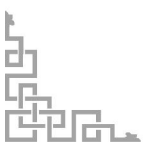




# ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**  
**Перевод: В. Дмитриева**



ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО .....	6
Глава I . ЖАЖДА СЧАСТЬЯ .....	12
Нравственная дисциплина и понимание природы вещей.....	13
Три Драгоценности Прибежища .....	14
Выход из круговорота перерождений .....	15
Духовные друзья и духовное руководство.....	16
Глава 2 . МЕДИТАЦИЯ, НАЧАЛО .....	16
Знакомство с избранным предметом.....	18
Аналитическая медитация .....	19
Закрепляющая медитация.....	19
Глава 3 . МАТЕРИАЛЬНЫЙ И НЕМАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР.....	20
Глава 4 . КАРМА.....	22
Глава 5 . НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ .....	24
Наш самый сокрушительный враг.....	25
Глава 6 . ОБШИРНОСТЬ И ГЛУБИНА: ДВА АСПЕКТА ПУТИ .....	26
Глава 7 . СОСТРАДАНИЕ .....	27
Сопереживание.....	27
Осознавание чужого страдания .....	28
Любящая доброта.....	29
Глава 8 . МЕДИТАЦИЯ НА СОСТРАДАНИИ.....	29
Сострадание и пустота.....	29
Как медитировать на сострадании и любящей доброте .....	29
Великое сострадание.....	30
Глава 9 . РАЗВИТИЕ БЕСПРИСТРАСТНОСТИ .....	31
Медитация на беспристрастности .....	33
Глава 10 . БОДХИЧИТТА.....	33
Семичленный метод причины и следствия.....	33
Обмен себя на другого .....	34
Глава 11 . СПОКОЙСТВИЕ УМА.....	35
Два уровня ума .....	37
Глава 12 . ДЕВЯТЬ СТУПЕНЕЙ МЕДИТАЦИИ СПОКОЙСТВИЯ УМА.....	38
Первая ступень .....	38
Вторая ступень .....	38
Третья ступень.....	38
Четвертая ступень .....	38
Пятая ступень .....	38
Шестая ступень .....	39
Седьмая ступень.....	39
Восьмая ступень.....	39
Девятая ступень.....	39
Глава 13 . МУДРОСТЬ.....	39
Самость.....	39
Самость и несчастья.....	40
Отсутствие самосущности всех явлений.....	41
Пустота и зависимое происхождение.....	41
Медитация на пустоте.....	41
Уровни бодхисаттвы .....	42
Глава 14 . СОСТОЯНИЕ БУДДЫ .....	43

Глава 15 . ЗАРОЖДЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ .....	44
Семизвенная практика .....	45
<i>Первое звено</i> Выражение почтения .....	45
<i>Второе звено</i> Подношение .....	45
<i>Третье звено</i> Исповедь .....	45
<i>Четвертое звено</i> Ликование .....	46
<i>Пятое и шестое звенья</i> Просьба и молитва .....	46
<i>Седьмое звено</i> Посвящение заслуг .....	46

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Николаас Врилэнд*

В буддизме сострадание определяется как желание, чтобы все живые существа освободились от страданий. К сожалению, мы не в силах избавить мир от несчастий. Мы не в состоянии взять на себя такую задачу, и волшебной палочки, превращающей горе в радость, не существует. Однако мы можем развивать наши собственные умы благодаря добродетели и таким образом помочь другим сделать то же самое.

В августе 1999 года Тибетский центр и Фонд Гира пригласили Его Святейшество Далай-ламу прочесть цикл лекций в Нью-Йорке. Книга, которую вы держите в руках, — краткое изложение этих лекций. На ее страницах Далай-лама разъясняет, каким образом можно открыть наши сердца и взрастить в себе подлинное, устойчивое сострадание ко всем живым существам. Вся жизнь Его Святейшества стала доказательством могущества открытого сердца. Его собственное духовное воспитание началось еще в детстве. После того как в возрасте двух лет он был признан реинкарнацией тринадцатого Далай-ламы, его забрали из родного дома в Северо-Восточном Тибете и перевезли в столицу Тибета — Лхасу. В шестнадцать лет он стал правителем Тибета. Во время варварского вторжения китайской коммунистической армии в Тибет его вера в ненасилие и терпимость подверглась самым суровым испытаниям. Он сделал для защиты своего народа всё, что было в его силах, и отчаянно противостоял захватчикам, одновременно продолжая свои занятия и буддийскую практику освобождения.

В 1959 г., когда китайские коммунисты собрались бомбить его летний дворец, двадцатипятилетний Далай-лама бежал из страны. Более ста тысяч тибетцев последовали за ним. Поселившись в Индии и в других странах по всему миру, они посвятили себя проведению неслыханной мирной кампании за свободу Тибета. В индийском городе Дхарамсале, в предгорьях Гималаев, Его Святейшество создал демократическое правительство ради служения своему народу — тем, кто остался в Тибете, а также живущим в поселениях беженцев в Индии и других странах. Его Святейшество приложил огромные усилия для сохранения всех аспектов тибетской культуры, но центром этих усилий была духовная традиция Тибета, поскольку в Тибете культура и духовность неразрывны. Не прекращая своих занятий, практик и медитаций, он неустанно знакомил людей по всему миру с буддийским мировоззрением. Огромные усилия он приложил также для восстановления монастырей и традиционной системы обучения и практики — и всё это ради сохранения учения, изложенного основателем буддизма Буддой Шакьямуни.

История возникновения буддизма широко известна. В пятом веке до нашей эры принц Шакьямуни жил в роскоши при дворе своего отца, царство которого располагалось на месте современного Непала. Еще в юности Шакьямуни осознал бессмысленность своей жизни, полной комфорта. Наблюдая, как стареют, болеют и умирают повсюду люди, он начал прозревать истину сквозь обманчивый флер уюта и мирского счастья. Однажды ночью, вскоре после женитьбы, принц покинул дворец, жену и маленького сына. Мечом он срезал свои волосы и отправился в джунгли — на поиски свободы от мирской жизни и всех тех бед, которые, как он теперь понимал, были неразрывно с нею связаны.

Вскоре молодой отшельник повстречал пятерых аскетов и провел с ними многие годы, медитируя и занимаясь суровыми аскетическими практиками. Осознав в итоге, что к главной цели — достижению мудрости и просветлению — он так и не приблизился, Шакьямуни оставил своих спутников. Отказавшись от аскетических методов, он принял решение посвятить себя поиску окончательной истины. Усевшись под деревом бодхи, он поклялся не сходить с места до тех пор, пока не достигнет окончательного пробуждения. И его упорство привело к успеху. Шакьямуни познал истинное устройство мира и достиг полного просветления и всеведения Будды.

Выйдя из состояния медитации, Будда Шакьямуни долго бродил по Северной Индии, куда вновь не повстречал своих прежних товарищей — пятерых аскетов. Поначалу они не обращали на него внимания, так как считали, что он отрекся от истинного духовного пути, избранного ими. Но свет его просветленности настолько ошеломил их, что они принялись умолять его поделиться своим открытием. Тогда Будда провозгласил Четыре Благородные Истины: о страдании, о его источнике, о возможности прекращения страдания и о пути, ведущему к такому прекращению. Будда показал истинную природу нашего жалкого существования. Он объяснил, какие причины приводят к нему. Он доказал возможность состояния, в котором страдания и их причины исчезают, а потом дал ученикам метод, благодаря которому можно достичь такого состояния...

Во время своего визита в Нью-Йорк, Его Святейшество провел трехдневный цикл лекций в театре Бикон. Основной темой этих лекций были методы, применяемые в буддизме для достижения окончательного просветления. Он объединил содержание двух текстов, «Средняя ступень созерцания» индийского мастера Камалашилы (восьмой век) и «Тридцать семь практик бодхисаттвы» тибетского йога Тогмэя Сангпо, жившего в четырнадцатом веке.

«Ступени созерцания» были написаны, когда тридцать третий царь Тибета, Трисонг Децен, пригласил индийского учителя в Тибет для того, чтобы отстоять аналитический подход к буддийской практике, принятый в индийских монастырских университетах Наланда и Викрамашила. Эта форма буддизма, учрежденная в Тибете учителем Камалашилы, Шантаракшитой, оспаривалась Хэшаном, китайским монахом, противником какой-либо умственной деятельности. Для того чтобы решить, какую форму буддизма выбрать для Тибета, при дворе был проведен научный диспут. В споре с Хэшаном Камалашила сумел неопровержимо доказать важность интеллектуальной аргументации для духовного развития и был объявлен победителем. Чтобы закрепить эту победу, царь предложил Камалашиле изложить свои взгляды письменно. Камалашилой были написаны длинный, средний и короткий варианты «Ступеней созерцания».

Работа Камалашилы ясно и четко описывает так называемые «обширные» и «глубинные» стадии пути к окончательному пробуждению. Несмотря на то что в Тибете ей не всегда уделялось достаточно внимания, эта книга имеет огромную ценность, и Его Святейшество всячески старался донести ее смысл до остального мира.

Второй текст — «Тридцать семь практик бодхисаттвы» — представляет собой краткое и четкое наставление в том, как посвятить свою жизнь благу других. Его автор, Тогмэй Сангпо, призывает нас отказаться от привычных эгоистических наклонностей и вместо этого действовать, осознавая свою зависимость от ближних. Сам Тогмэй Сангпо был простым монахом, который открыл свое сердце практике любви и сострадания и посвятил себя бескорыстному служению людям.

Переводчик, геше Тхубтен Джинпа, безупречно передал тончайшие аспекты буддийской философии, которым учил Его Святейшество, и в то же время мягкий юмор, свойственный Далай-ламе.

В последний день визита Его Святейшества, воскресным утром, более двухсот тысяч человек собрались на Ист-Мидоу в Центральном парке, чтобы услышать его лекцию о «Восьмистишии о воспитании ума» — поэме, написанной тибетским мудрецом одиннадцатого века Лангри Тангпа. Говоря по-английски, Его Святейшество выразил свои взгляды на необходимость почтительного отношения к ближним, соотечественникам, к представителям других наций и ко всему человечеству. Он рассказал о том, как превращать гордость в смирение, а гнев — в любовь. Далай-лама выразил свою озабоченность разделением на богатых и бедных и завершил свое выступление молитвой о счастье всех живых существ. Запись лекции в Центральном парке следует ниже.

Я надеюсь и молюсь о том, чтобы эта книга помогла читателям в поисках счастья, и чтобы их счастье, в свою очередь, передалось другим людям — с тем чтобы открылись сердца всех живых существ.

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

*Центральный парк, Нью-Йорк, 15 августа 1999 г.*

Доброе утро, братья и сестры!

Я верю, что каждому человеку присуще стремление к счастью и желание избежать страдания. Я также верю, что сама цель жизни заключается именно в достижении счастья. Я уверен, что каждый из нас обладает способностью развить в себе внутренний покой и таким образом обрести счастье и радость. Богаты мы или бедны, образованны или нет, черные мы или белые, с Востока или с Запада, наши возможности одинаковы. Мы все равны умственно и эмоционально. Хотя у кого-то из нас нос может быть больше, чем у других, и цвет кожи — другой, в сущности, мы физически одинаковы. Различия весьма незначительны. Важно лишь то, что наши ум и чувства схожи.

Мы все испытываем не только отрицательные, но и положительные эмоции — приносящие нам внутреннюю силу и покой. Я думаю, что важно осознать свои возможности и позволить им пробудить уверенность в себе. Иногда мы замечаем только негативную сторону вещей и теряем надежду. Думаю, что это неверно.

Я не собираюсь показывать вам никаких чудес. Если кто-то здесь способен творить чудеса, я попрошу такого человека помочь мне. Но, честно говоря, я скептически отношусь к тем, кто заявляет о своих чудодейственных способностях. Тем не менее с помощью воспитания ума и постоянных усилий можно изменить представления и установки сознания. А это может по-настоящему изменить жизнь.

Если у нас есть позитивный настрой, тогда даже во враждебном окружении мы не утратим ощущения внутреннего покоя. С другой стороны, если наш ум склонен к отрицанию, подвержен страху, подозрительности, если мы беспомощны или питаем отвращение к самим себе, то даже в окружении лучших друзей, в приятной атмосфере и комфортабельной обстановке мы не будем счастливы. Поэтому настрой ума чрезвычайно важен: он определяет состояние счастья.

Думаю, неверно ожидать, что деньги или материальные блага помогут разрешить наши проблемы. Нереально предполагать, что нечто позитивное может возникнуть из одного лишь внешнего. Конечно, хорошее материальное положение важно и приносит пользу. И всё же внутренняя позиция ума не менее, если не более, важна. Надо научиться не гнаться за роскошной жизнью, потому что такая погоня является препятствием для практики.

Иногда мне кажется, что это вошло в моду: придавать слишком большое значение материальному прогрессу и пренебрегать внутренними ценностями. А значит, мы должны привести в равновесие озабоченность материальным и внутренний духовный рост. Думаю, это естественно для нас — вести себя как социальные существа. Наши лучшие качества — это то, что я назвал бы подлинными человеческими ценностями. Нужно постараться взрастить и сохранять в себе такие свойства, как сопереживание и забота друг о друге. Мы должны также уважать права других. Таким образом мы осознаем, что наше собственное будущее счастье и благополучие зависит от многих членов нашего общества.

Что касается меня, то в шестнадцать лет я потерял свободу, а в двадцать четыре — свою страну. Я прожил беженцем последние сорок лет, с тяжелой ношей ответственности на плечах. Оглядываясь назад, я вижу, что моя жизнь не была легкой. Однако на протяжении

этих лет я узнал, что такое сострадание, что значит забота о других. Такая установка ума придала мне внутренних сил. Вот одна из моих любимых молитв:

Пока существует мир,  
Пока его населяют живые существа,  
Я останусь в нём,  
Чтобы помогать, чтобы служить,  
Чтобы сделать свой вклад.

Такой образ мышления рождает внутреннюю силу и уверенность. Он наполнил мою жизнь смыслом. С какими бы трудностями и сложностями мы ни сталкивались, если мы обладаем подобным внутренним настроем, мы можем обрести внутренний мир.

И снова я должен подчеркнуть, что мы все одинаковы! У некоторых из вас может сложиться впечатление, будто Далай-лама чем-то отличается от вас. Это совершенно неверно. Я — обычный человек, как и все вы. У нас одинаковые возможности.

Духовный рост не обязательно должен основываться на религиозных убеждениях. Давайте поговорим об извечной человеческой этике.

Я считаю, что методы, посредством которых возвращаются человеколюбие и забота о ближних и формируется такое отношение, при котором личные интересы отступают перед интересами других, присущи всем религиозным традициям. Хотя мы можем найти различия в философских взглядах и ритуалах, основное послание всех религий одно и то же. Все они проповедуют любовь, сострадание и всепрощение. И даже тот, кто не разделяет религиозных взглядов, способен оценить достоинства основных человеческих ценностей.

Поскольку само наше существование и благополучие — результат содействия и участия несметного числа других людей, следует относиться к ним подобающим образом. Мы часто забываем об этом важнейшем обстоятельстве. В наши дни, когда весь мир связан экономически, понятие национальных границ потеряло прежнее значение. Не только разные страны находятся в зависимости друг от друга, но и целые континенты. Мы все глубоко взаимозависимы.

Если мы внимательно посмотрим на проблемы, с которыми сталкивается человечество сегодня, мы можем увидеть, что создали их сами. Я не имею в виду стихийные бедствия. Но войны, кровопролития, проблемы, связанные с национализмом и национальными границами, созданы человеком.

Если мы взглянем на мир из космоса, мы не увидим никаких границ между странами. Мы увидим просто маленькую планету, совершенно одинокую. Когда мы проводим черту на песке, мы тем самым создаем чувство разделения на «мы» и «они». И если это чувство развивается, становится все труднее видеть истинное положение вещей. Многие страны Африки, а не так давно и некоторые европейские страны, к примеру бывшую Югославию, захлестнула волна узколого национализма.

В определенном смысле понятия «мы» и «они» уже почти не имеют значения, поскольку интересы наших соседей — это и наши собственные интересы. Соблюдение интересов наших соседей есть по сути забота о нашем собственном будущем. Сегодняшняя реальность проста. Причиняя вред врагу, мы наносим ущерб самим себе.

Я нахожу, что благодаря технологическому прогрессу и мировой экономике, а также в результате огромного роста населения наш мир сильно изменился: он стал значительно теснее. Однако наше восприятие не развивается теми же темпами; мы продолжаем цепляться за прежние национальные разграничения и за старые представления о «нас» и «них».

Война представляется неотъемлемой частью истории человечества. Когда мы оглядываемся на прошлое нашей планеты, мы видим, что страны, регионы и даже отдельные деревни были прежде экономически независимы друг от друга. В таких обстоятельствах уничтожение врага могло действительно стать победой для нас. Насилие и

война казались необходимостью. Но сегодня мы настолько зависим друг от друга, что идея войны просто устарела. Когда сегодня мы сталкиваемся с какими-то проблемами или разногласиями, нам следует разрешать их с помощью диалога. Диалог — единственно приемлемый способ. Односторонняя победа уже не имеет смысла. Мы должны научиться разрешать конфликты путем согласования и всегда учитывать интересы других. Мы не вправе истреблять своих соседей! Мы не вправе пренебрегать их интересами! Такое поведение в конечном итоге принесет страдание нам самим. Поэтому я считаю, что концепция насилия ныне непригодна. Отказ от насилия — вот правильный метод.

Отказ от насилия не означает безразличия к проблеме. Напротив, важно полное участие в ее решении. Однако действовать нужно, исходя не только из своих собственных интересов. Не следует ущемлять интересы других. Таким образом отказ от насилия — это не только отсутствие насилия. Он включает также чувство сострадания и заботу о других. А это уже почти что проявление истинного сострадания. Я глубоко убежден, что необходимо поддерживать такую идею непричинения зла как в семье, так и на государственном и международном уровнях. Каждый индивидуум способен внести свой вклад в сострадательное ненасилие.

Как мы можем повернуть в нужную сторону? Начинать следует с самих себя. Мы должны постараться расширить свой кругозор, рассматривая ситуацию со всех сторон. Обычно мы, сталкиваясь с какими-то проблемами, смотрим на них с собственной точки зрения. Иногда мы даже сознательно игнорируем другие стороны ситуации. А это часто приводит к отрицательным последствиям. Поэтому для нас очень важно иметь широкие взгляды.

