХУ, очень резкие. Как выполняют эту практику? Приблизительно так же, как семдзин со слогом ПХЭТ. Вы расслабляете тело, речь и ум. Когда возникает какая-то мысль, хорошая или плохая, вы не думаете: «Это хорошая мысль. Возможно, она будет полезна для меня». Мысль – это движение, а движение связано с нашей природой и энергией. Когда возникает любая мысль, мы кричим ХА, чтобы вспомнить об этом. Затем вы расслабляетесь в этом состоянии. Можете кричать ХА два-три раза или еще больше. Если все ваши мысли, хорошие и плохие, исчезают с первым же ХА, то вам не требуется кричать повторно. Если у вас нет мыслей, нет никакого смысла кричать ХА. Вместо этого просто расслабьтесь в этом состоянии. Если же вы кричите ХА, важно кричать энергично и резко, потому что вы используете этот звук, чтобы отсечь рассудочные мысли.

Крикнув ХА, вам нужно сделать выдох. Если вы не кричите ХА много раз, то после выдоха ненадолго задержите дыхание. Задержка дыхания после выдоха выполняет много особых задач. Если у вас есть много мыслей и вы задерживаете дыхание после выдоха, то у вас становится меньше мыслей. Зачастую те, кто особенно возбужден, не умеют себя контролировать. В этом случае им бывает полезно сделать энергичный и глубокий выдох. Чтобы пресекать свои мысли, также полезно использовать такие звуки, как ХА. После этого они могут сделать задержку дыхания. После вдоха им нужно повторять этот процесс снова и снова. Так они успокаиваются, и смятение их ума и возбуждение уменьшаются.

Если вы дышите неправильно, это может привести к тому, что ваша энергия выйдет из равновесия. Описанная практика помогает упорядочить дыхание и энергию.

Семдзин с ХА важен, потому что благодаря ему проявляется природа мудрости дхарматы. Тем самым вы легко можете оказаться в своей истинной природе. Длительно применяя этот семдзин, мы можем разделить свой ум и его истинную природу. Также мы можем достичь состояния недвойственности шинэ и лхагтонг, а также состояния, которое в Семде Дзогчена называется мийова. Это состояние способствует развитию способности объединяться с движением. Семдзин «борьба асур»

Хотя следующий семдзин не объясняется подробно в тантрах Упадешы, все учителя Дзогчена считают, что применять его очень важно. Он называется «борьба асур», но это название метафорическое. Асуры завидуют дэвам, а потому, не зная покоя, вечно борются с ними. Они никогда не бывают в умиротворенном состоянии. В этом семдзине мы непрерывно вращаем шеей, как это делают асуры. На шее держится наша голова, а в голове находится мозг. Мозг – это нечто вроде представительства ума. Все наши органы чувств посылают информацию в голову, и наш мозг всю эту информацию получает. Поэтому многие считают, что ум находится в голове. Однако ум не может находиться в голове, потому что он должен пребывать в центре нашего измерения.

Наше материальное тело подобно мандале. Когда вы визуализируете тигле, вы ощущаете его в центре своего тела. Символом центра нашего тела принято считать сердце. Под сердцем подразумевается не орган с этим названием, но центр тела. По-тибетски это место называется нингка.

Одно из значений слова нинг – «сердце», но другое его значение – «сущность». Сущность нашего измерения – это центр нашего материального тела, поэтому именно это место должно быть вместилищем ума. Там же должна быть сосредоточена и наша изначальная потенциальность. Мысли же связаны с деятельностью наших чувств, и вся чувственная информация поступает в голову.

С нашими физическими органами чувств связаны сознания чувств. Так работают наши органы чувств, но это не значит, что сознания чувств думают и рассуждают. Мы думаем и рассуждаем посредством своего рассудочного ума. В результате контакта органов чувств с их объектами происходит чувственное восприятие, которое сразу же передается в наш ум. Далее наш ум думает о полученных впечатлениях и оценивает их. Как видите, голова очень важна. Каким же образом голова общается с остальным телом? Их соединяет шея.

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
Наша шея вмещает все каналы, которые осуществляют связь, и эти каналы очень важны для деятельности наших чувств.

Этот семдзин мы делаем сидя. Мы начинаем вращать головой, что является своеобразным массажем для шеи. Если мы воздействуем на свои каналы, у нас появляются особые переживания. Таково в общих чертах назначение этой практики. Если мы хотим делать эту практику, нам нужно найти уединенное место. Хочу, чтобы вы ясно понимали, что не я придумал, как делать эту практику. Я цитирую наставления важных учителей, в частности те, что написал великий учитель Дзогчена Адзом Другпа. Он говорит, что эту практику следует делать на вершине горы. В таком месте, как Тибет, вершины гор безлюдны, и вы можете без помех там практиковать. Так или иначе, необходимо подняться в наиболее высокое место. Там нужно сесть и расслабить свое тело, энергию и ум.

Выполняя эту практику, следует использовать пояс для медитации. Адзом Другпа этого не уточняет, но в нашей традиции обычно мы поступаем именно так. Нужно попытаться принять так называемую «позу риши». Это значит, что вы ставите ноги вместе, прижав колени к животу. Если хотите, можно положить ладони на колени. Если вам это неудобно, можете обхватить колени руками. Положение рук не так важно.

Сначала вращайте головой медленно. Бывает, что, вращая головой, вы начинаете с наклона головы вперед, а бывает, что с наклона назад. Для практики между этими двумя вариантами нет разницы. Вращая головой, вы должны наклонять ее как можно больше вперед, назад и почти касаясь ею плеч. Сначала можете вращать головой вправо, а затем влево. Начинайте с довольно медленного вращения. По мере освоения этой практики можете постепенно делать вращения более быстро.

Затем в центре пупочной чакры представьте слог РАМ. Слог РАМ встречается в предварительной практике очищения элементов, которую мы делаем в Дзогчен-общине. Если вы не знаете, как выглядит тибетский слог РАМ, можете вместо него представлять красный шарик. РАМ – это звук энергии огня. Если вы представляете лишь красный шарик, то должны помнить, что он символизирует сущность элемента огонь. Если вы способны делать задержку-кумбхаку, нужно делать ее, вращая головой (кумбхака – это способ запирания вдыхаемого воздуха ниже уровня пупка путём толкания его вниз и подтягивания вверх).

Если у вас избыток элемента воздух, или, как его называют в тибетской медицине, лунг, у вас могут быть неприятные последствия от непрерывного вращения головой. Например, может появиться тошнота или другое недомогание. Это может стать препятствием для такой практики. Если вы осознаёте наличие у себя такой особенности, то, прежде чем начинать практику, вам нужно принимать определенную пищу, чтобы исправить состояние лунг. Вообще говоря, употребление той или иной еды – это хороший способ справиться с нарушением лунг. Например, такая болезнь часто развивается у вегетарианцев. Если у вас имеется неуравновешенность лунг, вам необходимо есть мясо или иную, но такую же питательную еду. Также полезно вечером выпить бокал выдержанного вина.

Существует и особый прием для лечения лунг. Возьмите анисовое семя и растирайте его с пшеничной мукой или цампой, пока не получится порошок. Потом растопите немного сливочного масла и добавьте его в порошок, слегка перемешав. Затем добавьте стакан выдержанного вина и пейте эту смесь. Если у вас нет семян аниса, можете использовать вместо них чеснок. Эта смесь хорошо помогает при расстройствах лунг. Расстройство лунг часто бывает у пожилых людей. Если у вас расстроен элемент лунг, эту практику выполнять трудно.

