

Бокар Ринпоче

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ НА ЧЕНРЕЗИГЕ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Медитация на божестве, вероятно, среди всех практик Тибетского Буддизма наименее понята, причем использование в ментальном и духовном развитии визуализируемых образов составляет сердцевину данной практики. В течение более чем тысячи лет монахи, монахини и йоги-отшельники развивали и совершенствовали этот уникальный стиль медитации.

В недавнее время многие тибетские мастера, находящиеся в изгнании, активно преподавали учения в западных странах. Эти наставники весьма щедро делились своим созерцательным знанием и опытом, что включало также и указания по медитации на божестве. Небольшое, но растущее число людей попробовало практиковать эти учения. Для большинства то был не легкий путь. Многие ощущали здесь нечто, имеющее весьма большую ценность, но и нечто весьма сложное, чтобы приблизиться к этому. Для человека, не выросшего в кругу тибетской культуры, плодотворность практики медитации на божестве требует глубокого понимания ее базовых принципов и направления.

Бокар Ринпоче в данном небольшом томе обращается непосредственно к нуждам и заботам западных практикующих, отважившихся вступить на возвышенное, однако временами, сбивающее с толку поприще медитации на божестве. Он четко определяет принципы и излагает теорию данной медитации прибегая к минимуму технической терминологии, и потом дает наставления по практике Ченрезига. Многие годы обучения, практики и преподавания делают его исключительно компетентным в возможности преподнести такие учения. Благодаря своему глубокому опыту и мудрости, сконденсированным здесь, Бокар Ринпоче раскрывает некий мир и создает условия для установления подлинной связи с этим миром.

И все же необходимо сказать тем, кто заинтересуется и захочет далее следовать настоящей практике, что книга не заменяет контакт с живым учителем. Будда Сакьмуни использовал устные наставления как базовое средство поучения и все Буддийские медитативные линии продолжают такой обычай. Сейчас по всему свету можно найти множество центров дхармы, где имеются условия для получения квалифицированное руководство по практикам, обсуждаемым в настоящей книге.

Книга, вроде этой, является результатом усилий многих людей. Мы глубоко признательны Бокару Ринпоче, который дал столь особые учения и Франсуа Жакемару за то, что тот предпринял такую тяжелую задачу перевода их с тибетского на французский язык. Большая благодарность Жене Майер за ее любовь и поддержку на всех фазах работы над проектом. Билл Войт любезно согласился прочесть начальный набросок Английского перевода. Дженнифер Пессерау тщательно пересмотрела всю рукопись. Многие ее предложения значительно улучшили окончательную версию. Брэд Пиерман великодушно позволил нам использовать его офис и компьютерное оборудование. И последняя, но не меньшая благодарность юному Патрику за терпение и понимание в ходе интенсивных периодов работы.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение к французскому изданию	
ПРИРОДА БОЖЕСТВА	
Абсолютный и относительный Ченрезиг	
Сострадание	
Присутствие Ченрезига	
Генезис Ченрнзига	
Страна Блаженства и Потала	
Мантра "ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ"	
ПРИНЦИПЫ НАСТОЯЩЕЙ МЕДИТАЦИИ	
От нечистого к чистому	
Инициация	
Две фазы медитации в Ваджраяне	
Общие функции медитации Ченрезига	
Особые функции двух фаз	
Характеристики фазы построения	
Как научиться визуализировать	
МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ	
Подготовка	
Фаза построения	
Фаза завершения	
Заключение	
ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА	
Пусть явления самоосвобождаются	
Пусть шесть групп чувств самоосвобождаются ...	
Пусть обстоятельства самоосвобождаются	
Практика сна	
Практика во время еды	
МАСТЕРА ПРОШЛОГО	
Гелонгма Палмо	
Сонгтсен Гампо	
Кьергангпа	
Гьялтсе Томе	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	

Введение к французскому изданию

Буддизм часто рассматривается как нерелигиозная традиция, и классифицируется принадлежащим области метафизики или философии, или же ситается образом жизни. Тот тип Буддизма, который называется "Тибетским", не так легко соотнести с такой точкой зрения. Иногда с настороженностью смотрят на его процессию божеств ("йидамов"), чистых стран, где те обитают, и на явно мифологические истории, связанные с ними.

Сами тибетцы, однако, не видят в этих божествах чего-либо, что противоречит Буддизму. Поскольку те являются частью "Ваджраяны", которой учил Будда, а впоследствии тайно передаваемой сперва в Индии, а далее распостранившейся в Тибете, и в их ортодоксальном соответствии вере тибетцы ни разу не сомневаются. Наличие этих божеств совершенно согласуется с первоначальным учением.

Тем не менее, действительно, божества могут пониматься на разных уровнях по-разному. Тибетцы миряне представляют их себе как верховных существ, пребывающих на небесах, следящих за судьбой людей, которые молятся им; тогда как для наставников дхармы, те являются разнообразными выражениями единого пробуждения, не отделенного от нашего ума. Последняя точка зрения несомненно и отвечает Буддизму в самом его строжайшем смысле, но нельзя отвергать и первую, в контексте искусных средств помощи существам.

В первой главе настоящей книги, Бокар Ринпоче четко рассматривает эти вопросы. Он описывает природу Ченрезига (Авалокитешвары на санскрите), самого популярного божества в Тибете и одного из наиболее известных на Западе. Чтобы, однако, следовать тому, что говорит Ринпоче, важно понимать два уровня Буддийских учений: буквальный смысл и безусловный смысл реальности.

Буквальный смысл подразумевает все, что позволяет нам подобраться к предельной истине, правда, не показывая ее непосредственно. Этот смысловой уровень принимает в расчет интеллектуальные возможности людей или же их психический склад ума. Объяснения, образы, методы медитации, мифические аспекты и тому подобное принадлежит данной сфере.

С другой стороны, безусловный смысл, к примеру "махамудра", прямо выражает предельную истину.

Необходимо видеть, однако, что буквальный смысл не противопоставляется безусловному. Буквальный смысл является частью безусловного, приближается к нему и имеет педагогическую ценность. Можно рассматривать это в некотором отношении как, например, реальность - скажем, небо, и различные описания его художником, поэтом, метеорологом, школьным учителем или астрофизиком. Эти описания не неправильны, но частичны. Небо - реальность более необъятная, нежели любые из этих описаний, и простирается вне их определений, но такое дело не превращает данные частичные описания в несправедливые.

Безусловный смысл и буквальный смысл не противоположны друг другу и не исключают друг друга взаимно. Необходимо уловить едва заметную и непотворечивую игру их взаимоотношений за тем, чтобы угадать то звено, примыкающее между умом и божеством.

По вопросу о природе божества, на западе часто спрашивают относительно функционирования медитации такой, как например медитация на Ченрезиге. Каким образом визуализация божества и декламация мантры воздействуют на ум? Читатель во второй главе найдет чрезвычайно интересное изложение по данной теме, поясняющее процесс очищения бессознательного обуслови-

вания и развития потенциала пробуждения.

Последующие главы описывают этот особый метод медитации и то, как применять его к различным обстоятельствам повседневной жизни. По последнему пункту, Бокар Ринпоче намеревался дать наставления на глубочайшем уровне - уровне "махамудры". Читатель столкнется здесь с величайшим бо-

гатством, но также, по все видимости, и некоторой сложностью!

Большинство учений собранных в настоящей книге были даны Бокаром Ринпоче частным образом. Такой стиль работы позволил нам подступиться к тем многим граням этих учений, оценить которые обычные рамки публичной лекции обыкновенно не допускают. Это значит, что во французском тексте можно прочесть объяснения, которые нигде больше не даются.

ПРИРОДА БОЖЕСТВА

Абсолютный и относительный Ченрезиг

Господь с белым телом, незапятнанным недостатками,
Совершенный Будда - украшение твоей головы.
Ты смотришь с состраданием на всех существ,
Пред тобой, Ченрезиг, я кланяюсь.

Такова знаменитая похвала наиболее популярному божеству Тибета.

Кто же на самом деле такой Ченрезиг, божество с белым телом и четырьмя, иногда тысячью, рук? Что это за божество, к которому тибетцы питают особую преданность, и медитация которого сейчас также практикуется многими и на западе?

Лучезарный ли это бог, мягкий и сострадательный, который, с далекого неба, постоянно следит за судьбой существ, как верят большинство тибетцев? Или это простое символическое изображение, как иногда думают на западе? Или же он - это другая реальность, более глубокая и богатая?

Во-первых, нам надо понять, что Ченрезиг является как видимостью, божественной манифестацией, так и сущностью, внутренней реальностью, причем одно не исключает и не противоречит другому. Видимость Ченрезига - это символ, через который делается явной его сущность. Посредством этой видимости мы можем подступиться к сути Ченрезига. Видимость разрежает сущность не более, чем суть отрицает видимость. Полагать будто Ченрезиг имеет лишь внешнее к нам существование, было бы ошибкой. Но было бы ошибкой также и видеть его всего лишь как абстракцию. Необходимо уловить связь между двумя аспектами божества (видимостью и сущностью), с тем чтобы понять как его природу так и медитацию.

Сперва, кто такой Ченрезиг по `сути`?

Ченрезиг - это способ бытия ума, который является союзом пустоты и сострадания. С точки зрения безусловного смысла Ченрезиг - это предельная природа ума. Можно сказать, что Ченрезиг - это `бодхичитта` в ее двух аспектах:

- Абсолютная `бодхичитта` соответствует пустоте,
- Относительная `бодхичитта` соотносится с состраданием.

Когда описывается природа ума, наиболее часто употребляют термины пустоты и ясности, нежели пустоты и сострадания, как мы только что сделали. На деле, ясность и сострадание - одно и то же; они обозначают динамическое выражение ума.

Для описания этих двух неразрывно соединенных аспектов употребляется много синонимов:

- пустота и сострадание,
- знание и средства,
- абсолютный аспект и относительный аспект,
- способ бытия и способ проявления, и так далее.

Какие бы слова мы ни применяли для него, Ченрезиг возникает из одной и той же реальности. Он - пробужденная природа ума каждого существа, любовь и сострадание, искони присутствующие в 'Дхармакае'.

Ченрезиг внутри нас, потому что любовь и сострадание не являются качествами, добавляемыми к уму. Эти качества являются частью пробужденного состояния, даже если, в данное время, для нас это состояние существует только потенциально.

Различные степени любви и сострадания, которые мы наблюдаем у разных существ, соотносятся с большей или меньшей актуализацией этого потенциала и с более или менее сильным влиянием Ченрезига в нас. Но, нельзя сказать, что какое-либо существо полностью лишено любви и сострадания, поскольку этим бы отрицалась в таком существе пробужденная природа, общая всем существам. Просто, поры, закрывающие ум, временно могут быть настолько толстыми, что сокрытые свойства никак не могут выразиться.

Фундаментальное неправильное функционирование нашего ума принимает форму разделения на я и другое. Мы ошибочно хватаемся за "я", на которое пересаживается привязанность, и в тоже самое время мыслим "другое", что становится базисом неприязни. Такая двойственность не дает проявиться свободному и спонтанному выражению любви и сострадания, удерживает их в потенциальном состоянии. Результатом становится то, что, вместо пожелания счастья существам, мы желаем счастья себе. Вместо стремления к устранению их страдания, мы стремимся к устранению собственного страдания. Вместо радости счастьем других, мы рады своему счастью. Вместо того, чтобы равнодушно видеть существ, мы вовлекаемся в игры, отдавая кому-то предпочтения и становясь на чью-то сторону. Так что, "наш" Ченрезиг остается сокрытым.

Фраза о том, что Ченрезиг является предельной природой ума не отрицает манифестации его формы. Сущность выражает себя через видимость. Ченрезиг существует на уровне буквального смысла, когда проявляется в форме божества, в которой он обычно известен. Он - видимое выражение, которое принимают все будды с целью помочь нам активизировать любовь и сострадание, находящиеся в данный момент в нас лишь потенциально, и раскрыть в нас самих предельного Ченрезига.

Даже его имя выражает его природу; каждый слог, что составляет его тибетское написание имеет смысл:

- 'чен' значит глаз;
- 'ре' дает представление о непрерывности;
- 'зиг' означает взгляд.

Получается 'Ченрезиг' - тот, кто "неотрывно смотрит на всех существ взором сострадания."

Отношение Ченрезига, как потенциала сострадания в нашем уме, к Ченрезигу, проявляющемуся в качестве божественной формы, - вот настоящее основание этой практики:

- С одной стороны, Ченрезиг, как проявленное божество, олицетворяет и передает силу милости и сострадания ума всех Будд;

- С другой стороны, наш ум наделен возможностью любви и сострадания;
- В-третьих, неизбежная взаимосвязь, соединяющая все, заставляет с необходимостью действовать первый фактор на второй и раскрывать его.

Без возможности, присутствующей в нашем уме, божество оставалось бы внешним, прекрасным и сияющим, но неэффективным видением. Без божества наш потенциал остается незадействованным. Так происходит с точки зрения пути. Однако, с точки зрения предельного пробуждения, вне понятий о внешнем и внутреннем и вне всякой двойственности, - больше не существует разницы между божеством и нашим собственным умом, самим буддой.

Когда мы делаем медитацию Ченрезига, то если видим, что любовь и сострадание растут в уме, - это знак плодотворности практики. Относительный Ченрезиг является тогда опорой развития абсолютного Ченрезига, который всегда остается в нас. Понимание того, что Ченрезиг в действительности не отделен от нас и что он неотъемлем от нашего ума, позволяет нам глубоко проникнуть в практику.

Нам необходим относительный Ченрезиг, чтобы реализовать предельного Ченрезига. Медитация на форме и атрибутах божества и декламация его 'мантры' приводит нас к реализации сострадания, присутствующего в нашем собственном уме, таком же пустом. Сила милосердий, передаваемая относительным Ченрезигом, направляет нас к абсолютной природе собственного ума, динамикой которого является любовь и сострадание.

Сострадание

Ченрезиг и сострадание являются, как мы только что увидели, одной и той же реальностью.

Великий Сострадательный - это форма, принимаемая динамикой бесформенного ума. Поэтому неплохо бы понимать природу любви и сострадания.

Нам сперва необходимо оценить то, насколько нам повезло иметь человеческое существование. Если сравнить самые наши огромные страдания или серьезнейшие трудности с теми, которые претерпевают животные, мы увидим, что наше состояние не настолько болезненно, как их. Когда, например, животное больно, его физическое страдание одинаково человеческому страданию от болезни, но у животного нет средств уменьшить муку; оно не может описать болезнь, у него нет ни врача ни лекарств, на которые можно было бы положиться. Когда животное подвергается сильному холоду или интенсивному жару, у него нет ни малейшей возможности укрыться от них. Когда на них вваливают тяжелейшую работу, животное не вольно отказаться. Между тем как люди, даже самые бедные и наиболее лишенные, имеют некую толику свободы, благодаря которой пытаются найти средства, могущие улучшить их положение.

