

БУДДИЗМ СЕГОДНЯ

Лама Оле и Ханна Нидал

# ОСВОБОЖДАЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ

В буддизме, сознательно совершенствуя тело, речь и ум, мы обретаем фантастическую возможность по-настоящему преодолеть любые личные ограничения.



**Ханна Нидал**  
**Оле Нидал**  
**Освобождающая медитация**  
**Серия «Буддизм сегодня»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6449852](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449852)*  
*Освобождающая медитация: Эксмо; М.; 2022*  
*ISBN 978-5-9500896-6-4*

**Аннотация**

Книга составлена из статей и лекций Ламы Оле Нидала и его жены Ханны, опубликованных за последние 25 лет в различных буддийских изданиях. Статьи организованы в три раздела – в соответствии с «тремя колоннами», на которые традиционно опирается буддийская практика: «Взгляд», «Медитация» и «Действие». Тексты раздела «Взгляд» посвящены философским основам буддизма, второй представляет фундамент буддийской медитации и описывает медитационные техники, в третьем авторы дают советы о том, как можно сохранять и использовать те состояния, которые достигаются посредством медитации. Для широкого круга читателей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Раздел 1. Взгляд	5
Лама Оле Нидал. Передача в тибетском буддизме. Взгляд. 2009	5
Ханна Нидал. Относительная и абсолютная истины. 2004	23
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Оле Нидал, Ханна Нидал**

## **Освобождающая**

### **медитация**

© Buddhismus Stiftung Diamantweg der Karma Kagyu Linie

© Издание на русском языке, оформление. ИП Кочергин

М. М., 2022

# Раздел 1. Взгляд

**Лама Оле Нидал. Передача в  
тибетском буддизме. Взгляд. 2009**



*В ноябре 2009 года Лама Оле Нидал совершил недельную поездку из Миннеаполиса, штат Миннесота, в Чикаго, штат Иллинойс, по случаю десятилетия буддизма Алмазного пути на Среднем Западе США и инаугурации Центрального ретритного центра на востоке штата Висконсин. Во время этой поездки Лама Оле прочитал три лекции о преемственности в рамках трех колонн буддизма: воззрения, медитации и удержания уровня в повседневной жизни. Эти три статьи опубликованы в журнале «Буддизм.ру» №№ 19, 20 и 21–22. Это первая из них, остальные вошли в другие разделы этой книги.*

Что такое передача? Она проявляется различными способами и часто переживается как благословение. Это приятное ощущение – только часть целого, но часть важная и убедительная. Передача происходит, когда внешние влияния и внутренние средства развития встречаются, часто в виде чувства уверенности и благодарности. Получив вдохновение, многие испытывают признательность, переживая также физические знаки, такие как сердцебиение и ощущение тепла. Это усиливает понимание того, что было активировано нечто важное.

Немногие сразу осознают этот процесс, но наш с Ханной опыт передачи свидетельствует, что привычные ограничения постепенно исчезают, и возникшая открытость есте-

ственным образом приводит к зрелости. Конечно, нам выпала огромная честь быть с Шестнадцатым Кармапой, величайшим среди йогинов. Он, а также другие великие ламы нашей «красношапочной» линии Кагью и нынешний Семнадцатый Кармапа Тринле Тхае Дордже, чье постижение доступно людям, дают поистине вдохновляющий пример. Именно их передачу, непрерывную со времен Будды, мы поддерживаем сегодня. Если мы способны открыться, то полученный непосредственный опыт будет усиливаться и углубляться на протяжении всей жизни вплоть до Просветления. Кроме того, передача выходит за пределы всего личностного. В 1981 году, когда Шестнадцатый Кармапа умер, было ощущение, что нас бросили в ледяную воду. Все, чему мы научились, стало еще более ценным, и его благословение до сих пор с нами. Осталась и окрепла уверенность, что теперь мы должны работать еще усерднее. Она увеличивается, поскольку время уносит все больше обладающих истинным постижением учителей – таких как Лопён Цечу Ринпоче, который навсегда останется в наших сердцах.

