



СОВЕТЫ УЧЕНИКУ: ПРАКТИКА НА ВСЮ ЖИЗНЬ



ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

лама Сопа Ринпоче
Советы ученику.
Практика на всю жизнь

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66165298

Советы ученику. Практика на всю жизнь: Ганден Тендар Линг; М.;

2021

ISBN 978-5-4465-3271-1

Аннотация

«Советы ученику: практика на всю жизнь» это книга, которая содержит важнейшие духовные практики и молитвы, способствующие продвижению учеников по пути к пробуждению.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие Тэло Тулку Ринпоче	8
Предисловие переводчика	10
Часть первая. Практики для твоей жизни	13
1. Добро пожаловать в путешествие к просветлению	13
Для помощи другим мы должны обрести свершения ламрима	13
Для обретения свершений в ламриме мы должны очищаться и накапливать заслуги	14
Прошу тебя отнестись к этим советам серьёзно	15
2. Твои жизненно важные практики	16
1) Предварительные практики	16
2) Основная практика: Ламрим	17
3) Высшая йога-тантра	18
3. Почему я даю тебе все эти практики	20
Потому что ты обрёл совершенное человеческое рождение	20
Потому что одни лишь мирские достижения не избавляют от страданий до конца	21
Потому что цель жизни – приносить благо другим	22

Потому что эти практики для тебя благодетельны	23
Потому что жизнь коротка	24
Потому что встретиться с истинным учителем нелегко	24
Часть вторая. Предварительные практики	26
4. Предварительные практики готовят ум к свершениям ламрима	26
Подготовься к тренировке ума в ламрима	26
Основная практика	27
Ты можешь заниматься понемногу каждый день	27
Ты также можешь сделать предварительные практики в затворничестве	28
Часть третья. Основная практика ламрим	30
5. Составляющие твоей ежедневной практики	30
6. Как проводить сеанс медитации на ламрим	34
Вначале с усилиями...	34
...А затем – без усилий	37
7. Различные положения медитаций на ламрим	38
Преданность гуру	38
Личность малого уровня	39
Личность среднего уровня	45
Личность высшего уровня	46
8. Прямая, или обзорная, медитация на	49

ламрим	
Молитва ламрима	49
Молитва этапов пути тантры твоего личного божества	50
9. Объединение медитаций на ламрим с твоей повседневной жизнью	51
Делай всё с бодхичиттой	52
Часть четвёртая. Другие практики	54
10. Дополнительные сущностные практики, необходимые для всех	54
1. Утренние простирания с начитыванием имён Тридцати пяти Будд	54
2. По вечерам читай мантру Ваджрасаттвы	56
3. Читай мантру Будды Медицины	58
4. Практикуй Авалокитешвару и читай его мантру	60
5. Читай «Сутру золотистого света» ради мира во всём мире	67
Приложения	70
Приложение 1. Способ преобразования страдания в счастье (включая просветление)	70
Способ преобразования страдания в счастье (включая просветление)	70
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Лама Сопа Ринпоче
Советы ученику.
Практика на всю жизнь

© Ганден Тендар Линг, 2021



Предисловие Тэло Тулку Ринпоче

Дорогие практикующие!

Я искренне рад выходу в свет на русском языке книги ламы Сопы Ринпоче «Советы ученику: практика на всю жизнь», которая содержит важнейшие духовные практики и молитвы, способствующие продвижению учеников по пути к пробуждению.

Буддисты часто меня спрашивают, какие молитвы лучше читать и какую садхану выполнять, и я очень рад, что благодаря упорной работе буддийского центра «Ганден Тендар Линг» (ФПМТ, Россия) появилась книга, в которой можно найти ответы на эти вопросы.

Тексты практик и молитв, вошедшие в книгу, перевела на русский язык Майя Малыгина, которую я знаю с начала 1990-х. Собрать необходимые тексты в одну книгу сравнительно несложно, однако для перевода их на другой язык требуется много времени. Подготовить качественный перевод очень трудно, учитывая то, что у нас мало переводчиков, способных к глубокому осмыслению материала, с которым они работают.

Мое сердце преисполняется искренней радости при мысли о том, что эта книга принесет огромную пользу тем людям, которые хотят создать благу карму и накопить заслуги.

Пусть эта книга станет источником света, разгоняющим тьму! Пусть она пробудит в нас бодхичитту! Пусть она подаст хороший пример и подарит вдохновение нам и другим! Пусть её передают из поколения в поколение, как передавали друг другу «Алмазную сутру» наши предки! Пусть каждый, кто прочтёт эту книгу, станет, опираясь на нее, упражняться в медитации и обретёт способность распространять в мире любовь, доброту, сострадание и гармонию!

Пусть все существа обретут счастье и достигнут освобождения в сфере нирваны!

Тэло Тулку Ринпоче

*Почетный представитель Его Святейшества Далай-ламы в
России, Монголии и странах СНГ*

Предисловие переводчика

Дорогие читатели этой книги! В октябре 2019 года, когда наш драгоценный Учитель лама Сопа Ринпоче даровал учения в Калмыкии и Москве, директор Московского Центра ФПМТ "Ганден Тендар Линг" до 2019 года Сергей Мещеряков попросил Ринпоче дать ему личные советы о его буддийской практике на всю оставшуюся жизнь. Ринпоче отнёсся к этой просьбе со всей серьёзностью и посвятил размышлениям об этом много времени, отложив все остальные дела. В итоге нам было прислано руководство Ринпоче по ежедневным практикам, данное в разное время разным ученикам, включая и его наставления Сергею.

После некоторых раздумий мы решили опубликовать наставления ламы Сопы Ринпоче, изъяв из них только то, что предназначалось лично Сергею. Прочие же советы может применять ежедневно и вплоть до самой смерти любой последователь ламы Сопы Ринпоче и славной традиции ламы Дже Цонкапы.

Читая Советы Ринпоче, столь сердечные, проникновенные и необыкновенно, безошибочно точные – руководство к методу пути достижения полного просветления за одну эту короткую жизнь упадка, трудно удержаться от слёз. Несомненно, эти Советы исходили из уст Гуру, который весь этот путь прошёл и свершил на своём личном опыте.

Когда мы выполняем предварительные практики нендро, медитируем на ламрим, читаем ежедневные тантрические садханы, это не должно оставаться для нас лишь формальностью. Для достижения нужного результата нам необходимо всеми силами, даже не заботясь о своём здоровье и жизни, с верой, преданностью и глубочайшим устремлением к просветлению отдать во время совершения таких практик всё своё сердце и тело Дхарме Будды, Трёх Драгоценностям и своему коренному гуру. Тогда бескрайний поток их благословений вольётся в наши сердца и подарит нам глубокие духовные постижения.

Если вы делаете, к примеру, сто тысяч простираний и заболеваете, важно во что бы то ни стало не прерывать эту практику до самого конца. Если вы совершаете обхождения вокруг священных объектов, таких как ступы Махабодхи в Индии или Бодхнатх и Сваямбунатх в Непале, вы способны с мантрами и благопожеланиями делать это более шести-восьми часов в день. Возможно, вы сотрёте ноги в кровь, но накопите заслуги, которые приведут к исполнению ваших самых сокровенных желаний, как вашего счастья, так и временного и высшего блага всех живых существ. Только искренняя и непрерывная практика Дхармы до самого конца жизни, основанная на наставлениях подлинного гуру, способна привести нас к высшей цели – полному, несравненному просветлению.

В Приложения к книге вошли рекомендованные ла-

мой Сопой Ринпоче ежедневные практики, предварительные практики с комментариями Ринпоче, а также пункты аналитических медитаций на этапы пути к просветлению-ламрим.

Майя Малыгина

Часть первая. Практики для твоей жизни

1. Добро пожаловать в путешествие к просветлению

Для помощи другим мы должны обрести свершения ламрима

Цель жизни – это помогать другим живым существам, а ты не можешь им дать большего блага, чем освобождение их от страданий и их причин. Для этого тебе нужно достичь просветления, а это невозможно без свершений *ламрима*, или этапов пути к просветлению.

Завершив путь к просветлению, ты станешь в полной мере способен освобождать бесчисленных живых существ от океана страдания сансары и приводить их к полному просветлению.

Именно в этом нуждаются живые существа, и именно это принесёт им наивысшее благо. Нет большего успеха, чем преуспеть в этом. А это зависит оттого, сможешь ли ты осу-

цествить путь к просветлению, медитируя на ламрим.