Большинство людей, однако, видят лишь их собственное страдание и непрестанно стенают по поводу самих себя: "Как я страдаю! Как долго я болею! Как мучительно мое состояние! Какие громадные наши сложности!" Они никогда не задумываются о том, чтобы рассмотреть страдание других, даже когда это страдание, как в случае с животными, значительно более сильное и жестокое, чем их собственное.

Если мы не понимаем страдания других, мы совершаем много поступков, которые оказываются вредоносными. В виду своих негативных характеристик, эти действия приводят к страданию в будущих жизнях, хотя мы разумеется и не желаем этого.

В Буддизме, в целом, и в частности в великой колеснице, тот простой факт сознательности относительно страдания других и их трудностей, расс-

матривается как весьма благотворное внутреннее отношение, ведь оно позволяет естественно зародиться в нас любви и состраданию.

Любовь и сострадание суть два близкородственных понятия. Они, тем не менее, различаются расходясь по направлению: получение счастья или же подавление страдания.

Во-первых, Любовь - это пожелание существам быть счастливыми как в настоящем, так и в будущем. Кармической причиной счастья является положительное действие тела, речи и ума. Счастье в будущих жизнях зависит от того, как мы используем нашу теперешнюю жизнь. Любовь, значит, не только желает счастья для других в этой жизни, но также желает и того, чтобы другие закладывали фундамент счастья на будущее посредством положительного образа действий.

Во - вторых, Сострадание, с другой стороны, берет страдание за точку отсчета. Сострадание есть пожелание того, чтобы существа могли немедленно освободиться от страдания, являющегося результатом прошлых негативных действий и чтобы не создавали причин будущего страдания своей отрицательной деятельностью в настоящем.

В - третьих, Счастье других, сейчас и в будущем, и прекращение страдания других, сейчас и в будущем, становятся причиной глубокой **Радости**.

В - четвёртых, Безмятежность. Обычно свои взаимоотношения с другими мы подразделяем на три категории: отношения с теми, к кому чувствуем симпатия или привязанность, отношения с теми, к кому у нас антипатия или ненависть, и отношения с теми, к кому мы индифферентны. Последние две категории более важны, чем первая. Мы должны избавиться от указанной привычки и упражняться видя всех существ с одинаковой любовью, которую мы имеем к своей матери или к своему самому дорогому другу. Нам не следует делить людей на группы или делать исключения.

Любовь, сострадание, радость и безмятежность составляют "четыре неизмеримых", самое ядро практики `махаяны`. Когда эти четыре умонастроения пронизывают наш ум и руководят тем, как мы мыслим, разговариваем и действуем, то это называется `бодхичитта`.

Может так случиться, что `бодхичитта`, фундаментальное устремление во благо других, является естественной склонностью в уме некоторых людей, но большую часть времени мы обращены на себя и думаем весьма узко. Каково наше неявное устремление? "Пусть я, сам, освобожусь от страдания и причины страдания! Как было бы радостно для меня навсегда избавиться от страдания и обладать вечным счастьем! Такие-то и такие-то - мои друзья, такие-то и такие-то - мои враги, а что до остальных, меня вовсе не волнует!"

И еще: "Для меня, счастье; для меня, то, что мило; для меня, то, приятно; для меня, то, что красиво; для меня, то, что ценно..." Из-за сильной привязанности, что пристегивает нас к "я", мы поворачиваемся спиной к любви и приближаемся ко все более глубокой двойственности: "Мне, добрую удачу, а моему врагу, злую фортуна; мне, то, что хорошо, а моему врагу, что плохо; мне, красоту, а моему врагу, уродство; мне, что мило, а моему врагу, что немило; мне, выиграть и обрести, а моему врагу, проиграть и потерять!"

Такой интерес к себе и отказ или неведение относительно остальных заставляет нас совершать многие негативные действия.

Когда, напротив, "четыре неизмеримых" пребывают в нас, мы естественно

минуем все то, что могло бы причинить другим вред, и естественно идем к тому, чтобы быть им на пользу. Тогда мы даем счастье другим и одновременно создаем фундамент собственного счастья в будущем.

В этом благо для нас и столько же для других.

Чтобы зародить свойство 'бодхичитты', которое пока не пробуждено в нашем уме, и далее развивать, а не убавлять те качества, что еще не расцвели, сильнейшим методом является, несомненно, медитация на Ченрезига.

'Бодхичитта' пронизывает все практики 'Махаяны' и должна рассматриваться, как бесценное сокровище. Атиша был одним из величайших наставников из Индии, он помогал распространять Буддизм в Тибете. Всякий раз, когда он называл имя кого-либо из мастеров, от которого он получал учения, то соединял ладони на уровне сердца в знак уважения, преданности и благодарности. Однако, когда он называл имя Серлингпы - одного из его учителей - то складывал ладони над головой. Удивленные такой разницей, однажды некоторые ученики спросили его о причине. Они спросили его, значит ли это, что Серлингпа был выше других. Атиша ответил: "Не в этом дело; все мастера, от которых я получал учения, были одинаково совершенны, но именно благодаря Серлингпе в моем уме зародилась 'бодхичитта'. И именно в знак признательности такому необычайному дару я складываю ладони над головой, когда произношу его имя."

Многие люди в Тибете разыскивали Атишу, чтобы испросить учения о глубоком смысле пустоты, получить объяснения по теориям 'мадхьямаки' и 'ваджраяны'. И неизменно он отвечал, что невозможно понять пустоту или практику 'ваджраяны' прежде, чем развита 'бодхичитта'. Поэтому он всегда учил 'бодхичитте'.

Исполнять практику любви и сострадания не всегда легко, поскольку у нас еще не достаточно много силы помогать другим. Осознание своей неспособности принести действительную помощь в большинстве случаев не должно, однако, становиться причиной разочарования. Как бы то ни было, мы можем по меньшей мере молиться и делать пожелания во благо тех, кто страдает и, в частности, нам следует желать того, чтобы стать способными помогать им в будущем. Таким путем мы воспитываем свою 'бодхичитту' и мало помалу обретаем способность действительно помогать другим.

Может так случиться, что несмотря на добрую волю и помощь, которую мы искренне пытаемся предложить, нам отвечают досадливым и раздраженным отношением. Тогда мы несомненно рискуем ввязаться в цепную реакцию агрессивности и можем сказать себе, что не станем снова помогать кому-либо, кто реагирует на наше великодушие таким образом. Необходимо понимать, как работать с ситуацией, чтобы не действовать вразрез с состраданием. Человек, который проявляет враждебность к нам перед лицом нашего положительного намерения, не действует свободно. Он находится под властью неведения, 'кармы', и тревожащих эмоций, которые не дают ему действовать иначе в настоящий момент. Хотя у нас и имеется чувство того, что он мог бы вести себя по-другому, у него не было выбора. Как сказал Шантидева:

Я не злюсь

По поводу болезни, что заставляет меня страдать.

Почему же у меня должен быть гнев на других?

Они, тоже, находятся под влиянием условий (которые заставляют их действовать таким образом).

Понимание несвободы других, когда те агрессивны, защищает нас от того, чтобы отворачиваться от них в свою очередь. Мы, наоборот, развиваем еще большее сострадание к ним и желаем, чтобы, даже если и не можем по-

мочь им сейчас, суметь помочь им в будущем.

Мать, у которой несколько детей, любит их и уделяет им одно и то же внимание и заботиться обо всех них. Может так случиться, однако, что один ребенок, из-за болезни или некоторой временной трудности, показывает свою агрессивность по отношению к матери, несмотря на заботу и доброту, которую она оказывает ему. Возможно, он даже попробует оскорбить или ударить ее. Всякое возможно. Тем не менее, мать не подумает: "Это больше не мой ребенок; я не хочу заботиться о нем; я не стану делать ничего для него." Напротив, она понимает, что его реакции вызваны болезнью или другими обстоятельствами. У нее еще больше любви к нему, она терпеливо выносит его резкости, и желает помочь ему, как только это возможно. Когда мы подвергаемся несправедливой агрессии других, нам следует придерживаться такого же отношения.

Конечно у нас теперь нет совершенной любви и сострадания. Это нормально, поскольку мы обыкновенные существа. Нам следует рассматривать процесс приобретения любви и сострадания как ученичество, как последовательное продвижение. Это вроде того, как, когда ребенок идет в школу, то сперва учиться читать и затем мало помалу, по мере продвижения в старшие классы, приобретает новое знание, основанное на раннее полученном знании.

Нам не следует питать каких-либо сомнений относительно возможностей развить любовь и сострадание. То - не идеи, существующие вне нас самих, но как мы видели в разделе об абсолютном Ченрезиге, эти качества существуют уже сейчас в нашем уме в совершенном, однако скрытом виде. С учетом непогрешимой взаимосвязанности всех феноменов, не сомненно, что наше относительное и фактическое ученичество приведет к реализации этих потенциальных качеств.

Сострадание подразумевает наше желание освободить всех существ от 'самсары', хотя и бывает, что необозримость этого желания делает его на вид невозможным. До сих пор нам не удалось избавиться самим от 'самсары', так что, какой толк мечтать об избавлении прочих! И тем не менее как раз именно это благородное и мужественное отношение приведет нас к собственному освобождению. Когда мы достигли пробуждения, это станет той динамической силой, что позволит нам помогать остальным. И даже сейчас данное умонастроение дает огромную пользу. Оно уменьшает собственное страдание и дает нам возможность уже теперь облегчить страдание других.

Без 'бодхичитты', то есть без любви и сострадания, всякая другая практики, не важно насколько глубока та ни казалась бы, не является путем к пробуждению: ни 'шинэ' (ментальное успокоение), ни медитации на божествах, ни упражнения на тонких каналах и энергиях.

На западе сегодня много техник, позволяющих делать удивительные вещи. Люди могут летать в космос, передвигаться под водой, репродуцировать и передавать на расстояние изображения и слова, проходить длинные дистанции за короткое время, и делать многое, о чем только могли мечтать в прошлом. Но никто не смог бы изобрести и использовать эти вещи, если бы не было открыто и не использовалось электричество. Без электричества все остановилось бы; машины стали бы неподвижными и ненужными предметами.

'Бодхичитта' - это электричество духовной практики.

Если его отрубить, ничто не получится. С другой стороны, с 'бодхичиттой', фазы построения и завершения в медитации на божествах становятся подлинным путем к пробуждению; медитация на пустоте становится путем к пробуждению; и концентрация на тонких ветрах и каналах становится путем к пробуждению.

Одушевленная `бодхичиттой', любая обычная активность, любые действия в мире становятся путем к пробуждению.

Тот, у кого есть весь разум и наука мира, но у кого нет сострадания, не сможет по-настоящему совершить что-либо истинно полезное для других. Зато тот, у кого любовь и сострадание находятся глубоко в нем самом, будет приносить благо другим во всем, что делает.

Присутствие Ченрезига

Ченрезиг, как выражение сострадания всех Будд и нашего собственного ума, должен присутствовать среди людей, которые страдают. Это присутствие принимает различные формы, многообразие которых гораздо обширнее, чем мы можем сперва себе вообразить.

В Тибете некоторые высокие ламы по происхождению считались эманациями Ченрезига (последняя глава содержит биографии некоторых из них). Например, Кармапы и Далай Ламы провозглашались как таковые во многих `термах', текстах спрятанных Падмасамбхавой. Более того, такого ламу, как Калу Ринпоче можно рассматривать в качестве эманации Ченрезига даже если он сам себя и не называл таким образом. У него была очень глубокая практика медитации, он взял Ченрезига, как одного из главных `йидамов', учил медитации на Ченрезига своих учеников, и положил ее в качестве регулярной практики во многих Дхарма-центрах, которые основывал на западе и в юго-восточной Азии.

Манифестация Ченрезига на Земле, однако, не ограничивается Тибетом, Буддистским миром или ламами. Имена и формы отнюдь не являются знаками его манифестации. Его излучениями могут быть Буддисты или не-Буддисты, монахи или миряне, мужчины или женщины, люди на востоке или на западе, цари и нищие.

Всякий человек, чье сердце движимо любовью и состраданием, кто в самой глубине и искренне действует на благо других не заботясь о славе, выгоде, социальном положении, или признании, выражает активность Ченрезига. Любовь и сострадание являются верными знаками, показывающими присутствие Ченрезига.

Бодхисаттвы - это существа, у которых нет иной мотивации помимо сострадания, являющегося предельным смыслом Ченрезига. В некоторых молитвах Бодхисаттв иногда имеются пожелания стать кораблем, мостом, лекарством, врачом и тому подобным. В Бодхисаттвачарьяватаре, к примеру, Шантидева говорит такие слова:

Пусть буду защитником тех, у кого их нет,
Проводником для идущих по дороге,
Мостом или кораблем или плотом,
Для тех, кто хочет переплыть на другой берег.
Пусть буду островом для тех, кто его ищет,
Светильником для тех, кто хочет света,
Кроватью для тех, кому нужен отдых,
Службой для тех, кто хочет слугу.

За довольно выразительной природой этих пожеланий, следует видеть сострадательный ум бодхисаттв, готовый проявиться во всякой форме с

пользой для существ. Если есть польза в том, чтобы корабль пересек море, бодхисаттва принимает форму корабля. Если есть польза от того, чтобы мост перекинулся через реку, бодхисаттва проявляется в форме моста. Если опасная болезнь угрожает людям, бодхисаттва желает стать лекарством, излечивающим ее, врачом, который знает как бороться с ней, и сиделкой, которая ухаживает за больными.

Ум Ченрезига может действовать в форме человека, животного, растения или косной вещи. Его ум - всегда выражение сострадания.

Ченрезиг может также проявляться в форме человека, чья активность будет казаться негативной, но цель которого, на самом деле, будет состоять в том, чтобы обратить других в положительную сторону. Есть история о двух монахах из далекой страны, которые хотели встретиться с царем Тибета, Сонгтсен Гампо, поскольку слышали, что тот является эманацией Ченрезига. Когда они прибыли в Лхасу, однако, узнали, что большое количество людей, все по приказу царя, были казнены и несколько посажены в тюрьму. Монахи подумали, что такие действия не могут исходить от настоящей эманации Ченрезига. Испугавшись, они решили побыстрее смыться, но царь узнал об их прибытии и задержал их отъезд послав за ними эмиссаров. Когда царь понял причину бегства монахов, то объяснил им, что в действительности он не убивал и никого не задерживал. Он сказал монахам, что тибетцы – грубый и дикий народ, мало склонный к законам и правилам общества, которые защищали бы интересы всех. Поэтому, чтобы привести их к большей сдержанности, не причиняя вреда, он создал магические эманации в форме воров и грабителей, иллюзорный пример наказания которых побудил бы граждан к уважению законов и других людей. Царь был в самом деле эманацией Ченрезига. Он проявил свои силы в явно негативных поступках, но те были лишь выражением его сострадания.