Сегодня нашу работу освещают Шамар Ринпоче, Шераб Гьялцен Ринпоче и прежде всего Семнадцатый Кармапа Тхае Дордже. Радостно наблюдать его рост и открытость миру. Будучи скромным, он без всякой гордости полагает, что достигнув возраста, в котором был Шестнадцатый Кармапа, когда мы его встретили, он будет способен делать то же, что и его предыдущее воплощение. Будущим запутанным поко-

лениям это будет необходимо больше, чем когда-либо.

Благодаря таким учителям я воспринимаю передачу как нечто целостное и всеобъемлющее, спусковой крючок в подсознании для возникновения проникающего видения, пробуждающее доверие или опыт из прошлой жизни. У нас с Ханной не возникало сомнений, что понимание и энергия действительно передавались, и я переживаю это сам, когда даю благословение от их имени.

\* \* \*

Три традиции тибетского буддизма – «нереформированные», «красношапочные» школы – относят себя к Алмазному пути, Дордже Тегпа или Ваджраяне. Это линии преемственности Ньингма, Сакья и Кагью.

Ньингма прибыла в Тибет вместе с Гуру Ринпоче около 750 года и была разрушена королем-шаманистом Лангдармой около 840 года. После периода расцвета поучения Гуру Ринпоче остались в виде «терма» – спрятанных сокровищ, которые обнаруживались в течение последующих веков. Наша работа сегодня удивительным образом совпадает с его пророчеством, сделанным 1250 лет назад: «Когда огненный бык будет бегать на колесах, когда железные птицы будут летать повсюду, а тибетцы расползутся по всему миру, как муравьи, мое Учение придет в страну красных людей» (тибетцам европейский цвет лица кажется красным).



Именно это происходит в наше время. Уже тогда он предвидел самолеты, ныне устаревшие локомотивы и борьбу своих соотечественников против армии Мао Цзэдуна. Точность впечатляет. Тексты Ньингмы зачастую очень ритуализированы и работают с трансформацией гнева и гордости.

История культурного героя Марпы больше относится к психологии, и с ней легче отождествиться, поскольку она иллюстрирует трансформацию привязанности. Около 1050 года Марпа трижды пересек Гималаи, чтобы учиться в Индии. Проведя почти семнадцать лет в этой культуре, он собрал поучения, которые стали называться «новыми» поучениями Алмазного пути. Это происходило во времена, когда армии мусульман, ведомые своим святым Богом, уничтожали высокодуховную культуру северной Индии, и йогины хотели, чтобы поучения сохранились. Хотя в то время было принято получать только одно посвящение и практиковать его в течение всей жизни, Марпа сумел собрать огромный объем поучений, действующих осознание ума, его энергию и способность отождествляться со своей совершенной природой, называемых Гуру-йогой.

В атмосфере общего непостоянства Марпа смог поучиться у ста восьми гуру и позже привез их Учение в Тибет. Самыми главными были два выдающихся Ламы: Наропа, который дал Марпе шесть поучений о внутренних энергиях и Великую печать, и Майтрипа, передавший ему логическую структуру четырех состояний Великой печати.

Это богатство Марпа привез в Тибет и вернул буддизм к жизни. Таким образом, если мы практикуем мирской буддизм, мы – Марпа Кагью. Монахи нашей линии преемственности принадлежат к Дагпо Кагью, поскольку являются последователями ученика Миларепа, Гампопы, которого звали Дагпо Лодрё и который был первым монахом. Таким образом, Марпа с его пивом, женщинами и бесстрашием – это наш корень. Сильный и энергичный человек, великий йогин и гора радости.

Следующим был Миларепа, крайний аскет. Он получил передачу от Марпы благодаря силе своего доверия. Практикуя в пещере днем и ночью, он стал просветленным, боясь умереть с впечатлениями от убийства 35 врагов семьи, совершенного по настоянию матери. Это редкое явление, однако, так говорят все источники. У Миларепа было два главных ученика. Один из них – Речунгпа, который продолжил йогическую традицию и очень сочувственно относился к одиноким дамам. Он сидит – что является необычайной честью – в человеческой форме под Гуру Ринпоче и за Карма Пакши в медитации на Второго Кармапу. Другим учеником Миларепа был уже упоминавшийся Гампопа. Он был первым монахом в нашей линии и основал эту часть нашей работы. Просветленный медитатор, он организовал все таким образом, чтобы быть уверенным, что накопленные знания традиции Кагью будут сохранены и защищены.