Для обретения свершений в ламриме мы должны очищаться и накапливать заслуги

Чтобы это стало возможным, тебе нужно очиститься от всей неблагой кармы и омрачений, которые ты накопил с безначальных рождений, и создать большие заслуги. Таковы необходимые условия для того, чтобы ты осуществил путь.

Жизнь подобна сновидению, увиденному прошлой ночью. Не держись за неё как за некую самосущую твердь. Эти советы я тебе даю, чтобы ты смог сделать свою жизнь – эту драгоценнейшую человеческую жизнь, которую ты обрёл сейчас, – как можно более значимой.

В прошлом ты жертвовал своей жизнью и бесчисленное количество раз умирал, создавая причины для новых страданий в сан- саре, но почти никогда не отдавал свою жизнь за Дхарму и особенно не старался приводить других живых существ к просветлению.

Исполняй же теперь по мере своих сил всё, что я посоветую, – и ни о чём не тревожься, будь счастлив.

Прошу тебя отнестись к этим советам серьёзно

Ты попросил меня дать тебе практики. Я отложил все другие свои дела – молитвы и прочее – чтобы проверить, в чём именно ты нуждаешься. Поэтому тебе надо решиться на выполнение этих практик на протяжении всей жизни. Отнесись к этим советам серьёзно, а иначе лучше бы ты меня ни о чём не просил.

Прошу, пойми, что у нас с тобой часто не хватает времени на то, чтобы встречаться и беседовать о твоей практике, поэтому, независимо оттого, увидимся ли мы вновь в этой жизни или нет, благодаря практике ты должен, просто обязан, извлечь из своей жизни смысл.

Я надеюсь, мои слова тебя не шокировали. Твоя практика – самая суть твоей жизни и самое важное, чем ты можешь помочь другим бесчисленным существам.

Я очень рад, что ты попросил меня о практике. Прошу, наслаждайся своей жизнью с бодхичиттой!

2. Твои жизненно важные практики

1) Предварительные практики

См. пункт 4

- Мантры Дордже Кхадро (огненной пуджи): это особая очистительная практика ламы Цонкапы, обладающая большой мощью.
- Мантры гуру-йоги ламы Цонкапы: их читают на основе *Гуру-пуджи*¹ или *Гуру-йоги ламы Цонкапы (Ганден Лхагьяма)*, и подсчитывать надо мантру Мигцема. Это так важно для развития корня пути – гуру-йоги! Как объясняется в ламриме, с помощью цитат и логических доводов можно обрести способность увидеть своего гуру как будду.
- Затворничество ньюнгне.
- Медитация тонглен.
- Практика создания оттисков ца-ца.

¹ Практику «Гуру-пуджи» (тиб. «Лама чопа») могут выполнять только те, кто получил посвящение в высшую йога-тантру.

2) Основная практика: Ламрим

См. пункты 5, 6, 7, 8 и 9

Для практики ламрима можно изучать такие труды ламы Дже Цонкапы, как «Большое руководство к этапам пути Пробуждения» (тиб. «Ламрим ченмо») и «Средний ламрим», а также «Освобождение на вашей ладони» Пабонки Ринпоче.

***Для обретения опыта ламрима
без усилий медитируй на:***

- Преданность гуру, правильное вверение себя благому другу: развитие в себе веры в учителя и почтения к нему, а также видения гуру как будды².
- Этапы пути личности малого уровня: развитие отречения от этой жизни и устремления к обретению благоприятного рождения в будущих жизнях; постижение Четырёх благородных истин.
- Этапы пути личности среднего уровня: развитие отречения от всей сансары; постижение способа вращения в сансаре; двенадцатичленная цепь зависимого возникновения.

² Лама Сопы Ринпоче «Сердце пути. Как видеть в Гуру Будду». Библиотека ФПМТ – Россия, издание центра «Ганден Тендар Линг», Москва, 2015 г.

- Этапы пути личности высшего уровня: порождение бодхичитты – альтруистического стремления к достижению полного просветления ради блага всех живых существ; практика шести парамит.
- Пустоту: абсолютную реальность всех вещей.

Опыт без усилий

Повторяй освоение всех этих тем цикл за циклом, пока не обретёшь прочные свершения, после чего выполняй медитацию без усилий.

3) Высшая йога-тантра

Цель практики высшей йога-тантры в том, чтобы быстро достичь просветления и тем самым освободить живых существ от океана страдания сансары и привести их к просветлению как можно скорее.

Когда твой ум будет готов, получи посвящение (-я), когда представится такая возможность, и осваивай практику стадии порождения.

Ты можешь немного выполнять и практику стадии завершения, просто чтобы заложить в сознание её семена, но изначально тебе нужно сосредоточиться на стадии порождения.

Возможно, тебе захочется делать практики стадии завер-

шения лишь для забавы, но ты не сможешь осуществить их без свершения стадии порождения. Так что вначале добейся первого и затем уже приступи к стадии завершения.

Причина получения посвящений в высшую йога-тантру и выполнения её практик состоит в том, что это – кратчайший путь к достижению просветления в этой жизни для себя самого, а затем ты станешь способен освобождать бесчисленных живых существ от океана страданий сансары и приводить их к просветлению как можно скорее.

Твоё основное божество

Основными медитативными божествами (йидам) в высшей йога-тантре могут быть, к примеру, Ямантака, Чакра-самвара, Ваджрайогини, Хаягрива и другие.

Однако тот йидам, что тебе ближе всех, – твоё личное, сокровенное божество, с которым тебе предстоит слиться во-едино на завершающих этапах практики.

3. Почему я даю тебе все эти практики

Потому что ты обрёл совершенное человеческое рождение

Ты обрёл крайне редкое, драгоценное человеческое тело лишь сейчас, лишь однажды. Помимо этого, ты обрёл совершенное человеческое рождение, а это ещё большая редкость. Это совершенное человеческое рождение даёт тебе невероятную возможность испытать счастье в нынешней и будущих жизнях – такое как перерождение в чистой земле, где ты очень быстро достигнешь просветления, или же ты вновь обретёшь драгоценную человеческую жизнь, встретишься с учениями Махаяны, продолжишь тренировку ума на пути и станешь просветлённым на благо всех живых существ.

Выполняя эти практики, ты создаёшь заслуги, чтобы насладиться долгой жизнью, обрести счастье, получить всё желаемое в этой и в будущих жизнях, избавиться от всех заблуждений, обрести все свершения и достичь высшего счастья освобождения от сансары и полного просветления.

Также в нынешней и в будущих жизнях ты сможешь подарить счастье бесчисленным другим живым существам, что-

бы и они обрели высшее счастье освобождения от сансары и полного просветления.

Всё это возможно потому, что сейчас ты нашёл это совершенное человеческое рождение, которое драгоценнее всего богатства этого мира, даже чудесного камня исполнения всех желаний. Всё богатство мира богов – ничто по сравнению с ценностью этого драгоценного человеческого тела. И ты можешь создавать причины всех этих невообразимых плодов каждый миг своей жизни; а каждое мгновение, когда ты не практикуешь Дхарму, будет невосполнимой потерей вместо тех глубоких благ, которые ты бы обрёл, поступив иначе. Это всё равно, что потерять бескрайние небеса миллиардов долларов, бриллиантов и даже чудесных камней, исполняющих все желания. Но даже если ты лишишься всех этих немыслимых богатств, это ничто по сравнению с утратой нашего драгоценнейшего человеческого тела. Потратить впустую даже одно мгновение – великая потеря.

Потому что одни лишь мирские достижения не избавляют от страданий до конца

Множество раз в предыдущих жизнях мы обретали все мирские достоинства и сверхспособности, но до сих пор не свободны от страданий сансары, потому что мирские достижения не могут избавить нас от причины страдания. У нас

даже нет свершений ламрима – этапов пути к просветлению.

Чтобы спастись от страдания, нам нужно осуществить Четыре благородные истины и развить отречение от истины страдания, осознав, что оно на самом деле собой представляет. И затем постоянно, денно и нощно, мы должны искать освобождения от сансары, видя, что все её прелести на самом деле имеют природу страдания, и ни на миг не привязываясь к обычному мирскому счастью.

Только пять путей к освобождению – пути накопления, подготовки, видения, медитации, более-не-учения – могут положить конец всем омрачениям, всем отвлечениям, препятствиям и их семенам, и тогда будет уже невозможно переродиться вновь или испытать страдание, болезни, проблемы в личных отношениях и смерть. Пока мы не постигнем Четыре благородные истины и не пройдем до конца все эти пять путей, нам придется страдать в безначальной сансаре, и она также станет для нас бесконечной.