Если вы долго вращаете головой, то через некоторое время в вашем уме не остается рассудочных представлений. Вы чувствуете нечто вроде хэдева, а также можете получить переживание пустоты. Этот метод считается очень важным. Во многих комментариях к нему говорится, что во время выполнения этой практики у вас может быть переживание видений того или иного цвета. Эти видения связаны с состоянием ваших элементов. Видения не столь важны. Важно, чтобы вы испытали состояние за пределами умозрительных представлений. Это не тантрийский метод. В некоторых учениях говорится, что это метод Упадешы, который передал учитель Шри Сингха. Не все методы Упадешы первоначально существовали в тантрах.

Иногда учителя и просветленные существа открывали эти методы на собственном опыте. Потом их ученики, применяя эти методы, обретали реализацию более легко.

Семдзин со слогом РАМ

Следующий семдзин – это семдзин со слогом РАМ. Как вы помните, РАМ – один из семенных слогов пяти элементов. Адзом Другпа объяснял, что РАМ

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org символизирует огонь, а огонь символизирует сжигание всей неблагой кармы и кармических следов. Как делать эту практику? Сначала сядьте поудобнее и расслабьтесь. Во лбу представьте слог РАМ. Если вы не знаете, как выглядит слог РАМ, можете вместо него представлять красное тигле, всегда помня, что красное тигле символизирует энергию огня. Представляете вы слог РАМ или тигле, они должны быть очень маленькими. Вам нужно поупражняться в этой визуализации. Иногда мы делаем эту визуализацию, а потом расслабляемся в ее присутствии, оставаясь так долгое время. Иногда мы остаемся в этом присутствии недолго и повторяем визуализацию много раз. Применение того или иного способа зависит от вашей способности присутствия и степени расслабления.

Когда мы делаем эту визуализацию, у нас может быть недвойственное переживание шинэ и лхагтонг. Эта визуализация служит мощным средством очищения. Как правило, слог РАМ символизирует огонь, и благодаря его теплу проявляется наше переживание ощущения и удовольствия. Эти переживания связаны с нашими чувствами. Мы можем объединить с этим состоянием расслабления всё, потому что это присутствие есть наша истинная потенциальность. Благодаря этой потенциальности наши обычные мысли и рассуждения очищаются в состоянии мудрости. Также мы можем различить рассудочный ум и истинную природу ума, а также испытать недвойственность шинэ и лхагтонг. И главное, благодаря этому недвойственному переживанию мы можем обрести знаменитый единый вкус видимостей и их истинной природы. Семдзин с ХУМом, преследующим мысли

Следующий семдзин связан со слогом ХУМ. Он называется «семдзин с ХУМом, преследующим мысли». Как объясняют эту практику? Сначала расслабьтесь как обычно и представьте синий ХУМ на кончике своего носа. Представляйте синий ХУМ точно так же, как представляли белое А в первом семдзине. Если вам знаком тибетский слог, представляйте его, если нет, то представляйте синее тигле. Сначала эта визуализация должна быть очень строгой. Затем, когда ХУМ начинает перемещаться, всё больше удаляясь от вашего носа, медленно произносите ХУМ. Закончив выдох, ненадолго задержите дыхание, а затем внимательно следите за ХУМом, когда на вдохе он возвращается на кончик носа.

Повторяйте это, сочетая с дыханием. Затем постепенно ослабляйте визуализацию. Когда вы расслабляетесь, может возникнуть множество мыслей. Каждый раз, когда возникает мысль, осознавайте этот факт. Чтобы показать, что вы заметили мысль, можете произносить ХУМ несколько по-другому. Например, если, пока вы произносите один ХУМ, возникают две или три мысли, вы можете медленно повторить ХУМ несколько раз. Вот почему эту практику называют семдзином с ХУМом, преследующим мысли. Повторяйте эту визуализацию шесть, семь или восемь раз. С каждым разом посылайте ХУМ всё дальше в пространство, позволяя ему двигаться всё быстрее и быстрее. Повторяя эту практику, вы обнаружите, что в итоге ваше представление о ХУМе растворяется в самом себе. Прекратив произносить ХУМ, вы можете испытать состояние хэдева. Если у вас появилось это переживание, расслабьтесь и присутствуйте в нём. Это значит, что вы полностью достигли недвойственного состояния шинэ и лхагтонг.

Адзом Другпа дает некоторые наставления. Он говорит, что, если вы не умеете представлять слог, можете делать этот семдзин с чем-то другим, например с цветком. Вы можете использовать любую визуализацию. Например, если вы знаете, что в гуру-йоге гуру олицетворяет единство всех просветленных, то можете использовать визуализацию гуру, представляя его у себя на голове или перед собой. Практика, выполняемая таким способом, сохраняет свое действие. Семдзин Песня Ваджры

Последний из семи семдзинов – это семдзин Песня Ваджры. В Тантре говорится, что Песня Ваджры закрывает врата, ведущие ко всем низшим состояниям и измерениям. Песня Ваджры очень важна для того, чтобы оказаться в состоянии созерцания. Нам нужно петь Песню Ваджры, когда мы практикуем ганапуджу, получаем посвящение или оказываемся в истинном состоянии мандалы. В особенности нам необходимо применять эту Песню, если мы стараемся находиться в состоянии медитации за пределами мыслей. Если вам трудно оказаться в мгновенном присутствии и оставаться в этом состоянии, вам нужно петь Песню Ваджры. Также, если в вашей практике вам недостает ясности, вы можете улучшить свое состояние, если будете петь эту песню. Песня Ваджры – подлинный метод, помогающий достичь самоосвобождения. Вот почему мы поем Песню Ваджры и танцуем Танец Ваджры. Те, кто танцует Танец Ваджры и поет Песню Ваджры, становятся частью ваджрного семейства. Так о Песне Ваджры

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
говорится в Тантре.

Слова Песни Ваджры имеют смысл. Есть много толкований смысла Песни Ваджры, хотя ее перевод очень труден. Вот как переводит Песню Ваджры Лонгченпа:

Нерожденное,
Но непрерывно продолжающееся,
Ни приходящее, ни уходящее, вездесущее,
Высшая Дхарма,
Неизменное пространство вне определений,
Само собой себя освобождающее.
Совершенное состояние, не знающее препятствий,
Существующее изначально,
Самосозданное, не пребывающее ни в каком месте,
В котором нет неблагого, чтобы его отвергать,
И нет благого, чтобы его принимать,
Бесконечный простор, объемлющий всё,
Безмерный и бескрайний, не связанный ничем,
Где нечего устранять
И не от чего освобождаться.
Пребывающее вне пространства и времени,
Существующее извечно,
Безмерный простор глубинного пространства,
Сияние ясности, подобное солнцу и луне,
Самосовершенное,
Несокрушимое как ваджра,
Неколебимое как гора,
Чистое как лотос,
Сильное как лев,
Несравненное блаженство,
Не знающее границ.
Просветление,
Беспристрастность,
Вершина Дхармы,
Свет вселенной,
Совершенное с самого начала.