Везде, где есть сострадание, какую бы форму оно ни принимало, там присутствует Ченрезиг.

Генезис Ченрезига

С абсолютной точки зрения, Ченрезиг не имеет происхождения; он существует изначально. Однако, с относительной точки зрения, в мире феноменов есть начало его проявления. Описание, даваемое здесь, о его проявлении – это резюме более пространного учения, находящегося в тексте "Мани Кхабум".

Амитабха, Будда Бесконечного Света, который царствует в Стране Блаженства ('Девачен'), однажды замыслил, что для помощи живым существам хорошо появиться божеству в виде молодого человека. И тогда из его правого глаза излучился поток белого света, принявший форму Ченрезига. Амитабха увидел, что необходимо иметь божество и в виде молодой женщины, и поток зеленого света вышел из его левого глаза, давая рождение Таре.

Родившись из глаза Амитабхи, молодой человек чудесным образом появился на лотосе. В те дни в Стране Блаженства жил царь по имени Высочайшее Царство ('Занпочок'). Он находился в обществе тысячи царевн, но не имел сына. Об этом он больше всего сожалел, и горячо желал наследника. Для того, чтобы исполнить свое желание, он давал многое из своего богатства на 'дхарму' и, перед алтарем, делал большое количество подношений Буддам и Трем Драгоценностям. Он регулярно посылал слугу к Лotosовому Озеру, лежащему не слишком далеко от дворца, чтобы тот приносил прекрасные и свежие цветы к алтарю. Как-то раз, когда слуга пошел собрать цветы, то увидел чудесного ребенка, сидящего в центре лотоса. Слуга немедленно побежал во дворец и доложил об этом царю.

Царь решил, что его молитвы исполнились; удивительный ребенок не мог быть ни кем иным, как сыном, которого он желал так сильно. Царь отправился к Лotosовому Озеру со своей свитой, чтобы пригласить юношу пойти жить у него. Мальчику, как казалось, было шестнадцать лет; он был очень красив, белый, наряженный в шелк и драгоценности. Он непрерывно повторял: "Бедные существа! Бедные существа!"

Мальчик стал жить во дворце. Царь назвал его Сердцем Лотоса (Падма Ньинпо), из-за тех обстоятельств, что окружали обнаружение юноши.

Высочайшее Царство хотел знать откуда пришел этот молодой человек. Потому он отправился к Амитабхе и спросил его, чьим излучением является Сердце Лотоса, и каково его настоящее имя.

"Этот ребенок - эманация активности всех Будд," - ответил Амитабха. - "Он - тот, кто приносит благо всем существам, тот, кто радуется сердцем всех Будд. Его имя - 'Ченрезиг, Благородный Владыка'. То благо, которое претворит этот родовитый сын во имя существ, будет таким же безбрежным, как пространство."

(Наблюдения читателя - можно предположить, что сравнение с пространством не случайно – поскольку Ченрезиг, это эссенциальная, феноменальная манифестация качеств пространства(Самбхогакайя), он неотделим от пространства. Т.о. везде, где есть пространство есть качества Ченрезига.)

Позже, когда Ченрезиг взглянул с состраданием на существ, он увидел, что те покрыты множеством кармических завес, образованных влиянием желания, отвращения, слепоты, зависти и гордости. Поэтому их страдания были безмерными. Ченрезиг увидел все это и по слезе капнуло из его глаз. Из слезинки, что упала из правого глаза, появилась Тара, и из слезы, что упала из левого глаза, появилась богиня Лхамо Трулньерчен. Эти два божества повернулись к Ченрезигу и сказали: "Не пугайся. Мы поможем тебе в твоей миссии принести благо существам." И тогда внезапно они снова растворились в его глазах.

Находясь в присутствии Амитабхи, Ченрезиг думал: "Пока существует хоть одно существо, которое не достигло пробуждения, я буду стараться изо всех сил приносить пользу. А если я нарушу это обещание, пусть моя голова и тело разлетятся на тысячи осколков!"

Амитабха понял его мысль и сказал: "Это - великолепное обещание. Я сам и все будды трех времен, приняв такие обязательства, достигали пробуждения во благо всем. Я помогу тебе исполнить то, что ты пообещал." Тогда тело Ченрезига испустило шесть лучей света, из которых получились шесть эманаций, назначением которых было действовать во благо всем в каждом из шести миров существ: людей, богов, полубогов, животных, голодных духов и существ ада.

И таким образом он работал на протяжении многих 'каल्प'. Затем, однажды, он взглянул глазом знания с вершины гору Меру, чтобы посмотреть, многих ли существ освободил он и уменьшилось ли число существ в 'самсаре'. Он увидел, что их было несчетное количество как и прежде.

Ченрезиг сильно опечалился. Сбитый с толку, он думал: "Я не способен помочь существам; уж лучше покоиться в 'нирване'."

Эта мысль противоречила его обещанию, и он взорвался на тысячу осколков,

почувствовав огромное страдание.

Амитабха, своей милостью, восстановил тело Ченрезига. Он дал ему одиннадцать лиц и тысячу рук на подобие тысячи спиц колеса вселенского монарха и тысячу глаз, символизирующих тысячу Будд настоящей 'кальпы'. Ченрезиг поэтому и далее мог помогать существам в этой форме, также как и в других своих формах с двумя и четырьмя руками. Амитабха попросил Ченрезига снова сделать обещание с еще большей энергией, чем до этого, а затем передал ему шесть слогов мантры: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ.

Такова история появления Ченрезига в сфере относительности.

Страна Блаженства и Потала

Потала главным образом известна как дворец в Ахасе, который, до вторжения китайцев, служил резиденцией Далай Лам. Однако Потала в Ахасе получила свое название от небесной Поталы, горы, на вершине которой пребывает Ченрезиг. Земная Потала - это отражение божественной Поталы. Здание в Ахасе изначально было названо "Потала", потому что царь, Сонгцен Гампо, который распорядился о ее сооружении в седьмом веке, рассматривался в качестве эманации Ченрезига, как и Далай Ламы позднее.

Хотя дворец Ченрезига, как эманации, - это божественная Потала, он так же пребывает в Стране Блаженства ('Девачене'). Он является приемником Амитабхи, когда Амитабха переходит в другие чистые страны. Поэтому, в конце медитации, молятся о перерождении в Стране Блаженства.

Страна Блаженства и Потала находятся в разных местах. Страна Блаженства лежит на западе чрезвычайно далеко от нашего мира, между тем как Потала - на юге и гораздо ближе. Именно оттуда, в частности, Ченрезиг наблюдает за землей.

Такие соображения содержательны исключительно в контексте буквального смысла. С точки зрения безусловного смысла, проявления Будд и их чистых стран - "одного и того же вкуса." К ним нельзя применить понятий множественности или единственности.

По правде, страны и чистые манифестации, такие как Страна Блаженства, являются ничем иным, как доподлинным сиянием ума Будд. Проявившись, они не обладают объективной реальностью с точки зрения пробуждения; они находятся вне представлений о субъекте и объекте. Это тип не-двойственной видимости, которую называют "подлинным сиянием."

Мы не имеем способности видеть чистые страны. Обращая к ним ум, однако, и молясь о перерождении там, мы создаем и очищаем тенденцию, которая, в соединении с силой пожеланий и милостью Будд, позволяет нам действительно получить новое рождение там после смерти.

Переживание, которое там испытывают, отличается как от того переживания, что имеется у нас сейчас, и переживания будды. Явления, что мы воспринимаем в чистой сфере не обладают той структурой явлений обычной материи; у них чистая природа. Все - прекрасно, все звуки - гармоничны, любой запах - приятен, и так далее. Там отсутствуют тревожащие эмоции и страдание. И тем не менее мы остаемся в рамках отношения субъекта к объекту; мы не испытываем недвойственной чистоты. Чтобы обрести ее, нам надо продолжать получать учения, медитировать и практиковать в чистой стране. Мы ушли от страданий состояния обыкновенного существа, но мы еще не достигли предельной недвойственности: реализации Будды.

В общем, чтобы переродиться в чистых странах :

первое, что необходимо - обрести уровень первой ступени бодхисаттвы, весьма высокий уровень реализации. На этом уровне уже обладают видением

предельной реальности.

Чтобы родиться в Стране Блаженства, не обязательно достигать такого уровня. Можно переродиться и жить там не добившись первой ступени. Такое возможно благодаря особой силе сострадания и пожеланий Будды Амитабхи. Сказано, что если устремленность, преданность и доверие очень велики, то даже человек совершивший множество негативных действий может переродиться в Стране Блаженства.

Это также такое место, где могут проявляться в конце своей жизни столь высокие существа, как, например, Кхьюнпо Нааджор, основатель линии Шангпа.

Чем бы ни была эта страна, она является состоянием, с которого нет возврата. Однажды переродившись там, больше невозможно снова упасть в миры `самсары`.

Мантра "ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ"

`Мантры` - это звучание проявления, исходящего из пустоты.

Они - подлинное звучание пустоты.

С точки зрения абсолютной истины и самой пустоты, у `мантры` нет какого-либо существования. Нет ни звука, ни `мантры`. Звуки и `мантры`, как и все прочие формы проявления, принадлежат относительной области, происходящей из пустоты. В области относительного, звуки, хотя и лишенные собственной сути, обладают силой обозначать, называть и действовать на ум. Когда, к примеру, кто-нибудь говорит нам: "Ты замечательный человек," - или же, - "Ты неприятен," - слова "замечательный" или "неприятный" - не "вещи". Они - только звуки, и нет ни "замечательного" ни "неприятного" самого по себе, они просто вызывают мысли, отвечающие "замечательному" и "неприятному", и производят эффект на ум. Сходно с этим и `мантра` на относительном уровне наделена непогрешимой силой действия.

`Мантры` очень часто являются именами Будд, бодхисаттв или божеств. Например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ - один из вариантов имени Ченрезига. С абсолютной точки зрения, у Ченрезига нет имени, но его обозначают именами в области относительного или буквального смысла. Эти имена являются вектором его сострадания, милости и силы пожеланий, которые он делает на благо существ. Таким образом повторение его имени передает эти качества его ума. Здесь заключается объяснение благотворной силы его `мантры`, являющейся также и его именем.

Как мы сами уподобляем себя собственному имени и становимся с ним одним, точно так же, на относительном уровне, `мантра` - тождественна божеству. Они составляют единую реальность. Когда декламируют `мантру`, в этом нет ничего, кроме самого божества. Декламируя `мантру`, прибегают к милости божества; визуализируя божество, получают ту же без какой-либо разницы благосклонность божества.

У `мантры` ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ иногда бывают загадочные или фантастические переводы. Как мы только что сказали, это - просто одно из имен Ченрезига, помещенное между священными и традиционными слогами, ОМ и ХУНГ.

- ОМ выражает тело всех Будд; этот слог - так же начало всех `мантр`;
- МАНИ значит на санскрите "драгоценность";
- ПАДМЕ, санскритское произношение, или ПЕМЕ на тибетском значит "лотос";
- ХУНГ выражает собой ум всех Будд и часто им заканчиваются `мантры`.

МАНИ подразумевает драгоценность, которую Ченрезиг держит в двух центральных руках, а ПАДМЕ - лотос, который он держит во второй левой

руке. Произнося МАНИ ПАДМЕ мы называем Ченрезига через его атрибуты: "тот, кто держит драгоценность и лотос." "Ченрезиг" или "Драгоценный Лотос" - два имени одного и того же божества.

Когда мы декламируем `мантру', мы по сути непрерывно повторяем имя Ченрезига. Само по себе это упражнение может выглядеть странным. Предположим, что есть человек по имени Сонам Церин, и мы беспрестанно повторяем его имя на манер `мантры': Сонам Церин, Сонам Церин, Сонам Церин и так далее. Это покажется весьма странным и без сомнения бесполезным.

Если, с другой стороны, декламация `мантры' ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ и имеет значение, то потому, что данная `мантра' насыщена милостью и силой ума Ченрезига, который сам собирает собой милость и сострадание всех Будд и бодхисаттв. С такой точки зрения, `мантра' наделена способностью очищать наш ум от завес, покрывающих его. `Мантра' открывает ум любви и состраданию и ведет его к пробуждению.

Раз божество и `мантра' - по сути одно, это значит, что можно декламировать `мантру' не обязательно делая при этом визуализацию. Проговаривание тем не менее сохраняет свою эффективность.

Подлинные свойства каждого из шести слогов `мантры' объясняются многими соответствиями.

Давайте рассмотрим символизм слогов:

Каждый слог дает нам возможность закрыть дверь мучительного перерождения в одном из шести миров, составляющих циклическое существование:

- ОМ закрывает дверь перерождения в мире богов (`девав'),
- МА, дверь к миру полубогов (`асуров'),
- НИ, дверь в человеческий мир,
- ПАД, дверь мира животных,
- МЕ, дверь мира голодных духов (`прет'),
- ХУНГ, дверь миров ада.

Каждый слог далее рассматривается обладающим действительным очищающим эффектом:

- ОМ очищает завесы тела,
- МА очищает завесы речи,
- НИ очищает завесы ума,
- ПАД очищает завесы тревожащих эмоций,
- МЕ очищает завесы скрытого обусловливания,
- ХУНГ очищает завесы, утаивающие знание.

Каждый слог - сам по себе молитва:

- ОМ молитва, адресованная к телу Будд,
- МА молитва, адресованная к речи Будд,
- НИ молитва, адресованная к уму Будд,
- ПАД молитва, адресованная к качествам Будд,
- МЕ молитва, адресованная к активности Будд,
- ХУНГ собирает милость тела, речи, ума, качеств и активности Будд.

Шесть слогов соответствуют шести `парамитам', шести трансцендентальным совершенствам:

- ОМ соответствует щедрости,
- МА, этике,
- НИ, терпению,
- ПАД, усердию,

- МЕ, концентрации,
- ХУНГ, мудрости.