Потому что цель жизни – приносить благо другим

Высшее благо, которое мы можем принести другим, – это освободить их от страдания и привести к просветлению. Чтобы достичь этой цели, нам вначале нужно этого добиться самим.

А это означает, что нам следует осуществить махамудру,

что, в свою очередь, подразумевает практику ламрим.

Таким образом, практика ламрим обширна, как бескрайнее небо, и мы должны посвятить всю жизнь осуществлению этапов пути к просветлению. В высшем смысле это наилучший способ принести благо живым существам – освобождая их от океана страдания сансары и приводя к несравненному счастью полного просветления.

Потому что эти практики для тебя благотворны

Я посоветовал тебе делать предварительные практики и медитации ламрим, и делать их много, с одной-единственной целью-чтобы ты осуществил свою собственную цель, то есть положил конец своим омрачениям и ложным взглядам и обрёл все свершения на пути. Тогда ты сможешь безупречно трудиться ради блага бесчисленных живых существ, чтобы и они также смогли пройти весь путь и достичь просветления.

Другими словами, ради осуществления своей собственной цели и целей других тебе нужно очиститься от всех своих препятствий, неблагой кармы и омрачений и создать все необходимые условия, то есть завершить накопление заслуг. Тебе также необходимо получить благословения твоего гуру, а для этого нужна практика гуру-йоги. Именно поэтому я даю тебе все эти практики – чтобы ты очистил свой ум и накопил заслуги.

Потому что жизнь коротка

Жизнь очень быстротечна. Эта драгоценнейшая человеческая жизнь крайне коротка, она длится гораздо меньше тысячи или даже сотни лет; и она постоянно сокращается.

Более того, смерть может нагрянуть в любой момент – в любой день, в любой час, в любую минуту, в любую секунду.

Поэтому ты должен всеми силами стараться постоянно творить благие дела, иными словами, практиковать Дхарму.

Медитируй на путь, который ведёт к бодхичитте, а затем живи с бодхичиттой – причиной просветления.

Изучай пустоту и медитируй на неё, чтобы развить мудрость, которая непосредственно уничтожит все твои омрачения.

Ежедневно проживая свою жизнь с этими медитациями, ты также должен сохранять правильную преданность гуру, поддерживая должные отношения со своим духовным другом. В этом самая суть практики Дхармы.

Потому что встретиться с истинным учителем нелегко

Воистину трудно встретить подлинного гуру. Даже если тебе попадётся сведущий наставник, он, возможно, не будет владеть английским языком. Тогда тебе придётся искать на-

дѣжного переводчика, а с этим также могут возникнуть большие сложности.

Что касается моих собственных учеников, мне не часто удаётся лично встречаться со многими из них, чтобы обсуждать практики, которые они выполняют; именно поэтому сейчас их все передаю тебе. Тогда ты поймёшь, на чём именно следует сосредоточиться, и я изложил тебе практики, которыми тебе следует заняться в ближайшие годы. Последовав моим советам, ты сможешь извлечь из своей жизни наибольший смысл и создать причину всевозможного счастья, отныне и до просветления.

Часть вторая.

Предварительные практики

4. Предварительные практики готовят ум к свершениям ламрима

Подготовься к тренировке ума в ламриме

Без практик очищения и накопления заслуг свершений ламрима не будет, и тогда ум не изменится. Таким образом, выполнение предварительных практик преследует следующие цели:

1. Достичь свершений на пути к просветлению ради блага всех живых существ, а для этого нужно **очиститься от препятствий** – омрачений, неблагой кармы и падений, – а также **накопить обширные заслуги**.
2. Более того, чтобы эти свершения созрели в потоке твоего ума, тебе нужно **получить благословения твоего гуру** с помощью практики гуру-йоги.

Основная практика

Лама Цонкапа спросил Манджушри: каков кратчайший путь к достижению просветления? Манджушри ответил ему:

1. Сначала очистись от препятствий и накопи обширные заслуги, а затем 2. Однонаправленно молись гуру.

Далее следует основная часть практики: тренировка ума в ламриме – этапах пути к просветлению.

Таков был ответ Манджушри.

Ты можешь заниматься понемногу каждый день

Прошу, не беспокойся о том большом количестве практик, которые ты уже, возможно, получил – это план на всю твою оставшуюся жизнь. Если ты работаешь или учишься, ты можешь завершить эти практики, выполняя их понемногу ежедневно в ходе твоей обычной или дополнительной сессии.

Тогда ты сможешь постепенно их закончить.

Ты также можешь сделать предварительные практики в затворничестве

Конечно, ты добьёшься большего, находясь в затворничестве, то есть за выходные дни, за неделю или пятнадцать дней, за месяц или два, или больше.

Первая сессия: Выполняя предварительные практики в затворничестве, во время первой сессии всегда будь сосредоточен на гуру-йоге, уделяя особое внимание медитации на преданность гуру.

Следовательно, тебе нужно делать каждую предварительную практику на основе самой привычной тебе гуру-йоги, такой как «Шестиразовая Гуру-йога», «Гуру-пуджа», «Гуру-йога ламы Цонкапы» или гуру-йоги различных божеств, такие как «Гуру-йога Тары».

Последующие сессии: Начни последующие сессии с примерно получасовой медитации на ламрим; а в остальное время выполняй свои предварительные практики на основе гуру-йоги.

Тогда твоё затворничество по предварительным практикам также станет и затворничеством по ламриму. И на самом деле твои медитации на ламрим придадут твоим предварительным практикам гораздо большую силу, необходимую для очищения и накопления заслуг, а благодаря предвари-

тельными практикам твоя медитация на ламрим будет гораздо действеннее, что необходимо для быстрого преобразования твоего ума в путь к просветлению.

Часть третья. Основная практика ламрим

5. Составляющие твоей ежедневной практики

Утро

1. Простирания

Даже если тебе поручили сделать определённое количество простираний, было бы превосходно, если бы ты каждое утро делал тридцать пять или сто простираний, одновременно повторяя имена Тридцати пяти Будд покаяния.

2. Мантры для благословения тела, мотивации и пр.

Затем прочти практики из брошюры «Способ преобразования страдания в счастье», в которой содержатся мантры для благословения твоей речи, а также твоих чёток, как и другие мантры и молитвы для порождения мотивации.

3. Практика гуру-йоги

Делай ту практику гуру-йоги, что тебе больше всего по душе, например, «Шестиразовую Гуру-йогу», «Гуру-пуджу», «Гуру-йогу ламы Цонкапы», «Гуру-йогу Гуру Шакьямуни», или гуру-йогу другого божества, такую как «Гуру-йога Тары».

Чтобы развить в своём сердце преданность гуру и постичь, что гуру – это будда, сосредоточивайся на медитации гуру-йоги в различные моменты практики, например, после визуализации Поля заслуг или во время прямой медитации на ламрим при чтении строфы о преданности гуру.

Медитируй на то, что гуру – будда, с помощью цитат из писаний и логических доводов, а также своего личного опыта. С опорой на всё это ты увидишь своих гуру как всех будд, а всех будд – как своего гуру.

4. Медитация на ламрим

Ты должен выполнять медитацию на ламрим во время своей практики гуру-йоги. Ты можешь делать это до растворения в тебе гуру.

Либо ты можешь читать такие молитвы, как «Основа всех достоинств», «Три основы пути», «Призывание Гуру издалика», «Песнь о духовном опыте» и прочие.

Когда ты дойдёшь до строфы в молитве, которая соответствует теме твоей медитации на ламрим, сделай паузу и проведи медитацию.

Во всех своих медитациях на ламрим опирайся на предан-

ность гуру и ежедневно медитируй сколько можешь – пятнадцать, двадцать минут, полчаса или час – пока не обретёшь прочные свершения.

Вечер

5. Очищение

Перед сном читай длинную мантру Ваджрасаттвы двадцать один раз или краткую мантру Ваджрасаттвы двадцать восемь раз, медитируя на четыре противодействующие силы. Благодаря им твоё раскаяние станет безупречным.

6. Молитвы посвящения заслуг

Затем, в завершение, прочти обширные молитвы посвящения заслуг, например, «Царя молитв», молитву ламы Цонкапы «О добродетели с начала до конца», главу посвящения заслуг из «Бодхичарья-аватары» Шантидевы, «Молитву Майтрее» или «Молитву о рождении в Земле Блаженства».