Толковать Песню Ваджры очень нелегко. Хотя смысл каждого слова понять нетрудно, истинный смысл не поддается объяснению. Обычно говорят, что Песня Ваджры – это естественный звук. Естественный звук – это звук, который возникает от всех проявлений дхармакаи и самбхогакаи. Этот звук отражает наше измерение и энергию. Этот естественный звук существует в разных языках. Считается, что слова Песни Ваджры принадлежат к языку Уддияны. Многие из различных вариантов Песни Ваджры происходят из разных измерений, так что мы не можем судить, правилен ли их перевод. Иногда Песню Ваджры называют недвойственным состоянием Самантабхадры и Самантабхадри.

Раздел 4 ПОВЕДЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Путь в учении состоит из трех составляющих: тава, гомпа и чопа. Тава – это воззрение. Наше воззрение – это совокупность представлений о задаче учения и практик. Всё, что мы делаем, связано с нашим воззрением. Это относится и к учениям, которые мы получаем, и к практикам, которые мы делаем. Существует множество воззрений. Соответственно, существует множество разных практик и методов медитации, которые относятся уже к той составляющей пути, которая называется гомпа. Практикуя медитацию, мы стремимся пребывать в своей истинной природе. В одних учениях этому учат прямо, а в других – косвенно. Мы можем практиковать визуализацию и читать мантры, но наша цель заключается в том, чтобы быть в своей истинной природе. Таков истинный смысл применения медитации.

Если мы думаем: «Теперь я практикую, я нахожусь в состоянии медитации, а когда закончу медитацию, вернусь к своей обычной жизни», то в этом проявляется наш двойственный подход, который в данном случае относится к практике медитации и к обычной жизни. Что такое обычная жизнь? Обычная жизнь – это двойственное видение. Основываясь на этом видении, мы думаем, рассуждаем, строим предположения и т. п. В этот момент мы не практикуем. Следовательно, в своем поведении, чопа, мы нуждаемся в руководстве. В разных учениях применяются разные чопа. Важно, чтобы в своем поведении мы стремились совершать осмысленные действия и, если требуется, чем-то жертвовали. Например, возможность следовать учениям не всегда дается нам легко. Нам всегда нужно активно искать учения и добиваться возможности их получить. Даже если кому-то удастся найти учителя, тот не всегда принимает в ученики всех подряд. Ведь если ученик собирается следовать учению, ему требуются определенные качества. Если учитель видит, что кто-то не будет

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org практиковать серьезно, он не примет его в ученики. Иногда бывает трудно следовать учению, даже если учитель принял вас в ученики. Не всегда можно следовать учению, не претерпевая трудностей. Например, есть учителя, которые живут в горах, в пещере, на скале или в других труднодоступных местностях. Предположим, вы сумеете добраться в столь некомфортабельное место и, допустим, учитель примет вас в ученики и станет учить. Возможно, чтобы следовать учению, вам придется многим пожертвовать. Читая жизнеописание Миларэпы, вы узнаете, какие жертвы он приносил ради возможности практиковать и следовать учениям. Из жизнеописаний бодхисаттв вы тоже узнаете, как многим они жертвовали, чтобы получать учения. Такая готовность к жертвам называется катуб. Во многих учениях есть аскетические системы, которые включают в себя необходимость чем-то жертвовать. Принцип жертвоприношения присутствует во многих разновидностях чопа.

В современном обществе люди, которые следуют учениям, не всегда это понимают. Например, когда у нас бывает ретрит, они думают: «Я могу заплатить за ретрит, почему бы нет». Но учитель не продает учения за деньги. Вы должны понимать: учитель дает учения не потому, что вы за них платите, а потому, что он знает, что вы находитесь в сансаре и заинтересованы в учениях. Учитель учит из сострадания, чтобы помогать живым существам, а не потому, что кто-то ему платит.

Некоторые говорят: «Да-да! Никто не должен платить за участие в ретрите». Если вы так считаете, подумайте немного. Мы живем в современном обществе. Если вы находите учителя в горах и он принимает вас в ученики, вам действительно не нужно платить ему деньгами, чтобы получить учения. Однако вам понадобится есть и пить, и каким-то образом вам необходимо эти потребности обеспечить. Учитель не будет приглашать вас к себе в горы, обещая вас кормить. Точно так же, если в современных условиях мы хотим провести ретрит, нам необходимо место, где могли бы собраться ученики и учителя. Во многих странах нет специальных помещений, предназначенных для такого рода учений, поэтому нам нужно найти и оплатить подходящее место. Кроме того, нам нужны средства, чтобы приобрести всё нужное для ретрита. Если вы не будете участвовать в этих расходах, то кто же будет платить? Учитель щедро делится учением, но было бы неправильным ожидать от учителя, что он оплатит все расходы.

Если мы не захотим платить за ретрит, то не будет возможности его провести. Это вопрос нашей осознанности, потому что мы знаем, как обстоят дела. Чтобы участвовать в ретрите, от нас не требуется непосильных жертв, но мы должны хоть что-то заплатить. Другие обстоятельства тоже можно назвать жертвой. Например, чтобы участвовать в ретрите, нам необходимо спланировать свои дела так, чтобы выкроить свободное время. Также нужно физически добраться до того места, где будет проходить ретрит.

Конечно же, чтобы сделать всё это, нужно потратить деньги, что в современном мире также является нашим способом жертвоприношения. Мы не можем приносить жертвы только так, как это делали в древние времена. Мы должны стараться сохранять осознанность и понимать свои обстоятельства и ситуацию. Все эти соображения связаны с нашим чопом. Гуру Падмасамбхава дал объяснения относительно чопа в своей книге «Ожерелье воззрений».

Во время этого ретрита мы стараемся изучить и понять особенности трех путей освобождения. Первый из трех путей – это путь отречения, в который входят Махаяна и Хинаяна. Чем жертвуют и как практикуют аскетические аспекты учения последователи Сутры? В Винае есть слова Будды Шакьямуни, отражающие суть чопа в Хинаяне, которые гласят, что мы не должны делать ничего плохого, но должны совершать добродетельные поступки. Для этого нам необходимо уметь контролировать свой ум. Это основа учения Будды. Те, кто практикует Сутру, контролируют свое тело, речь и ум. Правила Винаи помогают им понять, как лучше всего контролировать всё, что касается их тела, речи и ума. Именно так они приносят жертвы.

В Махаяне есть текст-первоисточник о практике бодхисаттвы, в котором рассматриваются все стороны чопа. Некоторые строфы несколько трудны для понимания, но Ронгзом Пандита, знаменитый тибетский переводчик и практик Дзогчена, снабдил их своими комментариями. Главная практика бодхисаттвы – это действовать так, чтобы освободить всех живых существ от сансары. Чтобы повысить свою способность совершать благотворные действия, бодхисаттвы развивают в себе бодхичитту, тем самым достигая результатов своей практики. Применяя эти практики, мы можем столкнуться с множеством препятствий и неприятностей. Если мы еще не убежденные бодхисаттвы, то, столкнувшись с трудностями, мы можем растерять свое сострадание. Нам нужно это осознавать и стараться не забывать о том, чтобы развивать в себе бодхичитту.