Мы должны осознать, что другие люди — это тоже часть нашего общества. Общество можно рассматривать как тело с конечностями — руками и ногами. Конечно, рука отличается от ноги; но если что-то случается с ногой, рука ей поможет. Подобным образом, когда что-то не так в нашем обществе, мы должны прийти на помощь. Почему? Потому что это часть одного тела, часть нас самих.

Мы должны также заботиться об окружающей среде. Это наш дом, единственный дом! Правда, ученые нынче говорят о возможности переселения на Марс или на Луну. Если мы действительно сумеем это осуществить — что ж, прекрасно; но почему-то мне кажется, что не всё так просто. Нам понадобится масса оборудования только для того, чтобы дышать там. Думаю, что наша голубая планета слишком прекрасна и дорога всем нам. Если мы разрушим ее или же ее постигнет какая-то страшная катастрофа из-за нашей небрежности, то куда нам тогда деваться? Так что забота об окружающей среде в наших собственных интересах.

Воспитание более широкого взгляда и углубление осознания уже сами по себе могут принести перемены в наши дома. Иногда из-за какого-нибудь пустяка начинается конфликт между мужем и женой или между родителями и ребенком. Если рассматривать ситуацию только с одной стороны, сосредоточиваясь лишь на конкретной проблеме, тогда, конечно, она стоит того, чтобы ссориться. Даже стоит того, чтобы развестись! Если же взглянуть на ситуацию шире, становится очевидно, что, хотя проблема действительно существует, есть также и некий общий интерес. И вы можете прийти к мысли: «Это пустяковая проблема, и я должен решить ее на словах, крутые меры тут ни к чему». Таким образом, можно создать атмосферу примирения как в семье, так и в обществе.

Другая проблема, с которой приходится сталкиваться сегодня, — это пропасть между богатыми и бедными. В этой великой стране, Америке, ваши предки заложили основы демократии, свободы, равенства и одинаковых возможностей для каждого гражданина. Все эти права обеспечивает ваша замечательная Конституция. Тем не менее число миллиардеров в стране растет, в то время как бедные остаются бедными, а в некоторых случаях беднеют еще больше. Это весьма плачевно. А на мировом уровне мы видим материально благополучные нации и нации бедные. Это тоже не радует. Это не только

безнравственно, но и является источником беспорядков и беспокойства, которые рано или поздно постучат в нашу дверь.

Я слышал о Нью-Йорке с самого детства. Я думал, что там, наверное, должно быть прекрасно, как в раю. Когда я впервые был в Нью-Йорке в 1979 г., то, мирно уснув ночью, был разбужен воем сирен. ДУУУУУУУ! ДУУУУУУУ! ДУУУУУУУ! Я понял, что и здесь тоже случается разное — пожары и многое другое.

Кроме того, один из моих старших братьев, которого уже нет в живых, рассказывал мне о своей жизни в Америке. Сам он жил скромно, но видел тревоги и страхи людей, он говорил мне об убийствах, кражах, насилии, которому подвергались американцы. На мой взгляд, это следствие экономического неравенства в обществе. Трудности возникают сами собой, если мы вынуждены день изо дня вести борьбу за выживание, в то время как другой человек, такой же, как мы, купается в роскоши, не прилагая к этому ни малейших усилий. Это нездоровая ситуация; и в результате даже богатые — миллиардеры и миллионеры — живут в постоянной тревоге. Поэтому я считаю, что огромный разрыв между богатством и бедностью — обстоятельство весьма прискорбное.

Не так давно меня посетила одна богатая семья из Бомбея. Бабушка усердно занималась духовной практикой, и она просила благословить ее. Я сказал ей: «Я не могу благословить вас. У меня нет такой способности». И затем добавил: «Вы из богатой семьи, и это очень хорошо. Это следствие ваших добродетельных поступков в прошлом. Богатые люди важны для общества. Вы используете капиталистические методы, чтобы получать все больше и больше прибыли. Теперь вам следует воспользоваться социалистическими методами и помочь бедным людям получить образование и медицинское обслуживание». Надо использовать динамические методы капитализма для накопления денег, а затем наиболее разумно использовать их для блага других. С нравственной, а также с практической точки зрения это лучший способ изменить общество.

В Индии существует кастовая система; представителей низшей касты иногда называют неприкасаемыми. В пятидесятых годах ныне покойный доктор Бхимрао Амбедкар, известный адвокат, принадлежавший к этой касте, бывший министр юстиции Индии и автор ее конституции, стал буддистом. Сотни тысяч людей последовали его примеру. Несмотря на то что теперь они считают себя буддистами, они живут по-прежнему. Материально они крайне бедны. Я часто говорю им: «Вы сами должны приложить усилия; взять инициативу в свои руки, поверить в себя и изменить собственную жизнь. Нельзя просто винить высшие касты в ваших бедах».

Итак, тех из вас, кто беден, кто испытывает жизненные трудности, я убедительно прошу поверить в себя и постараться как следует, чтобы использовать все имеющиеся возможности. Богатым следует больше уделять внимания бедным, а последним надо прилагать усилия и не сомневаться в своих силах.

Несколько лет тому назад я посетил одну бедную негритянскую семью в Соуэто, в Южной Африке. Я хотел поговорить с ними без формальностей и спросил, как они живут, чем зарабатывают на жизнь, и т. д. Я разговорился с одним из них, — он представился учителем. Мы пришли к согласию, что расовая дискриминация отвратительна. Я сказал, что теперь, когда негры добились равноправия в Южной Африке, он может использовать новые возможности и приносить пользу, уделяя особое внимание образованию и усердному труду. Он должен сам создавать настоящее равенство. Учитель с печалью в голосе ответил, что, по его мнению, у черных африканцев мозги очень слабые. Он сказал: «Мы не ровня белым».

Я был потрясен и глубоко огорчен. При таком отношении к собственному уму преобразование общества невозможно. Невозможно! Я попытался спорить с ним. Я сказал: «Мой собственный опыт и опыт моего народа мало чем отличаются от вашего. Но если у нас, тибетцев, есть возможность, мы в состоянии создать вполне преуспевающее общество. В последние сорок лет мы — беженцы и живем в Индии, но сумели превратиться в самое

процветающее сообщество беженцев в этой стране». Я сказал: «Мы все равны! У нас одинаковые возможности! Мы все люди! Разный цвет кожи — ерунда. В прошлом вы не имели перспектив из-за дискриминации; но во всех других отношениях у вас такие же способности».

Наконец со слезами на глазах он ответил мне шепотом: «Теперь я чувствую, что мы действительно равны. Мы равны в том, что мы люди; у нас одинаковые возможности».

Я испытал огромное облегчение. Я почувствовал, что принял хотя бы небольшое участие в преобразении сознания человека, что помог ему развить уверенность в себе, — а это и есть основа счастливого будущего.

Уверенность в себе чрезвычайно важна. Как достичь ее? Прежде всего мы должны помнить, что мы такие же, как все остальные люди, что обладаем такими же способностями. Если впасть в пессимизм, считая, что нам не добиться успеха, продвижение вперед невозможно. Мысль о том, что мы не можем конкурировать с другими, — первый шаг к поражению.

Итак, справедливое и честное участие в соревновании, без причинения вреда другим, с учетом наших законных прав — правильный путь к прогрессу. Ваша великая страна предоставляет все необходимые возможности для этого.

Хотя уверенность в себе важна в жизни, тем не менее следует отличать отрицательные качества, такие, как гордыня и высокомерие, от положительных — гордости и уверенности в себе. Это тоже часть воспитания ума. Когда в своей собственной практике я чувствую, что во мне растет высокомерие; «О, я какой-то особенный», я говорю себе: «На самом деле я обычный человек и буддийский монах. Поэтому у меня есть прекрасная возможность заниматься духовной практикой, ведущей к состоянию Будды». А потом я сравниваю себя с маленьким насекомым, ползающим передо мной, и думаю: «Этот маленький жучок такой слабый, он не может размышлять на философские темы, не может породить в себе любовь к живым существам. А я так глупо себя веду, имея такие возможности!» И получается, что при такой точке зрения жук выглядит куда более честным и искренним существом, чем я.

Иногда, когда я встречаюсь с каким-нибудь человеком и чувствую, что я чем-то лучше его, я ищу в нем позитивные качества. Например, у него могут быть красивые волосы. Тогда я думаю: «А я-то лысый, и с такой точки зрения этот человек куда лучше меня!» Всегда можно найти в другом человеке качество, в котором он нас превосходит. Такая умственная привычка помогает нам одолеть гордыню или самонадеянность.

Иногда мы теряем надежду; в отчаянии мы думаем, что не в силах что-либо сделать. В таких ситуациях надо вспомнить, что мы имеем и возможности, и способности для достижения успеха.

Осознав, что наш ум податлив, мы можем изменить свое положение, используя различные умственные действия. Если мы замечаем в себе высокомерие, можно применить тот прием, который я только что описал. Если нами овладевают безнадежность и подавленность, надо хвататься за любую возможность, чтобы исправить такое положение. Это очень полезно.

Человеческие эмоции очень сильны, иногда они захлестывают нас. Это может привести к катастрофе. Еще одно важное упражнение для тренировки ума заключается в отстранении от сильных эмоций до того, как они укоренятся в нас. Например, когда мы испытываем гнев или ненависть, можно подумать:

«Да, сейчас гнев придает мне больше сил, больше решительности, ускоряет реакции». Но если приглядеться внимательнее, становится понятно, что энергия, заключенная в негативных эмоциях, по сути своей слепа. Мы обнаруживаем, что вместо того, чтобы сделать продуманный шаг вперед, мы добились лишь массы нежелательных последствий. Сомневаюсь, чтобы энергия негативных эмоций могла быть полезной. Вместо этого следует тщательно разобраться в ситуации, а затем со всей ясностью и объективностью определить, какие нужно принять меры. Убеждение «я должен что-то предпринять» может

усилить понимание цели. Думаю, что это и есть основа более здоровой, полезной и плодотворной энергии.

Если кто-то относится к нам несправедливо, прежде всего мы должны проанализировать ситуацию. Если мы чувствуем, что можем стерпеть несправедливость, а отрицательные последствия этого будут не слишком велики, — тогда, я думаю, можно оставить всё как есть. Однако если мы с полным осознанием рассмотрели обстоятельства и пришли к выводу, что бездействие приведет к серьезному отрицательному результату, — тогда мы должны принять соответствующие контрмеры.

Но решение должно быть основано именно на полном понимании ситуации, а не принято под воздействием гнева. Я думаю, что гнев и ненависть на самом деле приносят больше вреда нам самим, чем виновнику нашей проблемы.

Представьте себе, что ваш сосед вас ненавидит и постоянно доставляет вам всякие неприятности. Если вы потеряете самообладание и проникнетесь ненавистью к нему, у вас нарушатся пищеварение и сон, и придется принимать успокоительные лекарства и снотворное. Потом их доза увеличится, а это вредно для тела. Ваш характер портится; в результате старым друзьям не хочется навещать вас. Постепенно у вас появляется все больше седых волос и морщин, и могут развиваться серьезные болезни. И ваш сосед счастлив! Его желание исполнилось, хотя физически он вам ничем не навредил.

Если же, несмотря на его дурное отношение, вы остаетесь спокойным, счастливым и миролюбивым, ваше здоровье будет крепким, вы всё так же веселы, а круг ваших друзей растет. Ваша жизнь становится всё более благополучной. Соседу это причиняет беспокойство. Думаю, что это и есть самый мудрый способ досадить соседу. И я не шучу. У меня есть определенный опыт по этой части. В пику некоторым довольно неприятным обстоятельствам, я обычно сохраняю спокойствие и мирный настрой ума. Полагаю, это очень полезно. Не считайте терпимость и терпение проявлением слабости. Я рассматриваю их как признаки силы.

Когда мы сталкиваемся с противником, человеком или группой людей, недоброжелательно настроенных по отношению к нам, в такой ситуации можно увидеть повод к воспитанию терпения и терпимости. Нам необходимы эти качества; они полезны нам. И единственный повод развить их в себе — это вызов врага. С такой точки зрения наш враг — это наш гуру, учитель. Вне зависимости от мотивов действия наших врагов, с нашей точки зрения они — истинный подарок, благословение.

Как правило, жизненные трудности также предоставляют прекрасные возможности обрести внутренний опыт и развить внутренние силы. Но в Америке те молодые люди, жизнь которых легка и удобна, часто считают трудностями даже самые мелкие проблемы. И они сразу же начинают возмущаться. Тут полезно вспомнить о тех трудностях, с которыми пришлось столкнуться старшему поколению американцев и европейцев, вашим предкам, осваивавшим эту землю.

Я считаю, что неверно отвергать людей, совершивших преступления, хотя это и принято в современном обществе, — например, тех, кто сидит в тюрьме. Это зачастую приводит к тому, что люди теряют надежду. Они также теряют чувство ответственности и дисциплинированность. А это влечет за собой еще большую трагедию, приносит больше страданий и несчастий для всех. Думаю, что чрезвычайно важно дать этим людям понять следующее: «Вы — также часть нашего общества. У вас тоже есть будущее. Но вы должны исправить свои ошибки и не совершать их снова. Вы должны жить с чувством ответственности, как достойные граждане».

Я нахожу также весьма печальным то, что общество отвергает больных СПИДом. Когда мы встречаемся с частью населения, оказавшейся в особо тяжелой ситуации, нам предоставляется отличная возможность практиковать заботу о ближнем и сострадание. Однако я часто говорю людям: «Мое сострадание — всего лишь пустые слова. Вот ныне покойная Мать Тереза действительно была олицетворением сострадания!»

Иногда мы отворачиваемся от людей, попавших в беду. Когда я путешествую по Индии на поезде, на станциях я вижу нищих и попрошаек. Я вижу, что люди избегают их и даже грубо обращаются с ними. Иногда от этого слезы наворачиваются на глаза. Что делать? Думаю, всем нам необходимо выработать в себе правильное отношение при встрече с такими бедственными ситуациями.

Думаю также, что и в слишком сильной привязанности нет ничего хорошего. Иногда я вижу, что мои западные друзья придают привязанности чересчур большое значение. Как будто без этого их жизнь потеряет краски. Уверен, мы должны отличать негативные желания, или привязанности, от позитивного качества любви, которая заключается в постоянном пожелании счастья для другого человека. Привязанность пристрастна. Она сужает ум настолько, что мы перестаем отчетливо видеть реальную ситуацию, и это постепенно создает ненужные проблемы. Как и негативные чувства гнев и ненависть, привязанность разрушительна. Надо стараться сохранять спокойствие. Это не означает, что мы должны быть бесчувственными и безразличными ко всему. Нам следует осознавать, что одна вещь хороша, а другая — нет. И затем надо стремиться к тому, чтобы избавиться от дурного и умножить хорошее.

Есть одна буддийская практика, которая состоит в том, что вы представляете, как приносите радость и счастье другим людям, таким образом уничтожая их страдания. Хотя мы, конечно, не в состоянии изменить их положение, думаю, что в некоторых случаях настоящее сострадание и забота, готовность разделить чужую печальную участь, может действительно облегчить страдания другого, хотя бы психологически. Но основная цель этой практики — укрепить нашу собственную внутреннюю силу и мужество.

Я выбрал несколько стихотворных строк, которые, как мне кажется, будут понятны человеку любого вероисповедания, и даже тем, кто ни во что не верит. Если вы занимаетесь какой-то религиозной практикой, то, читая эти строки, вы можете созерцать тот божественный образ, которому поклоняетесь. Христианин может думать об Иисусе или Боге-творце, мусульманин — об Аллахе. Читайте стихи с намерением усилить свои духовные ценности. Если вы не религиозны, темой для размышления может быть изначальное равенство всех людей в их желании счастья и стремлении преодолеть страдание. Осознавая это, вы принимаете обет воспитать доброту в своем сердце. Самое главное — сердечная теплота. Поскольку мы живем в обществе, чрезвычайно важно быть человеком добрым и отзывчивым.

Пусть бедные обретут богатство,  
Сокрушённые горем обретут радость.  
Пусть отчаявшиеся обретут новую надежду,  
Неизменное счастье и благополучие.

Пусть испуганные перестанут бояться,  
Порабощённые — освободятся.  
Пусть слабые обретут силу,  
И пусть их сердца соединятся в дружбе.

## Глава I . ЖАЖДА СЧАСТЬЯ

Я надеюсь, что читатель этой небольшой книги приобретет некоторое понимание основ буддизма и ряда ключевых методов, с помощью которых практики буддизма совершенствовали сострадание и мудрость в повседневной жизни. Методы, излагаемые в последующих главах, взяты из трех священных буддийских текстов. Камалашила был индийцем, который содействовал развитию и разъяснению практики буддизма в Тибете. Его «Трактат о средней ступени созерцания» заключает в себе суть всего буддийского

учения. В работе над этой книгой мы также использовали «Тридцать семь практик бодхисаттвы» Тогмэя Сангпо и «Восьмистишие о воспитании ума» Лангри Тангпа. Тем не менее я бы хотел подчеркнуть в самом начале, что для выполнения этих медитативных техник не обязательно быть буддистом. По сути, сами техники не ведут к просветлению и не могут сделать сердце сострадательным и открытым. Это зависит от вас самих, от того усилия и побуждения, с которыми вы приступаете к духовной практике.

Цель духовной практики — реализовать наше стремление к счастью. Все мы хотим быть счастливыми и избавиться от страданий, и думаю, что все мы имеем право на осуществление этого стремления.

Если взглянуть на счастье, которого ищешь, и на страдание, которого пытаешься избежать, то очевидны приятные и неприятные чувства, возникающие в результате чувственного восприятия вкуса, запаха, фактуры, звука и форм, окружающих нас. Однако существует и иной уровень восприятия. Подлинное счастье нужно искать на умственном уровне.

Если сравнить психологический и физический планы счастья, становится очевидно, что психологическое переживание боли и удовольствия более сильное. Например, можно находиться в прекрасном окружении, но если мы подавлены или нас что-то сильно беспокоит, то вряд ли мы заметим, что происходит вокруг. С другой стороны, если мы счастливы, нам легче переносить испытания и превратности судьбы. Это говорит о том, что переживание боли и удовольствия на уровне мыслей и эмоций сильнее, чем на уровне тела.