Также

Предварительные практики

Кроме того, ты можешь добавить ко всему этому свои раз-

личные предварительные практики: либо во время **утренней сессии**, либо в качестве **дополнительной сессии**, либо в **затворничестве**.

6. Как проводить сеанс медитации на ламрим

Вначале с усилиями...

Вначале изучи весь текст ламрима

Для обретения свершений ламрима с усилиями вначале прочти с начала до конца текст по ламриму, такой как «Средний ламрим» ламы Цонкапы, или «Ламрим ченмо», или «Освобождение на вашей ладони» Пабонки Дечена Ньингпо. «Средний ламрим» ламы Цонкапы очень хорош; короче него – «Освобождение на вашей ладони», а ещё короче – «Сущность очищенного золота».

Прошу, изучи один из этих текстов по ламриму от корки до корки. Некоторые части, возможно, будет трудно понять без учителя, особенно темы, связанные с пустотой, но это всё равно можно прочесть. Это оставит в твоём уме благой отпечаток и поможет достичь понимания в будущем.

Отметьте пункты, которые тебе непонятны, и затем, при встрече с геше или со старшим учеником, ты можешь задать им вопросы.

Для ежедневного использования

Для ежедневного использования я рекомендую книгу геше Рабтена «Сущность нектара священных наставлений»³, в которой содержатся наставления о ежедневной медитации по ламрим и коренной текст Еше Цондру.

Либо следуй обзорной медитации на ламрим

Другой способ – это медитировать на положения, приведённые в любом из вышеперечисленных текстов. Очень полезно выучить наизусть пункты медитаций на ламрим, что делают большинство тибетцев, серьёзно практикующих ламрим, и использовать их как основу для твоих медитаций.

Сколько должна продолжаться каждая сессия?

Длительность твоей сессии медитации на ламрим зависит от тебя. Ты можешь ежедневно медитировать пятнадцать минут, полчаса или час-два, в зависимости от обстоятельств.

Если днём у тебя больше свободного времени или ты находишься в затворничестве, ты можешь ежедневно проводить две, три или четыре сессии практики.

³ <https://dharma.ru/product/16650-suschnost-nektara-svyaschennyh-nastavleniy>

Самое главное здесь – непрерывность; это и вправду помогает. Если ты сегодня долго медитировал, а потом сделал перерыв на несколько дней, твой ум не сможет постоянно развиваться.

Сначала просмотрю все положения темы, на которую намерен медитировать, и подели их на части, рассчитав, сколько времени у тебя уйдёт на освоение этой темы. Если на всю эту медитацию у тебя не хватит одного дня, в следующий раз возобнови её с того пункта, на котором остановился.

В зависимости от количества месяцев или недель, которые тебе потребовались для получения наставлений по каждой теме ламрим, то же самое время тебе нужно уделить их медитативному освоению.

Но это не означает, что тебе следует медитировать только на эту тему, а не на остальные. Это просто значит, что основной упор надо делать на ней.

Ежедневная практика преданности гуру и пустоты

Как бы ты ни продвинулся в своём освоении ламрима, тебе всё равно следует ежедневно выполнять **по одной медитации на преданность гуру и на пустоту**.

Для медитации на пустоту ты можешь использовать любой первоисточник, такой как «Сутра сердца», или любое безошибочное учение махамудры.

...А затем – без усилий

***Повторяй циклы медитаций,
пока не возникнут свершения***

Когда ты завершишь один цикл – см. различные положения ламрима в Приложении 7 – начни с начала.

Продолжай таким образом, пока не обретёшь прочные свершения, и пока они не станут рождаться в твоём уме без каких-либо усилий.

Если ты будешь выполнять практики согласно моим советам, твоя жизнь не пройдёт впустую, и постепенно, потихоньку, ежедневно их повторяя, ты их все завершишь.

Практикуя так каждый день, ты накопишь небеса заслуг и очистишься от многих калып неблагой кармы, особенно если будешь выполнять эти практики с бодхичиттой.

7. Различные положения медитаций на ламрим

Преданность гуру

Для достижения медитации без усилий, сколько бы на это ни потребовалось недель, месяцев или лет, продолжай практику, пока не обретёшь прочные свершения преданности гуру: то есть осознание, что один гуру – это все будды, а один будда – все твои гуру (т. е. те, с которыми у тебя есть связь), и причём они являют собой нераздельное единство, между ними нет ни малейшего различия. Тебе нужно видеть это на все сто процентов, не на краткий миг, но продолжительно и без усилий.

Ты должен увериться в этом от всего сердца. И это постижение должно длиться не всего лишь несколько дней, а неделями, месяцами и годами – сколько бы тебе ни пришлось усердствовать, стараясь обрести столь устойчивое свершение.

После этого тебе уже не придётся уделять этой теме столько времени, но всё равно будет необходимо продолжать медитацию на преданность гуру, чтобы её упрочить.

Личность малого уровня

Затем медитируй на этапы пути личности малого уровня, начиная с драгоценного человеческого рождения и вплоть до кармы, главным образом сосредоточиваясь на непостоянстве и смерти, что является важнейшей медитацией, поскольку она поможет тебе обрести другие свершения.

Это совершенное человеческое рождение

Когда ты медитируешь на совершенное человеческое рождение, пытайся достичь различных постижений, одного за другим, обдумывая все положения этой темы, и неважно, сколько недель, месяцев или лет у тебя займёт обретение прочного свершения.

Его драгоценность. Постигнув драгоценность человеческого рождения, ты почувствуешь, что эта жизнь – самое ценное, что у тебя есть, что она подобна чудесному камню, исполняющему все желания. Если у тебя есть драгоценность, исполняющая все желания, с её помощью ты получишь любую вещь, о которой молишься. Но когда ты осознаешь совершенство человеческого рождения, ты поймёшь, что оно гораздо ценнее бесчисленных чудесных камней исполнения желаний, даже драгоценнее неба, до краёв наполненного бесчисленными чудесными камнями исполнения желаний, и это

непроизвольное чувство не будет тебя покидать ни днём, ни ночью.

Именно такое чувство должно у тебя возникнуть благодаря аналитической медитации; а когда оно появится, однопавленно на нём сосредоточься. Всем сердцем ощущая, что это совершенное человеческое рождение невообразимо драгоценно, удерживай в себе это чувство. Это совершенное человеческое рождение исполняет все желания, оно невероятно; благодаря этому рождению ты сможешь обрести всё счастье – в этой и в будущих жизнях, освобождение от сансары и просветление.

Драгоценнее этого нет ничего, потому что ты встретился с учениями Махаяны, с учениями Сутры, с учениями Тантры, а также с благим другом.

Это драгоценнее бескрайних небес, полных бриллиантов, золота и чудесных камней исполнения всех желаний. Ты также встретился с безупречно чистыми учениями ламы Цонкапы, а они драгоценнее даже небес, заполненных чудесными камнями исполнения всех желаний.

Это совершенное человеческое рождение может подарить тебе любое счастье, но чудесный камень исполнения всех желаний не способен спасти тебя даже от перерождения в низших мирах, не говоря уже о помощи в обретении высшего счастья освобождения и просветления.

Поэтому тебе нужно от всего сердца осознать, как невообразимо, немыслимо драгоценна эта жизнь, и это чувство

должно у тебя возникать не просто на несколько дней, но гореть в тебе огнём, не утихая неделями, месяцами и годами.

Его польза. Следующая медитация должна быть посвящена великой пользе совершенного человеческого рождения. Осознав её, ты никогда больше не будешь заниматься бессмысленными делами, ни на минуту, ни на секунду. Если твои поступки не станут Дхармой, ты будешь испытывать чувство невыразимой потери; тебе будет казаться, что совершенно напрасно прожил впустую даже минуту своей жизни.

Медитируй на это, пока не достигнешь прочного постижения этой темы, которое будет сохраняться неделями, месяцами и годами, сколько бы времени у тебя на это ни ушло.

Его сложно обрести. Затем медитируй на то, как трудно найти вновь совершенное человеческое рождение. Когда ты это осознаешь, опять же, ты не сможешь прожить впустую ни часа, ни минуты, ни секунды этой жизни. Если секундами или минутами этой жизни ты не практикуешь Дхарму, ты почувствуешь, что будто потерял большой мешок с золотом, или же бездумно развеял по ветру миллионы долларов. Медитируй, пока это чувство не возникнет у тебя произвольно и не будет сохранять свою силу неделями, месяцами и годами.