Если мы встречаемся с препятствиями, мы должны быть готовы преодолеть их какими-то своими действиями. Например, есть много тантрийских практик для

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
устранения вредоносных существ. В основном в них используются гневные проявления, такие как Ямантака и Хаягрива. Такого рода практики называются дrolва, что значит «устранение». Если вы не понимаете истинного смысла этих практик, может показаться, что они противоречат принципам Махаяны. Они могут показаться неподобающими тем, кто не знает, что мы применяем эти практики только против проявлений десяти неблагих действий. В Ануттара-тантре есть объяснения относительно самаи, в которых говорится, что десять неблагих действий включают в себя разрушение буддийской общины или учений Будды, лишение жизни множества живых существ или разжигание распри, которые делают невозможным спокойствие в мире. Согласно Ваджраяне, если вы предполагаете, что практикуете сострадание, но при этом отказываетесь устранять существ, творящих десять неблагих действий, то на самом деле вы нарушаете свою самаю. Иными словами, если вы не применяете такую практику, то ваше сострадание нельзя назвать подлинным. Устранение живого существа подобного рода должно совершаться не с гневом, но с истинным состраданием. Если это существо продолжит совершать некие деяния, его страдания никогда не прекратятся. Его дурная карма будет становиться всё тяжелее и тяжелее. В этом случае гораздо лучше будет положить конец вредоносным действиям такого существа. Это делается из подлинного сострадания, а не из вашей личной неприязни к этому существу. Кроме того, своим поступком вы оказываете большую помощь другим, потому что никто из них больше не будет страдать от вреда, причиняемого этим враждебным существом.

С точки зрения Сутраяны и особенно Хинаяны, практики устранения считаются неприемлемыми. Если вы думаете: «Да, я практикую Сутру и не хочу этого делать» – и отказываетесь от любых действий такого рода, то вашим умом целиком владеет представление об отречении. В этом нет ничего хорошего. В Ваджраяне отречение не имеет большой ценности, потому что Ваджраяна – это путь преобразования. В Хинаяне убить животное всегда считается плохим поступком. Вы принимаете обет и больше никогда не убиваете ни одно животное. Бодхисаттвы придерживаются того же мнения относительно практик устранения, потому что в Махаяне всё зависит от ваших намерений. Практик Махаяны сказал бы так: «Я не могу устранить это существо, потому что я бодхисаттва и у меня есть великое сострадание». Многие практикующие сочетают Махаяну и Ваджраяну. Некоторые из них являются истинными монахами, которые, получив обет, серьезно его соблюдают, но как практики Ваджраяны они обладают более гибким пониманием отречения. Случается, что эти люди перестают быть монахами, когда необходимость применять практики Ваджраяны идет вразрез с их обетами. Некоторые, как я понимаю с их слов, применяют сострадание неправильно. Иногда мы делаем так называемое догпа, например в практике Сингхамукхи. Если кто-то насылает на нас вред, мы можем страдать от последствий этого поколения за поколение. Эти вредоносные влияния подобны реке. Мы постоянно получаем их, пока не закончатся наши перерождения. Чтобы обратить вспять этот вредоносный поток, мы используем мантру догпа. Возвращаясь к своему истоку, река вредоносных воздействий больше не достигает нас. Вместо этого она изменяет свое направление и возвращается к истоку. Но есть те, кто говорит: «Нет, я отказываюсь делать практику догпа, потому что это причиняет вред тем существам, которые в любом случае заплатят за свои дурные действия согласно кармическому закону причин и следствий». Эти люди думают, что проявлять такое сострадание правильно, но на самом деле это не так.

Практикуя ганапуджу в традиции Ваджраяны, мы используем мясо и спиртное. Мясо и спиртное – это объекты самаи, и они обязательно должны присутствовать, чтобы практика ганапуджи была правильной. Некоторые говорят: «У меня есть большое сострадание, потому что я совсем не ем мяса». Это ничтожное сострадание. Эти люди принимают во внимание только то, что кто-то убил корову. Но, когда мы используем мясо на ганапудже для подношения и освящаем его мантрой, эта корова уже убита, она уже мертва. Мы едим это мясо, чтобы внутренне объединиться с ним. Хотя корова уже кем-то убита, мы, съедая ее мясо, можем создать хорошую взаимосвязь между нею и множеством просветленных существ.

Если вы практик и находитесь на пути, то рано или поздно достигнете реализации. Достигнув реализации, вы обретете бесконечную мудрость. Вашу мудрость смогут получить не все живые существа, а только те, с которыми у вас был какой-то контакт, независимо от того, были ваши взаимоотношения хорошими или плохими. Когда вы достигнете полной реализации, корова, мясо которой вы ели на ганапудже, может получить вашу мудрость и присоединиться к вам на вашем пути. Теперь у этой коровы есть шанс достичь конца сансары. Мы не можем утверждать, что она тут же станет следовать пути, но, так или иначе, для этой коровы теперь гарантировано окончание сансары, даже если

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org для реализации ей потребуется долгое время. Отказываться есть мясо на ганапудже – значит отказывать этому животному в помощи. Для той коровы нет другой возможности достичь окончания сансары. Кроме того, ее будут забивать на мясо бесконечное число раз, а не только в этот раз, в этой ее жизни. Хотя ее и убили в этой жизни, на этот раз смерть принесет ей какую-то пользу. Теперь вы можете понять, какое сострадание более важно.

В Тантре важны гневные практики уничтожения, однако люди, которые живут лишь в двойственном видении, не обладают способностью приобрести знание Тантры. Чтобы обладать истинным знанием Тантры, необходимо иметь чистое видение. Те, кто всегда придерживается сансарного видения, далеки от того состояния, которое свойственно учению Тантры. Некоторые, читая о тантрийских действиях, в особенности о методах устранения кого-либо, на самом деле не знают, как можно применять такие практики. Они привыкли действовать под влиянием своих желаний: если им кто-то не нравится, они могут решить, что метод устранения можно использовать для уничтожения этого врага. Они пытаются применить этот метод, но обычно у них ничего не получается, а иногда они достигают прямо противоположного результата. Например, если вы используете эту практику неправомерно, то, возможно, всё произойдет наоборот: погибнет не ваш враг, а вы сами. Охранители учения Ваджраяны всегда на страже. Это один из примеров, показывающих, насколько вы должны быть осторожны.

Многие думают: «Это какая-то черная магия!». Иногда те, кто верит в черную магию, используют эти практики, но они не всегда срабатывают. Если применение такого рода практик необходимо, мы должны прибегать к ним осознанно. Мы должны применять эти практики, руководствуясь состраданием, а не под влиянием гнева или других эмоций. Так, в Махаяне говорится, что люди, применяющие практики с истинным состраданием и добрым намерением, не накапливают никакой неблагоприятной кармы, даже если совершают неблагоприятные действия. Таково практическое применение чопы в Махаяне.

В Ваджраяне, особенно в высших Тантрах, мы знаем, что пять пагубных эмоций – это корень сансары. Изучая методы преобразования, мы можем испытать их все на собственном опыте. Используя такой метод, мы уподобляемся лотосу, растущему из грязи. Грязь черна, но она не пристает к лотосу. Точно так же и мы не впадаем в зависимость от своих эмоций, даже если испытываем их и применяем в практике. Наша нравственность не загрязняется, но остается незапятнанной. Итак, самое важное в Ваджраяне – упражняться в обладании чистым видением.

Например, если вы на кого-то злитесь, у вас возникает соответствующая эмоция. Если вы поддаетесь своей эмоции двойственным образом, то начинаете бороться с этим человеком, тем самым создавая всё больше и больше проблем. Эти проблемы приумножаются, потому что вы всегда остаетесь в двойственном видении. По этой причине ваше сансарное состояние только укрепляется. Принцип же Ваджраяны заключается в том, чтобы развивать в себе чистое видение. Даже если вы рассматриваете всё с точки зрения двойственного видения, вы должны воспитывать в себе мысль, что все эти видения чистые. Если у вас чистое видение, у вас не будет никаких проблем.