Шесть слогов связаны с шестью Буддами, возглавляющими шесть семейств Будд:

- ОМ соответствует Ратнасамбхаве,
- МА, Амогхасиддхи,
- **НИ, Ваджрадхаре,**
- ПАД, Вайрочане,
- МЕ, Амитабхе,
- ХУНГ, Акшобхье.

Их связывают с шестью мудростями:

- ОМ = мудрость безмятежности,
- МА = мудрость активности,
- НИ = мудрость рожденная из самой себя,
- ПАД = мудрость `дхармадхату',
- МЕ = различающая мудрость,
- ХУНГ = мудрость подобная зеркалу.

В Тибете, `мантра' Ченрезига проговаривается каждым. Ее популярность и простота, вовсе не убавляют ее величия, но скорее придают ей еще большую ценность. Это выражено забавной поговоркой:

В начале, не страдаешь от незнания ее,
Потом, не гордишься знанием ее,
Последнее, не боишься забыть ее.

Незнание логики, медицины, астрологии и прочих наук - болезненно, поскольку необходимо потратить большое количество энергии и усилий и значительно попотеть, чтобы выучить их. Достаточно, однако, нескольких секунд, чтобы выучить `мантру' Ченрезига. Так что не приходится сталкиваться со страданием переходя от незнания к знанию ее.

Вот почему: "В начале, нет страдаешь от незнания ее."

Потратив многие годы на приобретение знания сложной науки и получив славу и общественное положение, рискуешь завязнуть в самодовольстве и поверить в свое превосходство над другими. Простота `мантры' Ченрезига снимает эту опасность. Потому: "Второе, не гордишься знанием ее."

Последнее, если мы не поддерживать знание, накопленное в медицине, астрологии или других науках, его можно мало помалу лишиться. Но невозможно не помнить шесть слогов `мантры': ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ.

А значит: "Наконец, не боишься забыть ее."

ПРИНЦИПЫ МЕДИТАЦИИ

От нечистого к чистому

`Дхарма' - это метод, позволяющий нам пройти от состояния обычного существа к состоянию пробужденного существа, называемого состоянием Будды.

Можно знать единственно значение `дхармы' и ее глубокую цель, если понимать ее, как процесс, принципы которого выражаются в терминах очищения:

- основа очищения,
- предмет очищения,

- средство очищения,
- результат очищения.

`Основа очищения'

Истинная природа нашего ума - это `ум сам по себе', аналогичный способу существования умов всех существ. Как такового, примеси не пачкают его. Сейчас он, однако, пропитан громадным временным обусловливанием. Такое обусловливание не воздействует на суть ума, но порождает иллюзию и страдание.

Суть ума называется "сердцевинной пробуждения". Она чиста, но, из-за отсутствия реализации, сердцевина пробуждения и нечистоты перемешаны вместе. Такое взаимно смешение образует базис очищения на подобие белой материи, запачканной грязью. Поскольку ее природа - белизна, материя может стать белой снова. Так же, природа нашего ума - это чистота, и мы можем вновь обнаружить ее. Уголь, однако, ни в коем разе не станет белым, ведь он изначально черен. Если бы иллюзия, двойственность и страдание были бы природой нашего ума, у нас не было бы ни единого шанса избавиться от них.

`Объект очищения'

Объект очищения - это то, что должно быть устранено, а именно, иллюзорные примеси, подобные пятнам покрывающим белую материю, не являющимся частью ее природы. Эти примеси не имеют какую-либо действительную реальность; в этом причина, почему их можно устранить. Если бы они были наделены существованием самим по себе, это было бы невозможно; но они условны, имеют иллюзорную природу, и просто ошибочны. Их корень - это двойственность "захваченного-захватывающего". Внешне, существуют явления, выхватываемые как объекты; внутренне, есть ум, как схватывающий субъект. Такая полярность становится причиной зарождения тревожащих эмоций (гнева-отвращения, желаний-привязанности, слепоты, зависти, стяжательства, гордости, и тому подобного) и иллюзорных явлений, на основании которых возникает `карма' и страдание. Следовательно, двойственность, основание данного процесса, должна быть удалена, как самое главное.

Внешне выхватываемые объекты имеют шесть аспектов, отвечающих шести чувствам:

- формы зрительного чувства,
- звуки чувства слуха,
- запахи чувства обоняния,
- вкус вкусового чувства,
- осязание тактильного чувства,
- мысленные объекты ментального чувства.

Субъект, внутренне схватывающий их, подразделяется на шесть сознаний:

- зрительное сознание,
- слуховое сознание,
- обонятельное сознание,
- вкусовое сознание,
- тактильное сознание,
- ментальное сознание.

В рамках иллюзии, ум функционирует таким образом: шесть объектов

чувств и шесть сознаний, схватываются как отдельные реальности. Это разделение является пространством, в котором происходит игра тревожащих эмоций.

Эти шесть объектов и сознаний не являются, тем не менее, по-настоящему отдельными сущностями.

К примеру :

Воспринимая форму, хотя мы и выхватываем две независимые друг от друга сущности. Воспринимаемый предмет и воспринимающий ум - мы совершаем ошибку. В действительности, форма, выхватываемая как предмет, есть ничто иное как манифестация аспекта "ясности" ума, вместе с тем как я-субъект, есть не иначе как "аспект "пустоты" того же самого ума. Внутри этой механики иллюзии, оказывается, что попадаешь в ситуацию, когда смотришь на себя как на другое. Почти как в случае, когда гуляешь в солнечный день; наша тень, отделенная от нас, кажется чуждой.

Внешне выхваченный объект и внутренне схватывающий субъект, который ловит его, в действительности, ни чуть не разделены; но поскольку мы этого не осознаем, в силу вступает двойственность с самим собой. Отсюда возникает игра тревожащих эмоций и иллюзорных мыслей.

Значит, надлежит очиститься от такой полярности я-другое.

'Очищающий агент'

Чтобы постирать запачканную тряпку необходимы различные вещи, такие как вода, моющее средство и мыло. Аналогично, чтобы очистить ум, необходимо средство: это - 'дхарма'. Все ее стадии, все стороны, что составляют ее, и все медитации, которым в ней учат, имеют эту уникальную очищающую функцию. Принятие прибежища, подготовительные практики, ментальное успокоение ('шинэ') и высочайшее видение ('лхатонг'), фазы построения и завершения в Ваджраяне, и наконец Махамудра сходятся в одной и той же цели.

Благодаря Дхарме, во-первых стихают тревожащие эмоции и наиболее явные иллюзорные мысли. Далее, постепенно, пропадают менее заметные аспекты, пока наконец последнее пятно, пелена, что закрывает знание не устраняется окончательной медитацией, Ваджрным Самадхи, приводящей к предельному пробуждению.

Ясно, что медитация Ченрезига является одним из этих средств очищения. В частности, мыслью "Я - Ченрезиг", называемой "гордостью божества," очищается уподобление обыкновенному "я". Медитируя на теле божества, его украшениях, чистой стране и так далее, очищаются от того обуславливания, что производит обыкновенные явления. Мы изучим эти вопросы позднее в разделах "Функция двух фаз" и "Три характеристики фазы построения." Там мы детально рассмотрим очищающую функцию Ченрезига.

'Результат очищения'

Когда ум полностью очищен от двойственности субъекта-объекта, показывается плод: реализация недвойственной истины ума. Его природа не отличается от трех тел пробуждения - абсолютного тела (Дхармакая), тела совершенного опыта (Самбхогакая) и тела эманации (Нирманакая). Эти три тела уже присутствуют в скрытом состоянии на уровне базиса очищения. На уровне результата они актуализируются и раскрываются в своей полноте

и чистоте.

С точки зрения пробуждения, фактически, не существует разделения, ни единого понятия о порождении, дифференциации или классификации.

С относительной позиции, однако, выделяют три очевидных разновидности, три тела:

- Дхармакая соответствует аспекту пустоты пробужденного ума, и потому не имеет формы, цвета, запаха и так далее. Это тело, сказано, обретается ради собственного блага. Силой сострадания и благодаря пожеланиям будд, а также заслуге существ, из 'дхармакаи' проявляются два формальных тела.
- Самбхогакая является существам, у которых очень чистая карма, в странах проявления отличных от наших. Там передача 'дхармы' не происходит посредством учений, которые затрагивают речь и слушание. 'Самбхогакая' просто проявляется, и бодхисаттвы, составляющие ее свиту учеников, понимают все, что должно быть передано.
- Нирманакая - это манифестация пробуждения в сфере обыкновенного существования, имеющая целью руководить существами с нечистой 'кармой'. К примеру, Будда Шакьямуни, который пришел на землю, повернул колесо 'дхармы', и тем самым позволил существам вступить на путь освобождения.

Пока два формальных тела добиваются блага существ, ум Будды не совершает ни единого усилия, не питает ни единого намерения, и не испытывает ни единой трудности. Подобно сиянию солнца, здесь присутствует всецело спонтанная активность, результат предыдущих пожеланий, мотивации и заслуги.

Хотя аспекты трех тел и отличаются, их суть едина. На следующем примере можно понять, что эти три аспекта - по сути одно. Луна в небе - все равно, что Дхармакая; ее лучи подобны Самбхогакае; а ее отражение на поверхности воды - подобно Нирманакае. Хотя луна, лучи и отражение выглядят различными, они являются по сути одним и тем же.

Так что, базисом очищения является ум обычного и нечистого существа, и тем не менее, наделенного потенциалом пробуждения. Объект пробуждения - это собрание условных примесей, причиной которых является полярность субъекта-объекта. Агентом очищения является 'дхарма'. Результат очищения - это реализация недвойственного способа существования, актуализация пробуждения.

Инициация

Для эффективности, всякая медитация 'ваджраяны' требует инициации, духовная сила которой передается в ходе ритуала. Без инициации, практика фаз построения и завершения не может совершаться, или же, если и совершается, будет бесполезной.

В зависимости от классов 'тантр' и божеств, инициации предполагают различные аспекты внутри рамок более или менее сложных, продолжительных или коротких ритуалов. Их принцип, не смотря на это, остается таким же.

Функционирование нашей обычной индивидуальности в Буддизме описывается различными средствами: пятью элементами, пятью агрегатами, двенадцатью базами восприятия и так далее. Эти разнообразные образования отмечены двойственностью, иллюзией и страданием. В Ваджраяне, мы, однако, считаем их предельную природу чистой и божественной, хоть мы и не реализовали ее сейчас.

Что происходит в ходе инициации? Наставник, который наполняет ее мантрами, мудрами, визуализацией и медитацией, возлагает духовную силу и благословение на элементы, агрегаты и базы восприятия. Тем самым, их божественный потенциал, прежде этого замутненный неведением, пробуждается. Этот начальный толчок и практика соответствующего божества, позволяют нам до конца актуализировать и выразить божественную реальность нашего ума.

Инициация Ченрезига, которая может быть передана только мастером, который сам получил ее по неразрывной линии, состоит из трех главных аспектов, включаемых в одну церемонию:

- Инициация тела божества налагается на тело ученика. Это дает ученику полномочия визуализировать себя в форме Ченрезига, а также видеть вселенную как Страну Блаженства. Кроме того это позволяет нам медитировать на союзе видимости и пустоты.
- Инициация речи божества налагается на речь ученика. Тем самым получают полномочия декламировать `мантру' ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ, а также рассматривать все звуки как `мантру', за рамками обычного представления о них как о приятных или неприятных. Кроме того инициация позволяет нам медитировать на союзе звучания и пустоты.
- Инициация ума божества возлагается на ум ученика. Она дает полномочия медитировать думая, что собственный ум является одним с умом Ченрезига, который открывает нас развитию любви и сострадания. Она так же позволяет нам медитировать на союзе сострадания и пустоты.

Тибетцы проговаривают мантру Ченрезига не получая инициации, но они делают это с верой и преданностью, приобретаемыми с малолетства. Все они рассматривают Ченрезига как защищающее божество их страны. Во время ходьбы, работая и выполняя большое количество дел, они проговаривают `мантру', иногда не зная как визуализировать божество. Так же, если мы доверяем Ченрезигу, мы можем повторять его `мантру' не получая инициацию, и мы получим некоторую пользу от этого.

Пока Ченрезига рассматривают, как что-то внешнее, инициация, на самом деле, не обязательна. Однако, чтобы медитировать на себе в форме божества и действительно исполнять фазы построения и завершения, инициация необходима.

Две фазы медитации в Ваджраяне: построение и завершение

Медитации Ваджраяны подразделяются на две фазы:

- Фазу построения
- Фазу завершения.

Фаза построения принадлежит к первой части медитации, в течение которой мысленно создается видимость божества.

Фаза завершения относится к концу медитации, в ходе которого видимость исчезает в пустоту. И тогда мы пребываем в природе ума, то есть отсутствии мысли и переживании радости одновременно.

Когда на поверхности океана образуются волны, они могут показаться чем-то отличным от океана. Однако, когда волна опускается, она уходит обратно в океан, ее собственную природу. Таким же образом и фазы построения

и завершения не раздельны по сути. Как на примере с волной и океаном, они имеют одну и ту же природу. Фаза построения соответствует волне, которая набирает силу; фаза завершения - волне, которая падает обратно в океан.

В обоих случаях, всегда один и тот же ум медитирует; там нет двух отдельных реальностей. Если не вполне понятно такое отношение, иначе пожалуй фазу построения можно сравнить с возведением дома, а фазу завершения с его разрушением.

Для начинающих, обе фазы имеют, и это верно, отличительные стороны. Мы сперва выполняем фазу построения, в продолжение которой визуализируем божество и повторяем 'мантру'. В конце этой фазы, мы делаем фазу завершения, растворяем все явления в пустоте.

На более продвинутом уровне, однако, эти две фазы не различаются. Фаза построения начинается с пустоты ума, из которой создается образ. Например, в уме можно вызвать образ города Парижа. Тогда видны строения, которые вы знаете, улицы, известные вам, и так далее. Все это возникает отчетливо. Хотя эта манифестация и появляется, она, тем не менее, пуста, лишена какой-либо материальной реальности или самостоятельно сущности. Пустота - это фаза завершения. Обе фазы присутствуют одновременно. Визуализируемые видения пусты и хотя они и пусты, тем не менее проявляются. Таков союз манифестации и пустоты.

Когда мы визуализируем Ченрезига, мы четко видим его лицо, руки, драгоценности и разнообразные цвета; это - фаза построения. В то же самое время, Ченрезиг не имеет материального существования; это - фаза завершения. Так же и звуки являются одновременно звучанием и пустотой; мысли суть одновременно сознание и пустота.

Каждая мысль, которая возникает в уме на самом деле содержит в себе две фазы построения и завершения.