Непостоянство и смерть

Медитируя на непостоянство и смерть, ты осознаёшь, что

можешь умереть уже на этой неделе, даже сегодня. Каждый раз, выходя на улицу, думай о том, что можешь умереть, не вернувшись домой.

Если же ты дома, думай, что можешь умереть, так и не выйдя на улицу. Смерть может нагрянуть в любую минуту, в любой час. Практикуй это, пока у тебя естественно не возникнет постижение неизбежности смерти и не пребудет в твоём уме неделями, месяцами и годами, а не всего лишь пару дней. Таким образом пытайся постичь непостоянство и смерть.

Вместе стем старайся не привязываться к своей семье, имуществу и даже к своему телу. Эти постижения должны дополнять друг друга.

Также выполняй полную девятикратную медитацию на смерть, думая о том, что смерть неизбежна, момент её наступления неизвестен, и что в это время тебе ничто не поможет, кроме Дхармы. Поэтому тебе нужно практиковать Дхарму прямо сейчас, и ничем, кроме этого, не заниматься.

Но практика Дхармы не означает лишь сидение в медитации. Если бы это было так, ты не смог бы практиковать Дхарму, выходя из дома, работая, употребляя пищу или сидя в туалете. Ты можешь практиковать Дхарму в любой ситуации, а если с этим не согласен, то сильно ошибаешься.

Низшие миры

Постижением страдания в низших мирах является чувство, что тебе нестерпимо, пока ты ещё жив, не очищаться от неблагоприятной кармы даже на минуту или секунду.

Прибежище

Следующая тема – это Прибежище. Вспомни о качествах Будды, Дхармы и Сангхи и полностью на них положишься. Не опирайся ни на что другое. Ищи Прибежище только в Будде, Дхарме и Сангхе.

После того как ты поразмыслишь об их достоинствах, они должны стать самыми важными объектами Прибежища в твоей жизни и всегда пребывать в твоём сердце. Это чувство должно возникать у тебя произвольно и укрепляться в сердце неделями, месяцами и годами.

Постижение Прибежища состоит в том, чтобы полностью и всецело полагаться на Будду, Дхарму и Сангху. Например, если ты заболеешь раком, ты примешься искать самое лучшее лекарство, самого лучшего врача и лучшую поддержку во всём мире. Но сейчас, в нашей жизни, мы должны опираться всеми силами на Будду, Дхарму и Сангху, и делать это постоянно, не надеясь на мирских существ, духов или дру-

зей. Прибежище – это опора исключительно на Будду, Дхарму и Сангху, которые запредельны сансаре.

Карма

Затем постарайся постичь закон кармы. Нужно создавать даже малую благую карму и избегать даже малой неблагой.

Медитируй на четыре положения о карме (карма определённа; карма приумножается; невозможно испытать плоды не созданной кармы; и карма никогда не теряется). Помни, что тебе, несомненно, придётся пережить плоды любой созданной тобою кармы – ибо никакая созданная карма не теряется, и плоды её придётся пережить. Поняв это, ты будешь отбрасывать даже мельчайшую неблагую карму и создавать даже малейшую благую.

Это крайне важно.

Постижение кармы – это чувство, что даже созданная тобой мелкая неблагая карма крайне тяжела, и её нужно очистить немедленно, как можно скорее, и важно создавать даже малую благую карму. На это нельзя смотреть сквозь пальцы – всё это имеет колоссальное значение.

Ты должен прилагать все силы к тому, чтобы очищаться от неблагоприятного и создавать благую карму, при этом чувствуя, что это неотложное дело.

Отречение

Ты обретёшь отречение, когда у тебя не будет возникать ни малейшего интереса к ощущению счастья в этой жизни, не останется вообще никакого цепляния за нее, и ты будешь стремиться лишь к счастью в будущих жизнях, к освобождению или к благу других существ.

Личность среднего уровня

После того как ты обретёшь все эти свершения отречения от сансары в этой жизни, настанет пора тренироваться на пути личности среднего уровня, также отрекаясь от сансары в будущих жизнях.

Следуя положениям ламримы, медитируй, в частности, на страдание в мирах богов и людей – на общие страдания, на шесть и двенадцать видов страдания, на двенадцатичленную цепь зависимого возникновения и так далее.

Делай так до тех пор, пока не увидишь, что жизнь в сансаре подобна пребыванию в самом центре бушующего огня, в темнице и так далее.

Затем у тебя без усилий возникнет отречение-то есть желание освободиться от сансары. Это свершение должно длиться не день или два – оно должно пронизывать всё твоё существо каждый миг, и без малейших усилий.

Личность высшего уровня

Бодхичитта

Как только ты обретёшь непроизвольное отречение от всей сансары, посвяти всю свою жизнь постижению бодхичитты, медитируя на этапы пути личности высшего уровня.

Следуя положениям ламрима, медитируй на два способа порождения бодхичитты: а) **семь пунктов причинно-следственной взаимосвязи** и б) **способ обмена себя на других**.

Когда ты осуществишь бодхичитту, у тебя не останется ни малейшего помысла о собственном счастье – ты захочешь лишь счастья другим и будешь гореть этим желанием днём и ночью.

Продолжай так, пока этот помысел не начнёт возникать днём и ночью, без усилий, и пока ты не станешь желать просветления каждому встречному.

Пустота

Затем осваивай пустоту. Тебе нужно медитировать на пустоту ежедневно, понемногу, здесь нет какого-то определённого периода времени.

Ты можешь это делать, читая «Сутру сердца», выполняя четырёхчастный анализ, или даже на основе одной строфы о пустоте, сопровождая её чтение медитацией.

Практикуй так, пока не осознаешь, что реальное «я» – то, что тебе является и в которое ты веришь, – ложно. Ты осознаёшь, что оно ложно, а затем видишь его пустым. И после этого уже постигаешь, что оно совершенно пусто, что его вообще не существует.

Тренируя свой ум таким образом с самого начала, ты рано или поздно увидишь результат. Вначале ты познаешь абсолютную истину, а затем, посредством этого, истину для сознания-покрова, то есть то, что «я» существует просто номинально. Ты познаешь, что «я» – простое умственное обозначение. Именно поэтому «я» пусто. В этом и состоит союз пустоты и зависимого возникновения.

Так тренируя свой ум, ты достигнешь великого проникновения – постижения пустоты, объединённого с *шине*, безмятежностью ума, которая приносит телесное и умственное блаженство.

Эта тренировка ума приведёт к прямому постижению пустоты, которое пресечёт омрачения на корню, а если нет омрачений и кармы, нет и страдания.

И тогда можно достичь нирваны, абсолютной природы ума, свободного от омрачений и кармы.

А затем, с опорой на бодхичитту, обретается абсолютная мудрость. Развивая абсолютную мудрость – прямое воспри-

ятие пустоты, сопутствующий ей метод бодхичитты и так далее, – ты сможешь достичь полного просветления.

Ты будешь способен увидеть все тонкие завесы ума и затем обрести все свершения во всей их полноте. Тогда ты станешь безупречным проводником, способным сполна служить всем живым существам.

За бодхичиттой следует тантра

После порождения бодхичитты уделяй больше внимания тантре, её стадиям порождения и завершения.

Опыт без усилий

Как я упомянул в пункте 6, после достижения переживания с применением усилий постарайся обрести опыт без усилий, сколько бы месяцев или лет на это ни ушло. Начиная с самого начала, с преданности гуру, с этапов пути личности малого уровня, затем – среднего уровня, и, наконец, дойдя до этапа высшего уровня.

8. Прямая, или обзорная, медитация на ламрим

Существует два вида прямых, или обзорных, медитаций: первая – на ламрим, который является основой общего пути, а вторая – на необычайный тантрический путь.

Практика этих двух медитаций способствует подготовке твоего ума ко всем свершениям на пути, возможно, уже в этой жизни, и, вне всяких сомнений, в будущих.

По меньшей мере каждый день, ради обретения свершений на пути, ради собственного просветления и просветления всех живых существ как минимум читай молитву ламри-ма и напрямую (обзорно) рассматривай все положения этапов пути.

Молитва ламрима

Ежедневное чтение молитвы ламрима – основная ежедневная практика, которая придаёт каждому дню твоего существования наивысший смысл. Если в её конце есть строфы о практике тантры, это особенно полезно. Чем больше прямой медитации на весь ламрим ты выполняешь каждый день, тем больше благ от этого обретёшь.