Например, мы смотрим на людей и, как правило, считаем их обычными существами. Нам кажется, что люди ограничены и творят много зла. Но, если у вас есть чистое видение, вы так не думаете. Ваше измерение становится чистым измерением, мандалой, в которой естественно проявляются пять элементов. Все живые существа подобны божествам, дакам и дакини. Если вы видите всех существ именно таким образом, у вас больше не возникает гнева, потому что гнев связан с нечистым видением.

Мантра Сингхамукхи в практике Сингхамукхи – это сердечная мантра всех дакини. Практикуя эту мантру правильно, с чистым видением, мы можем устранить всё вредоносное. Мантру Сингхамукхи иначе называют чема бумтуб. Чема – это тот, кто насылает на вас вред. Им не обязательно должен быть человек. Насылать на нас вред могут многие другие существа, если их спровоцировать. Считается, что мантра Сингхамукхи, произнесенная всего лишь один раз, может устранить сто тысяч вредоносных сил (бумтуб). Таким образом, эта мантра чрезвычайно могущественна. Если вы применяете эту мантру с полной уверенностью, то она срабатывает неукоснительно.

Некоторые пользуются мантрой Сингхамукхи не так, как нужно. Они думают так: «Я преобразился в гневную Сингхамукху, и теперь я могуществен». Однажды кто-то сказал мне, что, зная большую действенность мантры Сингхамукхи, читал ее, чтобы одержать верх над своим врагом, превосходящим его силой. Как вам такое отношение? Так практикуют многие, а потому важно знать, что, используя метод, всегда необходимо иметь чистое видение. Если вы с кем-то боретесь, у вас нет чистого видения. Это неверно.

Что делать, если вы хотите действительно применять путь бодхисаттвы в повседневной жизни? Необходимо, чтобы вы ни на миг не забывали проверять,

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org каковы ваши намерения. Если обнаруживается, что у вас плохие намерения, следует немедленно заменить их хорошими. Вам не нужны никакие специальные правила или приемы. Если вы всегда следите за своими помыслами, то никогда не совершите ничего дурного, потому что для этого сначала у вас должно появиться плохое намерение. Не бывает действия без намерения. Следить за своими намерениями – самая важная практика Махаяны. Если вы часто делаете эту практику в повседневной жизни, то вы очень хороший практик Махаяны. Если же вы хотите быть хорошим практиком Ваджраяны, но не можете выполнять сложные визуализации и преобразования, то должны по крайней мере всегда стараться пребывать в чистом видении. Если у вас нечистое видение, то вы не практик, пусть даже получили много сложных методов Ваджраяны. Вы остаетесь обычным человеком в сансаре. Если у вас нет возможности применять эти методы, можете просто упражняться в том, чтобы находиться в чистом видении. Не следует думать: «У меня нечистое видение: есть плохие люди и хорошие». Некоторые говорят: «Я могу представить чистое видение, но не могу реально его увидеть». Что делать в таком случае? необязательно [физически] видеть вещи чистым видением. Вы можете видеть их в их относительном состоянии с помощью своего двойственного видения. Помните, что вы получили передачу, а потому связаны с ней. Когда вы воспринимаете всё в чистом видении, у вас не возникает обычных чувств, как, например, когда вы видите что-то, что могло бы вызывать у вас неприязнь. Такова самая суть Ваджраяны. Вы должны научиться этому и осваивать в течение своей жизни. В низшей Тантре речь идет о многих нравственных установках, однако установки и поведение относительноны. Важно пребывать в знании.

В учении Дзогчен нет никаких указаний о правильном поведении. Согласно воззрению Дзогчена, главное – это ваше присутствие, а потому нет необходимости что-то заучивать. По возможности, вы должны стараться всегда находиться в мгновенном присутствии. Если вам это не удастся, то вы должны стараться находиться по крайней мере в обычном присутствии. Это значит, что вы не отвлекаетесь. Если вы не отвлекаетесь, то всегда поступаете наилучшим образом. Это наилучшее правило. В правилах указывается, каким образом вы должны поступать, причем все правила связаны с обстоятельствами конкретного времени и места. По этой причине правило не может всегда соответствовать текущей реальности, но, если вы постоянно сохраняете осознанность, ваше присутствие всегда в точности соответствует обстоятельствам, потому что вы естественным образом понимаете, какого рода поведение будет уместным при тех или иных обстоятельствах.

Будда учредил правила Винаи, когда он жил в Индии. С тех пор прошло много лет, и, хотя в те времена все эти правила считались позитивными, ныне обстоятельства совсем другие. Эти различия касаются времени и места. Например, поведение, которое на Востоке считается правильным, на Западе может таковым не считаться. Существуют различные взгляды на образ жизни и нравственные установки. Многие из таких правил также связаны с нашими обстоятельствами. Например, в десяти разных странах существуют десять разных сводов законов. Почему? Потому что в законах каждой страны отражены именно ее условия. По этой причине не существует никакой универсальной системы правил.

В учении Дзогчен самое главное – научиться сохранять присутствие. Если мы исходим из собственного присутствия, то способны понимать, как лучше всего построить и применять свое поведение. Мы должны делать всё, сохраняя присутствие, и быть ответственными за самих себя.

Мы не перекладываем эту ответственность на правила или полицию. Только мы сами можем нести ответственность за самих себя. Если мы неспособны делать это самостоятельно, можно попробовать вместе с другими практикующими установить правила, которые будут полезны в течение хотя бы нескольких лет. Мы можем постоянно сотрудничать и изменять правила, когда они перестают соответствовать желаемым результатам. Применять собственную осознанность далеко не то же самое, что использовать уже установленные правила.

В учении Дзогчен говорится, что наилучшее поведение – это пребывание в истинном состоянии Самантабхадры. Пребывать в состоянии Самантабхадры – значит пребывать в своей истинной природе. Даже если сегодня у нас нет безупречной ясности, завтра мы можем развить свою ясность. Наша ясность будет развиваться в течение следующей недели, следующего месяца, следующего года и на протяжении всех последующих лет. Наша ясность не будет уменьшаться, и мы не накопим ничего неблагоприятного. Вот почему, начиная следовать учениям, мы должны без промедления научиться быть ответственными за самих себя.

Хотя в учении Дзогчен нет никаких ограничений, мы не всегда бываем способны контролировать самих себя. Например, иногда мы неспособны справиться с такими дурными привычками, как злоупотребление спиртным и курение. Если у нас есть осознанность, мы хорошо понимаем последствия своих действий. Если

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org
мы хотим бросить курить, но у нас не получается сделать это самостоятельно, значит, наша цель не согласуется с нашими способностями. В таком случае нам, возможно, нужно следовать правилу. Нам незачем ставить себе ограничения. Если нам нужно принять обет, то нет причин, по которым мы не могли бы этого сделать. Настоящий практик Дзогчена не ставит себе ограничения, а всегда делает то, что для него лучше всего способствует цели – достижению реализации. Такова сущность поведения в учении Дзогчен. Иногда можно услышать: «В учении Дзогчен не требуется никакого особого поведения. Мы можем делать что захотим». Помните, в учении Дзогчен не идет речи о том, чтобы делать всё, что вы хотите, на двойственном уровне. Вы должны сохранять осознанность и присутствие, а не отвлекаться. Следовательно, вам должно быть понятно, что нельзя идти на поводу у своего ума. Некоторые говорят: «Да, я должен делать всё, что приходит мне на ум, потому что ум очень важен». На самом деле наш ум только создает заблуждения и проблемы. Он не дает нам ясности и мгновенного присутствия. Многие люди без конца предаются фантазиям, потому что целиком находятся под влиянием своих мыслей. Некоторые воображают, что получают видения, хотя на самом деле этих видений не существует. Они лишь порождение нашего ума, но не все это понимают. Вы должны понять, что это на самом деле не видения, а сумятица ума. Важно контролировать ум, чтобы подобная сумятица не возрастала. Присутствие – вот основа того, каким образом вы можете контролировать свой ум.