Анализируя психологические переживания, мы понимаем, что мощные эмоции (такие, как желание, ненависть и гнев) не могут принести по-настоящему глубокого, прочного счастья. Исполненное желание может принести чувство временного удовлетворения; но удовольствие, которое получаешь, например, от приобретения нового дома или машины, обычно кратковременно. Если потакать желаниям, они крепнут и множатся. Мы становимся более требовательными и недовольными, нам всё труднее удовлетворять свои потребности. С буддийской точки зрения ненависть, гнев и желание — это эмоции, причиняющие страдания, то есть это просто означает, что им свойственно доставлять нам беспокойство. Беспокойство возникает от психологического напряжения, следующего за выражением подобных чувств. Состояние постоянного психологического беспокойства может даже довести до физической болезни.

Откуда берутся все эти эмоции? Согласно буддийскому мировоззрению, они коренятся в привычках, нажитых в прошлом. Говорят, что они приходят с нами из прошлых жизней, в которых мы испытывали подобные чувства и потворствовали им. Если мы продолжаем их накапливать, они окрепнут и будут оказывать всё большее и большее воздействие на нас. Поэтому духовная практика — процесс укрощения подобных эмоций и ослабления их власти. Для достижения высшего счастья их необходимо уничтожить полностью.

Нам также присущ целый набор стандартных психологических реакций — намеренно взращиваемых, определяемых здравым смыслом или же культурно обусловленных. Этика, закон, религиозные убеждения — всё это примеры того, как внешние запреты могут управлять поведением. Поначалу положительные эмоции, возникающие в процессе развития нашей высшей природы, могут быть слабыми, но мы способны усилить их, всё ближе знакомясь с ними и делая внутренние переживания счастья и гармонии куда более мощными, нежели радости, даруемые только бесконтрольными эмоциями, приходящими извне.

### ***Нравственная дисциплина и понимание природы вещей***

Когда мы глубже исследуем свои побуждающие эмоции, мы обнаруживаем, что в конечном итоге они нарушают мирное состояние нашего ума тем, что склонны строить «умственные проекции». Что это означает? Проекция вызывает сильное эмоциональное взаимодействие между нами и внешними объектами: людьми или предметами, к которым мы стремимся.

Например, когда нам что-то нравится, мы склонны преувеличивать положительные качества объекта желания и видим его стопроцентно хорошим или на все сто процентов желанным и преисполняемся стремлением обладать этим предметом или человеком. Преувеличенная проекция может заставить нас почувствовать, например, что новый, более современный компьютер — это исполнение всех наших желаний и решение всех проблем. Точно так же, если что-то нам не нравится, мы склонны исказить качества этой вещи в противоположную сторону. Как только новый компьютер стал нашей целью, старый компьютер, служивший нам верой и правдой многие годы, вдруг приобретает массу нежелательных качеств и недостатков. Подобные проекции портят наши взаимоотношения со старым компьютером всё больше и больше. И в отношениях с людьми происходит то же самое, что с вещами. Мы считаем, что у начальника или сослуживца, доставляющих нам неприятности, отвратительный характер. Точно так же мы выносим эстетические суждения о предметах, не отвечающих нашему мысленному образу, даже если другие находят их безупречными.

Когда мы размышляем о том, как именно мы составляем суждения — положительные или отрицательные — о людях, а также о вещах и ситуациях, мы начинаем понимать, что рассудочные чувства и мысли имеют больше оснований в реальности. Это происходит потому, что более рациональный мыслительный процесс меньше подвержен воздействию проекций. Такое состояние ума гораздо точнее отражает истинное положение дел — истинную суть ситуации. Поэтому я верю, что развитие правильного понимания того, как вещи существуют на самом деле, крайне необходимо в наших поисках счастья.

Давайте посмотрим, как это можно использовать в духовной практике. Например, развивая нравственную дисциплину, нужно прежде всего понять ценность добродетельного поведения. Для буддистов добродетельное поведение означает воздержание от совершения десяти неблагих поступков. Существует три вида таких поступков: действия, совершаемые телом, действия речи и дурные мысли, или действия ума. Мы воздерживаемся от трех неблагих телесных поступков: убийства, воровства, неправильного сексуального поведения; от четырех неблагих действий речи: лжи и злословия, оскорбительных высказываний и пустословия; и от трех неблагих действий ума: алчности, злого умысла и неправильных взглядов.

Понятно, что такое воздержание возможно только при осознании последствий подобных действий. Например, что плохого в пустословии? Каковы его последствия? Сначала необходимо поразмыслить над тем, что праздная болтовня доводит нас до дурных высказываний о других людях, отнимает время и оставляет нас ни с чем. Затем нужно подумать, как мы сами относимся к сплетникам, почему мы не доверяем им и не станем просить у них совета или поручать им что-то важное. Возможно, вы вспомните и о других неприятных свойствах пустой болтовни. Такое размышление поможет удержаться, когда захочется посплетничать. Я уверен, что эти медитативные практики, весьма простые на первый взгляд, и есть самый надежный способ привести к коренным изменениям, необходимым для поиска счастья.

### ***Три Драгоценности Прибежища***

В самом начале буддийского пути очень важно установить связь между пониманием устройства мира и нашим духовным поведением. Именно посредством установления такой связи мы становимся последователями Будды. Буддист — тот, кто ищет высшего Прибежища в Будде, в его учении, называемом Дхармой, и в Сангхе, то есть духовном сообществе, выполняющем практику в соответствии с этим учением. Будда, Дхарма и Сангха известны как Три Драгоценности Прибежища. Чтобы породить в себе желание обрести высшее Прибежище в Трех Драгоценностях, сперва необходимо осознать неудовлетворенность своим сегодняшним положением; необходимо осознать его жалкую

природу. Когда мы глубоко и искренне осознаем это, нам естественным образом захочется изменить обстоятельства жизни и пресечь страдания. Тогда у нас появляется причина к поиску метода для осуществления этой цели. Когда метод найден, он представляется убежищем и укрытием от невзгод, которых мы хотим избежать. Будда, Дхарма и Сангха дают такое пристанище и потому являются правильными средствами спасения от страданий. Именно так буддист ищет духовного Прибежища в Трех Драгоценностях.

Прежде чем искать укрытие от страдания, нужно углубить понимание природы и причин этого страдания. Таким образом мы усиливаем желание найти защиту. Подобный умственный процесс, включающий в себя обучение и размышление, нужно также применять для расширения понимания качеств Будды. Это приводит к высокой оценке метода, с помощью которого приобретаются подобные качества, — то есть его учения, Дхармы. А отсюда проистекает наше почтительное отношение к Сангхе, к тем, кто следует Дхарме в своей духовной практике. Чувство уважения к такому прибежищу подкрепляется медитацией, а заодно усиливается наша решимость ежедневно заниматься духовной практикой.

Когда мы, как буддисты, находим прибежище в учении Будды, второй из Трех Драгоценностей, то в действительности мы находим как возможность будущего освобождения от страданий, так и путь, или метод, ведущий к такому освобождению. Этот путь, процесс применения учения в осознанной духовной практике, и называется Дхармой. Состояние свободы от страданий также можно назвать Дхармой, поскольку оно наступает в результате применения учения Будды.

По мере роста понимания и веры в Дхарму мы взращиваем всё более признательное отношение к Сангхе, к тем людям в прошлом и настоящем, которые освободились от страданий. Мы можем поразмышлять о возможностях существа, достигшего полной свободы от негативных аспектов ума, — Будды. И чем более мы осознаем безрадостную природу жизни, тем выше мы ценим Три Драгоценности, в которых ищем прибежища, — Будду, Дхарму и Сангху. Это усиливает наше желание встать под их защиту.

В самом начале буддийского пути потребность в защите Трех Драгоценностей может быть усвоена в лучшем случае интеллектуально. В особенности это относится к тем, кто не воспитан в вере. А поскольку Три Драгоценности имеют эквивалент в других религиозных традициях, то тем, кто вырос внутри таких традиций, легче осознать их ценность.

## **Выход из круговорота перерождений**

Когда мы наконец осознаём, что пребываем в состоянии страдания — всеобъемлющего страдания, которое причиняют нам такие болезненные эмоции, как привязанность и гнев, мы начинаем чувствовать разочарование и отвращение по отношению к своему нынешнему положению. А это, в свою очередь, пробуждает желание освободиться от такого состояния ума, от бесчисленных повторений невзгод и разочарований. Когда мы сосредоточиваемся на других, на желании избавить их от страданий — это сострадание. Однако лишь осознав, что мы страдаем сами, и преисполнившись желания освободиться, мы обретаем по-настоящему глубокое намерение освободить от страдания других. Сначала необходимо принять обязательство вытащить самих себя из трясины циклического существования, и лишь после этого возможно порождение истинного сострадания.

Прежде чем мы сможем отвергнуть круговорот перерождений, мы должны осознать, что все мы умрем. Мы рождаемся, уже неся в себе семя смерти. С самого момента появления на свет мы приближаемся к неизбежной кончине. Нам следует поразмыслить также и о том, что время нашего конца неизвестно. Смерть не ждет, пока мы приведем свою жизнь в порядок. Она наносит удар без предупреждения. И в момент смерти друзья и родные, дорогое имущество, которое мы так старательно копили всю жизнь, — всё теряет смысл. Даже наше драгоценное тело — инструмент, служивший нам в этой жизни, — становится

бесплезным. Подобные мысли помогают ослабить поглощенность текущими заботами. Они также создают основу сострадательного понимания того, насколько другим людям трудно оставить волнения, связанные с личными делами.

Тем не менее для нас чрезвычайно важно понимать, что наша короткая человеческая жизнь обладает огромной ценностью, поскольку предоставляет нам большие возможности. Только в человеческом рождении мы в состоянии добиться настоящих перемен. Животных можно обучить изощренным трюкам, и они, безусловно, помогают людям, но их ограниченные умственные способности не позволяют им сознательно творить добро и добиваться подлинных духовных перемен. Такие мысли побуждают нас сделать свою человеческую жизнь более целеустремленной.

## **Духовные друзья и духовное руководство**

Мы должны всегда жить с чувством ответственности, а не только размышлять об этом. Нам следует избегать влияния дурных приятелей, невежественных друзей, которые могут сбить с пути. Не всегда легко оценить других, но очевидно, что определенный стиль жизни уводит не в ту сторону. Добрый и мягкий человек может попасть под влияние сомнительных людей и пойти по пути безнравственности. Нужно избегать таких негативных влияний и держаться верных друзей, помогающих сделать нашу жизнь духовно значимой и целенаправленной.

Что касается дружбы, то первостепенную важность имеет духовный наставник. Человек, у которого учишься, должен обладать соответствующими знаниями. Это чрезвычайно важно. Условно говоря, обычно мы ищем учителя, обладающего квалификацией для преподавания нужного нам предмета. Хотя некто может блестяще знать физику, это не значит, что он сумеет научить нас философии. Духовный учитель обязан обладать умением преподавать то, чему мы хотим научиться. Слава, богатство и власть — не показатели пригодности духовного наставника! Надо быть уверенным в том, что учитель обладает духовным знанием, знанием учения, которое он собираются передать нам, а также эмпирическим знанием, полученным из практики и жизни.

Хочу подчеркнуть, что мы сами обязаны удостовериться в том, что человек, у которого мы учимся, подготовлен должным образом. Нельзя полагаться на слова других или на то, что люди сами говорят о себе. А чтобы как следует проверить подготовленность нашего потенциального учителя, нужно иметь некоторое представление об основных положениях буддизма и знать, какими качествами должен обладать учитель. Нужно беспристрастно прислушиваться к тому, чему учит этот человек, и наблюдать за тем, как он ведет себя в жизни. Таким способом можно определить, способен ли этот человек вести нас по духовному пути.

Считается, что мы должны испытывать учителя в течение целых двенадцати лет для того, чтобы убедиться в том, что он достаточно квалифицирован. Не думаю, что это пустая трата времени. Напротив, чем яснее проявятся качества учителя, тем большую ценность он или она приобретут для нас. Если же в спешке мы предадим себя в руки плохого учителя, результаты могут оказаться катастрофическими. Поэтому не спешите, изучайте как следует своих потенциальных учителей, вне зависимости от того, буддисты они или последователи другой веры.

## **Глава 2 . МЕДИТАЦИЯ, НАЧАЛО**

В этой главе мы рассмотрим техники поворота сознания от привычного образа мышления к более добродетельному. Существует два способа медитации, которые следует применять в нашей практике. Первый, аналитическая медитация, — это способ, с помощью которого

мы знакомимся с новыми идеями и умственными установками. Второй, закрепляющая медитация, — это сосредоточение ума на избранном предмете.

Хотя все мы по своей природе стремимся к счастью и хотим преодолеть невзгоды, мы все равно продолжаем испытывать боль и страдания. Почему? Буддизм учит, что мы, по сути, состоим в сговоре с причинами и условиями наших несчастий и зачастую сами не хотим совершать действия, которые могут привести к устойчивому счастью. Как же так? В обычной жизни мы позволяем сильным эмоциям и мыслям завладеть нами, что, в свою очередь, приводит к негативным состояниям ума. Именно благодаря такому порочному кругу и повторяется страдание — не только наше, но и других людей. Мы должны твердо решить радикально изменить эти наклонности и заменить их новыми привычками. Подобно тому, как привитая к старому дереву ветка постепенно впитывает его жизнь и рождает новое дерево, так же и мы должны возвращать в себе новые привычки, сознательно следуя практикам добродетели. В этом истинные смысл и цель практики медитации.

Созерцание безрадостной природы жизни, размышления о способах прекращения страдания — это один из способов медитации. Данная книга — тоже форма медитации. Под медитацией подразумевается процесс, посредством которого мы изменяем наше в основном инстинктивное отношение к жизни, то есть состояние ума, стремящееся лишь удовлетворять желания и уклоняться от неприятного. Мы склонны подчиняться своему рассудку, следуя его эгоистическим путем. Медитация — процесс, посредством которого мы приобретаем контроль над умом и направляем его в более добродетельное русло. Медитацию можно рассматривать как технику, помогающую ослабить силу прежних привычек ума и развить новые. Таким образом, мы оберегаем себя от поступков ума, речи и тела, ведущих к страданию. Такая медитация обычно широко используется в нашей духовной практике.

Эта техника не принадлежит исключительно буддизму. Подобно тому как музыканты разогревают руки, спортсмены отрабатывают реакцию и приемы, лингвисты тренируют слух, ученые — остроту восприятия, так мы даем направление своему уму и сердцу.

А потому и знакомство с различными сторонами нашей духовной практики — тоже вид медитации. Если вы просто однажды прочтете об этом в книге, вы не получите особой пользы. Если вы этим заинтересовались, будет полезно поразмыслить об упомянутых предметах, как мы это делали в предыдущей главе по отношению к неблагоприятному действию пустой болтовни, а затем изучить их более досконально, чтобы углубить понимание. Чем тщательнее вы исследуете некую тему и предмет и подвергаете их умственному анализу, тем глубже вы их понимаете. Это позволяет вам оценить их по достоинству. Если в процессе анализа вы обнаружите нечто сомнительное, временно отложите это в сторону. Однако если же вы самостоятельно убеждаетесь в истинности некоего положения, ваша вера в него становится более крепкой. Такой процесс исследования и анализа рассматривается как один из видов медитации.

Будда сказал: «О монахи и мудрецы, не принимайте мои слова на веру только из одного уважения ко мне. Рассмотрите их критически и примите на основании своего собственного понимания». Это замечательное высказывание многозначно. Ясно, что Будда говорит о том, что читая книгу, мы должны полагаться не просто на репутацию автора, но скорее на содержание. А разбираясь в содержании, нам следует опираться в первую очередь на предмет обсуждения и смысл, а не на литературный стиль. В отношении предмета обсуждения надо полагаться более на практическое понимание, чем на интеллектуальное. Иными словами, знание Дхармы не должно быть только академическим. Мы должны впитать истинность учения Будды глубинами собственного существа, так, чтобы оно отразилось в нашей жизни. Оставаясь лишь идеей, сострадание не имеет особой ценности. Оно должно стать сутью нашего отношения к другим людям и воздействовать на все наши

мысли и поступки. И понятие смирения не ослабит самонадеянности; смирение должно действительно стать частью жизни.

### **Знакомство с избранным предметом**

По-тибетски медитация называется «гом», что означает «знакомиться». Медитация применяется в духовной практике для ознакомления с избранным предметом. Это не обязательно должен быть какой-то физический предмет, как, например, образ Будды или распятого Иисуса. «Избранным объектом» может быть некое качество ума, вроде терпения, которое мы вырабатываем в себе с помощью медитативного сосредоточения. Это может быть и ритмичное дыхание, на котором мы сосредоточиваемся для умиротворения беспокойного ума. Это могут быть также просто качества ясности и понимания — то есть само наше сознание, природу которого мы стремимся понять. Все эти техники подробно описаны на последующих страницах. С их помощью усиливается понимание избранного объекта.

Например, если мы хотим купить автомобиль, мы читаем о преимуществах и недостатках разных моделей и тем самым определяем, что именно нам нужно. Размышление над качествами способствует правильной оценке автомобиля, наше желание купить именно такую машину возрастает. Точно так же можно воспитывать в себе такие качества, как настойчивость и терпимость. Мы делаем это, размышляя о качествах, составляющих основу терпения, о том умственном покое, который рождается в результате его обретения, о дружелюбной обстановке как его следствии, об уважении, которое оно вызывает в других людях. Также нужно постараться осознать дурные следствия нетерпимости, гнева и внутренней неудовлетворенности, от которых мы страдаем, — и подумать о страхе и враждебности, которые они сеют вокруг нас. Если мы прилежно следуем такому направлению мыслей, наше терпение развивается естественным образом, крепнет день ото дня, месяц от месяца, год от года. Процесс укрощения ума долгов. Но когда мы наконец обретаем терпение, получаемое нами удовольствие намного превзойдет радость от покупки любой машины.