Ты можешь читать самые разнообразные молитвы ламри-ма, такие как «Три основы пути», «Основа всех достоинств»

и «Песнь о духовном опыте» ламы Цонкапы, а также обширный вариант молитвы Пабонки Дечена Ньингпо «Призывание Гуру издалека». Либо ты можешь медитировать на любую другую молитву, содержащую в себе суть всего пути.

Когда ты осознанно читаешь молитву ламрима с начала до конца, твоё чтение становится прямой медитацией на весь путь к просветлению и оставляет отпечатки, или семена, свершений на пути в потоке твоего сознания. С каждым её чтением ты приближаешься к просветлению, и, следовательно, приближаешь к просветлению всех живых существ, а это и есть основная цель твоей жизни, цель твоего существования.

В этом и заключается невообразимое благо выполнения прямой медитации на ламрим каждый день твоей жизни.

Молитва этапов пути тантры твоего личного божества

Также, если ты получил посвящение высшей йога-тантры, читай молитву об этапах пути тантры твоего личного божества. Подобные молитвы ты найдёшь в конце обширных садхан Ямантаки и Ваджрайогини.

Если ты будешь читать их осознанно, в твоём уме будут засеяны семена всего пути.

9. Объединение медитаций на ламрим с твоей повседневной жизнью

Во время перерывов – а это означает лишь твою жизнь в промежутках между сессиями сидячей медитации, а вовсе не промежутки между практикой Дхармы, – что бы ты ни делал, стоишь ли ты, идёшь куда-то, спишь или занимаешься чем-то ещё, – пытайся жить с тем переживанием, которое ты обрёл во время утренней медитации на ламрим. Сохраняя в уме чувство, обретённое благодаря твоей ежедневной медитации на преданность гуру, непостоянство и смерть, бессмысленность тела в этой жизни, природу страдания сансары, бодхичитту или пустоту – на чём бы ты в основном ни сосредоточивался в своей медитации.

Если ты меня слушаешь, ты сделаешь свою жизнь очень значимой не только в ходе сессий, но также и в остальное время. И это произойдёт главным образом потому, что твой опыт ламрима тебя воодушевит, и в результате ты станешь избегать дурных поступков. Ты всегда будешь тщательно практиковать Дхарму и отказываться от создания неблагой кармы. Тогда все твои действия станут причинами освобождения и просветления *и*, таким образом, превратятся в лекарство от сансары.

Это наставление о практике в промежутках между формальными сессиями медитации сочти для себя крайне важ-

ным — если ты меня слушаешься, твои сессии помогут тебе превратить твою жизнь в перерывах между сессиями в нечто крайне значимое и плодотворное.

Именно это имел в виду лама Цонкапа, когда он, в своём сочинении «Основа всех достоинств», говорил о необходимости извлекать самую суть драгоценного человеческого тела днём и ночью. Его Святейшество Далай-лама также объяснял значение этой строфы: мы должны весь день хранить в себе опыт, обретённый во время нашей утренней медитации, и от всего сердца советовал нам поступать именно так.

Таким образом, что бы ты ни делал, когда ты не сидишь в медитации, все твои остальные поступки должны быть сопряжены с ламримом. Когда твой ум един с ламримом, ты объединяешь свои обычные повседневные дела с любыми медитациями на ламрим, которые ты выполнил утром.

Делай всё с бодхичиттой

Самое главное — совершать все поступки с бодхичиттой. Это наилучший и наиболее значимый образ мышления в перерывах между сессиями. Это сделает твою жизнь по-настоящему полезной для других. Осознанно поддерживай в себе мотивацию бодхичитты и думай о ней, думай о помощи другим, пытаясь с таким настроем совершать все действия. Тогда всё, что ты будешь делать, станет причиной счастья.

Иначе же ты в конечном итоге превратишь свою драгоцен-

нейшую человеческую жизнь в инструмент сотворения страдания. И вся твоя жизнь станет такой же – это так печально, ничего печальнее и быть не может! Хотя у тебя были все возможности для того, чтобы достичь просветления, высшего успеха, самого что ни на есть благотворного для всех живых существ, вместо этого ты всё это прозевал, потратил впустую.

Если ты станешь на это способен, даже твои трудовые будни превратятся в медитацию. Ты объединишь свою работу с Дхармой, особенно со своей медитацией на ламрим. Твой ум должен быть всегда умиротворённым и устойчивым, без взлётов и падений; в твоей жизни появятся покой, удовлетворённость и чувство, что ты живёшь не зря, и также ты сможешь больше помогать другим.

Из всех практик основной является медитация на ламрим – это нужно для обретения свершений в ламрime.

Атантрическая практика вторична.

Часть четвёртая. Другие практики

10. Дополнительные сущностные практики, необходимые для всех

1. Утренние простирания с начитыванием имён Тридцати пяти Будд

По возможности простирайся, произнося имена Тридцати пяти Будд покаяния, трижды каждое утро, или когда можешь. Всё вместе это [с произнесением всех имён] составляет 105 простираний.

Задумавшись об этом, ты поймёшь, что нужно срочно выполнять эту практику. Читая имена этих Будд и одновременно памятуя о накопленной в прошлом неблагодатной карме, ты очистишься от неё. Без такого очищения ты не обретёшь вновь совершенное человеческое рождение с его восемью свободами и десятью дарованиями, какими обладаешь сейчас, и вместо этого испытаешь противоположное: перерождение в низших мирах страдания.

Без очищения неблагая карма приумножается

Более того, если ты не очистишься от созданной неблагод кармы, она будет безмерно возрастать в твоём уме (см. ниже). Поэтому крайне важно от неё очищаться.

Предназначение Тридцати пяти Будд в том, чтобы живые существа быстро очистились от различной созданной ими неблагод кармы. Даже однократное прочтение имён этих Будд очищает от многих калып дурной кармы; это, словно взрыв атомной бомбы, крайне быстро и мощно уничтожает дурную карму.

Лама Цонкапа сделал много сотен тысяч простираций с практикой покаяния перед Тридцатью пятью Буддами в своей пещере в Олка, Тибет. Лама Атиша также ежедневно совершал множество простираций, даже в преклонном возрасте. То же самое делали многие другие ламы линии преемственности ламрима. В итоге они обрели множество духовных свершений.

Следовательно, практика Тридцати пяти Будд должна стать неотъемлемой частью твоей жизни. Это лучшее, что ты можешь сделать, чтобы сохранить здоровье и в будущем ни о чём не жалеть.

2. По вечерам читай мантру Ваджрасаттвы

Каждый вечер перед сном читай мантру Ваджрасаттвы, чтобы неблагая карма, которую ты накопил за минувший день, не приумножалась. Без подобного очищения она будет возрастать вдвойне и втройне день за днём, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом, вплоть до твоей кончины, и тогда даже неблагая карма, созданная за день, станет огромной и тяжёлой, как гора, – со временем даже один атом неочищенной дурной кармы может дорасти до размера Земли.

Даже если ты, может, и не создаёшь особо тяжкую неблагую карму, неочищенная негативная карма приумножается до бесконечности, и поэтому всего один мелкий проступок может ввергнуть тебя в низшие миры, где ты будешь многими кальпами испытывать сильнейшие мучения.

***Мы должны ежедневно
очищаться от неblaгой кармы***

Поскольку в низших мирах ты постоянно создаёшь всё больше неblaгой кармы, тебе будет крайне трудно вновь переродиться в высших мирах, и поэтому у тебя почти не будет

возможности практиковать Дхарму. Следовательно, ты *должен* очищаться от своей неблагой кармы ежедневно.

Очищение от неблагой кармы значительно облегчает достижение освобождения и просветления. Оно также избавляет от страданий и всевозможных препятствий. Очищение от неблагой кармы может означать, что тебе не придётся долгими кальпами страдать в низших мирах.

Нам нужно очиститься от препятствий и омрачений, чтобы обрести свершения на пути к просветлению и безусловно трудиться на благо живых существ, даруя им не просто временное счастье, но и высшее счастье – освобождение от сансары – чтобы им никогда вновь не пришлось страдать в сансаре, – и, наконец, приводя их к полному просветлению.

Достижение просветления означает устранение даже тонких изъянов ума и полное обретение всех свершений. Тем самым мы одновременно избавляемся и от проблем в этой жизни, например, в личных отношениях и со здоровьем, ведь все они – следствие неблагой кармы.

Даже стихийные бедствия, происходящие от земли, воды, огня и ветра, возникают в результате неблагой кармы. Поскольку мы также косвенно очищаемся от всей подобной дурной кармы, нам не придётся страдать от катастроф или таких болезней, как рак, а даже если и придётся, они не обернутся для нас большой бедой.