Смысл используемого нами в переводе на европейские языки слова «отвлекаться» несколько труден для понимания. Например, переходя улицу, вы видите на противоположной стороне дерево. Это дерево захватывает ваше внимание, и вы отвлекаетесь на него. В этот момент приближается автомобиль и сбивает вас, потому что вы его не заметили. Вы говорите: «Меня сбила машина, потому что я отвлекся». Мы часто понимаем слово «отвлекаться» именно в этом смысле. Разумеется, таково одно из значений этого слова, но в учении оно имеет и другие значения.

Вот пример другого значения слова «отвлекаться». Вы читаете книгу, и у вас появляется мысль: «Пойду-ка, возьму бутылочку пива, выпью, а потом продолжу чтение». Повинуясь этой мысли, вы выходите на улицу за пивом. На улице вы встречаете человека, который машет вам рукой и говорит: «Привет!». Вы смотрите на него и думаете: «О, да здесь мой друг, а я и не знал». Вы тут же подходите к нему, чтобы поговорить, и забываете о пиве. Теперь вас отвлекла мысль о вашем друге. Отвлекаться также может значить «не находиться в присутствии». В этом примере вы не замечаете, что ваша мысль сходить за пивом была прервана мыслью пообщаться с приятелем. Если же вы замечаете, что отвлеклись, то это называется присутствием. Необходимо обладать таким присутствием, иначе ваше отвлечение доставит вам неприятности.

В учении Дзогчен чрезвычайно важно сохранять осознанность и поступать наилучшим образом при любых обстоятельствах. Например, представьте, что вы собираетесь зайти к себе домой, чтобы взять нужную вещь. Ваш друг говорит: «Будь осторожен, потому что там тебя подкарауливает твой враг». Теперь вы, обеспокоившись, думаете: «Где же он может быть?». Вы стараетесь быть как можно более внимательным, чтобы заметить его. Возможно, вы знаете место, где кто-то может притаиться, и думаете: «А вдруг там прячется мой враг, который выскочит и нападет на меня, когда я буду проходить мимо?» Вы ясно представляете себе эту ситуацию, а ваш друг своим советом подкрепляет ваши опасения. Тогда вы создаете для себя нечто вроде правила. Вы решаете: «Мне нужно пойти домой не обычным путем, чтобы враг не подстерег меня в засаде и не напал. Я пойду домой другой дорогой, потому что он думает, что я пойду как обычно». Вы можете составить себе точный план вроде этого, но, когда вы будете ему следовать, нет никакой гарантии, что ваш враг станет скрываться именно там, где вы предположили. Возможно, он будет поджидать вас внутри дома или спрыгнет с крыши. Никто этого не знает, так что нет никакого смысла придумывать какой-то план или правило. Самое важное – это ваша осознанность. Если вы знаете, что может существовать такая опасность, вам нужно расслабиться, быть бдительным и поступать так, как лучше всего. Таков правильный способ преодоления ваших трудностей.

При любых обстоятельствах и в любой ситуации самое важное – это сохранять осознанность. Вот почему в учении Дзогчен говорится, что осознанность – самое важное в вашем поведении. Например, между практикующими могут существовать какие-то трения. Почему бывают такие напряженные отношения? Во-первых, потому что у нас есть ограничения. Во-вторых, потому что мы всегда только усиливаем свое напряжение, вместо того чтобы освободиться от него. Мы всегда считаем, что неправ кто-то другой, и никогда не думаем, что вина за эти напряженные отношения лежит также и на нас. Будда говорил, что всё взаимозависимо. Любая проблема всегда связана с обеими сторонами. Не

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org стоит думать, что всегда виновата противоположная сторона, а вы всегда правы. Намного лучше понаблюдать себя с осознанностью. Если вы наблюдаете себя и обнаруживаете собственные ошибки и напряжения, то проблемы исчезают. Если вам говорят: «Это не только моя вина, но и твоя тоже», вам бывает трудно с этим согласиться. Так напряжения только возрастают, а не уменьшаются, и вы никогда не обнаружите своих недостатков. Лучший способ увидеть свои ошибки – наблюдение за самим собой. Например, вам не понравится, если кто-то скажет: «У тебя уродливое лицо. Какой-то странный нос». Даже если вы на редкость безобразны, вам гораздо больше понравится, если скажут: «О, ты прекрасно выглядишь!». Не так-то легко принять неодобрение со стороны других людей. Но, если вы посмотритесь в зеркало, чтобы выяснить, как на самом деле вы выглядите, – какие у вас черты лица, какой у вас нос, всё ли у вас в порядке, – то, взглянув беспристрастно, вы сможете увидеть, что нос у вас действительно неприглядный и всё лицо далеко не привлекательно. Тогда вы уже не станете так возмущаться. Вы подумаете: «Да, а я и не знал, а тот человек был прав». Если вы обнаружили всё это самостоятельно, вы сможете это принять. Точно так же, если вы внимательно понаблюдаете за собой, то без труда сможете обнаружить причину любых разногласий. Если вы обнаружите причину напряженности, она уменьшится. Если у вас будет меньше напряженности, вы по-другому предстанете перед тем человеком, с которым у вас были трения. В этом случае и он тоже станет ощущать себя по-другому. Вот как вы можете уменьшить напряженность, а не усиливать ее. Между практикующими, а особенно между теми, кто получил передачу учений Ваджраяны или Дзогчена, существует сильная связь. Она называется ваджрой связью и продолжается до тех пор, пока мы не обретем полную реализацию. Поэтому мы не должны наносить ей какой-либо ущерб. В этом случае, поскольку вы не можете изменить ситуацию, вы должны постараться измениться сами. В обществе или в общине есть много людей, но для вас самое важное – ваши собственные ошибки. Если в первую очередь вы не разберетесь со своими ошибками, то начнете находить бесконечные ошибки в других. Главное внимание вы должны уделить собственному отношению и поведению. Необходимо осознавать, что таков подход Дзогчена.