На самом деле мы довольно часто занимаемся такого рода медитацией в повседневной жизни. Особенно хорошо нам удается знакомство с чужими дурными склонностями! Если нам кто-то не нравится, мы можем весьма долго размышлять о недостатках этого человека — и все более убеждаемся в его или ее сомнительной репутации. Наш ум сосредоточен на «объекте» нашей медитации, наше презрение к этому человеку возрастает. Мы также занимаемся медитацией и глубже познаем избранный объект, когда сосредоточиваем внимание на чем-то или на ком-то особенно дорогим для нас. Для сохранения концентрации в этом случае не требуется особого напряжения. Гораздо труднее сохранять концентрацию, совершенствуя добродетельные качества. А это и есть точный показатель того, насколько нас могут захлестывать привязанности и желания!

Существует много видов медитации. Некоторые из них не требуют какой-то особой обстановки или специального положения тела. Мы можем медитировать, сидя за рулем или гуляя, путешествуя на автобусе или на поезде, даже принимая душ. Если вы хотите посвятить определенное время более углубленной духовной практике, то для этого наиболее подходит раннее утро, поскольку в это время ум особенно ясен и внимателен. Полезно сесть в тихом месте, с прямой спиной, так как это способствует сосредоточению. Но важно помнить, что добродетельные привычки ума следует тренировать в любое время и в любом месте. Нельзя ограничивать медитацию лишь определенными часами.

## **Аналитическая медитация**

Как я уже говорил, существует два вида медитации, пригодные для размышления и глубокого усвоения предметов, о которых говорится в этой книге. Первый — аналитическая медитация. В этом виде медитации знакомство с избранным предметом — будь то машина, которую хочется приобрести, или же сострадание или терпение, которые вы стремитесь породить, — развивается с помощью рассудочного анализа. Но это не просто сосредоточение на какой-то теме. Скорее вы возвращаете чувство близости или сопереживания избранному предмету, полностью используя свои аналитические способности. Я буду уделять особое внимание именно этой форме медитации по мере исследования различных качеств, необходимых в нашей духовной практике. Некоторые из этих предметов исследования являются чисто буддийскими, другие — нет. Тем не менее, когда вы уже освоили тему посредством такого анализа, очень важно после этого провести несколько закрепляющих медитаций на ту же тему, чтобы понимание глубже проникло в ваш ум.

## **Закрепляющая медитация**

Ко второму виду относится закрепляющая медитация. Закрепление происходит, когда мы сосредоточиваем ум на избранном объекте, не вовлекая в процесс анализ или логическое мышление. Например, когда мы медитируем на сострадании, мы порождаем чувство сопереживания другим и стараемся понять их страдания. Мы делаем это средствами аналитической медитации. Но как только чувство сострадания вспыхивает в наших сердцах, как только мы обнаруживаем, что медитация изменила в лучшую сторону наше отношение к другим людям, — мы сосредоточиваемся на этом чувстве, ни о чём не думая. Это способствует углублению сострадания. Когда мы чувствуем, что чувство сострадания ослабевает, можно снова применить аналитическую медитацию для того, чтобы оживить в себе сочувствие и заботу, — а затем опять вернуться к закрепляющей медитации.

По мере приобретения опыта мы учимся легко переходить от одной формы медитации к другой для усиления желаемого качества. В главе одиннадцатой, «Спокойствие ума», мы рассмотрим технику совершенствования закрепляющей медитации до такого уровня, когда можно поддерживать однонаправленное сосредоточение на объекте сколь угодно долго. Как я уже говорил, «объект медитации» — не обязательно нечто такое, что можно «видеть». Мы сосредоточиваемся на объекте для того, чтобы познать его. Закрепляющая медитация, как и другие формы медитации, сама по себе не обладает добродетелью. Скорее именно объект, на котором мы сосредоточены, и намерение, с которым мы приступили к практике, определяют духовные качества медитации. Если ум сосредоточен на сострадании, медитация добродетельна. Если же на гнев — нет.

Мы должны медитировать регулярно, постепенно углубляя познание избранного предмета. Занятия со знающими учителями — важная составляющая этого процесса. Потом мы размышляем над тем, что прочитали или услышали, с полным вниманием, чтобы не осталось никакой путаницы, недопонимания или сомнений. Уже сам по себе этот процесс воздействует на ум. Затем, когда мы однонаправленно сосредоточиваемся на предмете, наш ум сливается с ним.

Прежде чем мы попытаемся медитировать на более тонких темах буддийской философии, важно уже научиться сосредоточивать ум на простых вещах. Это помогает развить аналитические способности и удержать однонаправленное сосредоточение на тонких предметах, таких, как противоядие от всех наших страданий, — пустота обусловленного существования.

Путь духовного совершенства долог. И мы должны выбирать его со вниманием и убедиться в том, что он включает в себя все методы, ведущие к нашей цели. Временами этот путь труден. Мы должны уметь замедлить шаг и ползти, как улитка, пребывая в

глубоком сосредоточении, — но и убеждаться время от времени, что не забыли о проблемах близких или о рыбе, плавающей в загрязненном океане за многие тысячи миль от нас.

### Глава 3 . МАТЕРИАЛЬНЫЙ И НЕМАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР

До сих пор мы говорили о том, что такое духовная практика в буддийском смысле, и о том, что мы должны делать, чтобы изменить старые привычки ума и развить новые, благотворные. Мы можем добиться этого посредством медитации, некоего процесса ознакомления с добродетелями, приносящими счастье. Она поможет нам развить в себе такие качества и отчетливо осознать глубокие истины, скрытые от нас в повседневной жизни. Теперь мы исследуем процесс возникновения различных состояний ума, подобный процессу возникновения вещей в физическом мире.

В материальном мире вещи возникают благодаря соединению силы причин и условий. Росток появляется благодаря семени, воде, солнечному свету и богатой садовой почве. Без всех этих элементов у ростка не будет необходимых условий, чтобы пробудиться и пробиться сквозь землю. Точно так же вещи прекращают существование, когда сталкиваются с обстоятельствами и условиями, приводящими их к концу. Если бы материя была свободна от закона причинности, всё либо существовало бы вечно в одном и том же состоянии, поскольку не было бы необходимости в причинах и условиях, либо ничего не возникло бы вовсе, по причине отсутствия способа зарождения чего-либо. Росток существовал бы либо без необходимости в семени, либо вовсе не существовал бы. Таким образом, мы можем считать причинность универсальным принципом.

В буддизме мы говорим о двух видах причин. Прежде всего, есть первичные причины. В приведенной выше метафоре первичной причиной будет семя, которое при определенных условиях порождает результат, являющийся его естественным продолжением, — то есть росток. Условия, способствующие превращению семени в росток, — воду, солнечный свет, почву и удобрение — можно рассматривать как совокупность причин и условий. Всё возникает в зависимости от причин и условий, первичных или производных, а не благодаря действиям людей или сверхъестественным качествам Будды. Просто именно так устроен мир.

В буддизме считается, что нематериальные вещи ведут себя точно так же, как материальные. В то же время с буддийской точки зрения наша способность воспринимать материальное не может служить единственным фундаментом для построения картины мира. Примером нематериального может служить понятие времени. Время сопутствует материальному миру, но на него нельзя указать как на нечто реально существующее. Также имеется сознание, инструмент, с помощью которого мы воспринимаем вещи и испытываем боль и наслаждение. Сознание нельзя считать материальным.

Состояния нашего ума, хотя и не обладают физической природой, тем не менее также возникают благодаря причинам и условиям, точно так же как материальные предметы. Поэтому важно познакомиться с механикой причинной обусловленности. Подлинная причина настоящего состояния ума — его предыдущее состояние. Таким образом, каждый момент сознания служит причиной последующего осознания. Раздражители, воздействующие на нас, зримые формы, доставляющие наслаждение, или воспоминания, на которые мы откликаемся, — вот совокупность условий, придающая сознанию его качества. Как и в случае с материей, влияя на условия, воздействуешь на результат: в данном случае на ум. Медитация может стать точным инструментом именно такого воздействия: создания особых условий в уме с целью добиться желаемого результата — более добродетельного состояния ума.

Как правило, это работает в двух направлениях. В первом случае причина или сопутствующее условие приводит ум в соответствующее состояние. Например, мы не

доверяем какому-то человеку — и замечаем, что даже мысль об этом человеке вызывает дурные чувства. Другие состояния ума противостоят друг другу; и если мы возвращаем в себе уверенность, то тем самым противимся собственной подавленности либо ослаблению веры в себя. Когда мы осознаём, какие именно результаты приносит воспитание разнообразных качеств ума, мы видим, как мы можем добиться изменения нынешнего состояния сознания. Мы должны помнить, что это просто способ работы самого ума. Можно использовать этот механизм для дальнейшего духовного роста.

Как мы узнали из предыдущей главы, аналитическая медитация — это процесс внимательного использования и развития определенных мыслей, которые усиливают положительные качества ума и ослабляют, а затем и полностью уничтожают его отрицательные качества. Вот так можно творчески применить механизм причины и следствия.

Я глубоко убежден в том, что настоящий духовный сдвиг наступает не в результате одного лишь повторения молитв или желания, чтобы исчезли все негативные свойства ума и расцвели положительные. Только благодаря разнообразным усилиям, — усилиям, основанным на понимании того, как именно ум взаимодействует с его многочисленными эмоциональными и психологическими состояниями, — мы можем добиться подлинного духовного прогресса. Если мы хотим ослабить негативные эмоции, мы должны искать их причины. И должны работать над устранением или искоренением таких причин. В то же время надо укреплять силы ума, противостоящие им: то, что можно назвать их противоядием. Именно так практикующий должен постепенно приближаться к перестройке ума, к которой он стремится.

Как мы можем это осуществить? Сначала мы выявляем факторы, противостоящие определенным добродетелям. Скромности могут противостоять гордыня или тщеславие. Щедрости будет противостоять скупость. После выявления этих факторов мы должны приложить усилия к тому, чтобы ослабить и подорвать их. Когда мы сосредоточиваемся на мешающих нам факторах, мы должны также раздуть пламя того положительного качества, которое надеемся приобрести. Если мы замечаем в себе скупость, мы должны приложить дополнительные усилия к тому, чтобы стать щедрыми. Если мы обнаруживаем в себе нетерпение или склонность к осуждению, мы должны сделать всё возможное для того, чтобы стать терпеливыми.

Когда мы осознаем, как именно мысли воздействуют на наши психологические состояния, мы можем подготовиться к этим состояниям. Мы уже будем знать, что при таком-то состоянии ума должны сопротивляться определенным образом, а когда возникает другое состояние — мы должны действовать вот так-то и так. Когда мы замечаем, что в уме возникают гневные мысли о неприятном нам человеке, мы должны остановить себя; нужно изменить мысли, сменив предмет размышлений. Трудно удержаться от гнева, когда нас что-то рассердило, если мы не научили свой ум прежде всего думать о неприятных последствиях подобного чувства. Поэтому очень важно начинать воспитание терпения в спокойном состоянии, а не в приступе гнева. Мы должны очень подробно вспомнить, как в момент гнева мы теряем спокойный настрой ума, а потом не можем сосредоточиться на работе и как плохо мы выглядим при этом в глазах окружающих... Лишь долго и упорно обдумывая всё это, мы постепенно обретаем способность воздерживаться от гнева.

Один прославленный тибетский отшельник свел всю свою практику к наблюдению за собственным умом. Когда бы у него ни возникали дурные мысли, он рисовал на стене своей комнаты черную метку. Поначалу все стены были черными; но по мере роста внимательности его мысли становились все более чистыми и белые пометки начали замещать черные. Мы должны быть такими же внимательными в повседневной жизни.

## Глава 4 . КАРМА

Высшей целью для нас, буддистов, является достижение полностью просветленного и всеведущего состояния будды. Инструменты, необходимые для этого, — человеческое тело и здоровый ум.

Большинство из нас принимают жизнь в более или менее здоровом человеческом теле как нечто само собой разумеющееся. Но на самом деле в буддийских текстах человеческая жизнь часто называется необычной и драгоценной. Она есть результат огромного накопления добродетелей, приобретенных нами на протяжении бесчисленных жизней. Каждый человек затратил гигантские усилия на то, чтобы достичь рождения в этом теле. Почему же оно так ценно? Потому что дает нам величайшую возможность для духовного роста: поиска счастья для себя и для других. У животных, в отличие от людей, просто нет возможности целенаправленно следовать добродетели. Они — жертвы собственного невежества. Поэтому нужно ценить драгоценный инструмент — человеческое тело — и постараться сделать всё возможное для того, чтобы в следующей жизни снова родиться людьми. Хотя мы стремимся достичь полного просветления, мы должны понимать, что путь к состоянию Будды долг и сборы должны быть скорыми.

Как мы уже видели, для достижения рождения в человеческом теле, обладающем полным набором способностей для занятий духовной практикой, необходимо прежде всего соблюдать нравственные нормы. Согласно учению Будды, это подразумевает воздержание от десяти неблагих деяний. Страдание, причиняемое каждым из этих десяти действий, многоуровневое. Чтобы убедить себя отказаться от дурных поступков, мы должны понимать действие закона причины и следствия, известного как карма.

Карма, что означает «действие», относится к поступкам, совершаемым нами, а также к их последствиям. Когда мы говорим о карме убийства, самым действием будет лишение другого существа жизни. Более широкие последствия этого поступка, также относящиеся к карме убийства, — страдание, причиняемое жертве и тем, кто любит этого человека и зависит от него. Карма такого поступка также включает определенное воздействие на самого убийцу. Оно не ограничивается этой жизнью. На самом деле последствия дурного поступка проявляются со временем, так что отсутствие сожалений в безжалостном убийце, отнимающем чью-то жизнь, началось в прошлой жизни с обычного пренебрежения жизнями других, кажущихся ему совершенно незначительными, как, например, жизнь животных или насекомых.

Вряд ли убийца родится человеком в следующей жизни. Обстоятельства, в которых один человек убивает другого, определяют суровость последствий. Жестокий убийца, совершающий преступление с удовольствием, скорее всего, переродится в той сфере существования, которую мы называем адом, и там его ожидают великие страдания. Менее тяжелый случай — например, убийство в целях самообороны, — может привести к рождению в аду, но не с такими страшными страданиями. Дурные поступки меньшей степени тяжести могут привести к рождению животным, у которого нет возможности совершенствоваться умственно или духовно.

Когда наконец достигнуто рождение в человеческом теле, последствия различных дурных поступков по-разному определяют обстоятельства жизни. Убийство, совершенное в одном из предыдущих рождений, приводит к короткой продолжительности жизни и к множеству болезней. Оно также создает склонность к убийству, приводя к большим страданиям в последующих жизнях. А воровство приводит к недостатку средств и к краже вашего имущества; оно также развивает склонность к воровству в будущем. Неправильное сексуальное поведение, такое, как супружеская измена, определяет отсутствие надежных людей в вашем окружении в последующих жизнях и страдания от измены и предательства. Это лишь некоторые из последствий трех дурных поступков, совершаемых телом.

Ложь, одно из четырех неблагих действий речи, приводит к тому, что в следующей жизни вас будут очернять другие. Ложь также порождает склонность лгать в будущих жизнях,

кроме того, вас будут постоянно обманывать и не станут верить вам, даже если вы будете говорить правду. Речь, сеющая распри, приводит к одиночеству и склонности причинять вред жизни других людей. Грубая речь порождает оскорбления и плохое отношение к вам. Праздные сплетни заставляют вас болтать без конца, а других — вас не слушать.

Наконец, каковы кармические последствия трех неблагих деяний ума? Это самые распространенные из наших дурных склонностей. Алчность приводит к постоянной неудовлетворенности. Злоба вызывает страх и заставляет бояться других и всячески вредить им. Неправильные взгляды, противоречащие истине, затрудняют понимание и принятие истины в будущих жизнях, а также ведут к упрямому цеплянию за ложные убеждения.

Это лишь несколько примеров последствий дурных деяний. Нынешняя жизнь — результат кармы, наших прошлых поступков. Наше будущее, условия, в которых мы родимся, возможности улучшить жизнь, которые мы получим или не получим, будут зависеть от кармы нынешней жизни, наших сегодняшних поступков. И хотя нынешнее положение наших дел обусловлено поведением в прошлых жизнях, мы всё равно несем ответственность за свои поступки в настоящем. Мы обладаем нужными способностями, и мы обязаны направить свои действия по добродетельному пути.

Когда пытаешься оценить какое-либо действие, с тем чтобы определить степень его нравственности или духовности, следует руководствоваться качеством нашей мотивации. Если кто-то сознательно принимает решение не воровать, но при этом им или ею движет лишь страх оказаться пойманным и отвечать перед законом, вряд ли такое решение можно считать нравственным, поскольку выбор этого человека продиктован не соображениями морали.

В другом случае решение не воровать может быть вызвано страхом перед общественным мнением: «Что подумают друзья и соседи? Все меня осудят. Я стану изгоем». Несмотря на то что само по себе такое решение может быть положительным, весьма сомнительно, нравственно ли оно.

Далее. Такое же решение может быть принято с мыслью: «Если я ворую, то нарушаю законы Бога». А кто-то может подумать: «Красть — нехорошо; это заставит других страдать». Если люди руководствуются такими соображениями, то их решение нравственно и этично; оно также и духовно. В практике буддийского учения моральным поступком считается тот, в основе которого лежит понимание, что подобное деяние помешает продвинуться вперед по пути выхода из сферы бесконечной печали.

Подробное знание всех аспектов механизма кармы подвластно лишь всеведущему уму. Наше обычное восприятие не в состоянии полностью охватить тончайшую механику кармы. Для того чтобы жизнь соответствовала тому, что сказал о карме Будда Шакьямуни, нужна глубокая вера в его учение. Когда он говорит, что убийство ведет к короткой жизни, а воровство — к бедности, невозможно доказать его правоту. Тем не менее, такие вещи не стоит слепо принимать на веру. Сначала мы должны убедиться в вескости, обоснованности объекта веры: Будды и его учения, Дхармы. Мы должны подвергнуть его учение тщательному анализу. Исследуя положения Дхармы, которые можно проверить с помощью логических заключений, — такие, как, например, учение Будды о непостоянстве и пустоте, которые рассматриваются в главе 13, «Мудрость», — и видя их точность, естественным образом проникаешься верой и в менее явные вещи, такие, как действие кармы. Когда мы ищем совета, мы обращаемся к тому, кого считаем способным дать нам нужные разъяснения. Чем вернее суждение мудрого друга, тем серьезнее относиться к его совету. Подобным образом должно развиваться и то, что я называю «мудрой верой» в наставления Будды.