Такова природа двух фаз. Теперь мы рассмотрим то, как "функционирует" медитация Ченрезига; как она поддерживает наш духовный прогресс в целом, то особое, что дают две фазы, и характеристики фазы построения.

Общие функции медитации Ченрезига.

Медитация - это не просто фрагмент Дхармы; она охватывает собой все аспекты духовного пути. Она закончена сама по себе и позволяет нам развить все качества обязательные для пути, шесть Парамит Махаяны:

- Мотивация, вдохновляющая нас медитировать, чтобы стать способными быть полезными существам. Это - парамита щедрости.
- Когда выполняют визуализацию и декламацию мантры, удаляются от обычной деятельности тела речи и ума. Обычное поведение, обычная речь и обычное мышление оставляются позади. Это - парамита этики.
- В ходе медитации, приемлют неудобство, которое тело и ум иногда испытывают. Это - парамита терпения.
- Верное усилие нарастает тогда подчиняешься упорству. Это - парамита усердия.
- Когда тело божества, чистая страна, украшения и слоги мантры узнаются как ясность ума, сияющее проявление самого ума. Это - парамита трансцендентальной мудрости.

Функцию медитации Ченрезига можно рассмотреть более досконально. Для этого используются две перспективы:

- Медитация позволяет развить такие разнообразные аспекты, как устранение

иллюзорных мыслей, накопление заслуги, сострадание, преданность, ментальное спокойствие, высочайшее видение, и Махамудра.

- Она так же дает возможность очистить свое обуславливание на глубочайшем уровне.

Давайте изучим пункты, причисляемые к первой возможности:

- Устранение иллюзорных мыслей:

Во-первых, визуализация цветов, одежд и атрибутов Ченрезига способствует устранению обыкновенных иллюзорных мыслей.

Во-вторых, визуализация себя в форме Ченрезига уничтожает конструкции иллюзорного "я".

- Накопление заслуги: в медитации представляют, что излучают свет. Некоторые лучи идут "вверх" и делают подношение Буддам и Бодхисаттвам десяти направлений. Также мы посылаем лучи "вниз" к обычным существам и облегчаем их страдание. Такие визуализации, помимо прочего, позволяют нам накопить заслугу и очистить свои завесы.

- Сострадание: практикующий думает о страдании существ и при посредстве различных визуализации, которые мы рассмотрим позднее, развивает сострадание к существам. Кроме того, подлинная форма Ченрезига и его `мантра` насыщают наш ум состраданием всех Будд, поскольку Ченрезиг и его `мантра` выражают такое сострадание.

- Преданность: мы адресуем подношения и молитвы к Буддам и Бодхисаттвам, что позволяет нам усилить свое доверие и преданность.

- Ментальное успокоение (тибетское `шинэ`): в продолжение медитации, ум покоится без рассеяния на всем теле божества или на какой-либо детали, визуализируемом слоге, или звуке `мантры`, и это позволяет нам развить ментальное спокойствие. Сверх того, те различные объекты, на которых ум может успешно медитировать, охраняют практикующего от утомления и облегчают продвижение в медитации.

- Высочайшее видение (тибетское `лхатонг`): когда тело Ченрезига ясно выступает в уме, оно, однако, лишено действительной сущности и материальной реальности, подобно отражению луны в воде или же образу в зеркале. Это тело является сияющим свечением предельного Ченрезига, который является также и предельной природой нашего ума. Осознание пустой природы данного явления - это высочайшее видение.

- Махамудра: божество, значит, является видимостью-пустотой. Но оно, с одной стороны, не является видимостью, а с другой стороны, пустотой, один раз видимостью другой раз пустотой. Будучи видимостью, оно не теряет своей пустоты; будучи пустым, оно не лишается своей видимости. Это - союз видимости и пустоты, не в смысле двух вещей, расположенных друг подле друга, но в смысле двух вещей, образующих одну и ту же нерасчленимую реальность. Пребывать без рассеяния в таком состоянии соединения - это одновременность ментального успокоения и высочайшего видения сразу, так же называется Махамудрой или же более точно, в данном случае, Махамудрой тела божества. В начале не испытываешь по-настоящему это состояние, но наличие некоторого представления о нем облегчает подступ.

Особые функции двух фаз

Этих различных пунктов достаточно самих по себе, чтобы сделать ясным полезность медитации Ченрезига. Нам следует, однако, добавить к ним очищающую функцию, порождаемую милостью на глубочайшем уровне. Это - духовная энергия, заряжающая каждый элемент медитации.

Явления, как мы воспринимаем их, не имеют в действительности существования сами по себе. Они производятся нашим собственным умом и искажаются обуславливанием, порождаемым нашей `кармой'. Это обуславливание действует на уровне "потенциального сознания". Оно ведет нас к переживанию манифестации, как отдельного от нас самих, твердого, реального по себе опыта, и причиняет много страдания. Ум, свободный от такого обуславливания, - это чистый ум, в котором чистые феномены проявляются в отсутствии материальности, за рамками двойственности субъект-объекта, лишены отметины тревожащих эмоции и страдания.

Очищение, следовательно, должно действовать на уровне потенциала сознания; именно там оперируют медитации `ваджраяны'. Настоящая цель фаз построения и завершения состоит в том, чтобы истребить всю целостность обуславливания, производящего самсарическое существование. Условием существования в `самсаре' является последовательное прохождение стадий рождения, жизни и смерти. С безначальных времен, мы прошли через бесчисленное количество существований, каждое из которых придерживалось той же картины: рождения, жизни и смерти. Обуславливание, врезавшееся в нас из-за бесконечного повторения, - чрезвычайно сильно, и стремиться без конца воссоздавать все тот же процесс, в котором мы остаемся заключенными в тюрьме иллюзии.

Медитация на божестве, включающая в себя две фазы, располагает, в данной связи, тройной функцией:

- очистить нас от обуславливания, вызывающего рождение в обычной форме, являющейся результатом кармического созревания;
- очистить нас от обуславливания, причины явлений обычной жизни, которая характеризуется схватыванием отдельной сущности и страданием;
- очистить нас от обуславливания, вызывающего обычную смерть, и актуа-

лизировать тела и мудрости пробуждения.

В рамках этого, каждый аспект медитации исполняет соответствующее определенное очищение:

- Перед началом визуализации, представляют, что все феномены в обычной и нечистой форме растворяются в пустоте. Этим символически изображается смерть, которая предшествовала теперешней жизни. Тем самым очищается обуславливание смерти, произведенное в наших прошлых жизнях, и мы готовимся к актуализации абсолютного тела (`дхармакаи'), предельной природы ума.
- Из пустоты, сперва появляются лотос, лунный диск и семенной слог ХРИ. Это соответствует соединению трех элементов, что характеризует момент зачатия в утробе: лотос представляет собой яйцо, лунный диск - сперматозоид, а семенной слог - сознание, приходящее из `бардо' и присоединяющееся к двум материальным опорам. Все феномены, уже очищенные растворением в пустоте, теперь способны проявиться в своих чистых вы-

ражениях. В результате, мы очищаемся от обусловливания, вызванного зачатием.

- Далее, трансформация семенного слога в божество соответствует рождению и позволяет нам очиститься от обусловливания, вызывающего его. Таким образом, приводятся к созреванию возможности тела эманации ('нирманаккай').
- Медитатор декламирует обращения, восхваляющие божество, и представляет свет, исходящий из сердца Ченрезига, что выражает собой подношения буддам и бодхисаттвам, визуализирует атрибуты Ченрезига, одежду, драгоценности, божественный дворец, в котором он находится и страну чистой манифестации, окружающую дворец. Можно отнести это к характеристикам нашей обычной жизни от рождения до смерти: нашей активности, взаимоотношениям с другими, одежде, привычкам украшать, жизненной ситуации, и окружению. Соответствующие визуализации дают нам возможность очистить все обусловливание нашей жизни и подготовиться к актуализации тела совершенного опыта ('самбхогакай').
- В конце фазы построения, чистая страна растворяется в небесном дворце, небесный дворец - в божестве, божество - в семенном слоге, который в конце концов растворяется в пустоте. Это растворение символизирует приход смерти и имеет тот же эффект, что и растворение феноменов в начале перед визуализацией: очищение обусловливания, происходящего в момент смерти, и будущая актуализация 'дхармакай'.

Итак, тем самым завершают полное очищение и, одновременно, делают возможным появление трех тел пробуждения. В действительности, наш ум уже сейчас и всегда был буддой по природе, но разнообразные завесы, покрывающие его, удерживают эту пробужденную природу в латентном состоянии и не дают ей проявиться. Когда она по-настоящему проявится, чистые страны и тела божеств, которые являются истинным выражением этой предельной природы ума, откроются сами.

Характеристики фазы построения

Теперь давайте снова вернемся к фазе построения. Чтобы быть законченной, она должна быть наделена тремя характеристиками:

- отчетливой видимостью образа,
- памятью и знанием чистого значения,
- гордостью божества.

'Отчетливое представление'

Кармическое обусловливание - это источник, из которого создается мир в том виде, как мы воспринимаем его, внешний мир, а также наше собственное тело. Эти творения подобны творениям сна, но у нас имеется твердое и

реальное восприятие их существования. Отчетливость видимости, то есть ясность визуализации, направлена на то, чтобы выключить нас из участия в этой разновидности иллюзорного порождения и удалить наше тяготение к такой реальности. Хотя мы уже и обсудили данную функцию при рассмотрении очищения потенциала сознания, давайте взглянем на нее еще раз с точки зрения фазы построения.

Мир представляется нам как громадное многообразие манифестаций: вселенная, внешнее окружение, наша жизненная ситуация, тело, одежда, драгоценности, что мы носим, разнообразные цвета и так далее. Визуализация берет в расчет это многообразие и предлагает такое же многообразие бо-

жественных проявлений:

- вселенная и внешнее окружение заменяются визуализацией Страны Блаженства, где все явления прекрасны, чисты и насыщены радостью;
- наша жизненная ситуация вытесняется визуализацией "драгоценного дворца" божества;
- все существа и мы сами принимаем форму Ченрезига;
- одежда и украшения становятся драгоценностями и шелком на Ченрезиге;
- обычные цвета преобразуются в цвета божества и в частности в цвета тела, украшений и одежды.

Таким образом, божественные явления замещают обычные явления и нейтрализуют нашу фиксацию к их реальности.

Новички, однако, часто испытывают трудность в том, чтобы получить ясность видимости и самое сложное получить целиком образ всего божества. Поэтому можно сперва визуализировать отдельные аспекты: только лицо, затем каждую из рук или четки, лотос, драгоценность и так далее. Такой подход дается несколько легче.

Начинающие также могут испытывать сложность в том, чтобы видеть, что Ченрезиг, которого они визуализируют, и их собственный ум - одно. В действительности, визуализация существует только в нашем уме, а значит, нет субъекта, который наблюдает или же наблюдаемого объекта. Наши привычные тенденции склоняют нас, даже в данном случае, к тому, чтобы удерживать дуальность субъект-объекта. И только благодаря большому опыту медитации и верному пониманию природы ума визуализация перестает быть окрашенной ошибочными понятиями о субъекте и объекте. Временно, начинающий медитатор может рассматривать визуализацию просто как объект, за которым ум наблюдает, и пытаться сделать ее более четкой и устойчивой, давая возможность уму успокоиться.

'Знание чистого значения'

Ясность визуализации не должна превращаться в восприятие божественного объекта, как могущего на самом деле существовать материально, пусть даже на плане более прекрасном и высоком, чем наш. Божество - это видимость и вместе с тем отсутствие присущей ей реальности, вроде образа в зеркале или отражения луны в воде. Визуализируемое божество не обладает той же природой, что и 'тханка' или статуя. Его природа лишена материального существования и при этом наделена качествами пробужденного ума. Она - не материальная и не косная.

Схватывание материальной реальности в божестве уничтожается воспоминанием чистого значения. Здесь имеется в виду знание того, что всякий визуализируемый аспект выражает качества пробуждения в виде символической связи. Поэтому, каждая деталь Ченрезига имеет значение:

- белый цвет его тела: Ченрезиг абсолютно чист, свободен от какого-либо недостатка;
- одно лицо: суть всех феноменов - одного и того же вкуса;
- четыре руки: "четыре неизмеримых" (неизмеримая любовь, неизмеримое сострадание, неизмеримая радость и неизмеримая безмятежность);
- две скрещенные ноги в 'ваджрной' позе: Ченрезиг не пребывает ни в

крайностях 'нирваны' для себя, ни в 'самсаре'; он соединяет сострадание и пустоту;

- драгоценность, которую он держит в сложенных у сердца руках: Ченрезиг совершает действия на благо всех существ и удовлетворяет их нужды;
- четки, которые он держит в правой руке: он вытягивает всех существ в

направлении освобождения;

- лотос в левой руке: Ченрезиг имеет сострадание ко все существам, и помимо этого, - сродни тому, как лотос вырастает из тины, но его цветок не запачкан, так и Ченрезиг действует в этом мире, оставаясь незапятнанным тревожащими эмоциями и несовершенствами;
- диск луны за спиной: в Ченрезиге любовь и сострадание достигли своей полноты;
- шкура оленя через его плечо: легендарная доброта оленя символизирует ум пробуждения, помыслы которого всецело обращены на благо существ;
- разнообразные драгоценности: богатство качеств пробужденного ума Ченрезига;
- пятицветные шелка: пять мудростей.

В визуализации, ясность видимости образа, соединенная с пониманием этого символизма, позволяет нам избавиться от материального восприятия божества. Это не означает, что необходимо непрерывно проговаривать в уме данный список символических значений, но знать и приспособлять их.

'Гордость божества'

Существа относятся к своей индивидуальности с сильной привязанностью. Идея о "я" говорит о том, что эта реальность глубоко засела в нас. Представление "я", "я - это тот, или этот" становится чем-то вроде гордости на наиболее существенном уровне.

В медитации, мы подменяем эту обычную гордость "гордостью божества"; подстегиваем убеждение, что "я - это Ченрезиг".

Обычная гордость - это основание, на котором развиваются тревожащие эмоции, иллюзорные мысли и вытекающие отсюда страдания. Гордость божества помогает нам остановить эти порождения. Когда "я - Ченрезиг," я больше не заодно с обычными желаниями, отвращениями и проектами. Нечистые явления, с которыми мы обычно отождествляем себя, замещаются чистыми явлениями, то есть телом Ченрезига, его чистой страной манифестации, его 'мантрой' и так далее.

Можно подумать, что такой перескок отождествления (с нашей обычной индивидуальности - на другую - индивидуальность божества) - не настолько значительное изменение. Но разница, однако, очень велика. В первом случае, присутствуют тревожащие эмоции и страдание, а во втором случае, - нет.