Раздел 5 ОБРЕТЕНИЕ ПЛОДА

ПОНИМАНИЕ ПРОСВЕТЛЕНИЯ В СУТРЕ, ТАНТРЕ И ДЗОГЧЕНЕ

Каков плод нашей практики? В Хинаяне считается, что практикующему следует достичь состояния архата. В Махаяне практикующие могут, осуществив десять бхуми, достичь состояния будды. Рассмотрев более подробно, что такое состояние будды, мы поймем, что плод в Ваджраяне и в Махаяне более или менее один и тот же. В Ваджраяне есть больше объяснений относительно возникновения дхармакаи и различных проявлений, а также есть много объяснений о возможных разновидностях реализации, предшествующих достижению полной реализации. Если вам интересно, можете узнать об этом больше. В высших Тантрах говорится о трех состояниях будды. Первое состояние будды называется Всеобъемлющий свет, что подразумевает измерение светоносности. Согласно учению Сутры, этим состоянием просветления будды завершается десятая бхуми. Второе состояние будды в высшей Тантре называется Лотосное, что подразумевает пребывание в состоянии чистоты. Заключительная стадия просветления в Ваджраяне называется «Великое собрание чакры букв». Существует много разных объяснений этого состояния. Например, такое: на этом уровне реализации всё видимое проявляется как буквы, потому что буквы символизируют звук, источник всех учений и знания. Таков один из путей толкования этих слов. Другое объяснение исходит из иного перевода санскритского термина акшара на тибетский язык. Хотя это санскритское слово переводится как «буква», в некоторых тантрах Манджушри оно используется в таком контексте, что его переводят не как «буква», а как «неизменное», не подверженное переменам, то есть в том же смысле, что и слово ваджра. Иногда насчитывают пять кай, и высшая из них называется ваджракаей. [Пять кай, или измерений (sku Inga): дхармакая (chos sku), самбхогакая (longs sku), нирманакая (sprul sku), а также кая сущности, или свабхавикакая (ngo bon yid sku), и неразрушимая кая, или ваджракая (rdo rje'i sku). Свабхавикакая в первую очередь связана с исконным состоянием всех других кай, а ваджракая подразумевает главным образом их естественные качества]. Следовательно, истинный смысл названия третьего состояния может быть «великое собрание, не подверженное изменениям и переменам». Так или иначе, таковы три состояния реализации в Ваджраяне. Практик Дзогчена не дожидается полной реализации, полагая, будто в конечном итоге что-то изменится. В Дзогчене реализация значит вовсе не это, потому что мы

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org говорим, что наше истинное состояние, наша потенциальность, изначально полностью совершенно. Нет никакой разницы между нашей истинной природой и истинной природой Самантабхадры, Гараба Дордже или Будды Шакьямуни. Почему же тогда мы находимся в сансаре? Потому что мы не ведаем своего истинного состояния, а потому впадаем в двойственное видение. Впав в двойственное видение, мы накапливаем бесконечную неблагую карму. Наш ум всегда думает, рассуждает, что-то выстраивает, вследствие чего мы накапливаем неблагую карму и делаем это на протяжении бесчисленных жизней. Наше неведение всегда только возрастает, и мы никогда не обнаруживаем своей истинной природы. Нам необходим учитель и такое учение, как Дзогчен, которые помогли бы нам вернуться к своей собственной истинной природе, которая была совершенной с самого начала. Пребывая в своей истинной природе, мы можем очистить и устранить все препятствия. Как еще можно устранить препятствия? Некоторые полагают, что они должны приносить определенные жертвы, читать мантру Ваджрасаттвы или выполнять особые визуализации. Конечно, это тоже способы усиления ясности и уменьшения неблагой кармы, но результат зависит от наших способностей и условий. Если у нас есть возможность следовать такому драгоценному учению, как Дзогчен, и наш учитель рассказывает нам, как находиться в своем истинном состоянии, то самое сильное очищение – это пребывать в мгновенном присутствии. Это наивысшее очищение, и оно может помочь нам быстрее достичь полной реализации. Чтение очистительных мантр далеко не столь же действительно. Важно понимать, что пребывание в мгновенном присутствии, в состоянии созерцания, есть наилучшее очищение. Некоторые из тех, кто следует учению Дзогчен, говорят: «Я понимаю учение Дзогчен и пытаюсь заниматься медитацией Дзогчена, но у меня остается мало времени для очищения моей неблагой кармы». Это заявление не имеет никакого смысла. Те, кто говорит так, не знают, что на самом деле значит очищение. Если вы делаете такую практику, как практика Ваджрасаттвы, и повторяете стословную мантру хотя бы сто раз, то можете очистить свою неблагую карму, накопленную за сто тысяч кальп, а не только за одну-две жизни. Вот как важна эта мантра. Это безмерно сильное очищение. Вы знаете, что делая ретрит Ваджрасаттвы в течение месяца, в результате вы очищаете огромное количество своей неблагой кармы. Но что вы ощущаете? Усилилась ли ваша ясность? Возможно, вам кажется, что она осталась почти такой же, как раньше. В таком случае некоторые думают, что эта практика не работает. На самом деле практика работает, но у вас накопилось слишком много неблагой кармы, требующей очищения. Если вы практик Дзогчена и получили передачу в этой жизни, то должны практиковать состояние гуру-йоги. Когда вы умрете и окажетесь в бардо дхарматы, ваша изначальная потенциальность предстанет обнаженно, тогда как ваш рассудочный ум больше не будет действовать. Если в этот момент у вас будет мгновенное присутствие, вы сможете узнать свою изначальную потенциальность. Если при жизни вы достаточно занимались практикой и получили кое-какое знание, то благодаря своей мудрости-сыну вы узнаете свою истинную мудрость-мать. Если вы узнаете свою мудрость-мать, это значит, что вы узнаете свою изначальную потенциальность. Благодаря этой потенциальности все ваши неблагие накопления могут быть мгновенно очищены, и вы сможете обрести полную реализацию самбхогакаи. Вот почему так важно, чтобы вы при жизни научились гуру-йоге и практиковали ее. Таким образом, вы можете понять, что пребывание в состоянии созерцания – это высшее очищение. Знать это очень важно. Гуру Падмасамбхава сказал, что учение Дзогчен чрезвычайно возвышенно и важно. Если вы узнали и поняли это учение, то должны хранить его в своем сердце. Необходимо практиковать его, пока вы не достигнете реализации. В данном случае реализация подразумевает, что ваше состояние, изначально совершенное, теперь предстает явственно. Например, хотя солнце всегда светит в небе, вы не всегда можете его видеть, например если его скрывают плотные облака. Это препятствие – точно такое же, как и потенциал вашей неблагой кармы. Когда облаков нет, в небе ярко сияет солнце. Точно так же, если вы свободны от препятствий, созданных вашей неблагой кармой, ваша истинная природа и потенциальность могут наконец проявиться и воссиять. Вот что в Дзогчене считается реализацией. Многие не верят в то, что существующее в Дзогчене понимание реализации правильно. Они говорят: «Так говорится в учении Дзогчен, но это не может быть верным». Если люди не доверяют драгоценному учению Дзогчен, они накапливают препятствия. Такие люди не считают учение Дзогчен драгоценным. Вот почему вам не следует рассказывать никому об этих принципах, если для этого еще нет нужного момента или условий. Храните эти учения в тайне – это одно из ваших обязательств-самай. Не начинайте завтра рассказывать здесь и там о том, что сегодня узнали от своего учителя. Если вы будете так

Три пути освобождения. Намкай Норбу Ринпоче filosoff.org поступать, то все ваши знания не станут для вас действенными. Вы можете утратить действенность практики. Будьте внимательны. Это тоже имеет отношение к вашему поведению.
ИСТИННЫЙ СМЫСЛ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Обнаружить свою истинную природу не значит стать просветленным. Не все так просто. Мы думаем: «Я выполнял практики, поэтому теперь, возможно, я просветленный». От моих учеников мне приходит по электронной почте много писем, в которых они пишут нечто такое: «Теперь я просветленный, потому что вижу, как светится моя рука». Я отвечаю: «Вероятно, это не настоящее свечение. Не исключено, что это просто последствие вашей диеты». Не так легко удостовериться в том, что кто-то стал просветленным. В учении Дзогчен говорится, что наша истинная природа просветлена изначально, хотя мы знаем, что сейчас находимся в сансаре, поскольку у нас есть материальное тело, а потому нам приходится есть, пить, болеть и претерпевать много других трудностей.