Всё это зависит от того, насколько горячо, непрерывно и безусловно ты практикуешь очищение; и это ответ на твой

вопрос о том, как освободиться от всех этих страданий.

В заключение скажу, что, даже если ты завершил предварительную практику начитывания 100 000 мантр Ваджрасаттвы, ты не можешь на этом успокоиться, расслабиться и сказать себе: «Ну всё, я закончил предварительную практику Ваджрасаттвы, и теперь мне не придётся больше читать эту мантру». Тебе нужно продолжать ежедневно читать длинную мантру Ваджрасаттвы как минимум двадцать один раз, или короткую мантру по меньшей мере двадцать восемь раз, чтобы продолжать очищаться от своей неблагой кармы и её не приумножать.

3. Читай мантру Будды Медицины

Мантру Будды Медицины читают ради достижения успеха. Поскольку у нас масса проблем и мы жаждем преуспеть в жизни, нам нужно читать мантру Будды Медицины ежедневно. Она поможет нам избавиться от проблем, неприятностей и нежеланных страданий и обрести удачу, счастье и необходимые нам внутреннее развитие и свершения на пути.

***Чтение мантры Будды Медицины может
привести к рождению в чистых землях***

Бхагаван Будда сказал своему помощнику Ананде, что даже животные, которые услышат мантру Будды Медицины,

никогда не переродятся в низших мирах. Кьябдже Чоден Ринпоче, мастер, обретший высочайшие свершения и завершивший весь путь к просветлению, сказал, что, если во время смерти читаешь мантру Будды Медицины, переродишься в чистой земле. Следовательно, читать её нужно не только ради исцеления, но также и для помощи людям и животным, причём постоянно, живы они или при смерти.

Ежедневно читая мантру Будды Медицины, ты будешь очищаться от неблагодатной кармы и тогда больше никогда не переродишься в низших мирах. Если же ты не очищаешься от дурной кармы, после смерти ты попадёшь в низшие миры, став существом ада, голодным духом или животным, и тебе придётся бесконечно страдать в этих уделах. Поэтому тебе нужно начать очищаться от неблагодатной кармы уже сейчас.

Если для тебя невыносимы даже твои нынешние мучения в мире людей – которые являются блаженством по сравнению со страданиями в низших мирах – как же ты сможешь вытерпеть ужасающие муки низших уделов бытия, которые невообразимо нестерпимы, длятся целую вечность и в миллиарды раз тяжелее всех человеческих страданий, вместе взятых?

Раз чтение мантры Будды Медицины спасает тебя от всех этих страданий, это гораздо драгоценнее небес, полных золота, бриллиантов, чудесных камней исполнения желаний и триллионов долларов. Материальные блага – ничто, потому что они не способны очистить тебя от неблагодатной кармы. Даже

если бы у тебя было всё это немыслимое богатство, простое начитывание или слышание мантры Будды Медицины всего один раз гораздо драгоценнее этого, потому что оставит в твоём уме отпечаток всего пути к просветлению, поможет тебе обрести свершения на пути, избавит от грубых и тонких завес ума и приведёт к просветлению.

Мантра Будды Медицины поможет тебе освободить бесчисленных живых существ от огромного океана страдания и привести их к просветлению, поэтому ты должен читать эту мантру с абсолютным доверием к Будде Медицины, зная, что он полностью позаботится о твоей жизни и целиком тебя исцелит, и что он всё время с тобой – в твоём сердце, на твоей макушке и прямо перед тобой. Будда Медицины ни на миг не упускает тебя из своего поля зрения и ни на мгновение не теряет к тебе сострадание.

4. Практикуй Авалокитешвару и читай его мантру

Все ученики, опытные и начинающие, должны выполнять практику Авалокитешвары, Сострадательнозрящего. Медитация на него и чтение его мантры приносит всевозможное счастье, как временное – счастье в этой и будущих жизнях, так и высшее – счастье освобождения и просветления – бесчисленным живым существам, включая и тебя самого.

Чтение мантры Авалокитешвары дарует безмерные блага,

особенно если ты читаешь её с бодхичиттой.

Бодхичитта – главное в жизни

Практика и свершение бодхичитты – самое главное в жизни, потому что это не только исполнит твоё желание стать счастливым, но также подарит счастье каждому без исключения другому живому существу.

С бодхичиттой ты сможешь полностью осушить океан страданий сансары и её причин и достичь освобождения и просветления, потому что она поможет тебе обрести мудрость, непосредственно познающую пустоту, что устраняет как грубые, так и тонкие завесы ума.

Бодхичитта позволяет арья-бодхисаттвам отбросить страдания сансары, включая перерождение, старение, болезни и смерть, просто путём вступления на путь правильного видения. Хотя у архатов Малой Колесницы есть мудрость, напрямую постигающая пустоту, и многие другие из них обладают непостижимыми достоинствами, они до сих пор не избавлены от остатка страдающих совокупностей.

Бодхичитта же – врата в путь Махаяны к просветлению и корень безграничных качеств святых Тела, Речи и Ума Будды.

Мужество бодхисаттв

Мужественные бодхисаттвы способны вынести всё бремя служения живым существам, каким бы тяжким оно ни было, даже ценою своей жизни. Ведь бодхисаттвы видят, насколько благотворно терпеть тяготы, чтобы трудиться ради других, и потому они не только способны пережить их, но и при этом испытывают безграничную радость. Для бодхисаттв даже смерть в результате служения другим подобна вкушению нектара; они блаженствуют, словно лебедь, погружающийся в прохладный пруд в жаркий полдень.

Бодхисаттвы отказываются от желания достичь собственного освобождения от океана страдания сансары и его причин – омрачений и кармы – так же, как мы выбрасываем использованную туалетную бумагу, ни капли о ней больше не заботясь. У них остаётся одно отвращение к обретению высшего счастья нирваны только лишь для себя.

Бодхицитта позволяет бодхисаттвам завершить накопление двух видов заслуг – запредельной мудрости и добродетели – и такова причина обретения ими двух святых Тел – *Рупакаи*, святого Тела Формы, и *Дхармакаи*, святого Тела Ума, а в этом и состоит абсолютная цель.

Единственная цель обретения этих двух святых Тел – в том, чтобы суметь безупречно трудиться во благо всех живых существ. Хотя живых существ бесчисленное множество,

и завершение накоплений для того, чтобы привести каждое из них к просветлению, может занять три неисчислимые калпы, именно в силу бодхичитты бодхисаттвы решаются на такой подвиг.

Сколько бы калп ни потребовалось им, что побудить всего одно живое существо к зарождению одного добродетельного помысла, бодхисаттвы будут стремиться к этому без усталы. В «Украшении махаянских сутр» Майтрея сказал: «Дабы привести к созреванию даже один благой помысел, бодхисаттва, дитя Победоносных, чей ум упрочен наивысшим усердием в доведении до полного созревания живых существ, никогда не впадает в уныние, даже если это займёт миллионы калп».

Великое сострадание – источник бодхичитты

Итак, как видишь, решимость, которая побуждает бодхисаттв выносить все тяготы и непрерывно трудиться на благо живых существ, исходит от бодхичитты, которая, в свою очередь, берёт своё начало в её корне – великом сострадании. Этот корень, великое сострадание, является топливом для обретения бескрайних благ, получаемых от бодхичитты, подобно ракетному топливу, запускающему в небеса космический корабль, или же электрическому току, который, исходя от электростанции, освещает весь город.

И, кроме того, именно великое сострадание уже привело

к просветлению бесчисленных живых существ в прошлом, приводит в настоящем и приведёт в будущем. Именно великое сострадание побуждает бесчисленных будд на совершенные, безошибочные труды во благо бесчисленных живых существ, пока они не достигнут просветления. И именно великое сострадание порождает у всех будд всеведущий ум и совершенную силу, ведь как раз в этом они нуждаются для того, чтобы помочь всем живым существам.

Точно так же и твоё великое сострадание станет источником покоя и счастья бесчисленных живых существ – источником всего их временного и высшего счастья – включая существ в этом мире, в стране, где ты живёшь, и в твоей собственной семье – твоих родителей, супруги, детей и, наконец, тебя самого.

Без сострадания в сердце всё, что у тебя остаётся, – это эго, которое прямо и косвенно вредит всем живым существам, включая обитателей этого мира и твоей страны, а также твоей собственной семьи – родителей, супругу, детей и тебя самого. Чем больше ты способен на практику сострадания, тем больше покоя и счастья будет в твоём сердце и в твоей жизни.