Я считаю, что некоторый опыт, некое ощущение вкуса практики необходимы для зарождения глубокой веры. Похоже, существует два вида опыта. Есть опыт в высшей степени духовных, святых существ, обладающих казалось бы недостижимыми качествами.

И есть вполне земной опыт, приобретаемый нами в повседневной жизни. Мы можем развить определенное понимание непостоянства, преходящей природы жизни. Мы можем научиться понимать разрушительную природу эмоций, приносящих страдание. Мы можем взрастить в себе более развитое чувство сострадания к другим или терпение, когда приходится стоять в очереди.

Такие ощутимые переживания приносят нам чувство удовлетворения и радости, и вера, которой эти переживания обязаны, растет. Наша вера в учителя, человека, ведущего нас к подобному опыту, также усиливается, вместе с уверенностью в его учении. Благодаря таким ощутимым переживаниям можно интуитивно постичь, что непрерывная практика приводит к еще более удивительным достижениям, подобным достижениям святых прошлого.

Такая обоснованная вера, вырастающая из ощущения вкуса духовной практики, помогает также росту уверенности по поводу объяснений Будды о том, как работает карма. А это, в свою очередь, придает решимости воздерживаться от дурных поступков, ведущих нас к еще большим несчастьям. Именно поэтому полезно, даже едва ознакомившись с изучаемым предметом, потратить некоторое время медитации на то, чтобы осознать: это знание и понимание имеет определенный источник. Такое размышление должно рассматриваться как часть медитации. Оно помогает укрепить основу веры в Три Драгоценности Прибежища — Будду, Дхарму и Сангху, а также способствует продвижению в практике. И воодушевляет на дальнейшую работу.

## Глава 5 . НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Мы уже говорили с вами о негативных, омрачающих эмоциях, и о том, какой вред они наносят нашей духовной практике. Должен признать, что для нас вполне естественно испытывать такие чувства, как гнев и желание. Однако это не означает, что с ними ничего не надо делать. Я знаю, что в западной психологии выражение чувств и эмоций, даже гнева, нередко поощряется. Конечно, многим людям пришлось пройти через душевные травмы в прошлом, и если такие эмоции подавлять, они могут нанести серьезный вред психике. В таких случаях мы в Тибете говорим: «Лучший способ прочистить засорившуюся музыкальную раковину — дунуть в нее».

Но, говоря так, я всё же полагаю, что для тех, кто занимается духовной практикой, важно иметь определенный взгляд на такие сильные эмоции, как гнев, привязанность и зависть, и учиться сдерживать их. Вместо того чтобы давать себе волю в моменты возникновения подобных чувств, мы должны работать над тем, чтобы ослабить в себе такие наклонности. Если мы спросим себя, когда мы более счастливы — в момент гнева или в момент спокойствия, ответ очевиден. Как уже говорилось, тревожное состояние ума, порожденное негативными эмоциями, сразу нарушает внутреннее равновесие, вызывая в нас подавленность и неуверенность. В поисках счастья нашей главной целью должна стать борьба с такими эмоциями. Этого можно достичь только с помощью решительных и непрерывных усилий на протяжении длительного времени; мы, буддисты, сказали бы — на протяжении многих жизней.

Как мы уже видели, психологические проблемы не исчезают сами собой; они не улечиваются со временем. Они исчезают лишь благодаря сознательным усилиям, направленным на то, чтобы их подорвать, ослабить их силу и в итоге полностью уничтожить.

Если мы хотим преуспеть в этом, необходимо знать, как бороться с негативными эмоциями. Мы начинаем практику буддийской Дхармы с того, что читаем и слушаем наставления опытных учителей. Так мы приобретаем лучшее понимание тяжести собственного положения в порочном кругу рождений и знакомимся с возможными способами практики, ведущей к выходу из этого круга. Такое изучение приводит к так

называемому «пониманию, получаемому благодаря слушанию». Это главное основание нашего духовного развития. Затем мы должны довести полученные знания до уровня глубокой убежденности. Когда мы утверждаемся в понимании предмета, мы медитируем на нем так, чтобы ум мог полностью пропитаться новым знанием. Соответственно, мы приходим к некоему опытному знанию, которое называется «понимание, полученное посредством медитации».

Эти уровни понимания чрезвычайно важны для осуществления подлинных перемен в жизни. Благодаря глубокому осознанию, полученному в результате изучения, наша убежденность крепнет, рождая более серьезные достижения в медитации. Если нам недостает понимания, достигнутого путем обучения и размышления, то даже при усердной медитации нам будет трудно постичь суть предмета, на котором мы медитируем, будь то загрязненная природа наших отрицательных эмоций или тонкий аспект пустотности. Это похоже на то, как если бы вас заставляли встретиться с тем, кого вы не хотите видеть. Поэтому важно последовательно выполнять все три этапа практики.

Окружение также оказывает на нас огромное влияние. Для занятий практикой нужна спокойная обстановка. И самое главное тут — уединение. Я имею в виду состояние ума, свободного от помех, а не просто время, проведенное в одиночку в тихом месте.

### ***Наш самый сокрушительный враг***

Практика Дхармы должна быть непрерывным усилием, направленным на достижение состояния, свободного от страданий. Это не только соблюдение нравственных принципов, когда мы избегаем дурного и совершаем добрые поступки. В практике Дхармы мы стремимся выйти из положения, в котором находимся: положения жертв негативных психологических состояний, врагов внутреннего мира и спокойствия. Эти вредные эмоции, или аффекты, — привязанность, ненависть, гордыня, жадность и так далее — являются психическими состояниями, вынуждающими нас вести себя таким образом, что мы сами навлекаем на себя несчастья и страдания. Работая над достижением внутреннего мира и счастья, полезно думать об аффектах как о неких внутренних демонах, — поскольку, подобно демонам, они могут преследовать нас, не принося ничего, кроме страданий. Состояние, свободное от таких негативных эмоций и мыслей, состояние отсутствия печалей, называется нирваной.

Вначале невозможно напрямую сражаться с этими мощными негативными силами. Мы должны подбираться к ним постепенно. Сначала мы используем дисциплину; мы не позволяем подобным чувствам и мыслям захлестнуть нас. Мы делаем это, стараясь вести морально чистую жизнь. Для буддиста это означает, что мы воздерживаемся от десяти неблагих действий. Такие действия, совершаемые физически — когда мы убиваем или крадем, словесно — когда лжем или сплетничаем, и мысленно — когда мы страстно желаем чего-то, — являются выражением глубинных аффектов — гнева, ненависти и привязанности.

Когда мы размышляем об этих последовательностях, мы начинаем осознавать, что предельные эмоции, такие, как сильная привязанность и, в особенности, гнев и ненависть, весьма разрушительны, если зарождаются в нас самих, и не менее разрушительны, если возникают у других! Такие чувства можно назвать едва ли не единственной подлинной силой разрушения во вселенной. Более того, можно сказать, что большинство наших проблем и страданий, созданных нами самими, в конечном счете порождаются этими негативными эмоциями. И можно сказать, что на самом деле всякое страдание — плод негативных эмоций, таких, как привязанность, жадность, зависть, гордыня, гнев и ненависть.

Хотя поначалу мы не в состоянии полностью искоренить эти омрачающие чувства, по крайней мере, мы не действуем в согласии с ними. Затем мы направляем медитативные

усилия к прямому противостоянию аффектам и углублению сострадания. На завершающей стадии нашего путешествия необходимо вырвать негативные эмоции с корнем. А для этого необходимо полное осознание пустоты.

## Глава 6 . ОБШИРНОСТЬ И ГЛУБИНА: ДВА АСПЕКТА ПУТИ

Буддийский духовный путь включает в себя два аспекта, отражающие два различных вида практики, которую мы должны выполнять. Хотя Будда учил обоим аспектам, они на протяжении столетий переходили от учителя к ученику по двум разным линиям передачи. Но, как два крыла птицы, оба типа практики необходимы тем, кто вступает на путь, ведущий к просветлению, — либо ради личного освобождения от страданий, либо ради достижения состояния будды с целью приносить благо всем живым существам.

До сих пор я акцентировал внимание на описании «обширности». Эту практику часто описывают как «метод», и она прежде всего используется для того, чтобы открыть сердце, породить сострадание и любовь, а также такие качества, как щедрость и терпение, исходящие из любящего сердца. И тут наша тренировка включает в себя развитие добродетельных свойств и ослабление дурных склонностей.

Что значит открыть сердце? Прежде всего, понятно, что идея сердца — всего лишь метафора. Сердце во многих культурах понимается скорее как источник сострадания, любви, сочувствия, справедливости и интуиции, нежели как особый мускул, обеспечивающий ток крови в нашем теле. Однако с буддийской точки зрения, оба аспекта пути понимаются как происходящие в уме. Как это ни забавно, однако буддисты считают, что ум скрывается в центре груди. Открытое сердце — это открытый ум. Перемена в сердце — перемена в уме. Тем не менее представление о сердце может служить полезным, хотя и временным орудием для понимания различия между «обширным» и «глубинным» аспектами пути.

Другая сторона практики — это «мудрость», также известная как «глубина». Здесь мы имеем дело со сферой действия головы, где понимание, анализ и критическое восприятие являются главенствующими понятиями. Работая с аспектом мудрости, мы стремимся углубить понимание непостоянства, страдания как природы существования, и нашего действительного состояния, лишённого самости. Полное осознание любого из этих понятий может потребовать нескольких жизней. И всё же лишь с помощью осознания непостоянной природы вещей мы можем преодолеть цепляние за них и за любое представление о постоянстве. Когда недостает понимания природы существования, полного страданий, наша привязанность к жизни возрастает. Если мы развиваем понимание безрадостной природы жизни, такая привязанность преодолевается.

В конечном итоге, все наши трудности вытекают из одного фундаментального заблуждения. Мы верим в самостоятельное существование самих себя и всех явлений. Мы сами создаем представление о внутренней природе всех вещей, о некоей сущности, которой явления (дхармы) не обладают, — а потом цепляемся за эту идею. Давайте возьмем для примера обыкновенный стул. Мы верим, сами того не осознавая, что существует некая стулость — то есть особое качество стула, которым он вроде бы обладает среди прочих своих частей: ножек, сиденья и спинки. Точно так же каждый из нас полагает, что существует некое неотъемлемое от нас непрерывное «я», охватывающее все физические и психические компоненты, из которых мы состоим. Но мы лишь приписываем себе это сущностное качество; на самом деле его нет.

Наше цепляние за такое самостоятельное, независимое существование и есть главное заблуждение, которое необходимо устранить с помощью медитативных практик пути мудрости. Почему? Потому что это корень всех наших несчастий. Цепляние лежит в основе всех негативных эмоций.

От заблуждения по поводу качества независимости можно избавиться лишь с помощью прямого противоядия, т. е. мудрости, осознающей, что такого качества в действительности нет. Мы развиваем в себе эту глубокую мудрость так, как развивают смирение с целью искоренения гордыни. Сперва нужно осознать, что мы неправильно воспринимаем себя и все явления; затем уже можно вырабатывать правильный взгляд на них. Сначала такое восприятие будет интеллектуальным, подобно пониманию, которое получаешь в процессе чтения или слушания учений. Для углубления восприятия нужна более постоянная практика медитации, описанная в главе 11 «Спокойствие ума», в главе 12 «Девять ступеней медитации спокойствия ума» и в главе 13 «Мудрость». Только тогда возникнет правильное понимание самих себя и окружающих нас явлений. Посредством прямого восприятия пустоты нашего «я» мы искореняем цепляние за самость, лежащее в основе наших страданий.

Развитие мудрости — это процесс приведения нашего ума в соответствие с истинным способом существования вещей. С помощью такого процесса мы постепенно устраняем неправильные представления о реальности, обретенные в незапамятные времена. Но сделать это нелегко. Даже простое понимание того, как вещи существуют по своей истинной природе, требует упорных занятий и размышлений. Осознание того, что все вещи не имеют самостоятельного существования, — это глубокое озарение, требующее многих лет учебы и медитации. Мы должны начинать со знакомства с понятиями, которые мы рассмотрим в этой книге более подробно. А сейчас давайте вернемся к аспекту метода, для того чтобы исследовать понятие сострадания.

## Глава 7 . СОСТРАДАНИЕ

Что такое сострадание? Сострадание — это желание, чтобы другие освободились от страданий. Именно сострадание — средство достижения просветления. Именно сострадание побуждает к практике добродетелей, ведущих к состоянию Будды. Поэтому мы должны посвятить себя развитию сострадания.

### **Сопереживание**

Первый шаг в сторону сострадательного сердца должен начаться с сопереживания или чувства близости к другим. Мы должны также осознать всю серьезность их страданий. Чем ближе мы к человеку, тем невыносимее для нас его страдание. Близость, о которой я говорю, не физическая, и даже не обязательно эмоциональная. Это чувство ответственности, заботы о человеке. Для того чтобы развить такую близость, мы должны размышлять над преимуществами заботы о благоденствии других. Нужно постараться увидеть, что это приносит внутреннюю радость и покой. Нужно осознать, что другие люди уважают и любят нас за такое отношение к ним. Необходимо осмыслить недостатки эгоистического поведения, понимая, что эгоизм заставляет нас совершать дурные поступки и что наша сиюминутная выгода возникает за счет тех, кому повезло меньше.

Важно также подумать о доброте других. Такое осознание — тоже плод развития сопереживания. Мы должны понимать, что наша удача на самом деле зависит от взаимодействия с другими людьми, от их вклада. Каждой частью нашего сегодняшнего благополучия мы обязаны тяжкому труду других. Если мы посмотрим вокруг — на дома, в которых живем, дороги, по которым ездим, одежду, которую носим, или пищу, которую едим, — то нам придется признать, что всё это сделали для нас другие. Не существовало бы ничего такого, что приносит нам радость или пользу, если бы не доброта множества неизвестных нам людей. Подобные мысли усиливают признательность другим людям, а также сопереживание и близость к ним.

Мы должны постараться осознать свою зависимость от тех, к кому мы испытываем сострадание. Такое осознание делает их ближе. Но чтобы увидеть других сквозь менее эгоистическую призму, необходимо неослабное внимание. Мы должны понять, что они делают огромный вклад в наше благополучие. Эгоцентрическое восприятие мира можно заменить взглядом, охватывающим всех живых существ.

Но не следует ожидать, что наш взгляд на других людей изменится сразу.

### **Осознавание чужого страдания**

Вплотную за развитием сопереживания следует другая важная практика по развитию сострадания — постижение природы страдания. Сострадание ко всем живым существам должно проистекать из осознания их страданий. В процессе осмысления природы страдания есть один весьма специфический момент: практика становится куда более сильной и результативной, если мы сначала сосредоточиваемся на своих собственных страданиях, а потом распространяем это понимание на страдания других. Сострадание к другим растёт по мере того, как растёт осознание их страданий.

Мы совершенно естественно сочувствуем тому, чье страдание явственно видно, — если этот человек тяжело заболел или потерял любимого. Это одна из разновидностей страдания, известная в буддизме как страдание страдания.

Сложнее испытывать сострадание к человеку, который переживает то, что буддизм называет страданием перемены; ведь в общепринятом смысле оно считается приятным переживанием — например, радость славы или богатства. Это вторая разновидность страдания. Когда мы видим людей, достигших житейского успеха, то зачастую это вызывает восхищение, а порой даже зависть — вместо сострадания, основанного на понимании того, что всему этому придет конец и их постигнет разочарование. Если бы мы по-настоящему глубоко понимали страдание и его природу, мы бы осознали, что и слава, и богатство преходящи, а удовольствие, которое они приносят, естественным образом иссякнет, заставив человека страдать.

Существует также третий, более глубокий уровень страдания, самый тонкий из всех. Такое страдание мы испытываем постоянно, поскольку оно — побочный продукт циклического существования. Природа циклического существования выражается в том, что мы постоянно находимся под влиянием негативных эмоций и мыслей. И пока это так, само наше бытие окрашено страданием. Этот уровень страдания пронизывает всю нашу жизнь, заставляя нас снова и снова вращаться в порочном круге омрачающих эмоций и дурных поступков. Тем не менее эту форму страдания трудно опознать. Она не так очевидна, как страдание страдания, и не представляет собой противоположность успеха и благополучия, как в случае со страданием перемены. И всё же всепроникающее страдание — самое глубокое. Оно пронизывает все стороны жизни.

Когда мы обретаем глубокое понимание трех уровней страдания на собственном опыте, мы уже способны перенести внимание на других и поразмышлять об этих уровнях. С этого момента мы можем возвращать желание освободить от страданий других.

Как только нам удастся сочетать чувство сопереживания другим людям с глубоким пониманием их страдания, рождается подлинное сострадание к ним. Мы должны постоянно работать над этим. Такой процесс можно сравнить с добыванием огня трением двух палочек друг о друга. Чтобы они начали тлеть, необходимо тереть их непрерывно, поднимая температуру до той точки, когда дерево загорается. Точно так же, работая над развитием таких умственных качеств, как сострадание, нужно усердно применять умственные техники, необходимые для получения желаемого эффекта. Движение наугад не принесет никакой пользы.

## **Любящая доброта**

Подобно тому, как сострадание является пожеланием всем живым существам избавления от страданий, так любящая доброта — это пожелание всем счастья. Как и в случае с состраданием, для развития любящей доброты очень важно начать с выбора конкретного человека в качестве объекта медитации, а затем постепенно расширять сферу нашей заботы, чтобы в итоге включить в нее всех живых существ. И опять мы сначала выбираем в качестве объекта медитации какого-то нейтрального человека, не вызывающего в нас сильных чувств. Затем эту медитацию следует распространить на друзей и семью, и в конце концов — на врагов.

Нужно использовать реального человека как объект медитации, а затем усилить сострадание и любящую доброту по отношению к нему до такой степени, чтобы испытать их по-настоящему. Мы включаем в медитацию каждый раз только одного человека. Иначе мы можем прийти к тому, что будем медитировать на сострадании ко всем в весьма расплывчатом смысле, ни на чем в особенности не сосредоточиваясь и не наращивая силу медитации. А когда мы по-настоящему связали такую медитацию с конкретным человеком, к которому не испытываем любви, мы в итоге можем даже подумать: «О, этот человек какой-то особенный!»