- Каждый из трех аспектов фазы построения исполняет точную функцию:
- ясность видимости образа уничтожает выработку обычных, то есть, иллюзорных явлений;
 - знание чистого значение уничтожает хватание за материальное существование в чистой зоне видимости божества и его страны манифестации;
 - гордость божества уничтожает уподобление обычному "я".

Эти три пункта очень важны, но развитие третьего более важно, чем развитие первых двух. На глубоком уровне, гордость божества позволяет нам воспринимать тело Ченрезига как выражение ясности собственного ума и как сияющее свечение его пустой природы. Субъект и объект, пустота и видимость становятся нерасторжимыми, и медитатор покоится в таком созерцании. Это состояние, разумеется, нельзя достичь быстро. В начале, достаточно просто думать: "Я - Ченрезиг."

Как научиться визуализировать

Когда начинают практиковать фазу построения, часто сталкиваются с трудностью сформировать цельный образ божества. Наши усилия раскалываются: когда визуализируют лицо, руки становятся нечеткими; руки, в свою очередь, заслоняют лицо; а ноги оттирают руки. Следует, тем не менее, удерживать ум расслабленным и не бороться с собой. Если практиковать таким образом, наша способность визуализировать постепенно улучшится.

Не следует подходить к визуализации в жесткой и чересчур структурированной манере. Избегайте рассматривать визуализацию Ченрезига как возведение стены дома, когда каждый кирпич прочно крепится к предыдущему, а двери и окна вставляются материально в отведенные для них места. Хорошим методом будет следующий:

В начале медитации, просто развиваете мысль, что "я - Ченрезиг" и погружаетесь в нее. Когда возникают другие мысли, заставляя нас вернуться к погружению в нашу обычную личность, тогда используют поддержку визуализации, с целью опять получить идею о том, что я - это божество. К примеру, думают "я - Ченрезиг, поэтому, мое тело белого цвета" и переносят свое внимание на белизну тела. Это позволяет стабилизировать ум на некоторое время. Когда нас отвлекают другие мысли от белого цвета, тогда мы вспоминаем принадлежности, которые мы держим в руках, и так далее. Когда устойчивое внимание больше невозможно удерживать на одной из частей визуализации, переходят к другой: рукам, ногам, лицу, и так далее. Подобным же образом и наш ум привыкает к некоторой устойчивости, без напряжения. Визуализация делается все более непринужденной и приятной.

Когда маленький ребенок сидит в окружении множества игрушек, он и не думает играть со всеми ими сразу. Он берет одну игрушку и играет с ней некоторое время, затем, когда ему стало достаточно, берет другую, которую, опять же, откладывает, чтобы поиграть с третьей, и так далее. У него полно игрушек, но он не беспокоится на счет возможности поиграть со всеми сразу. Он знает, что они здесь, но одной игрушки довольно, а когда она наскучит, он может взять другую.

Медитация Ченрезига во многом аналогична. Сначала визуализируют лицо, или одну руку, украшение, цвет, а когда уму надоело, переходят к другой детали. Тогда ум чувствует большую легкость, наделенную свободой передвижения, и лишнюю веса, превышающего его способности. Это - очень хороший метод овладения медитацией.

В противном случае, рискуют приступить к визуализации в беспокойстве и с напряжением: "Я просто должен визуализировать не забывая ничего - ни тела, ни цветов, ни атрибутов; пусть руки остаются на своем месте, равно как и ноги, и сверх того, мне нельзя выпускать лицо из виду, когда я размышляю о лотосе или четках..." Такая задача покажется совершенно ошеломляющей, вы будете полностью обескуражены еще даже не начав!

Предположим, что перед вами ставят множество задач, которые вы должны выполнять одновременно. Вы не знаете за что взяться; начиная одно, вы беспокоитесь о неспособности сделать другое. Вы думаете: "Я никогда не справлюсь с этим. У меня нет времени, необходимого на все это. Это невозможно!" Вам будет не легко с таким чувством, будто вы взвалили непомерную ношу на свои плечи. Но вам и не обязательно подступаться к медитации с такой же тяжестью в уме.

Делая визуализацию, у нас имеется некоторая пластичность и способность решать, что мы можем или не можем сделать; ведь именно наш ум думает таким образом. И напротив, когда мы желаем получить совершенную визуализацию, а потом, не будучи способными достигнуть этого, мы восстаем против самих себя или отчаиваемся, то это как и прежде наш ум создает

эти проблемы. Ум сам творит себе свободу или трудности в зависимости от его подхода к вещам.

Надо обладать искусством верно направлять ум и знать, как непринуж-

денно и легко медитировать, на подобие того, как маленький ребенок играет с тем, что подходит ему в удобное ему время. Для него это не сложно и его ничто не беспокоит. Мысли, которые обычно волнуют нас, могут быть успокоены применением такого отношения. Если же, напротив, мы фиксируемся на идее о том, что должны не забыть "это" и не пропустить "то", мы лишь добавляем новых беспокойств к старым и новое напряжение с нашему старому. Но не в этом цель медитации.

МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ

Медитация Ченрезига состоит из четырех частей:

- Вступление
- Фаза построения
- Фаза завершение
- Заключение

Вступление

Вступление к медитации включает две части: принятие прибежища и развитие ума пробуждения. То и другое декламируется в одном и том же стихе, который повторяют три раза:

САНГ ГЪЕЙ ЧУ ДАНГ ЦОК КЪИ ЧОК НАМ ЛА
 ЧАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАУ НИ КЪЯБ СУ ЧИ
 ДАГ ГИ ДЖИН СОК ГЪИ ПЭЙ СО НАМ КЪИ
 ДРО ЛА ПЕН ШИР САНГ ГЪЕЙ ДРУБ ПАР ШО

Пока не достиг просветления, я принимаю прибежище
 В Будде, дхарме и возвышенной сангхе.
 Благодаря заслуге, зарождаемой практикой щедрости и других
 совершенств,
 Пусть я реализую пробуждение ради блага существ.

Первые две строки относятся к принятию прибежища; две следующие строки - к зарождению ума пробуждения.

'Принятие прибежища' может совершаться двумя способами: без или с визуализацией.

В первом случае, просто думают, что все будды и бодхисаттвы все время присутствуют здесь и что мы отдаем себя их опеке.

Во втором случае, визуализация отличается от визуализации "дерева прибежища", используемой в частности в 'подготовительных практиках', когда представляются сразу множество различных фигур: лам, 'йидамов', будд, текстов 'дхармы', представителей 'сангхи', и защитников. Метод, применяемый в медитации Ченрезига, называется "традицией драгоценности, которая собирает все места прибежища в себе." Здесь визуализируется только Ченрезиг и мы отдаем себя его опеке. Думаем, что Ченрезиг соединяет в себе источник ламы, линию лам, а также прочие места прибежища, будд, бодхисаттв, 'йидамов' и так далее.

В обоих случаях мы не принимаем прибежища лишь для себя, но представляем, что прибежище принимается вместе со всеми существами вселенной до тех пор пока каждый не придет к пробуждению.

Второй аспект `развития ума пробуждения' подразумевает, что на пороге медитации мы задаем своему уму правильное направление. Мы думаем: "Я делаю эту практику, чтобы получить способность освободить всех живых существ от страданий `самсары'. После того как я достигну состояния Ченрезига, я буду постоянно работать на благо существ, как он теперь."

Фаза построения

Фаза построения начинается с создания образа божества. Визуализируют как появляется полностью распустившемся лотос на высоте предплечья над головой. Затем, поверх лотоса, появляется лунный диск, на котором вертикально стоит слог белого цвета, ХРИ. Из ХРИ возникает сияющее излучение, которое распространяется во всех направлениях. Представляют, что свет,

идуший вверх - это подношение отправляемое буддам и бодхисаттвам, между тем как свет, идущий вниз, - это поток сострадания, который облегчает страдание обычных существ. Затем свет быстро возвращается обратно к слогу ХРИ, который превращается в Ченрезига в том виде, как он описан в тексте и представлен на `тхангке'.

Итак, поем:

ДАГ СОК КА КЪЯБ СЕМ ЧЕН ГЫИ
 ЧИ ЦУ ПЭЙ КАР ДА ВЭЙ ТЕНГ
 ХРИ ЛЕЙ ПА ЧО ЧЕН РЕЙ ЗИ
 КАР САЛ О ЗЕР НГА ДЕН ТРО
 ДЗЕЙ ДЗУМ ТУ ДЖЕ ЧЕН ГЫИ ЗИК
 ЧАК ШИ ДОНГ ПО ТАЛ ДЖОР ДЗЕ
 О НИ ШЕЛ ТРЕНГ ПЕ КАР НАМ
 ДАР ДОНГ РИН ЧЕН ГЬЕН ГЫИ ТРЕ
 РИ ДАК ПАК ПЭЙ ТО ЙОК СОЛ
 О ПАК МЭЙ ПЕ У ГЬЕН ЧЕН
 ШАП НЬИ ДОР ДЖЭЙ КЬИЛ ТРУНГ ШУТ
 ДРИ МЭЙ ДА ВА КЪЯБ ТЕН ПА
 КЪЯБ НЭЙ КУН ДУ НГО ВОР ГЬЮР

Надо мной и всеми существами вселенной:

Белый лотос и лунный диск.

На них, буква ХРИ, из которой появляется благородный Ченрезиг.

Его прозрачное и белое тело излучает пять разноцветных лучей;

Он улыбается и смотрит на нас с состраданием.

У него четыре руки, две центральные соединены,

Из двух других, правая держит хрустальные четки,

Левая, белый лотос.

Шелка и драгоценности украшают его.

Оленья шкура перекинута через плечо,

Будда Безграничного Света увенчивает его голову.

Он сидит в ваджрной позе,

За его спиной - незапятнанный лунный диск.

Он соединяет суть всех аспектов прибежища.

Обычно визуализацию делают в процессе пения текста. Однако, пока не имеют навыка практики, можно делать сперва визуализацию, а текст петь после, или же сперва петь текст, а затем делать визуализацию.

Далее, три раза декламируют короткое обращение восхваление, думая, что выражают почтение вместе со всеми существами, качествам тела, речи и ума Ченрезига. Поем три раза:

ДЖО ВО КЬОН ГЫИ МА ГУ КУ ДУ КАР
ДЗОК САНГ ГЪЭЙ КЫИ У ЛА ГЬЕН
ТУК ДЖЭЙ ЧЕН ГЫИ ДРО ЛА ЗИК
ЧЕН РЭЙ ЗИ ЛА ЧАК ЦАЛ ЛО

Господь с белым телом, не запятнанный ни единым недостатком,
Совершенный будда украшает твою голову.
Ты глядишь на существа взором сострадания.
Перед тобой, Ченрезиг, я кланяюсь.

Потом представляют, что Ченрезиг отвечает тем, что излучает, всем телом, свет, распространяющийся во всех направлениях и очищающий все явления:

- вселенная становится Страной Блаженства;
- все существа становятся Ченрезигом;
- все звуки становятся `мантрой' Ченрезига;
- каждая активность ума становится умом Ченрезига, исконным сознанием.

Одновременно мы становимся Ченрезигами.
Поем:

ДЭЙ ТАР ТСЭЙ ЧИК СОЛ ТАБ ПЭЙ
ПАВ ПЕ КУ ЛЭЙ О ЗЕР ТРУ
МА ДАК ЛЭЙ НАНГ ТРУЛ ШЭЙ ДЖАНГ
ЧИ НУ ДЭЙ ВА ЧЕН ГЫИ ШИНГ
НАНГ ЧУ КЬЯ ДРО ЛЮ НГАК СЕМ
ЧЕН РАЙ ЗИ ВАНГ КУ СУНГ ТУК
НАНГ ДРАК РИК ТОНГ ЙЕР МАЙ ГЬЮР

Спев молитву не отвлекаясь, после этого
Тело благородного Ченрезига излучает свет.
Свет рассеивает кармически нечистые явления и ошибочное понимание.
Внешний мир становится Страной Блаженства;
Тело, речь и ум существ
Становится Телом, Речью и Умом Господа Ченрезига.
Явления, звуки и познание объединяются в пустоте.

Далее повторяют `мантру'.

Повторение `мантры' ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ делается с различными визуализациями, в ходе которых обычно представляют себя в форме Ченрезига. Но начинающие, если они испытывают сложности, используя такой метод, могут взамен визуализировать Ченрезига над своей головой или же в небе напротив.

Здесь мы рассмотрим десять визуализаций, которые могут применяться попеременно, причем не обязательно переходить от одной к другой. Нет необходимости делать их непременно по порядку, и не следует считать данный

список исчерпывающим.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 1:

Концентрируйтесь на том, как выглядит Ченрезиг: либо на всем его теле или же последовательно на различных элементах; например, на лице, потом на руках, диадеме, ожерельях, браслетах, драгоценности, лотосе, четках, ногах и так далее. Таким образом практикуют ментальное спокойствие ('ши нэй') одновременно развивая способность к визуализации.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 2:

Визуализируйте, что в сердце Ченрезига стоит вертикально буква ХРИ, белого цвета, на лунном диске, лежащем в центре шестилепесткового лотоса. Медитируют, удерживая ум покоящимся на ХРИ.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 3:

Используя предыдущую визуализацию в качестве базиса, добавляют шесть слогов 'мантры'. Они стоят вертикально на лепестках лотоса, обращены к ХРИ в центре и идут в порядке слева направо, начиная от ОМ, расположенного спереди. Каждый слог окрашен в собственный цвет:

- ОМ: в белый
- МА: в зеленый
- НИ: в желтый
- ПАД: в голубой
- МЕ: в красный
- ХУНГ: в черный.

Концентрируйтесь либо на всей визуализации, или же на каждом слог последовательно.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 4:

ХРИ в сердце непрерывно испускает сияющие лучи, которые трансформируются в красивые предметы, приятные звуки и запахи, или принимают вид благоприятных символов или субстанций. Думают о том, что все это подносится буддам и бодхисаттвам. Затем будды и бодхисаттвы обратно посылают нам свою милость и благословение в форме того же света, который вливается в ХРИ.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 5:

Из сердца Ченрезига, исходит белый свет, который устремляется в ады, умиряет все страдание существ там, дает прохладу всем тем, кто горит, тепло - тем, кто мерзнет, и превращает ады в чистую страну.

Затем тот же свет идет в мир голодных духов, смягчает их голод, утоляет их жажду, и делает этот мир чистой страной.