В процессе перемещения методов, мудрости и опыта из

Индии в Тибет – как свидетельствуют жизнеописания «золотой гирлянды» наших лам – чувство открытости, доверия и благодарности оставалось неизменным. Сегодня непрерывная линия учителей, возглавляемая Семнадцатым Кармапой Тхае Дордже и Четырнадцатым Шамаром Ринпоче, хранит передачу буддизма Алмазного пути, вовлекаясь в политику ровно настолько, насколько нужно, чтобы обеспечить себе защиту. Известная как «устная передача», традиция Кагью притягивает ясные и свободные умы повсюду. Традиции Ньингма и Сакья также используют этот термин, в то время как официальная церковь, Гелугпа, «добродетельная» желтошапочная линия, появившаяся 400 лет спустя, около 1450 года, предпочитает называться «Великий путь». Это отражает их учение и практику, где более важным является безбрачие, дебаты и логическое мышление, нежели трансформирующие медитационные опыты – по крайней мере, для большинства последователей. Они учатся в монастырских школах и продолжают подготовку в огромных монастырях Тибета, где сначала узнают о принципах сочувствия, мудрости и силы, благодаря чему позже понимают, что их учителя являются выражением этих освобождающих и просветляющих качеств. Из трех старых школ Красных шапок вышли многие йогины, способные убедительно и без труда растворять концепции людей. Исходя из этого, естественным становится воспринимать учителя как главный объект сосредоточения, а качества Будды – как его проявление. Так Гуру-йога

становится главной практикой, а формы Будд – излучением учителя.

Такой вид отождествления и открытости – это особенный источник жизненной силы традиции Кагью, где жизнеописания учителей прошлого и отчасти настоящего никому не покажутся скучными. Начиная с Наропы, который расстался с интеллектуальным знанием и достиг постижения, пройдя через 12 больших и 24 малых испытания под руководством своего учителя Тилопы, Марпы, трижды перешедшего Гималаи, Миларепы, построившего семь домов символической формы в Тибете только для того, чтобы их снести, и заканчивая вдохновением и приключениями сегодняшних идеалистов в наших центрах Алмазного пути, мы убеждаемся, что полученный опыт выводит за привычные пределы к уверенности и радости.

\* \* \*

Потрясающее развитие на абсолютном уровне постижения в духовно свободных странах сегодня в большой степени возможно благодаря феномену, которого мир может не встретить более в течение долгого времени: Шестнадцатому Кармапе Рангджунгу Ригпе Дордже (1924–1981). Он выражал подлинное и убедительное Просветление во всех его аспектах. Современные средства связи, улучшаясь год от года, позволяют донести этот подарок до все большего количества

подающих надежды людей по всему миру.

Для работы на Западе Кармапа выбрал Ханну и меня, и сегодня она продолжается для Тринле Тхае Дордже, нынешней инкарнации Кармапы. Его Святейшество определенно мог найти кого-то получше, но вряд ли – с большим опытом и преданностью. Давая нам формальное буддийское Прибежище в сентябре 1970 года в Сиккиме, он сказал: «Теперь вы должны воспринимать меня как Будду». Охваченный блаженством от его присутствия, я ответил: «Ты лучше любого Будды. Ты лучшее из всего, что я знаю».

Впервые мы встретили его 22 декабря 1969 года в Катманду. Он положил руки нам на головы, а когда мы подняли глаза, он стал больше комнаты и заполнил ее невероятным золотистым светом. Так мы впервые получили его передачу. За 12 лет, пока мы были его близкими учениками (они описаны в моих книгах «Открытие Алмазного пути», «Верхом на тигре» и других источниках), такие события случались постоянно, в том числе и на более глубоких уровнях, добавляя в наши и без того увлекательные жизни измерение настоящего волшебства.