## **Глава 8 . МЕДИТАЦИЯ НА СОСТРАДАНИИ**

### **Сострадание и пустота**

Сострадание, которое мы должны обрести в конечном счете, произрастает из понимания пустоты, подлинной природы реальности. Именно здесь обширно встречается с глубинным. Эта высшая природа, как объяснялось в главе 6 «Обширность и глубина», — отсутствие самостоятельного существования всех аспектов реальности, отсутствие подлинной тождественности всех феноменов (дхарм). Мы приписываем такое качество самостоятельного существования своим уму и телу, а затем постигаем это состояние как самость или «я». Затем это сильное чувство самости цепляется за то, что кажется истинной природой явления, как, например, качество «машинности» в новом автомобиле, предмете желаний. В результате подобного овеществления и вытекающего из него цепляния мы можем испытывать такие эмоции, как гнев или огорчение, если нам не достается желаемое: автомобиль, новый компьютер, всё что угодно. Овеществление означает лишь то, что мы приписываем предметам реальное существование, которым они не обладают.

Когда сострадание сочетается с пониманием того, что любое страдание происходит из нашего неверного представления о природе реальности, мы переходим на следующую ступень духовного пути. Как только мы осознаём, что основа страданий кроется в ошибочном восприятии, в ошибочном цеплянии за несуществующее «я», мы понимаем, что страдание можно уничтожить. Когда мы устраняем ошибочное восприятие, нам больше не грозят страдания.

Понимая, что страданий можно избежать, что они преодолимы, мы сочувствуем людям, неспособным освободиться, и это приводит к еще более глубокому состраданию. А иначе, как бы ни было сильно наше сострадание, оно могло бы быть окрашено чувством безнадежности, и даже отчаяния.

### **Как медитировать на сострадании и любящей доброте**

Если мы действительно намерены развить в себе сострадание, надо посвящать этому больше времени, чем мы проводим в медитации. Это такая цель, которой мы должны отдаться всем сердцем. Если у нас есть время для того, чтобы каждый день посидеть и

поразмьшлять, это замечательно. Как я уже упоминал, раннее утро — прекрасное время для такого размышления, поскольку ум в такие часы особенно чист. Однако мы должны отдать развитию сострадания больше усилий. Например, во время медитации мы работаем над возвращением сочувствия и близости к другим. Мы думаем об их несчастном положении. Когда мы породили в себе подлинное чувство сострадания, нужно удерживать его, просто переживать, используя закрепляющую медитацию, о которой я говорил раньше, — чтобы сохранять концентрацию без участия мысли или рассудка. Это помогает состраданию впитаться в ум. Когда чувство начинает ослабевать, мы снова пускаем в ход рассуждения, чтобы заново пробудить сострадание. Мы работаем с двумя видами медитации, как горшечник работает с глиной, вначале смачивая ее, а затем придавая ей нужную форму.

Вообще сначала лучше не тратить слишком много времени на занятия собственно медитацией. Всё равно сострадание ко всем живым существам не выработать сразу. Мы можем не справиться с этим и за месяц, и за год. Если мы просто сумеем умерить свои эгоистические наклонности и научимся чуть больше заботиться о других до того, как умрем, — значит, мы прожили жизнь не зря. Если же вместо этого мы станем изо всех сил стремиться достичь бытия будды как можно скорее — то вскоре практика нам надоест. Сам вид подушки для утренней медитации начнет вызывать неприязнь.

## **Великое сострадание**

Считается, что состояния будды можно достичь за одну человеческую жизнь. Это под силу особо одаренным практикующим, посвятившим подготовке множество прошлых жизней. Можно лишь восхищаться ими и брать с них пример, развивая в себе настойчивость, — вместо того, чтобы самим пускаться в крайности. Лучше всего следовать срединным путем, пролегающим между состоянием вялости и фанатизмом.

Мы должны добиться того, чтобы в каждом нашем поступке ощущалось воздействие медитации, чтобы она направляла нас в повседневной жизни. Тогда всё, что мы делаем вне времени сосредоточения, станет частью работы по развитию сострадания. Нетрудно испытывать сочувствие к ребенку в больнице или же к знакомому, оплакивающему смерть супруга или супруги. Но мы должны начать с размышления о том, как держать сердце открытым навстречу тем, кому обычно завидуют, кто купается в роскоши и богатстве. С более глубоким пониманием сути страдания, достигнутым благодаря медитации, мы обретаем способность относиться к таким людям с состраданием. И постепенно мы сможем относиться так же ко всем живым существам, видя, что их положение постоянно зависит от условий порочного круга жизни. Таким образом наше взаимодействие с другими людьми становится катализатором углубления сострадания. Именно так мы поддерживаем открытость сердца в повседневной жизни, вне медитации.

Подлинное сострадание обладает силой и непосредственностью чувств любящей матери, заботящейся о больном ребенке. На протяжении всего дня беспокойство о ребенке влияет на мысли и поступки матери. Именно такое отношение к каждому существу мы учимся развивать в себе. Если возникло такое чувство, значит, родилось «великое сострадание».

Как только человека глубоко затронуло великое сострадание и любящая доброта и его сердце наполнилось человеколюбием, — нужно обещать полностью посвятить себя освобождению всех живых существ из круга перерождений, пленниками которого мы все являемся. Наше страдание не ограничивается настоящим моментом. Согласно буддийским взглядам, как раз наше нынешнее человеческое рождение является относительно благополучным. Однако если мы сейчас не используем эту возможность должным образом, нам придется испытать много трудностей в будущем. Сострадание дает нам способность воздерживаться от эгоцентричных мыслей. Мы испытываем огромную радость и не впадаем в крайность поиска счастья и спасения лишь для самих себя. Мы неуклонно

прилагаем усилия к тому, чтобы развивать и совершенствовать добродетель и мудрость. С таким состраданием у нас в конце концов появятся все необходимые условия для достижения просветления. Поэтому мы должны развивать сострадание с самого начала духовной практики.

До сих пор мы говорили о практиках, способствующих воздержанию от неблагого поведения. Мы обсудили, как работает ум и что работать над ним надо почти так же, как с материальными вещами, совершая определенные действия для получения желаемых результатов. Мы видим, что процесс раскрытия сердца таков же. Нет никакого тайного метода, способного вызвать сострадание или милосердие. Мы должны сами искусно вылепить свой ум, — и тогда, трудясь с терпением и настойчивостью, мы обнаружим, что наша забота о благополучии других возрастает.

## Глава 9 . РАЗВИТИЕ БЕСПРИСТРАСТНОСТИ

Для того, чтобы ощутить истинное сострадание ко всем живым существам, необходимо устранить пристрастное отношение к ним. Обычно наш взгляд на других определяется неустойчивыми и избирательными эмоциями. К тем, кого любишь, испытываешь чувство близости. С посторонними и просто знакомыми соблюдаешь дистанцию. К тем же, кого считаешь враждебно настроенными или необщительными, испытываешь неприязнь или презрение. Критерий деления людей на друзей и врагов прост. Если человек близок нам или хорошо к нам относится, — он друг. Если же кто-то причинил нам вред, то он — враг. К чувству любви к близким примешиваются привязанность и желания, порождающие страстные отношения. А на тех, кто нам неприятен, мы смотрим с гневом или ненавистью. Следовательно, наше сострадание к другим ограничено, пристрастно, полно предубеждений и обусловлено наличием или же отсутствием чувства близости к ним.

Подлинное сострадание должно быть безоговорочным. Необходимо развивать чувство беспристрастности, преодоления всяческой предвзятости. Один из способов развития в себе беспристрастного отношения — созерцание изменчивости дружбы. Прежде всего мы должны принять во внимание то, что наш сегодняшний близкий друг не обязательно останется таким навсегда. Точно так же можно представить, что наша неприязнь к кому-то не будет продолжаться вечно. Такие размышления рассеивают предвзятость, устраняя ощущение неизменности наших привязанностей.

Можно также подумать о негативных последствиях сильной привязанности к друзьям и враждебного отношения к врагам. Чувства к другу или любимому человеку иногда ослепляют нас и мешают видеть некоторые из его или ее качеств. Такого человека обычно воспринимаешь как бесконечно желанного и непогрешимого. А потом, когда мы начинаем замечать нечто совсем другое, мы бываем поражены. И от крайности любви бросаемся в крайность разочарования, отвращения, иногда даже гнева. Само то чувство внутренней удовлетворенности, которое мы испытываем в отношениях с любимым человеком, может привести к разочарованию, расстройству и ненависти. Хотя сильные эмоции, вроде романтической любви или праведного гнева, могут ощущаться как совершенно непреодолимые, они тоже мимолетны. С буддийской точки зрения, гораздо лучше вовсе не поддаваться таким эмоциям.

Какими бывают последствия непреодолимо сильной неприязни? Тибетское слово, означающее ненависть — «шеданг», то есть враждебность, идущая из глубины сердца. Враждебная реакция на оскорбление или обиду определенно нелогична. Ненависть не оказывает физического воздействия на наших врагов; она ничем не вредит им. А вот нам самим приходится страдать от дурных последствий такого ужасного состояния. Оно поедает нас изнутри. От злости постепенно теряешь аппетит, не можешь спать, и часто это кончается тем, что всю ночь ворочаешься с боку на бок. На нас это чувство оказывает

тяжкое воздействие, в то время как наши враги пребывают в блаженном неведении о том состоянии, до которого мы докатились.

Будучи свободными от ненависти и гнева, мы можем отвечать на действия, направленные против нас, куда более эффективно. Если мы трезво подходим к ситуации, проблема видится яснее и мы можем более правильно судить о ней. Предположим, ребенок делает нечто опасное для себя или окружающих — например, играет со спичками; можно его наказать за это. Когда мы действуем прямо, шанс попасть в цель значительно возрастает. Поступая справедливо, мы гораздо скорее добьемся правильного результата. Ребенок почувствует не гнев, а нашу озабоченность из-за серьезности случая.

Вот так мы и начинаем понимать, что подлинный враг — внутри нас самих. Именно наш собственный эгоизм, привязанность и гнев вредят нам. А кажущаяся способность недруга навредить нам на самом деле весьма ограничена. Если кто-то бросает нам вызов, но мы в состоянии внутренне собраться и не ответить тем же, то вполне возможно, что никакие действия этого человека нас не заденут. С другой стороны, когда зарождаются бурные чувства, такие как крайний гнев, или ненависть, или вожделение, — они создают сильное волнение в уме уже в самый момент своего возникновения. Они мгновенно взрывают наш внутренний покой и пробивают брешь для несчастья и страдания, уничтожающих результаты нашей духовной практики.

Работая над возвращением беспристрастности, мы можем обратить внимание на то, что сами понятия «друг» и «враг» непостоянны и зависят от многих факторов. Никто не рождается нашим другом или врагом, у нас нет гарантии даже того, что наши родственники останутся нам друзьями. Понятия «друг» и «враг» определяются тем, как люди к нам относятся и как они с нами обращаются. Как правило, мы считаем друзьями и любимыми тех, кто расположен к нам, кто заботится о нас. Тех же, в ком мы подозреваем дурные намерения по отношению к нам, мы принимаем за врагов. Поэтому мы делим людей на друзей и врагов лишь на основе собственного понимания их намерений и чувств, которые они к нам питают. Так что, по сути, никто не является ни нашим врагом, ни другом.

Мы часто путаем действия человека с самим человеком. Эта привычка приводит к тому, что человек становится нашим врагом из-за какого-то поступка или высказывания. Но люди на самом деле — нечто среднее. Они не друзья и не враги, не буддисты и не христиане, не китайцы и не тибетцы. В силу обстоятельств человек, которого мы опасаемся, может измениться и стать нашим ближайшим другом. Может даже возникнуть мысль: «Раньше ты так подло поступал со мной, а теперь мы такие замечательные друзья!»

Еще один способ развития равностного отношения и преодоления пристрастности и дискриминации — размышление о том, что все мы равны в нашем стремлении быть счастливыми и избавиться от страданий. Вдобавок все мы чувствуем, что имеем полное право осуществить это стремление. Как мы объясняем это право? Очень просто, ведь это часть нашей подлинной природы. Я не исключение; у меня нет никаких особых привилегий. Вы тоже не являетесь исключением и не обладаете никакими особыми правами. Мое стремление быть счастливым и избежать страданий — часть моего естества, так же как и вашего. А если это так, то и все другие имеют право быть счастливыми и избавиться от страданий просто потому, что обладают такой же природой. Именно на основе этого равенства развивается одинаковое отношение ко всем. В медитации мы должны вырабатывать такое понимание: «Как я хочу быть счастливым и избавиться от страданий, так и другие стремятся к этому. Как я имею естественное право осуществить это намерение, так же и другие». Надо снова и снова повторять эту мысль во время медитации и в повседневной жизни — до тех пор, пока она не проникнет в глубину сознания.

Еще одно, последнее соображение. Поскольку мы люди, наше благополучие во многом зависит от других, и сама наша возможность выжить — результат работы многих и многих. Наше рождение зависит от родителей. Затем в течение нескольких лет мы нуждаемся в их любви и заботе. Наши средства к существованию, жилище, пища, даже слава и успех —

результат работы бесчисленных собратьев. Прямо или косвенно, бесчисленное множество людей вовлечено в процесс нашей жизни, не говоря уж о нашем счастье.

Если взглянуть шире, за рамки одной жизни, можно представить, что на протяжении предыдущих рождений — по сути, с незапамятных времен, — несчетное количество других людей вносили неоценимый вклад в наше благополучие. И мы делаем вывод: «Какие же у меня основания быть пристрастным? Как я могу считать кого-то близким, а кого-то врагом? Я должен быть выше подобного отношения. Я должен быть всем равно полезен!»

### ***Медитация на беспристрастности***

Как научить свой ум постижению сущностного равенства всех живых существ? Лучше всего развивать чувство беспристрастности, сосредоточивая внимание на посторонних людях или знакомых, то есть на тех, к кому не испытываешь каких-либо сильных чувств. Начав с людей безразличных, вы переходите к друзьям, а затем — к врагам. Достигнув беспристрастного отношения ко всем живым существам, следует медитировать на любви, на пожелании всем достичь счастья, которого они ищут.

Семя сострадания прорастет, если вы посадите его в удобренную почву — сознание, пропитанное любовью. Когда вы орошаете ум любовью, можно начинать медитировать на сострадании. Под состраданием здесь подразумевается простое пожелание всем живым существам освободиться от страданий.

## **Глава 10 . БОДХИЧИТТА**

Мы много говорили о сострадании и равностном отношении и о том, что значит воспитывать эти качества в повседневной жизни. Когда мы развили чувство сострадания до такого уровня, что уже чувствуем ответственность за всех живых существ, у нас возникает побуждение совершенствовать свою способность служить им. Буддисты называют стремление к достижению такого состояния бодхичиттой, а того, кто достиг ее — бодхисаттвой. Существует два метода формирования этого отношения. Один из них, называемый семичленным методом причины и следствия, построен на том, чтобы видеть во всех людях наших матерей в прошлых жизнях. Другой метод, называемый «обмен себя на другого», состоит в том, что мы смотрим на всех как на себя. Оба метода считаются практиками обширного пути.

### ***Семичленный метод причины и следствия***

Если мы перерождались не один раз, очевидно, что у нас было много матерей. Следует упомянуть, что наши рождения не ограничивались планетой Земля. Согласно буддийским представлениям, мы находимся в круговороте рождений и смертей гораздо дольше, чем существует наша планета. Поэтому наши жизни бесконечны, как и существа, дававшие нам жизнь. Таким образом, первое, что порождает бодхичитту, — это осознание того, что все живые существа когда-то были нашими матерями.

Любовь и доброту, дарованные нам матерью в этой жизни, нелегко вознаградить. Сколько бессонных ночей она провела, заботясь о нас, когда мы были беспомощными младенцами. Она кормила нас и готова была пожертвовать ради нас всем, включая собственную жизнь. Когда мы размышляем о ее преданной любви, нам следует принять во внимание и то, что каждое живое существо на протяжении бесконечного цикла существований относилось к нам так же. Каждая собака, кошка, рыба, муха и человек в какой-то момент в безначальном

прошлом были нашей матерью и дарили нам безграничную любовь и доброту. Такая мысль должна пробудить благодарность. Это вторая причина бодхичитты.

Когда мы представляем себе нынешнее положение всех этих существ, мы начинаем возвращать в себе желание помочь им изменить свою участь. Это третья причина, а из нее вытекает четвертая — чувство любви, обнимающей всех живущих. Это притяжение ко всем существам похоже на то, что чувствует дитя при виде своей матери. Оно приводит к состраданию — пятой причине бодхичитты. Сострадание — пожелание избавить всех страдающих существ, наших бывших матерей, от их бедственного состояния. В этот момент мы также испытываем любящую доброту, желая, чтобы все обрели счастье. От пожелания всем счастья и свободы наше чувство вырастает до принятия на себя личной ответственности за помощь живым существам в преодолении страданий. Это последняя причина. Когда мы исследуем вопрос, как наилучшим образом помочь другим, мы решаем достичь полностью просветленного и всеведущего состояния будды.

Вопрос, подразумеваемый в этом методе, является центральным вопросом буддизма Махаяны: если все живые существа, проявившие к нам доброту с незапамятных времен, страдают, как же можно заниматься лишь поисками личного счастья? Искать свое собственное счастье, невзирая на несчастья других, — ошибка, достойная сожалений. Таким образом нам становится ясно, что мы должны постараться освободить от страданий все живые существа. И данный метод помогает нам развивать желание сделать это.

### **Обмен себя на другого**

Другой метод, порождающий бодхичитту, то есть стремление достичь высшего просветления ради блага всех живых существ, — это обмен себя на другого. Применяя этот метод, мы стараемся осознать, насколько мы зависим от других во всём, что имеем. Мы размышляем о том, что дома, в которых мы живем, одежда, которую носим, дороги, по которым ездим, — всё было создано тяжелым трудом других людей. Столько труда ушло лишь на то, чтобы снабдить нас рубашкой, которую мы носим, — от посева семян льна до того, чтобы соткать ткань и сшить изделие. Кусок хлеба, который мы едим, тоже был кем-то испечен. Пшеницу должен был кто-то посеять, а потом подвести воду на поля и удобрить землю, собрать урожай и смолоть зерно на мельнице. Затем из муки надо было замесить тесто и выпечь хлеб. Невозможно сосчитать всех людей, занятых тем, чтобы обеспечить нас простым куском хлеба. Конечно, нередко машины выполняют значительную часть работы; однако их тоже надо было изобрести и построить, и за ними надо наблюдать. Даже развитие наших личных достоинств, таких, как терпение и чувство такта, обязано нашей зависимости от других. Мы можем даже оценить тот факт, что люди, доставляющие нам неприятности, тем самым дают нам возможность тренировать терпение. Подобный ход мыслей позволяет осознать, насколько всё, что нас радует, зависит от других. Надо постараться развить в себе это осознание в повседневной жизни, уже после утренних занятий медитацией. Примеров нашей зависимости от других множество. Понимание этого порождает ответственность за других и желание отблагодарить их за доброту.