Таким же образом думаем, что весь свет распространяется последовательно по каждому из шести миров 'самсары'. После адов и миров голодных духов, в свою очередь освобождаются сферы животных, людей, полубогов и богов от всего их страдания и тревожащих эмоций, которые причиняют его.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 6:

Она аналогична предыдущей визуализации, но более сложная. Визуализируйте, что свет исходит из каждого из слогов 'мантры', стоящих на лепестках лотоса в сердце. Свет имеет те же цвета, что и слоги. Соответствие такое:

- ОМ, белый: мир богов

- МА, зеленый: мир полубогов
- НИ, желтый: мир людей
- ПАД, синий: мир животных
- МЕ, красный: мир голодных духов
- ХУНГ, черный: мир адов.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 7:

Если имеется некоторое постижение высочайшего видения ('лха тонг'), медитируют, что тело Ченрезига лишено подлинной сущности. Оно пусто и одновременно - видимость, видимое, хотя и пустое, - вроде отражения в зеркале.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 8:

Практикуйте ментальное успокоение ('ши нэй') используя звук повторяемой 'мантры' в качестве опоры. Не рассеиваясь, медитируют удерживая звучание и свой ум нераздельными. Можно также думать, что все внешние звуки - это 'мантра' Ченрезига.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 9:

Медитируйте на то, что все звуки воспринимаются как 'мантра.' Они - звучание и все же пусты, пусты, хотя одновременно и звучат.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ 10:

Когда мы делаем медитацию для больного или умершего человека, думаем, что свет исходит из сердца Ченрезига достигает этого человека, облегчает его страдание, очищает от недостатков и кармических завес, и делает счастливым.

В этом случае, можно визуализировать Ченрезига над своей головой или в пространстве. В конце медитации, представляют, что тело Ченрезига вливается в тело больного или умершего человека, и их тела, речь и умы становятся одним.

Из этих десяти визуализаций, первая, вторая, третья и восьмая особенно направлены на то, чтобы позволить нам установить 'ши нэй'; седьмая и девятая - практиковать 'лха тонг'. Четвертая - для развития преданности; пятая, шестая и десятая - наиболее непосредственно связаны с состраданием.

Фаза построения не фиксирована по продолжительности. Ее делают сколько пожелают. В ходе фазы построения, можно повторить сотню, тысячу, десять тысяч, или более 'мантр'.

Фаза завершения

После того, как повторили подходящее количество 'мантр', переходят в завершающей фазе, которая начинается с постепенного растворения всех элементов фазы построения до пустоты:

- Страна Блаженства вливается в существ, визуализируемых в виде Ченрезига;
- Эти разные Ченрезиги растворяются, один за другим, и наконец вливаются в нас, имеющих форму Ченрезига;
- Этот последний Ченрезиг растворяется одновременно от головы к сердцу

- и от ступней к сердцу, вливаясь в `мантру`;
- `мантра` втекает в ХРИ;
- различные элементы ХРИ растворяются один за другим: сперва два кружка справа вливаются в `ачунг` внизу слога;
- затем, снизу вверх, `ачунг` растворяется в `ратаг`;
- `ратаг` в ХА;
- ХА в `гигу`;
- `гигу` становится `тиг лей` (маленькой точечкой белого цвета), на верхушке которой находится `нада` (вроде маленькой искорки);
- `тиг лей` растворяется в `нада`;
- `нада` становится все более крошечной и исчезает в пустоте. /Те, кто понимают тибетский язык, знают различные части данного слога. Другие же могут обратиться к рисунку на следующей странице./

Если вы не располагаете достаточным количеством времени, то вместо такого последовательного растворения, можно представлять себе, что все явления фазы построения исчезают сразу в пустоте.

Затем дают уму покоиться в отсутствии визуализации, не привнося в медитацию концепций таких как: "Пустота ума должно быть это" или "Думаю, что ум - также и ясность" и тому подобное. Мы просто остаемся бдительными и не отвлекаемся, не следуя за мыслями, которые возникают, ни стараемся остановить их, не принимая и не отвергая, не надеемся и не беспокоимся.

Мы медитируем таким образом сколько желаем.

Заключение

После окончания вышеописанной медитации, мы снова думаем, что мы - Ченрезиги; все существа - так же Ченрезиги; мир - это Страна Блаженства; все звуки - `мантра`, и так далее. Но теперь это - только мысль, не визуализация. Поем:

ДАГ ШЕН ЛУ НАНГ ПАК ПЭЙ КУ
 ДРА ТРАК ЙИ ГЭЙ ДРУК ПЕ ЙАНГ
 ДРЕН ТОК ЙЕ ШЭЙ ЧЕН ПО ЛОНГ

Мое тело и тела других - это тело Ченрезига,
 Все звуки - это мелодия шести слогов,
 Ментальная активность находится во владении великой мудрости.

Потом посвящают заслугу от медитации и желают, чтобы она помогла достичь того же состояния, что и Ченрезиг, с тем, чтобы принести благо остальным. Поем:

ГЭЙ ВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ
 ЧЕН РЭЙ ЗИ ВАНГ ДРУП ГЬЮР НЭЙ
 ДРО ВА ЧИК КЬЯНГ МА ЛУ ПА
 ДЭЙ ЙИ СА ЛА ГУ ПАР ШО

Благодаря этой практике
 Пусть я быстро реализую Господа Ченрезига,
 И потом устанавливаю в этом состоянии

Всех существ.

Наконец, мы поем короткое пожелание переродится в Стране Блаженства:

ДИ ТАР ГОМ ДЭЙ ГЫ ПЕ СО НАМ ГЫ
 ДАГ ДАНГ ДАУ ЛА ДРЕЛ ТОК ДРО ВА КЮН
 МИ ЦАНГ ЛЮ ДИ БОР ВА ГЫЮР МА ТАК
 ДЭЙ ВА ЧЕН ДУ ДЗУ ДЭЙ ГЫЭЙ ВАР ШО
 КБЭЙ МА ТАК ТУ СА ЧУ РАБ ДРУ НЭЙ
 ТРУЛ ПЭЙ ЧОК ЧУР ШЕН ДУ ДЖЭЙ ПАР ШО

Благодаря заслуги от этой медитации и декламации
 Пусть я и имеющие со мной связь,
 Сразу же, как только мы покинем это нечистое тело,
 Чудесным образом переродимся в Стране Блаженства.
 А потом сразу после такого перерождения, пройдем по десяти ступеням
 И через эманации, принесем пользу в десяти направлениях.

На этом заканчивается короткая версия медитации на Ченрезига. Можно включить сюда любое количество других молитв, но существенные части со-держатся в короткой практике.

ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Чтобы практика была законченной, ее не следует ограничивать лишь за-нятиями медитацией, но и развивать при всех родах деятельности в жизни на протяжении всего дня, а также и ночи. Мы последовательно разберем пять аспектов такого продолжения медитации:

- пусть все явления самоосвобождаются,
- пусть шесть групп чувств самоосвобождаются,
- пусть обстоятельства самоосвобождаются,
- практика с использованием сна,
- практика во время еды.

Пусть явления самоосвобождаются

Возникающие явления располагают двумя аспектами:

- внешними явлениями - формы, звуки, запахи и так далее.
- внутренними явлениями - мысли и построения, как результат размышления и воображения.

Сейчас мы признаем за этим двум типам явлений присущую им реальность. Мы воспринимаем их как объекты, наделенные действительной реальностью, и также приписываем это качество субъекту, "я". Такая субъект-объектная двойственность фиксируется на явлениях, и они оказываются в плену у себя, скованные нашей верой в их реальность.

Как можно освободиться от этих пут? Пусть явления "самоосвобождаются". Это значит не отрицать их, но так же и не утверждаться относительно их. Явления - просто то, что они есть, вне всякой концепции.

Чтобы суметь принять такую промежуточную позицию, надо понять, как сказано, что ум - "господин явлений". Когда видимость возникает, и мы утверждаемся в ее реальности, что значит, что мы убеждаемся в ее дейс-

твительном существовании, то именно ум делает такое утверждение. Если же мы отвергаем ее реальность, то именно ум делает такое отрицание. Явления не утверждают ни отрицают себя; лишь ум принимается приписывать им существование или несуществование. Если же мы теперь взглянем на суть самого ума, то не сможем ничего обнаружить. Мы не способны опознать у него какой-либо принадлежности; его сущность невыразима, она - пуста.

Когда ум не пребывает в своей сущности, вероятно предположить, что явления действительно существуют или же что они совершенно лишены существования. Равно и сущность человека, который утверждает или отрицает не может быть идентифицируемым объектом, "вещью", которую можно обнаружить. Не имея подлинного существования, она - пуста. А потому мы не впадаем в этернализм, то есть веру в ум, как индивидуальную сущность, в реальность эго. Это не значит, однако, что есть лишь ничто, всецелое несуществование. В этой самой пустоте возникают все явления и все мысли. А потому мы не впадаем в крайность нигилизма.

При таком взгляде, свободном от двух крайностей, явления самоосвобождаются, становятся свободным выражением пустоты ума. Таково "видение" Ченрезига, Великого Сострадательного.

Пусть шесть групп чувств самоосвобождаются

Наши взаимоотношения с феноменами устанавливаются на основании "шести групп чувств." Каждая группа состоит из органа чувств, предмета чувств и сопряженного с ними сознания. Так что мы имеем:

- глаз, форма, зрительное сознание;
- ухо, звук, слуховое сознание;
- нос, запах, обонятельное сознание;
- язык, вкус, вкусовое сознание;
- кожа, осязание, тактильное сознание;
- ум, мысленный предмет, ментальное сознание.

Хотя, в действительности, и нет двойственности между предметами чувств и сознаниями, которые схватывают их, мы полагаем раздвоение на субъект и объект. Отсюда производится классификация предметов (форм, запахов, вкусов и так далее) на хорошие и плохие, приятные и неприятные. На эту классификацию пересаживаются понятия привязанности и неприязни. Если не осознают истинной природы такой привязанности и неприязни, шесть чувственных групп оказываются у себя в плену. Когда же распознают их истинную природу, они самоосвобождаются. Их явление и освобождение происходят одновременно.

Когда ум попадает под влияние иллюзии, привязанность нас заставляет, в результате, полагать, что воспринимаемый предмет в самом деле хорош; неприязнь принуждает нас полагать, что воспринимаемый предмет действительно плох. Феномены, однако, не утверждают каких бы то ни было качеств сами по себе. В сущности, один лишь ум - источник привязанности и неприязни, и приписываемых вещам классификаций. Форма, звук, запах, или вкус не обозначаются как приятные и неприятные. Только ум подливает понятия к тому, что он воспринимает при помощи чувств, и тем самым творит игру привязанности и неприязни. Поскольку сам ум пуст и фактически свободен, привязанность и отвращение столь же пусты и свободны сами по себе. Шесть чувственных групп, являющихся базисом данного процесса так же пусты и самоосвобождены. Распознавание сущности шести групп чувств вполне подхо-

дит для того, чтобы обеспечить их самоосвобождение, не прибегая к воздействию на них.

Возможность шести чувственным группам самоосвободиться есть "медитация" Великого Сострадательного.

Пусть обстоятельства самоосвобождаются

Когда мы сталкиваемся с обстоятельствами, хорошими ли плохими ли, то таким же образом даем им самораскрыться.

Хорошие обстоятельства - это те, которые доставляют нам радость: когда мы находимся в компании друзей или людей, которых любим, участвуем в приятной беседе, или выполняем какую-либо деятельность, которая приносит нам радость. Мы привязываемся к такой радости и придаем ей реальное значение.

Когда появляется радость, то следует наблюдать за умом, который переживает ее. Он пуст по сути. В этой пустоте, понятия друзей, приятных слов или звуков и тому подобного не имеют какой бы то ни было реальности. Хорошие обстоятельства следовательно пусты. Все, что кажется нам счастьем, лишено действительного тождества и самоосвобождается в тот же момент, когда проявляется.

Если же взглянуть иначе, когда мы противостоям неблагоприятным обстоятельствам - находясь в компании людей, которые нас не любят, разговаривающих в неприемлемой манере, испытывая боль или мучение, - если мы рассмотрим сущность ума, который переживает эти страдания, то обнаружим, что он пуст. В этой пустоте, понятия врагов, неприятных слов, болезни и так далее не имеют никакой реальности. Все, что видится страданием, лишено настоящей сущности, и самоосвобождается в то же самое время, когда проявляется.

Счастье и страдание, на деле, - это динамика пустого ума, не имеющего действительной реальности; А посему нам не надо ни отвергать ни прини-

мать их.

Отпустить обстоятельства самораскрываться в этом "действии" Великого Сострадательного.

Данные первые три аспекта являются распространением практики, которую нам следует применять на протяжении всего дня.

Практика сна

Практика сна работает с глубоким сном без сновидений с одной стороны, и со сном со сновидениями, с другой. Первое соответствует ясному свету, а второе - реальности явлений.

Сперва делают пожелание способности сознать сны, которые возникают в уме в течение наступающей ночи.

Потом, для того чтобы подготовиться к практике глубокого сна, прежде, чем отойти ко сну, визуализируют себя в форме Ченрезига. Представляют, что внутри, во лбу, на уровне и в прогале между бровей, находится маленькая сфера белого света, на которую направляют свой ум. И таким образом засыпают. При поддержке визуализации, если мы сумеем заснуть в состоянии нерассеяния, в отсутствии мыслей, и с умом, пребывающем в пустоте, мы закладываем фундамент распознавания ясного света, сначала во время глубокого сна, а затем в момент смерти. Ясный свет, говоря более по-

нятно, предполагает, что отсутствие мыслей сопровождается сознанием. И тем не менее даже если мы никак не добиваемся его, отсутствие мыслей и медитация на сфере белого света упрощают его возникновение. В частности, в момент смерти, мы сумеем распознать его в конце процесса проявления-продолжения-достижения.

Во-вторых, практика сна может совершаться с желанием действительно сознавать то, что нам снится в ходе самого сновидения. Следует попытаться понять, что картинка сновидения, в то самое время, когда они проявляются, лишены настоящей сущности. Они - всего лишь продукт ума. После этого надлежит попробовать оставаться в медитации с таким состоянием осознанности. Аналогичным образом, мы пытаемся распознать отсутствие реальности приятных и неприятных ощущений, отсутствие реальности радости или страданий, которые мы можем испытывать в течение сна. Следовательно, происходит самоосвобождение феноменов сна. Эти феномены продолжают, но мы больше не обманываемся на их счет, думая, что они реальны.

Если сумеем, мы так же можем визуализировать себя в форме Ченрезига и повторять `мантру' в ходе сновидения. Мы можем делать ту же медитацию и в `бардо', и окончательно освободить себя от видений "бардо природы самой по себе".