\* \* \*

Считается, что в американской и британской культурах, где высоко ценится личное пространство, имеется естественная склонность к традиции Тхеравады – «словам старей-

ших». В романтической Европе, во Франции и странах южнее Альп, где предпочитают широкое мышление и в то же время высоко ценят дистанцию, которая дает возможность выбора, по максимуму используют глубокую философию Махаяны, или Великого пути. А германо-славянские страны – от Рейна до Владивостока – ищут коллективного опыта и общности и поэтому открыты мощному, трансформирующему Алмазному пути. Однако в большинстве стран образование, призванное сделать людей конкурентоспособными, растворяет такие различия, и, кроме того, при некоторой старательности, можно найти поучения Будды, которые подходят качествам людей, а не их культуре.

В сегодняшнем мире это приносит нам огромную пользу. Внутренне нас стимулируют достойные доверия ценности, такие как неразрушимая суть ума, радостная игра и склонность к действиям на основе сочувствия, что приводит к прекрасному состоянию, называемому «внутренним уединением». Если мы покоимся в своей середине, то расходуется меньше энергии, работа и преодоление сложностей приносят радость, а ситуации переживаются как осмысленные поучения о принесении пользы другим. Не тратя время на глупые и отупляющие занятия и используя его для чего-то стоящего, мы внезапно чувствуем себя богатыми и естественным образом притягиваем таких же приятных людей.

«Возвращаясь» из этого состояния, мы счастливы, но направленность счастья меняется. Кто-то действует исходя из

собственных кратковременных интересов, мы же – из того, чтобы ситуация для каждого была формирующей характер. Более того, мы автоматически приводим себя в действие, если можем помочь другим отождествиться с их природой Будды.

В конце концов мы становимся осознанными и эффективными одновременно, и на этой стадии опыт, мотивация и взгляд, сложившиеся за бессчетные жизни, автоматически формируют наши тенденции. Некоторые успокаивают, некоторые увеличивают имеющиеся возможности, некоторые очаровывают и защищают.

Будучи датчанином, я вижу свою особую функцию Ламы в том, чтобы следить за тем, чтобы мои ученики чувствовали себя не глупо и смущенно, а уверенно, оставались на переднем крае в любых критических столкновениях. В Гималаях, если у людей есть деньги, они могут бродить как зомби, и заметят их только те, кто в них заинтересован. На Западе же каждый на виду и каждого оценивают по уровню функционирования. Здесь практикующий может быть спокойным и ясным, не теряя при этом внутренней теплоты доверия. В требовательном обществе сложнее быть в мире (функционировать), но не от мира (не привязываться к нему), как говорили в Средние века. Способность работать, но не быть захваченным событиями, не терять доверия людей из-за того, что становишься зависимым, непрактичным и экзотичным, лучше всего развивается в коротких целенаправленных ре-

трихах с захватывающими периодами активности между ними. Я думаю, дела у нас идут хорошо; сохранять присутствие духа – это мое, на этом строится датский юмор.

В поисках ценностей практичные люди часто спрашивают: «Он буддист, как же он справляется с жизнью? Он в курсе дел? Как он функционирует?» или «Как буддисты ведут себя в мире?» Поэтому важно, что мы работаем и получаем свежую информацию, бесстрашно защищаем наши свободы и другие базовые ценности, одновременно развиваясь на человеческом уровне. Когда соперничество отходит на второй план и сохраняется только в виде забавы, а мы начинаем говорить: «Разве это не удивительно? С нами такие умелые люди!» – тогда мы чему-то научились.

Так передача работает внутри и снаружи – в виде действий, которые не должны быть бездумными. Они должны формироваться на основе информации об уровне рождаемости в разных культурах и желания искать решения, как увеличить качество, а не количество в мире будущего.