Твоё сострадание – источник счастья даже людей и животных, которых ты видишь каждый день. Без сострадания же ты вечно сражаешься со своим эго и испытываешь множество других проблем – гнев, ревность и тому подобное. Без сострадания твоя жизнь полна несчастий, и ты – словно

мышь, погибшая в мышеловке, словно слон, задохнувшийся, увязнув в болоте, словно муха, запутавшаяся в паутине и сожранная пауком, или же мотылёк, привлечённый огоньком светильника и утопший в горячем воске. Ты погряз в проблемах, и так будет, пока ты не умрёшь, как мотылёк в воске. Именно поэтому тебе нужно практиковать сострадание, ведь это важнейшая для тебя практика Дхармы, твоя главнейшая медитация.

Живи с состраданием, работай с состраданием

Самое лучшее, что ты можешь сделать, – это жить и работать с состраданием. А когда у тебя возникнут проблемы, ты можешь переживать их за других, используя их для развития сострадания. Так ты преобразуешь свои проблемы в путь к просветлению.

Справляйся с проблемами сострадательно

Подобным же образом, если ты, например, заболел раком или СПИДом, ты можешь переживать свой недуг с состраданием, ради блага других живых существ, – чтобы подарить им всё счастье, вплоть до просветления. Тогда твоя болезнь станет путём к просветлению.

Следовательно, все проблемы – разрыв отношений, болез-

ни, неудачи в бизнесе, безработица – станут очень важными и полезными, необычайными героическими подвигами. Если раньше подобное тебе было неприятно и ты пытался от этих проблем избавиться, то теперь, с твоей практикой сострадания, они станут для тебя очень желанными и совершенно необходимыми для развития твоего ума на пути – мощнейшими и особенными средствами.

Умирай с состраданием

А когда твоя жизнь подойдёт к концу, лучший способ умереть – с чувством сострадания. Его Святейшество Далай-лама часто говорит, что умирание с состраданием – это словно «самообеспечение». Тебе не понадобятся окружающие люди, чтобы как-то тебе помочь – ты вполне сможешь справиться самостоятельно. Ты ведь предводитель, и сам можешь привести себя к счастью в будущих жизнях.

Чтобы развить в себе великое сострадание, ты должен понять учения Будды о том, как его породить. Но даже если ты вызубришь наизусть все молитвы о сострадании и научишься на них медитировать, лишь этого будет недостаточно, чтобы постичь их смысл.

Для этого тебе потребуется опора – благословения Авалокитешвары, Будды Сострадания. А для этого ты должен практиковать его медитацию, сопряжённую с начитыванием его мантры.

5. Читай «Сутру золотистого света» ради мира во всём мире

Те, кто хочет мира во всём мире, должны постоянно читать «Сутру золотистого света»⁴. Это очень важная практика, которая способствует прекращению насилия и войн в нашем мире. «Сутра золотистого света» – один из лучших способов восстановления мира. Её могут читать все, как бы заняты они ни были. Даже если ты можешь прочесть лишь одну страницу или всего несколько строк этой сутры каждый день, делая это непрерывно, ты в конечном итоге прочтёшь всю «Сутру золотистого света».

Святая «Сутра золотистого света» является царицей всех сутр. Она крайне могущественна, исполняет все твои желания и также приносит всем живым существам покой и счастье, вплоть до просветления. Она также является крайне мощным средством утверждения мира во всём мире и защиты тебя, твоей страны и всей планеты. Кроме того, она обладает великой силой исцеления жителей страны от болезней.

Для тех, кто желает покоя и мира для себя и других, это духовный, или дхармический, способ принесения мира без необходимости причинения вреда другим, их осуждения или даже митингов протеста.

Простое чтение текста этой сутры поможет умиротворить

⁴ Тиб. *Сер ёё джам пей до ванг гьи гьял по*.

окружающую среду. И вовсе необязательно быть буддистом для того, чтобы читать эту сутру ради мира во всём мире. Даже небуддисты, стремящиеся к миру, могут её читать, и это будет очень действенно.

Сутра защищает от стихийных бедствий

«Сутра золотистого света» также защищает отдельно взятых людей и целые страны от так называемых стихийных бедствий – нарушений равновесия элементов ветра, огня, земли и воды – таких как землетрясения, наводнения, циклоны, пожары, ураганы и прочее. На самом деле подобные происшествия даже нельзя назвать стихийными, ведь они являются следствиями соответствующих причин и условий, то есть прошлых неблагих мыслей и поступков людей, которые соприкоснулись с определёнными внешними условиями.

Итак, блага от чтения этой сутры безмерны. Как сказано, ты можешь создать гораздо больше заслуг чтением нескольких строк «Сутры золотистого света», чем подношением бесчисленным буддам драгоценностей, числом равных песчинкам Тихого океана.

Чтение этой сутры направляет всю твою жизнь к просветлению – это невероятное средство очищения, создающее безмерные заслуги, ты получишь всё, в чём нуждаешься, твоя жизнь станет очень лёгкой, все твои желания сбудутся – и также ты освободишь бесчисленных живых существ от

океана страданий сансары и приведёшь их к просветлению.

Поэтому сейчас, сложив ладони, я прошу тебя читать «Сутру золотистого света» как можно больше⁵.

Колофон

Продиктовал лама Сопа Ринпоче дост. Ценла, дост. Брай-яну и дост. Холли Энсетт в 1999 году, с обширными дополнениями, продиктованными дост. Холли в 2010, 2011 и 2013 годах. Отредактировал Николас Рибуш в 2005 и 2011 годах.

Эта версия была отредактирована и отформатирована дост. Робиной Кортин в центре «Лангри Тханпа», Брисбейн, Австралия, 12 мая 1016 года и в центре «Даргье», Данедин, Новая Зеландия, 3 июня 2016 года.

Для дальнейшей информации о том, как делать предварительные практики и получать к ним комментарии, просьба связаться с Международным офисом ФПМТ, www.fpmt.org.

См. «Архив мудрости ламы Еше» (Lama Yeshe Wisdom Archive), где содержится большая коллекция учений ламы Еше, ламы Сопы Ринпоче и многих других высоких лам на сайте www.LamaYeshe.com.

⁵ «Сутру золотистого света» на русском языке можно скачать по ссылке: https://fpmt.ru/golden_light_sutra/

Приложения

Приложение 1. Способ преобразования страдания в счастье (включая просветление)

С дополнительными практиками

Составил лама Сона Ринпоче

Требования для практики: эту практику может выполнять любой человек.

Способ преобразования страдания в счастье (включая просветление)

Каждое утро, не успев открыть глаза, подумай: «Пока я не достигну просветления и не умру, особенно сегодня, пусть все действия моих тела, речи и ума – такие как слушание, размышление и медитация о Дхарме, хождение, сидение, сон и так далее – станут причиной не страдания, но счастья, и особенно – причиной достижения состояния полного просветления, то есть методом осуществления счастья и блага всех живых существ». Таков метод преобразования ума в святую Дхарму, и особенно в бодхичитту.

***Непосредственная медитация на этапы
пути, содержащая все сущностные
смыслы Дордже Чанг Лосанг Джинпа***

В сущности, воплощающей в себе всех будд,
В провозвестниках всей святой Дхармы учений и пости-
жений,

В главах всех арьев, стремящихся к добродетели¹,
В славных святых гуру ищу Прибежище!

Гуру, молю, благословите мой ум стать Дхармой,
А Дхарме стать путём

И не иметь на пути препятствий!²

Пока я не стану буддой, молю, благословите меня

Быть подобным юному Норсангу и Постоянно плачущему
бодхисаттве,

Дабы верить себя благому другу в чистых мыслях и на
деле,

Видеть безупречными все его деяния

И исполнять все его наказания и советы!

*Именно так следует верить себя благому другу, [корню
пути к полному просветлению].*

Молю, благословите меня понять, что это тело, весьма
значимое и наделённое свободами и дарованиями, Трудно
найти и легко потерять,

Что действия и их плоды так глубоки, а страдания в низших

уделах так невыносимы;

И потому благословите от всего сердца принять Прибежище

в Трёх Редких и Высших³,

Отбросить неблагую карму и взрастить добродетель со-
гласно

Дхарме!

Таковы этапы пути личности малого уровня.

Молю, благословите меня понять, что, в зависимости от
этого,

Хотя и достигну я простого высшего рождения в мирах
богов или людей,

Мне придётся бесконечно страдать в сансаре,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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