Просыпаясь с утра, если мы можем припомнить сны прошедшей ночи, то не связываем с ними особого значения. Не считаем красивые сны хорошими или благоприятными, а неприятные сны плохими или неблагоприятными. Мы просто напоминаем себе, что сны - всего лишь иллюзорные манифестации ума, свободные по сути от подобных квалификаций "хороших" или "плохих" снов.

Затем думают, что, в действительности, явления бодрствующего состояния обладают той же природой, что и видения сна. Феномены, хотя и появляются, не имеют подлинности настоящего тождества; они пусты. Откуда они происходят? Они происходят из ума, который сам пуст в сущности. Мы сейчас говорим о явлениях, как внешних, а уме - внутреннем. Однако, "внешнее" и "внутреннее" суть вводящие в заблуждение различения, которые в пределе не имеют смысла. Когда явления и ум возникают в чистом знании пустоты-ясности, то это - "ум" самого Великого Сострадательного.

Практика во время еды

Во время еды, представляют себя в виде Ченрезига, и что вся потребляемая пища становится нектаром, преподносимым божеству. Перед едой проговариваем:

ДЖО ВО КЬОН ГЫИ МА ГУ КУ ДУ КАР
 ДЗОК САНГ ГЬЭЙ ГЫИ У ЛА ГЬЕН
 ТУ ДЖЭЙ ЧЕН ГЫИ ДРО ЛА ЗИК
 ЧЕН РЭЙ ЗИ ЛА ЧУ ПА ПУЛ

Господь с белым телом, незапятнанный ни единым дефектом,
 Совершенный Будда украшает твою голову.
 Ты смотришь на существа взором сострадания.
 Тебе, Ченрезиг, я подношу эту еду.

МАСТЕРА ПРОШЛОГО

Мы видели, как присутствие Ченрезига в мире могло принимать разнообразные формы, причем не обязательно такие, которые можно было бы идентифицировать по типу божества. В Тибете тем не менее люди делают значительные попытки к тому, чтобы более точно определить его присутствие, и выявить какие-нибудь "эманации" Ченрезига. Царь Сонгтсен Гампо и Лама Гьялсе Томе - два наиболее известных.

Другие мастера, такие как индийская монахиня Гелонгма Палмо и Кьергангпа - знамениты не как эманации, но в виду того особого места, которое занимал Ченрезиг в их жизнях.

Следующий короткий обзор, даваемый в хронологическом порядке, описывает жизнь каждого из этих наставников.

Гелонгма Палмо

Во-первых, такая фигура, как Гелонгма Палмо: она жила в древней Индии, и была и по-прежнему является наиболее известной из-за тех сверхобычных достижений, которых она добилась благодаря благословию Ченрезига.

Текст, озаглавленный 'Мани Кхабум', сообщает, что она родилась в царской семье на северозападе Индии. В молодости, Гелонгма Палмо захотела отказаться от своего привилегированного положения принцессы и приняла монастырский уклад. Позже, она подхватила проказу, лишилась рук и ступней, и была вынуждена покинуть монастырь.

Брошенная своими слугами в далеком от людей месте, она жила в состоянии огромной безысходности. Несколько утешил ее привидевшийся ей сон. Она увидела царя Индрабодхи, который благословил ее и сказал: "Практикуй медитацию Ченрезига и получишь способность обрести высшее достижение, осознание природы ума." Послушно данному совету, Гелонгма Палмо принялась повторять ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ днем, и декламировать длинную 'мантру' Ченрезига ночью /длинная 'мантра' содержится в практике 'Ньюнг Нэй'/. Она так же получила непосредственные наставления от 'махасидхи', Льва Великолепия, который был хорошо известен своей реализацией Великого Сострадательного.

Спустя долгий период практики, Гелонгма Палмо стала чувствовать глубокую усталость. Наставления, которые она выпустила, были даны ей еще раз во сне. В этот раз ей было видение Манджушри, который говорил: "Иди в Лекар Шинпел и практикуй Ченрезига. Через пять лет ты достигнешь реализации равной реализации Тары."

Поэтому Гелонгма Палмо отправилась к указанному божеством месту, и обязалась не уходить отсюда до осуществления высшего достижения. Она продолжала повторять различные 'мантры' Ченрезига и, вместе с тем, стала устраивать через день полные посты, воздерживаясь от воды и пищи. Это называется практикой Ньюнг Нэй. Произошло необычайное очищение. Милостью Ченрезига, она совершенно поправилась, ее конечности полностью восстановились, и она получила здоровье нормальной молодой женщины. Одновременно ее медитация значительно продвинулась вперед.

В двадцать семь лет, Гелонгма Палмо добилась первой ступени бодхисаттвы и получила предсказание от Тары: "Ты сумеешь осуществить активность будд трех времен."

Наконец, спустя многие годы медитации и аскетизма, однажды в полнолуние на третий месяц по тибетскому календарю ('сагадава'), ей явился Ченрезиг с одиннадцатью лицами. Его тело включало всех божеств четырех классов 'тантры'; поры его кожи излучали несчетное количество чистых стран. Гелонгма Палмо напонила изумлением, и тем не менее сказала бо-

жеству: "Благородный Ченрезиг, я долгое время делала твою практику, при-

лагая огромные усилия. Почему ты столько ждал, прежде чем прийти ко мне?"

С самого первого момента, как ты начала медитировать на мне," - отвечал Ченрезиг, - "я ни разу не отлучался от тебя. Я все время был с тобой, но из-за кармических завес, которые как и прежде покрывали твой ум, ты не могла меня видеть."

Затем Ченрезиг наделил ее своей милостью и дал новые наставления. Гелонгма Палма обрела все качества десятой ступени бодхисаттвы, став одним с самим Великим Сострадательным.

О Гелонгме Палмо продолжают вспоминать в Тибете, в особенности во время практики Ньунг Нэй, с которой она ассоциируется. Сегодня многие люди совершают эту практику.

Сонгтсен Гампо

В Тибете первый человек, который стал рассматриваться как эманация Ченрезига, был царь Сонгтсен Гампо, который царствовал в стране снега в первой половине седьмого столетия нашей эры. Его величие покоится главным образом на том, что он ввел Буддизм в страну.

'Мани Кхабум' сообщает, что его воплощение явилось по воле Ченрезига в форме могущественного монарха, с тем чтобы управлять тибетским народом. Ченрезиг своим божественным взором увидел зрелость этого народа.

Сказано, что в момент зачатия он вошел в чрево матери лучом солнца. Тогда все будды и бодхисаттвы узнали, что Ченрезиг проявился на земле, на благо тибетцев. В ту же ночь его мать, царица, увидела во сне свое тело, излучающее свет, распространяющийся во всех направлениях, а боги и богини преподносили дары. Так же она увидела как солнце и луна сходятся в виде зонта, чтобы укрыть ее, а множество цветов образуют ковер. Затем она испытала не-понятную ясность.

Когда ребенок родился, то все видели чудесные знаки, которыми тот был отмечен; в частности, на макушке черепа у него была маленькая голова будды Амитабхи. Позднее традиционная иконография стала изображать царя в шапке, функция которой заключалась в том, чтобы спрятать ту самую голову.

Таким было зачатие и рождение царя, который, хоть и родился в семье, исповедовавшей 'бон', обратился в буддизм и привнес сострадание и мягкость этой традиции в страну, имевшую репутацию варварской.

Сонгтсен Гампо, кроме своей жесткой политической активности, ввел в употребление алфавит тибетского языка через своего министра Тхонми Самбхота. Этот алфавит отправлялся от санскритского. Сонгтсен Гампо так же построил дворец Поталы и святилище Джокханг.

На примере Сонгтсен Гампо, олицетворения Ченрезига в человеке, мы можем лучше понять ту особую связь, что соединяет тибетцев с их любимым божеством.

Кьергангпа

Кьергангпа, лама, который жил в двенадцатом веке, был третьим держателем линии Шангпа Кагью после Кхьюнгпо Нааджора и Мочокпы. У него было особая преданность Ченрезигу и мы увидим, что его опыт напоминает опыт

Гелонгмы Палмо.

"У меня есть сейчас драгоценное человеческое существование," - думал он. "Я не должен разбрасываться им понапрасну, но придать ему осмысленность. Мне следует употребить его на обретение пробуждения и претворение блага существ. Чтобы добиться этой цели, я принимаю обязательство всецело посвятить себя практике Ченрезига."

Сделав такое обещание, он отправился в затворничество. День и ночь Кьергангпа делал медитацию Ченрезига и повторял `мантру`.

Ченрезиг появился перед ним спустя три с половиной года отшельничества. Кьергангпа тогда сказал ему: "Три с половиной года я лишал себя еды и сна; не прерываясь, я бубнил твою `мантру` и делал твою медитацию. Почему же я не мог увидеть тебя до сегодняшнего момента?"

"Две помехи не давали тебе увидеть меня," - ответил Ченрезиг. - "Первая - кармические завесы, скопившиеся в твоём уме с безначальных времен. Постепенно, медитация освободила тебя от них. Вторая - упование на то, чтобы увидеть меня. Ты медитировал и говорил `мантру`, ожидая моего появления и опасаясь своей неспособности добиться такого результата. Упование и страх - вот две большие преграды. На самом деле, начиная с третьего дня твоего уединения, я присутствовал в затворе, и мы не разлучались ни на один момент с того времени. Но лишь сейчас обе помехи пропали."

Гьялсе Томе

Современник третьего Кармапы, Ранджунг Дордже (первая половина четырнадцатого века), Гьялсе Томе, так же известный как Томе Зангпо, "хороший Томе", был автором известного текста, озаглавленного `Тридцать семь практик бодхисаттвы`, а также других текстов. Единодушно рассматриваемый тибетцами как эманация Ченрезига, он олицетворял присутствие Великого Сострадательного среди людей.

Гьялсе Томе родился в провинции Тсанг и, сказано, что его рождение было отмечено дождем цветов и другими чудесными знаками.

В младенчестве, он естественно проявлял большую любовь к людям и животным. Подобно многим детям его возраста, его обязанностью был присмотр за овцами и яками. Однако ум Гьялсе Томе был настолько занят дхармой, что как-то раз, бросив стадо, он убежал учиться с ламой. Потом он принял монашеские обеты и получил имя Зангпо Пал.

В течение этих лет, Гьялсе Томе изучал великие предметы Буддийской философии, `винаю`, `праджняпарамиту` и `мадхьямику`. Сказано, что он обладал знанием всех текстов, какие были переведены с санскрита на тибетский язык. У него была огромная эрудиция.

Не замыкаясь в отвлеченном интеллектуализировании, он постоянно заботился о больных, бедных и нищих, непрестанно пытался облегчить их страдания. Говорится, что, когда он принимал обеты бодхисаттвы - обязательство достичь пробуждения ради блага существ - трясась земля и все пространство заполняли сверкающие радуги.

Затем он практиковал `шесть соединений Калачакры`. Лама, который наставлял его, увидел, что в продолжение многих существований Ченрезиг был его главным медитационным божеством. Лама дал ему несколько инициаций на Ченрезига, а также большое количество наставлений по практике.

Каждый день Гьялсе Томе делал по сотне простираций, по сотне обходов вокруг ступы, и декламировал обращение-восхваление Тары двадцать один

раз. Двадцать лет своей жизни он провел в отшельничестве делая практику `Ньюнг Нэй' и медитируя на `бодхичитте'.

Однажды у него состоялось видение Ченрезига с одиннадцатью лицами, что вызвало рождение глубокой реализации пустоты-сострадания в уме Гьялсе Томе. Трево Текден, один из великих учеников третьего Кармапы, сказал ему: "Ченрезиг Великий Сострадательный - это ни фреска на стене, ни фигура на `тангке'. Ченрезиг, когда он родился в уме существа, - это сострадание-пустота, идущие ко всем существам с таким же большим пылом, что и любовь матери к своему единственному ребенку." Говоря таким образом, он на самом деле имел в виду самого Гьялсе Томе, рассматривая его заодно с предельным Ченрезигом.

При любых обстоятельствах Гьялсе Томе глядел лишь на собственные недостатки. Он никогда не говорил об изъянах других, но лишь об их достоинствах. Любовь и сострадание в нем были настолько сильны, что естественно успокаивали умы людей близлежащих окрестностей. Даже у животных пропадали страх и агрессивность. Дикие животные, олени, птицы, собаки и кошки казалось позабыли о своей взаимной вражде. Гьялсе Томе раздал все свое добро нуждающимся, не стараясь оставить что-либо для собственной пользы. Он отдавал одежду и даже коврик, на которм сидел, если видел, что бедное существо нуждается в этом.

Несколько его учеников, обладавших чистой `кармой', в самом деле увидели в нем Ченрезига.

Биография Гьялсе Томе поражает, если обратить внимание на то количество лет, которые он провел в затворе, время, которое он посвятил учению, и число текстов, которые он сочинил. Любой из этих активностей было бы достаточно, чтобы заполнить целую жизнь.

Все современные ему ламы имели большую веру и уважение к нему, и у того было огромное количество учеников.

Эти жизнеописания - лишь немногие наиболее известные. На протяжении всей истории Тибета и также и сегодня, многие великие мастера поддерживали и поддерживают особенно тесную связь с Ченрезигом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной книге мы рассмотрели многие благотворные функции медитации на Ченрезига. В заключение позвольте процитировать точные слова Будды, объясняющие пользу от `мантры'.

"ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ - это сердцевина мудрости всех будд. Это квинтэссенция пяти семей будд и мастеров тайного пути. Наставления, которые воплощают в себе каждый из шести слогов, являются источником всех качеств и благословений, корнем всего благотворного и счастливых обретений, а также великим путем к высочайшему существованию и освобождению.

"Услышанные, даже один раз, шесть слогов совершенного мира, сердце `дхармы', позволяют достичь состояния не-возвращения и стать лодочником, дающим существам свободу. Сверх того, если животное, даже муровей, услышит эту `мантру' перед смертью, оно переродится в Стране Блаженства, мгновенно освободившись от теперешнего существования. Как на солнце тает снег, так и произнесение этих шести слогов в уме, пусть лишь однажды, устраняет все изъяны и все недостатки, вызванные вредоносными действиями, скопившимися в круговороте существования за целую вечность, и ведет к перерождению в Стране Блаженства. От простого прикосновения к буквам

`мантры' получаешь посвящение несметного количества будд и будхисаттв. Созерцание ее, пусть лишь однажды, делает слушание, размышление и медитацию эффективными. Явление раскрываются как `дхармакая', и открывается сокровищница активности на благо существ." /Из `Неостанавливающегося дождя на благо существ'./