Практикуя тибетский буддизм, нужно оставаться в пределах одной линии преемственности и не метаться между учителями. Передачи отличаются друг от друга, разные термины используются для одних и тех же вещей и наоборот, смешивать их – значит идти к запутанности. Не отказывайтесь от своей традиции, разве что вас в ней все категорически не удовлетворяет. Работа каждого учителя состоит в том, чтобы уменьшать эго учеников, а это может быть неприятно, хо-



тя и абсолютно необходимо. Когда у ламы есть опыт и сочувствие, этот процесс может быть осознанным и приятным. Поэтому я очень рад, что мы, Карма Кагью Алмазного пути, естественным образом строим дружеские отношения и работаем в группах, что это удерживает нас вместе, пока мы практикуем одинаковые вневременные методы, которые дали нам наши Кармапы.

\* \* \*

Глядя вперед, я вижу, что вы способны поддерживать нашу энергию и работу во всем мире. Несмотря на крепкие гены викингов, я в этом теле не навсегда. Поэтому вам нужно учиться уже сейчас. Каждый из нас – посол Будды. Каждый будет первым буддистом, встретившимся кому-то и, благодаря произведенному впечатлению, возможно, самым важным человеком в его жизни. И если вам будут задавать вопросы или искать пример, одной вашей преданности будет недостаточно. Наша близость, передача и доверие – это подковы, спрятанные в боксерских перчатках для схватки с эго, но привлекать людей будет наша способность объяснять, рассказывать о наших книгах, жизненный опыт и забота о других. Мы должны знать, что Будда жил и учил в Индии 2450 лет назад, что были Будды до него и будут еще сотни после. Он учил на уровне причинно-следственной связи, мотивации и взгляда, давал информацию, чтобы ученики задава-

ли вопросы, а не слепо верили, учил, как встроить медитацию в повседневную жизнь и не терять достигнутого уровня. Мы должны уметь представлять свои жизненные ценности и защищать их, давая соответствующие советы. На этот скелет затем можно нарастить мышцы и органы того, что кажется вам привлекательным или отвечать на вопросы в виде живой связи со слушателями. Позвольте им спрашивать, когда они почувствуют себя комфортно, и отвечайте, пользуясь описанной структурой, чтобы у них могли возникнуть переживания «Ага!» и растворилась запутанность – возможно, впервые – в результате недвойственного постижения. Доверяйте себе и учитесь говорить, делая десятиминутные выступления. Разделенные с друзьями, они приносят огромную пользу.

Представлять Алмазный путь – это огромная радость и свобода, поскольку счастье вне двойственности – совершенно. Ничему нельзя научить, моралистически грозя пальцем. Вместо этого сырье должно разумно использоваться для развития существ. И это сырье нескончаемо.

Представляя уровень причины и следствия, который сегодня защищают бесконечные правила, указания и законы, придется заботиться о тысяче разных вещей. На уровне мотивации и Великого пути нужно остерегаться цветистых бесполезных фраз и сентиментальности, а также не становится жесткими и бюрократичными. В любом случае второе у христиан получается лучше...

Если же лама просит вас учить Алмазному пути, поскольку ваши радость, целостность, зрелость и жизненный опыт позволяют вам представлять абсолютное Учение Будды так, что даже самый мрачный человек не сможет перепутать его с нигилизмом, становится важным внешне проявлять это осознание, показывая людям радость их природы Будды.

Сегодня исторически сложилась взрывоопасная ситуация. В течение 2500 лет этот высший уровень буддизма передавался в обособленных культурах, в традиционных, закрытых и хорошо организованных линиях преемственности. Наше время всеобщего образования – это время, когда машины летают по небу, а Билл Гейтс или Стив Джобс могут по пути в гараж открыть принципиально новый метод коммуникации. Сегодня общество не статично и не связано никакими ограничениями – кроме, разумеется, дорогих нашему сердцу человеческих ценностей и свобод, прописанных в конституциях свободных стран. У меня всегда с собой карманное издание Конституции США, кожаный томик с золотым тиснением. Я ношу ее, потому что думаю, что это прекрасный документ. «Мы люди...» У каждого должна быть возможность выбирать и наслаждаться свободами, которые не причиняют вреда другим. В Европе мы говорим: «Моя терпимость кончается там, где начинается твоя нетерпимость», и это – в прошлом с коммунизмом и нацизмом, а сегодня с исламом – больше подходит к нашей ситуации.