Чтобы достичь реализации, сначала нам нужно обрести понимание. Если, как это принято в Дзогчене, ваш учитель дает вам прямое ознакомление, вы можете обнаружить свою истинную природу и достичь этого понимания. То, что вы обнаружили свою истинную природу, еще не означает, что вы сможете остаться в этом состоянии навсегда. Спустя несколько секунд вы снова впадаете в свое двойственное видение. Вы сразу же думаете: «Обнаружил я свое изначальное состояние или нет?». Появление этой мысли само по себе означает, что вы уже не находитесь в состоянии просветления. Нужно правильно понимать высказывание о том, что наша истинная природа изначально просветлена. До сих пор мы испытывали свою истинную природу только очень недолгий период времени, а реализация подразумевает, что мы способны оставаться в этом состоянии непрерывно. Это означало бы, что, пусть даже у нас остаются все особенности человеческого существа, которое ест, спит и т. п., мы всегда пребываем в мгновенном присутствии. Только в том случае, если вы достигли такого состояния, вы можете считать, что обрели реализацию. Не думаю, чтобы в этот момент у вас начали светиться руки. Пока вы еще не умерли, ваши руки остаются всего лишь руками. Мы называем Будду Шакьямуни полностью просветленным, но, даже и он проявил смерть, так что лучше не слишком доверять своим фантазиям.

Такие фантазии бывают у тех, кто начинает следовать учению Дзогчен. Они говорят: «Мне бы хотелось быть таким, как Другпа Кунлег». Стоит им прочитать кое-что из истории Другпа Кунлега, как они думают: «О, как здорово! Я хочу быть таким же, как он». После этого они позволяют себе такие поступки, которые в нашем обществе недопустимо совершать прилюдно. Мы всегда должны помнить, что наше общество полно ограничений. Возможно, ваши родители увидят полицейский, а он понятия не имеет о том, что вы просто пытаетесь подражать Другпа Кунлегу. Полицейский сочтет, что вы делаете нечто неподобающее, и арестует вас. Если бы Другпа Кунлега посадили в тюрьму, ему не о чем было бы беспокоиться, потому что даже железные стены не были для него преградой и он мог сразу же оказаться снаружи. Вот это истинная реализация, и если вы хотите достичь такого уровня, то должны полностью объединиться с элементами.

Если кто-то проявляет подобные свидетельства реализации, мы называем это чудом. Например, когда Гуру Падмасамбхава был царевичем в Уддияне, он совершал такие поступки, которые в тогдашнем обществе считались противозаконными, и был изгнан из страны. Позднее, когда он стал полностью просветленным, он вернулся в Уддияну. Его узнали и, обвинив во многих бедах, из-за него постигших страну, собрались казнить. Его приговорили к сожжению, собрали много дров и масла и соорудили костер. Однако, объятый пламенем, Падмасамбхава пребывал в медитации и оставался невредимым посреди бушующего огня. Тогда все сказали: «Падмасамбхава просветленный. Он явил чудо». Но на самом деле это не чудо: Падмасамбхава был очень хорошим практиком, который достиг полной самореализации. У него была идеальная способность объединяться со всеми элементами. Огонь не может сжечь огонь. Вот почему Падмасамбхава остался невредимым.

Если вы способны сделать нечто подобное, то можете считать себя просветленным. Фантазировать легко. Это могут делать все. Я могу предложить вам простой способ проверить, достигли ли вы реализации, если вас занимает этот вопрос. Зажгите свечу и суньте палец в огонь. Если для вас это не представляет никакой трудности, это значит, что вы можете объединиться с огнем. Если же вам будет больно, то не пытайтесь поступать как Другпа Кунлег. Вместо этого сохраняйте осознанность и старайтесь делать то, что будет полезнее всего в обществе. Если вы усердно практикуете и серьезно трудитесь, не создавая себе ненужных проблем, то можете обрести реализацию.

Раздел 6 ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Теперь я уже всё рассказал, так что учение завершено. Завершая учение, мы посвящаем заслуги всем живым существам. Посвящение заслуг зависит больше от нашего намерения, чем от слов, которые мы используем. Иногда при посвящении заслуг мы используем много слов. Понимая их смысл, мы произносим их, чтобы напомнить себе о том, что мы сейчас делаем. Главный принцип заключается в том, чтобы у нас было это намерение. Мы посвящаем заслуги, накопленные благодаря тому, что мы слушали и узнавали. Этот потенциал становится причиной освобождения для всех живых существ. Мы посвящаем заслуги не только от данной практики, но также и все заслуги: как прошлые, так и настоящие. В этом мы ничем себя ограничиваем.

Мы посвящаем эти заслуги всем живым существам. На относительно уровне это приносит им счастье, а также помогает им на пути освобождения. Таково наше доброе намерение. Благодаря своему доброму намерению мы можем накапливать заслуги. Эти заслуги могут получить те живые существа, с которыми нас связывают хорошие или плохие отношения. Так или иначе, мы наделяем нашу практику силой и посвящаем заслуги с помощью мантры.

Произносить эту мантру очень важно, чтобы наше посвящение заслуг стало реальным. Обладай мы реализацией бодхисаттвы, мы не слишком нуждались бы в этой мантре. В этом случае нам было бы достаточно просто иметь хорошее намерение, и благодаря такому посвящению заслуг существа получили бы пользу. Однако, поскольку у нас нет такой способности, нам нужно использовать мантру, чтобы наше посвящение заслуг стало действенным. Мантра посвящения заслуг начинается с OM DHARE DHARE BHANDHARE SVANA. Эта часть служит для наделения нашего благопожелания силой. Дальше идут слова JAYA JAYA SIDDHI SIDDHI PHALA PHALA. Эти три слова связаны с тремя принципами учений Дзогчена: с основой, путем и плодом. Основа – это истинная природа нашего состояния, изначально совершенная. Благодаря этому знанию и пониманию мы наделяем посвящение заслуг силой. JAYA JAYA значит «победа-победа». Победа подразумевает, что с самого начала нет ничего, что нужно было бы изменять. Такова наша основа. Находясь на пути, мы практикуем медитацию, чтобы достичь сиддхи, хотя в соответствии с учениями Дзогчена нам не нужны никакие достижения, потому что наше состояние совершенно само по себе и было таковым изначально. Нам необходимо лишь знание своего самосовершенного состояния. Благодаря этому пониманию мы наделяем свое посвящение силой, произнося SIDDHI SIDDHI. В заключение мы произносим PHALA PHALA. Пхала значит «плод». Под плодом подразумевается реализация. Мы не нуждаемся ни в какой особой реализации, потому что наше состояние изначально совершенно. Благодаря знанию этого и пребыванию в этом состоянии мы наделяем силой наше посвящение заслуг. A A NA SHA SA MA – это шесть слогов Самантабхадры. Эта мантра – очень сильное средство создания связи со всеми живыми существами шести лок. Также мы называем эти слоги шестью пространствами Самантабхадры. Они обладают наивысшей потенциальностью, и поэтому мы используем их, чтобы наделить силой нашу практику. МАМА KOLING SAMANTA – другая чрезвычайно важная мантра, истинный смысл которой подразумевает непрерывное пребывание в мгновенном присутствии. К тому же эта мантра наделяет силой наше посвящение заслуг.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!