Мы также размышляем над тем, как, в силу закона кармы, наши эгоистические поступки приводят нас к ежедневным трудностям. Раздумывая над своим положением, мы видим, что путь заботы о самом себе бесцелен, а бескорыстные поступки ради помощи другим — единственное логически оправданное направление. И это тоже ведет нас к наиболее благородному из возможных поступков: включению в процесс достижения состояния будды ради блага всего живого.

Работая с техникой обмена себя на другого, важно также развивать терпение, поскольку одно из главных препятствий нашему продвижению вперед и укреплению сострадания и бодхичитты — это недостаток терпения и терпимости.

Какой бы метод мы ни применяли для развития бодхичитты, мы должны хранить верность ему и ежедневно совершенствовать это высшее устремление во время занятий медитацией и после. Необходимо упорно работать над ослаблением эгоистичных инстинктов и вытеснять их более возвышенными, заключенными в идеале бодхичитты. Сначала важно развить в себе прочное чувство равенности, отношения беспристрастного сочувствия ко всем живым существам. Предвзятое отношение препятствует продуктивности благородных устремлений, поскольку тогда наша благожелательность направлена лишь на тех, кто нам близок.

Во время работы над развитием высшего устремления, бодхичитты, возникают многочисленные препятствия. Внутренние чувства привязанности и враждебности разрастаются, стремясь свести на нет наши усилия. Начинает тянуть к старым праздным привычкам, хочется посмотреть телевизор или пообщаться с приятелями, отвлекающими нас от благородной цели. Надо постараться преодолеть такие наклонности и эмоции с помощью медитативных техник, описанных в этой книге. Необходимо предпринять ряд специальных шагов. Во-первых, осознать свои негативные эмоции и дурные привычки как свидетельство непрекращающегося состояния привязанности и еще раз задуматься над их вредоносной природой. Во-вторых, мы должны применить соответствующее противоядие и упорядочить в себе решимость в дальнейшем не потакать этим эмоциям. Мы должны постоянно помнить о своих обязательствах перед всеми живыми существами.

Мы исследовали, как можно открыть свое сердце. Сострадание — сама суть открытого сердца, и его необходимо возвращать на протяжении всего пути. Равностное отношение устраняет предрассудки и позволяет нам любить все живые существа. Бодхичитта — это обязательство по-настоящему им помочь. А теперь мы узнаем о методах, развивающих сосредоточение, необходимое для возвращения другого аспекта нашей практики — мудрости.

## Глава 11 . СПОКОЙСТВИЕ УМА

Спокойствие ума, или однонаправленное сосредоточение, — форма медитации, при которой вы выбираете какой-то объект и концентрируете на нем всё свое внимание. Такой степени сосредоточения не достичь за одно занятие. Вы должны постепенно тренировать ум. Мало-помалу вы начнете замечать, что ваш ум может всё больше и больше сосредотачиваться и фокусироваться. Спокойствие ума — это устойчивое состояние, при котором вы можете оставаться сосредоточенными на объекте медитации как угодно долго, при полной неподвижности ума, свободного от каких-либо помех.

В этой медитативной практике, как и в других, главным является мотивация. Искусство концентрации на каком-то одном предмете может быть использовано в разных целях. Это чисто технический прием, а результат определяется мотивацией. Конечно, нас, как последователей духовной практики, интересуют благородный мотив и благородная цель. Теперь давайте рассмотрим техническую сторону этой практики.

Спокойствие ума практикуется приверженцами различных вероисповеданий. Медитирующий начинает тренировку своего ума с выбора объекта медитации. Христианин может выбрать распятие или Деву Марию как объект медитации. Мусульманину, возможно, будет труднее, поскольку в исламе отсутствуют образные изображения, но его объектом может быть сама вера в Аллаха, поскольку объект медитации не обязательно должен быть физическим или даже визуальным. Следовательно, можно поддерживать сосредоточение на глубокой вере в Бога. Можно также сосредоточиться на святом городе Мекке. В буддийских текстах в качестве примера объекта сосредоточения часто приводится образ Будды Шакьямуни. Одно из преимуществ такой практики состоит в том, что она позволяет расти осознанию великих качеств Будды, вместе с осознанием его доброты. Как следствие, увеличивается чувство близости к Будде.

В такой медитации вы не должны сосредоточиваться на картине или статуе, изображающей Будду. Хотя можно использовать физическое изображение для ознакомления с обликом и пропорциями Будды, но сосредоточиваться следует именно на мысленном образе Будды. Визуализация Будды происходит именно умственно. Как только это произошло, начинается процесс успокоения ума.

Мысленно представляемый Будда не должен быть ни слишком далеко от вас, ни слишком близко. Самое правильное — примерно в четырех футах перед вами, на уровне бровей. Образ визуализации должен быть невелик по размеру, три—четыре дюйма в высоту или меньше. Полезно представлять именно небольшой образ, хотя и довольно яркий, словно сотканный из света. Визуализация светящегося образа помогает устранить естественную склонность к умственной вялости и сонливости. С другой стороны, надо стараться представить этот образ довольно плотным. Если образ Будды воспринимается как имеющий определенный вес, это может предотвратить тягу к беспокойству ума.

Какой бы объект для медитации вы ни выбрали, ваше однонаправленное сосредоточение должно обладать устойчивостью и ясностью. Устойчивость нарушается возбуждением — то есть стремлением ума отвлекаться и блуждать, что представляет собой один из результатов привязанности. Ум легко отвлекается на мысли о желаемых объектах. Такие мысли мешают развитию устойчивости — качества, необходимого для глубокого и спокойного сосредоточения на избранном объекте. А вот ясности больше препятствует умственная распушенность, которую называют иногда вялостью ума.

Развитие спокойствия ума требует полной отдачи процессу — до тех пор, пока вы не овладеете им. Для этой практики чрезвычайно важно спокойное, тихое окружение, а также поддержка друзей. Необходимо отложить на время мирские заботы — семью, бизнес или общественные дела — и всецело посвятить себя развитию сосредоточения. Сначала лучше всего проводить несколько коротких медитаций в течение дня. Наилучший вариант — от десяти до двадцати занятий по пятнадцать—двадцать минут каждое. По мере развития сосредоточения можно увеличивать время занятий и сокращать их частоту. Сидеть надо в обычной позе для медитации, с прямой спиной. Если настойчиво заниматься практикой, можно достичь спокойствия ума всего за шесть месяцев.

Практикующий должен научиться преодолевать препятствия по мере их возникновения. Когда ум волнуется и начинает отвлекаться на какие-нибудь приятные воспоминания или срочное дело, надо остановить его и вернуть к сосредоточению на избранном объекте. Внимательность — инструмент, помогающий это сделать. Когда приступаешь к возвращению спокойствия ума, поначалу ум трудно удержать на объекте дольше одного мгновения. С помощью внимательности вы заново направляете ум, вновь и вновь возвращая его к объекту. Как только ум сосредоточился на объекте, внимательность удерживает его и не дает ускользнуть в сторону.

Самонаблюдение обеспечивает ясность и устойчивость сосредоточения. Посредством самонаблюдения мы можем улавливать те моменты, когда ум начинает возбуждаться либо рассеиваться. Иногда люди слишком энергичные и подвижные не могут смотреть вам в глаза при разговоре. Их взгляд непрерывно бежит по сторонам. Это немного похоже на рассеянный ум, неспособный сосредоточиться вследствие постоянно возбужденного состояния. Самонаблюдение помогает нам обратить ум внутрь самого себя и таким образом уменьшить наше умственное возбуждение. Это восстанавливает устойчивость ума. Самонаблюдение также помогает уловить те моменты, когда ум становится вялым и сонным, быстро возвращая его к объекту сосредоточения. Как правило, это проблема тех, кто по натуре замкнут. Тогда медитация становится слишком расслабленной, ей недостает жизненной энергии. Неустанный самоанализ позволяет взбодрить ум радостными мыслями и тем усилить умственную ясность и остроту.

Когда вы начинаете возвращать спокойствие ума, вскоре вам становится понятно, что сохранять сосредоточение на избранном объекте даже на короткий период времени —

задача не из легких. Не отчаивайтесь. Это хороший знак, потому что вы наконец начинаете осознавать избыточную активность своего ума. Упорно продолжая практику и искусно применяя внимательность и самонаблюдение, можно увеличивать продолжительность однонаправленного сосредоточения на избранном объекте, одновременно сохраняя бдительность, энергичность и остроту мысли.

Существуют различные виды объектов, физических и умозрительных, которые можно использовать для развития однонаправленного сосредоточения. Можно развивать спокойствие ума, взяв в качестве объекта медитации сознание само по себе. Однако нелегко обрести отчетливое представление о том, чем является сознание, поскольку такое понимание не может возникнуть из простых словесных объяснений. Подлинное понимание природы ума должно прийти из опыта.

Как формируется такое понимание? Сначала нужно внимательно взглянуть на переживание собственных мыслей и эмоций, на то, как сознание возникает в вас, как работает ваш ум. Чаще всего мы познаём свой ум или сознание посредством взаимодействий с окружающим миром — через воспоминания и представления о будущем. Вы чувствуете себя раздраженными по утрам? Измождены вечером? Вас преследует проблема неудачных личных взаимоотношений? Беспокоитесь о здоровье ребенка? Забудьте ненадолго обо всём. Подлинная природа ума, чистое восприятие нашего понимания, в обычном состоянии затемнено. Медитируя на природе ума, вы должны стараться поддерживать сосредоточение на текущем моменте. Вы не должны допускать, чтобы воспоминания вмешивались в вашу медитацию. Ум не следует направлять в прошлое, он также не должен находиться под влиянием надежд и страха будущего. Когда вы добились того, что подобные мысли не нарушают ваше сосредоточение, остается только интервал между воспоминаниями о прошлых переживаниях и вашими ожиданиями и планами на будущее. Этот интервал — пустота. Вы должны стараться поддерживать сосредоточение именно на этой пустоте.

Вначале переживание этого промежуточного пространства мимолетно. Но, продолжая практику, вы учитесь продлевать его. Тем самым вы устраняете мысли, препятствующие проявлению подлинной природы ума. Постепенно сквозь них пробьется чистое осознание. Благодаря практике этот интервал будет всё более продлеваться, пока наконец к вам не придет понимание того, что такое сознание. Важно понять, что опыт промежуточного состояния ума — сознания, освобожденного от всех мыслительных процессов, — не представляет собой нечто вроде пустого ума. Это не то, что человек испытывает в состоянии глубокого сна без сновидений или в обмороке.

В самом начале медитации вы должны сказать себе: «Я не допущу, чтобы мой ум отвлекался на мысли о будущем, ожидания, надежды, страхи, и не позволю ему сбиваться на воспоминания о прошлом. Я останусь сосредоточенным на настоящем моменте». Когда вы выработали в себе такое устремление, пространство между прошлым и будущим принимается за объект медитации и вы продолжаете сохранять его осознание при полной свободе от концептуального мышления.

## **Два уровня ума**

Ум по своей природе имеет два уровня. Первый уровень — чистое восприятие знания, только что описанное. Второй, представляющий собой подлинную, высшую природу ума, переживается вместе с постижением отсутствия самосущности ума. Чтобы достичь однонаправленного сосредоточения на высшей природе ума, вы сначала делаете объектом медитации первый уровень ума — чистое переживание знания. Когда сосредоточение достигнуто, вы начинаете созерцать отсутствие самосущности ума. И то, что после этого возникает в уме, и есть подлинная пустота или отсутствие самостоятельного существования ума.

Таков первый шаг. Затем эта пустота становится объектом медитации. Это очень трудная и требующая мастерства форма медитации. Принято считать, что практикующий высшего уровня должен сначала развить интеллектуальное понимание пустоты, и только потом, на основании такого понимания, использовать саму пустоту как объект медитации. Но наличие качества спокойствия ума весьма полезно как инструмент в понимании пустоты на более глубоком уровне.

## **Глава 12 .ДЕВЯТЬ СТУПЕНЕЙ МЕДИТАЦИИ СПОКОЙСТВИЯ УМА**

Каким бы ни был объект вашей медитации, природа ли ума или образ Будды, в развитии спокойствия ума вы проходите через девять этапов.

### ***Первая ступень***

Первая ступень включает удерживание ума на объекте сосредоточения. Она и называется удерживанием. На этой стадии вы еще не можете удержать сосредоточение дольше краткого мига, и вам кажется, что умственные помехи весьма усилились. Вы часто отвлекаетесь от объекта, иногда вовсе забывая о нем. Большую часть времени вы заняты другими мыслями, и вам приходится прилагать огромные усилия для того, чтобы вернуть ум к объекту медитации.

### ***Вторая ступень***

Когда вы уже способны увеличивать время сосредоточения на избранном объекте до нескольких минут — это означает, что вы перешли на вторую ступень. Она называется длительным удерживанием. Периоды рассеянности всё еще дольше, чем периоды сосредоточения, но всё же вы переживаете моменты сосредоточенного спокойствия ума.

### ***Третья ступень***

Постепенно вы учитесь ловить свой ум, как только он отвлекается, и вновь восстанавливать сосредоточение. Это третья ступень практики — возвращение удерживания.

### ***Четвертая ступень***

На четвертой ступени, называемой внимательным удерживанием, ваше внимание развилось уже до такой степени, что сосредоточение на объекте больше не теряется. Однако теперь вы подвержены смене состояний вялости и возбуждения. Главное средство против этого — осознание, что испытываешь их. Но хотя вы можете применить противоядие к явным проявлениям вялости и возбуждения, возникает опасность более тонких форм вялости.

### ***Пятая ступень***

Пятая ступень — дисциплина. На этой стадии используется самонаблюдение — для того, чтобы определить тонкую вялость и применить к ней правильное противоядие. Им снова будет ваше осознание наличия тонкой формы вялости.

### **Шестая ступень**

На шестой ступени, умиротворении, тонкая вялость больше не возникает. Здесь уже главное внимание уделяется применению противоядия к тонкому возбуждению. Ваш самоанализ должен усилиться, поскольку препятствие стало более тонким.

### **Седьмая ступень**

Когда с помощью непрерывного упорного усилия вы преодолеваете тонкие формы вялости и возбуждения и не допускаете их возникновения, ваш ум уже не нуждается в чрезмерной бдительности. С помощью умиротворения вы достигаете седьмой ступени.

### **Восьмая ступень**

Когда посредством лишь небольшого начального усилия вы можете утверждать свой ум на объекте и поддерживать сосредоточение без какого-либо ощущения вялости или возбуждения, вы достигли восьмой ступени. Мы называем ее однонаправленностью.

### **Девятая ступень**

Девятая ступень — уравновешенное удерживание — достигается тогда, когда ум остается сосредоточенным на объекте без усилий и сколь угодно долго. При переходе на девятую ступень достигается подлинное спокойствие ума — и продолжается медитация однонаправленного сосредоточения, пока вы не добьетесь блаженной гибкости ума и тела.<sup>1</sup> В каждодневной практике весьма важно установить равновесие между применением однонаправленного сосредоточения и анализа. Если чересчур углубиться в однонаправленное сосредоточение, аналитические способности могут ослабеть. С другой стороны, если вы чересчур увлекаетесь анализом, вы можете нарушить способность развития устойчивости, умение сохранять концентрацию в течение длительного периода времени. Нужно стараться найти точку равновесия между применением спокойствия ума и анализом.

## **Глава 13 . МУДРОСТЬ**

Теперь, ознакомившись с техникой тренировки ума, мы можем полностью сосредоточиваться на объекте медитации. Эта способность — основной инструмент в постижении мудрости, и особенно пустоты. Хотя я и касался уже пустоты на страницах этой книги, давайте теперь исследуем глубже, что же это такое.

### **Самость**

Все мы обладаем отчетливым чувством себя, чувством «я». Мы знаем, о ком идет речь, когда думаем: «Я собираюсь работать», «Я иду домой» или «Я голоден». Даже животные имеют представление о себе, хотя и не могут выразить его словами, как это можем сделать

---

<sup>1</sup> Подробности этой практики описаны в книге Геше Джампы Тинлея "Шаматха: основы тибетской медитации" — ред.

мы. Но когда мы пытаемся установить и понять, что же такое «я», это оказывается чрезвычайно сложным.

В Древней Индии многие индуистские философы считали, что «я» существует независимо от ума и тела человека. Они полагали наличие некоей сущности, обеспечивающей непрерывность различных состояний «я», — таких, как «я» «периода молодости» или «периода старости», и даже «я» прошлой жизни и «я» будущей жизни. Поскольку все эти различные «я» преходящи и непостоянны, считалось, что должно также существовать некое единое и постоянное «я», обладающее разными стадиями существования. Такой взгляд позволял полагать «я» отдельным от ума и тела. Индуисты называли его «атман».

И в самом деле, все мы имеем такое представление о себе. Если рассмотреть восприятие нами чувства «я», то станет очевидно: мы считаем его сутью нашего существа. Оно не переживается как некая комбинация рук, ног, головы и туловища, а мыслится скорее как некий хозяин всех этих частей. Например, я не думаю, что моя рука — это «я»; также я думаю и о своем уме как принадлежащем мне. Так мы приходим к осознанию, что считаем самодостаточное и независимое «я» сутью нашего существа, чем-то, что обладает составляющими нас частями.

В чем ошибочность такого представления? И можно ли отрицать неизменное, вечное, единое «я», независимое от ума и тела? Буддийские философы утверждают, что о «я» можно говорить только в прямой связи с единством ума и тела. Они объясняют, что если бы атман, то есть «я», существовало, то оно должно было бы либо существовать отдельно от непостоянных частей, которые его составляют, — ума и тела, — либо быть едино с ними. Однако, если бы «я» было отделено от ума и тела, оно не имело бы значения, так как не было бы связано с телом. Предположение же, что постоянное неделимое «я» может быть едино с непостоянными частями, составляющими ум и тело, абсурдно. Почему? Потому что «я» едино и неделимо, тогда как части множественны. Как же может единая сущность иметь части?