Но вернемся к нашей задаче представлять Будду ясным и

вдохновляющим образом. Работа в качестве его посла приносит много благословения, но читать лекции все равно придется вам самим. Вы ответственны за то, чтобы заключить поучения в рамку зрелости и полноценности, которая будет отражать ваше понимание и рост, и допустить, что учитель, который сам еще учится, лучше, чем никакого учителя.

Затем, открываясь линии преемственности, вы почувствуете, что Будды ведут вас и желают вам счастья. Будды действительно ведут нас, они помещают нас в ситуации, в которых мы будем расти. Если вы сталкиваетесь с трудностями в личной жизни, то к вам затем будут приходить люди, которым нужна именно та информация, которую вы таким образом получили. Найденное вами буддийское решение поможет и им. Это невероятная радость, и вскоре вы начнете думать: «Используйте меня больше, давайте мне любую ситуацию, в которой я могу учиться». В этом заключен большой смысл. Это огромная энергия и осознание, которое будет проявляться все чаще. Оно понимает события, растет и использует наши возможности с момента принятия Прибежища.

Взаимодействуя с внешним миром и достигая зрелости во внутреннем уединении с нашими заново обнаруженными, но вневременными ценностями и передавая их, мы обнаруживаем в себе уверенность, а также любые возможности и любые качества. В этом состоит наша передача: смотреть в зеркало и видеть то, что осознает. Мы должны дать все, что мо-

жем, этому излишне запутанному миру, который на самом деле является Чистой страной.

Пожалуйста, помните, что ваша группа, Сангха – это учитель и зеркало, отражающее развитие каждого. Это благословение – работать в группе идеалистов, разделяющих наши ценности, и мы должны быть благодарны друг другу за эту возможность. Когда мы вместе – и в ясных, и в творческих ситуациях – проявляются мудрость и опыт линии преемственности. В группе медитирующих друзей, имеющих одинаковое Прибежище, каждый будет вкладывать кусочек из своего подсознания, что заставит сложившуюся ситуацию работать. Так происходит всегда.

Подключение к линии преемственности и сопровождающей ее передаче внеличностно, оно не связано с личностью ламы. Когда Гьялва Кармапа, или Шамар Ринпоче, или Шераб Гьялцен Ринпоче приедут в Северную Америку, вы увидите, что они выражают одинаковое поле благословения разными способами. В то же время каждый лама притягивает определенный тип учеников. Учителей Кагью объединяет и обещание помогать другим – самая важная мотивация. На таких уровнях каждый делает все, что возможно. Передача – это живой опыт. Она превращается в действия, когда взгляд и понимание перемещаются из головы в сердце. В начале мудро и правильно следовать особым советам, делать что-то определенным ритуальным образом, а потом, после нескольких лет практики, у нас появляется способность

учить и вдохновлять других, плавно и безошибочно передавая то, чему мы научились сами.

Поддерживаемое обещанием Бодхисаттвы, понимание пустой природы всех явлений, а также желание помогать всем существам не дают нам ошибиться. Наши группы и центры находятся под защитой чувства юмора, которое позволяет нам подняться над обусловленным миром, а благодаря дружбе возникают мощь и стойкость. В этом наша сила.

**Ханна Нидал. Относительная  
и абсолютная истины. 2004**



## Комментарий к ваджрной песне Второго Кюнзига Шамара Ринпоче

Ваджрная песня – это поучения в форме стиха или поэмы, выражающее окончательное постижение (при этом слово «песня» не означает, что эти поучения действительно нужно петь). В линии Кагью такими произведениями особенно знаменит Миларепа: существует множество его поучений в форме ваджрных песен.

Песнь Второго Шамарпы «Почтение лучезарному гуру» содержится в собрании ваджрных песен важнейших учителей линии преемственности Кагью, изданном на английском языке под названием «Дождь мудрости».

*Почтение лучезарному Гуру*

*Эта сияющая сознательность настоящего —*

*Подлинное лицо относительной истины.*

*Если распознаешь ее безыскусную природную сущность,*

*Увидишь абсолютную истину.*

*Эти ученые псевдознатоки*

*со своими двумя истинами*

*Используют множество цитат и логику, но не понимают сути вопроса.*

*Из-за цепляния за двойственное различение они искажают недвойственность*

*И по-прежнему пребывают в сансарическом заблуждении*



понятийного принятия и отталкивания.

Две истины в соответствии с коренными устными наставлениями

Я здесь ясно покажу и тем самым включу в путь.

Гуру – славный Держатель Алмаза в человеческой форме.

Сущность его ума – неисчерпаема.

Он – основа, алмазное тело неразделимых мудрости и искусных средств.

Он – четыре важных аспекта, объединенных в один;

Этот аспект – тайна тайн относительной истины.

Мудро практиковать это – абсолютная истина.

Возникая благодаря колесам энергии Четырех состояний Будды,

Эта великолепная и высшая тайна созревает на поверхности энергетических колес,

Мы украшены чакрами совершенно чистого мира

И выходим за пределы четырех состояний медитативного погружения.

Что касается двух истин в соответствии с глубокой сущностью тантр,

То кроме внешнего, есть еще внутреннее и тайное значения,

Которые можно узнать только из уст Гуру.

Чтобы освежить свои воспоминания, пою я сегодня эту песнь.

Я – сын, постигший устные наставления своего Гуру.

*Не подавляя пылающий опыт медитации  
И не умея хранить эти тайны, пою я эту песнь.  
О, сонмы Дакинй, радуйтесь!*

Ваджрная песнь Второго Шамарпы Качё Вангпо (1350–1405)

Почтение лучезарному Гуру

Все ваджрные песни наших мастеров начинаются с благодарности учителям. Связь учителя и ученика – это самое важное вне зависимости от ступени развития. Это правило действительно, пока мы не достигли результатов, но и после достижения цели мы сохраняем глубокую благодарность по отношению к собственному учителю. Об этом говорится во множестве песен Миларепы, и здесь, в песне Качё Вангпо, мы находим то же. Язык этих строф, конечно, совсем не тот, к которому мы привыкли, ведь Второй Шамарпа жил в XIV веке.

*Эта сияющая сознательность настоящего —  
Подлинное лицо относительной истины.  
Если распознаешь ее безыскусную природную сущность,  
Увидишь абсолютную истину.*

В этой песне он говорит об относительной и абсолютной

истине и о том, почему они не отличаются друг от друга. Для нас это – сущностные поучения. Это то, что мы все пытаемся понять. И уже в самом начале Качё Вангпо дает полное определение тому, что подразумевается под «относительной и абсолютной истиной».

Все, что происходит, что мы видим, что переживаем в нашем субъективном мире – все это «относительная истина». Тот факт, что все может происходить, и суть всего происходящего – это «абсолютная истина».

Это означает, что не бывает относительной истины без истины абсолютной. Неверно думать, что один вид истины – здесь, а другой – где-то еще. Нам не нужно отодвигать одну, чтобы получить другую. Мы осознаем то, что происходит, и это – относительная истина. Благодаря нашей практике мы все больше понимаем суть всего и, таким образом, познаем абсолютную истину. Овладев этим познанием, мы освобождаемся и больше ничем не связаны. Мы больше не являемся рабами причины и следствия. На уровне относительной истины, то есть во всем, что происходит здесь и сейчас в нашем обычном мире, – закон причины и следствия непогрешим. Он действует все время, мы не можем этого избежать. Но мы можем улучшать причины, а вместе с ними и следствия, таким образом освобождаясь от этих оков, чтобы действительно познать абсолютную истину.

*Эти ученые псевдознатоки со своими двумя истинами*

*Используют множество цитат и логику, но не понимают сути вопроса.*

Здесь Шамарпа Качё Вангпо говорит о том, что недостаточно анализировать относительную и абсолютную истины только интеллектуально, просто знать их теоретическое значение. Будда давал много видов поучений и некоторые из них (на уровне сутр) – очень аналитические. Там посредством точного исследования мы приходим к интеллектуальному пониманию того, что является «природой вещей» и что конкретно под этим подразумевается. Но если мы удовлетворяемся этим, мы больше не развиваемся, так как только анализа недостаточно. Нам необходимо также медитировать на это понимание и полностью слить его со своим умом. Теория может указать нам направление, научить правильному взгляду, поспособствовать ясности. Но подлинный результат – это непосредственный опыт. Речь идет о том, чтобы обрести полное понимание в уме и действительно воспринимать все правильно. Просто иметь какую-то идею недостаточно, нам нужно идти дальше.

На протяжении сотен лет всегда были люди, которые застревают на уровне учености, и были другие, которые шли дальше, а именно – медитировали. Поучения Будды всегда направлены на достижение целостности, и потому нельзя впадать ни в одну из крайностей. Постоянно подчеркивается, что невозможно достичь результата без опыта. Без меди-

тации невозможно достичь ни Освобождения, ни Просветления.

В нашей школе Кагью о комбинации этих аспектов учат так: функция воззрений – направлять нас к медитации. Рекомендуются развивать правильный взгляд, но это не самоцель, а средство, помогающее понимать, что мы делаем. Нам необходим верный взгляд, чтобы правильно медитировать и получать результаты.

Второй Шамарпа ясно показывает здесь, что недостаточно быть очень ученым, поскольку от этого мы не станем просветленными.

Многие люди привыкли гордиться тем, что они много знают, но мысль о том, что мы уже все знаем, может стать огромным препятствием, которое действительно помешает нашему развитию.

Кроме того, если мы много знаем, то существует опасность, что мы возгордимся, вместо того чтобы применять знания на пути. Это то, от чего нужно все время предостерегать себя.

*Из-за цепляния за двойственное различение они искажают недвойственность*

Здесь опять говорится о том же: если мы останавливаемся на интеллектуальном уровне, анализируя двойственное воззрение о том, «что такое относительная истина и что такое

абсолютная истина», тем самым мы препятствуем появлению недвойственного опыта.

*И по-прежнему пребывают в сансарическом заблуждении  
понятийного принятия и отталкивания.*

Наша сансарическая запутанность выражается в том, что мы постоянно чего-то хотим или не хотим. Мы функционируем под воздействием стереотипа «нравится – не нравится». Что бы ни происходило, нам это либо нравится, либо нет. Эта привычка – корень сансары, и преодолеть ее мы можем только с помощью медитации. Ничто другое не в состоянии решить эту очень глубокую и тонкую проблему.

Если во время медитации и изучения Дхармы мы продолжим придерживаться этого «нравится – не нравится», то развиваться не будем. С тем же успехом можно читать комиксы. Пусть мы пребываем на уровне очень изысканных слов, много медитируем и т. д., мы совершаем ошибку, если по-прежнему постоянно разрываемся (пусть даже бессознательно) между «нравится – не нравится».

Например, мы хотим покоиться в чудесной медитации, но ненавидим состояние, когда наша медитация не такая прекрасная.

В этой строфе говорится о принятии и отталкивании в сфере поучений. Если у нас к ним такой подход, то мы не развиваемся. Мы должны преодолеть этот шаблон притяжения и

отвращения, но это, конечно же, чрезвычайно сложно. Иначе мы давно уже были бы полностью просветленными.

*Две истины в соответствии с коренными устными наставлениями*

*Я здесь ясно покажу и тем самым включу в путь.*

В следующих строфах Шамарпа Качё Вангпо объясняет, как правильно относиться к двум истинам:

*Гуру – славный Держатель Алмаза в человеческой форме.  
Сущность его ума – неисчерпаема.*

Наш Лама – это символ соединения обеих истин, то есть символ просветленного ума. Он проявляется, например, в центре Древа Прибежища, в форме Будды Держателя Алмаза.

*Он – основа, алмазное тело неразделимых мудрости и искусных средств.*

«Ваджрное тело» или «алмазное тело» – это неразрушимое тело, которое является выражением неразделимости мудрости и искусных средств. Руки Держателя Алмаза скрещены на груди, в правой он держит дордже, в левой – колокольчик. Дордже символизирует искусные средства, методы,

а колокольчик – мудрость. Таким образом, Держатель Алмаза – выражение их неразделенности.



# 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.