Итак, какова же природа «я», с которым мы так хорошо знакомы? Некоторые буддийские мыслители указывают на комбинацию ума и тела и считают, что лишь их совокупность составляет «я». Другие полагают, что «я» создается непрерывностью потока сознания. Существует также мнение, что некая отдельно взятая способность ума, «умственная основа всего», и есть подлинное «я». Подобные представления — это всего лишь попытки утвердить присущую нам веру во врожденное самостоятельное «я», при одновременном понимании отсутствия прочности и постоянства, которые мы ему приписываем.

## **Самость и несчастья**

Если исследовать наши эмоции, переживания сильной привязанности или враждебности, мы увидим, что их корень — сильное цепляние за понятие «я». То самое «я», которое мы считаем независимым и самодостаточным, убедительно реальным. Чем глубже вера в такое «я», тем сильнее желание удовлетворить и защитить его.

Позвольте привести один пример. Когда вы видите в магазине красивые часы, естественно, они привлекают ваше внимание. Если продавец вдруг уронит их, вы подумаете: «Ох, надо же, часы упали». Но особого впечатления на вас это не произведет. Если же, однако, вы купите часы, вы уже будете думать о них как о «своих часах», и тогда, уронив их, ужаснетесь. Вы почувствуете себя так, как будто сердце готово выпрыгнуть из груди. Откуда приходит это сильное ощущение? Чувство собственности возникает из чувства самости. Чем сильнее чувство «я», тем сильнее чувство «это мое». Поэтому чрезвычайно важно работать над ослаблением веры в независимое самодостаточное «я». Когда мы в состоянии исследовать и растворить понятие «я», эмоции, связанные с ним, также исчезают.

## **Отсутствие самосущности всех явлений**

«Я» отсутствует не только в одушевленных существах. Его нет ни в чем. Если исследовать или разрезать цветок в поисках цветка среди его составных частей, мы не найдем его. Это указывает на то, что цветок в действительности не обладает самостоятельной реальностью. То же можно сказать и об автомобиле, о столе или стуле. Даже вкус и запах можно разъять либо научным, либо аналитическим методом, так что в итоге нельзя будет указать на какой-либо вкус или запах.

И всё же нельзя отрицать существование цветов и их прекрасного аромата. Как же тогда они существуют? Некоторые философы-буддисты объясняют это так: цветок, воспринимаемый вами, является внешним аспектом вашего восприятия. Он существует только в этом восприятии. Согласно такой интерпретации, если бы на столе между нами лежал цветок, то я бы видел его в соответствии со своим восприятием, а вы — в соответствии со своим. Аромат цветка, который почувствовали бы вы, совпал бы с вашим чувством обоняния. Цветок в моем восприятии отличался бы от цветка в вашем восприятии. Это взгляд школы, которая называется «Только сознание», и хотя он весьма затрудняет восприятие объективной истины, он придает огромное значение сознанию. Фактически, даже ум не обладает реальностью в самом себе и сам по себе. Сотканный из различных переживаний, побуждаемых различными явлениями, в конечном счете он так же труднообнаружим, как и всё остальное.

## **Пустота и зависимое происхождение**

Итак, что же такое пустота? Это именно то самое отсутствие обнаружения. Когда разыскиваешь цветок среди его частей, встречаешься с отсутствием цветка как такового. Это отсутствие и есть пустота цветка. Означает ли это, что цветка нет? Разумеется, он есть. Поиск сути любого явления приводит к более тонкому осознанию его пустоты, невозможности его обнаружить. Однако не следует думать о пустоте цветка как о простой невозможности его обнаружить, на которую мы натываемся, разыскивая цветок среди его составляющих. Пустота скорее определяется зависимой природой цветка или любого другого предмета. Это называется зависимым происхождением.

Понятие зависимого происхождения по-разному трактуется буддийскими мыслителями. Некоторые определяют его, исходя лишь из отношения к закону причинности. Они объясняют, что если такая вещь, как цветок, является продуктом причин и условий, то он возникает как зависимая сущность. Другие видят зависимость более утонченно. Они полагают некое явление зависимым, когда оно зависит от своих частей, подобно тому, как наш цветок зависит от своих лепестков, тычинок и пестика.

Существует еще более тонкая интерпретация зависимого происхождения. В контексте единичного феномена, такого, как цветок, его составляющие — лепестки, тычинки и пестик, — а также наша мысль, осознающая цветок или дающая ему имя, взаимозависимы. Одно не может существовать без другого. Они представляют собой также взаимоисключающие, отдельные явления. Следовательно, изучая и отыскивая цветок среди его составляющих, вы его не найдете. И все же представление о цветке существует только по отношению к частям, составляющим его. Из такого понимания зависимого происхождения следует отрицание какой-либо идеи о самостоятельном, изначально присущем существовании.

## **Медитация на пустоте**

Постичь пустоту нелегко. В тибетских монастырских университетах этому уделяют многие годы. Монахи заучивают наизусть сутры и комментарии к ним известных индийских и

тибетских мастеров. Они занимаются с учеными наставниками и проводят многие часы в каждодневных дебатах по этой теме. Чтобы развить понимание пустоты, нужно учиться, а также медитировать на ней. Очень важно выполнять это под руководством квалифицированного учителя, обладающего безупречным пониманием пустоты.

Мудрость, как и прочее, упомянутое в этой книге, следует развивать с помощью аналитической медитации и закрепляющей медитации на объекте. Однако в данном случае, для углубления осознания пустоты, следует соединять, а не чередовать эти два вида медитации. Вы фокусируете ум на анализе пустоты с помощью недавно приобретенной способности однонаправленного сосредоточения. Это называется союзом спокойствия ума и особого понимания. Постоянно медитируя таким образом, вы разовьете понимание до подлинного осознания пустоты. Это вступление на Путь Подготовки.

Ваше осознание концептуально, связано с понятиями, поскольку познание пустоты происходило посредством логики. Тем не менее это подготавливает практикующего к глубокому переживанию внеконцептуального восприятия пустоты.

Теперь практикующий продолжает совершенствоваться и углублять свое логически выведенное осознание пустоты. Это приводит к Пути Видения. Теперь практикующий видит пустоту непосредственно — так же отчетливо, как линии на своих ладонях.

Постоянная медитация на пустоте приводит к Пути Медитации. Здесь нет никаких новых аспектов практики. Практикующий лишь непрерывно развивает и укрепляет уже приобретенное переживание пустоты.

## **Уровни бодхисаттвы**

Практик Махаяны начинает свое восхождение по ступеням, ведущим к состоянию будды, в момент зарождения бодхичитты. Если мы занимаемся практикой, мы должны развить в себе различные качества, о которых говорится в этой книге. Усвоив механизм кармы, мы должны воздерживаться от действий, причиняющих вред нам самим и другим живым существам. Мы должны осознать, что жизнь есть страдание. И мы должны развить в себе глубокое желание освободиться от него. Однако при этом мы должны также обладать сострадательным стремлением освободить от всепроникающего страдания других — всех, кто попал в ловушку циклического существования. Мы должны обладать любящей добротой, желанием принести всем высшее благо. Мы должны чувствовать ответственность за достижение высшего просветления.

В этот момент практикующий достигает Пути Накопления. Побуждаемый бодхичиттой, он обретает спокойствие ума и особое видение, а вследствие этого приходит к глубокому осознанию пустоты, описанному выше. Теперь практикующий достиг Пути Подготовки. Путь Накопления и Путь Подготовки занимают первую из трех кальп — неисчислимых периодов времени, — которые требуются бодхисаттве для накопления обширных заслуг и углубления мудрости.

Когда осознание мудрости пустоты освобождается от логического подхода, начинается Путь Видения, то есть достигается первая из десяти ступеней пути бодхисаттвы, ведущего к состоянию будды. Непрерывная медитация на пустоте приводит ко второй ступени пути бодхисаттвы и одновременно начинается Путь Медитации. Продвигаясь по первой из семи ступеней бодхисаттвы, практикующий вступает во вторую кальпу накопления благих заслуг и мудрости.

На трех последних ступенях пути бодхисаттвы практикующий завершает третью неисчислимую кальпу накопления благих заслуг и мудрости и таким образом начинает Путь Без Учения.

Теперь он — полностью просветленный будда.

Многие кальпы предстоящей практики не должны обескураживать нас. Мы должны быть упорными. Мы должны продвигаться вперед шаг за шагом, совершенствуя каждый аспект

практики. Мы должны помогать другим настолько, насколько это возможно, и воздерживаться от причинения им вреда. По мере того как уходят наши эгоистические привычки и возрастает человеколюбие, и мы сами, и все вокруг нас становятся счастливее. Так накапливаются добродетели, необходимые для достижения состояния будды.

## Глава 14 . СОСТОЯНИЕ БУДДЫ

Для осуществления подлинного Прибежища в Трех Драгоценностях, с глубоким желанием достичь просветления ради блага всего живого, мы должны понять природу просветления. Само собой, мы должны осознать, что обычная жизнь по своей природе исполнена страданий. Мы видим тщетность удовольствий циклического существования, каким бы соблазнительным оно ни казалось. Нас беспокоят страдания, постоянно выпадающие на долю других, и мы желаем помочь им избавиться от этих страданий. Когда нашей практикой движет подобное устремление, ведущее к достижению высшего просветления будды, мы находимся на пути Махаяны.

Термин «Махаяна» часто связывали с формами буддизма, распространившимися в Тибете, Китае и Японии. Этот термин также иногда относят к различным школам буддийской философской мысли. Но здесь я говорю о Махаяне в смысле внутренних устремлений практикующего. Высшее из наших побуждений — сделать все живые существа счастливыми, и высшее усилие, которое можно к этому приложить, — помощь всем живым существам в достижении счастья.

Последователи Махаяны посвящают себя достижению состояния будды. Они работают над устранением невежественных, причиняющих страдание, эгоцентричных мыслительных схем, препятствующих достижению полностью просветленного, всеведущего состояния. Находясь в таком состоянии, можно приносить истинное благо другим. Практикующие совершенствуют добродетельные качества, такие, как щедрость, нравственность и терпение, — вплоть до готовности пожертвовать собой, если это будет необходимо, и вынести любые трудности и несправедливости ради служения другим. Но главное тут то, что они возвращают мудрость — осознание пустоты. Они работают над тем, чтобы всё более глубоко понимать отсутствие самосущности. Они должны совершенствовать это постижение, а для этого оттачивают свой ум. Конечно, очень сложно описать процесс окончательного достижения состояния будды. Достаточно сказать, что по мере того, как осознание пустоты независимого бытия углубляется, все следы себялюбия стираются и практикующий приближается к абсолютно просветленному состоянию будды. Однако, покуда мы сами не приблизимся к такому осознанию, наше понимание останется чисто теоретическим.

Когда последние следы невежественных представлений и их предпосылок в уме практикующего уничтожены, этот чистый ум и есть ум будды. Практикующий достиг просветления. Но просветление имеет и другие качества, которые описываются в буддийской литературе как тела. Некоторые из этих тел имеют физическую форму, другие — нет. К последним относится тело истины. Это и есть очищенный ум. Всеведение, присущее просветленному уму, его способность постигать все явления, а также и их природу, лишённую независимого существования, известно как тело мудрости будды. А пустая природа этого всеведущего ума называется телом природы будды. Ни одно из этих тел (считающихся аспектами тела истины) не имеет физической формы. Эти специфические тела приобретаются на пути в результате аспекта мудрости.

Затем существуют физические манифестации просветления. Здесь мы вступаем в сферу, чрезвычайно трудную для понимания большинства из нас. Такие физические проявления называются телами формы будды. Тело блаженства будды — проявление, имеющее физическую форму, но невидимое почти для всех нас. Тело блаженства могут воспринять лишь очень высокоразвитые существа, бодхисаттвы, чье глубокое переживание

абсолютной истины вызвано их мощным желанием достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Тело блаженства самопроизвольно порождает бесконечные проявления других тел. В отличие от тела блаженства, эти манифестации просветленного состояния будды видимы и доступны обычным существам, таким, как мы. Именно посредством таких манифестаций будда может помогать нам. Иными словами, эти проявления есть воплощения просветленного существа. Будда принимает их исключительно ради нашего блага. Манифестации приходят в наш мир в тот момент, когда практикующий достигает полнейшего просветления в результате своих сострадательных устремлений, нацеленных на помощь другим. Именно посредством таких физических проявлений будды учат других методу, который помог им самим достичь свободы от страдания.

Каким образом будда помогает нам с помощью тел-манифестаций? Основным способом, посредством которого будда проявляет свою просветленную деятельность, — это буддийское учение. Будда Шакьямуни, исторический Будда, достигший просветления под деревом бодхи 2500 лет тому назад, был телом воплощения.

Такое объяснение различных аспектов просветленного состояния будды может показаться немножко похожим на фантастику, в особенности если мы исследуем возможности бесконечных манифестаций бесчисленных будд, проявляющихся в бесконечных вселенных для того, чтобы помогать бесчисленным существам. Тем не менее, пока наше понимание состояния будды не станет достаточно цельным для того, чтобы включить эти вселенские грани просветления, прибежище, которое мы принимаем в Будде, не будет обладать должной силой. Практика Махаяны, которой мы посвящаем себя ради счастья всего живого, — серьезное обязательство. Если наше понимание будды ограничивается исторической личностью Шакьямуни, мы будем искать прибежища у кого-то давным-давно умершего и не способного помочь нам. Для полноценности нашего прибежища мы должны осознать различные аспекты состояния будды.

Чем объясняется бесконечная протяженность состояния будды? Давайте посмотрим на свой собственный ум. Он подобен реке — это некий непрерывный поток моментов простого знания, каждый из которых ведет к другому моменту знания. Поток таких моментов сознания тянется из часа в час, из дня в день, из года в год и даже, согласно буддийским представлениям, из жизни в жизнь. Хотя мы и оставляем тело, когда иссякает наша жизнь, моменты сознания продолжают, проходя через смерть далее, в следующую жизнь, какую бы форму она ни приняла. Каждый из нас обладает таким потоком сознания. Он не имеет ни начала, ни конца. Ничто не может прервать его. В этом смысле он ничуть не схож с такими эмоциями, как гнев или привязанность, поскольку их можно уничтожить, применив противоядия. Более того, сущностная природа ума считается изначально ясной; загрязняющие его компоненты можно устранить, сделав таким образом вечным течение чистого ума. Такой ум, свободный от всяческого загрязнения, и есть тело истины будды.

Если мы таким образом рассматриваем состояние полного просветления, наше осознание величия Будды возрастает вместе с верой. По мере того как мы признаем качества будды, стремление достичь этого состояния усиливается. Мы начинаем осознавать ценность и необходимость способности проявляться в разнообразных формах ради помощи бесчисленному множеству живых существ. Это придает нам силы и решимости в достижении просветления.

## Глава 15 . ЗАРОЖДЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ

Ритуал зарождения бодхичитты очень прост. Цель его — утверждение и упрочение нашего стремления к достижению состояния будды ради блага всего живого. Такое упрочение крайне важно для углубления практики сострадания.

Ритуал начинается с визуализации образа Будды. Как только визуализация стала четкой, мы пытаемся представить, что Будда Шакьямуни в действительности присутствует в человеке, находящемся перед нами. Мы представляем, что его окружают великие индийские учителя прошлого. Среди них Нагарджуна, основатель буддийской философской школы Срединного пути и автор самого тонкого истолкования пустоты; и Асанга, основатель обширной традиции аспекта «метода» нашей практики. Мы также представляем Будду, окруженного главами четырех школ тибетского буддизма: Сакья, Гелуг, Ньингма и Кагью. Затем мы представляем себя в окружении всех живых существ. Теперь всё готово для зарождения сознания, устремленного к просветлению. Последователи других религий могут просто присутствовать при ритуале, стремясь развить в себе добросердечное, гуманное отношение ко всем живым существам.

## **Семизвенная практика**

Церемония начинается с ритуала, посредством которого накапливаются заслуги и уничтожаются загрязнения. Мы включаемся в ритуал, размышляя над основными качествами семи звеньев практики.

### ***Первое звено***

#### **Выражение почтения**

Сначала мы выражаем почтение Будде, размышляя над просветленными качествами его тела, речи и ума. Можно продемонстрировать веру и преданность физическим поклоном или простиранием перед внутренним образом Будды. Выказывая почитание, исходящее из сердца, мы также выражаем почтение качествам будды, заключенным в нас самих.

### ***Второе звено***

#### **Подношение**

Второе звено — подношение. Мы можем делать вещественные подношения или же просто представить, что приносим драгоценные предметы святому собранию, которое визуализировали перед собой. Самое глубокое и значимое подношение — это наша усердная духовная практика. Все лучшие качества, накопленные нами, — результат добродетельных поступков. Сострадание, забота, даже улыбка или проявление внимания к страдающим, — все это правильные поступки. Мы подносим их вместе с каждым из добродетельных высказываний. Это могут быть слова похвалы, ободрения или утешения — любые положительные действия, выраженные посредством речи. Мы также предлагаем как подношение добродетельные действия ума. Возращение человеколюбия, заботы о ближнем, сострадания и глубокой веры и преданности буддийским учениям представляет собой часть такого подношения. Это добродетельные поступки ума. Можно представить их в форме прекрасных и драгоценных предметов, предлагаемых Будде и его просветленному окружению. Можно мысленно поднести им всю вселенную, космос, природу с ее лесами, холмами, степями и цветущими лугами. Вне зависимости от того, принадлежат они нам или нет, можно подносить их мысленно.

### ***Третье звено***

#### **Исповедь**

Третье звено — исповедь. Ключевым элементом исповеди является осознание своих дурных поступков и неправильных действий, в которых мы приняли участие. С глубоким чувством раскаяния следует принять твердое решение не допускать дурного поведения в будущем.

#### ***Четвертое звено*** **Ликование**

Четвертое звено — практика радости. Сосредоточиваясь на прошлых добродетельных поступках, мы переживаем огромную радость за свои достижения. Мы никогда не должны сожалеть о своих положительных действиях, а наоборот, извлекать радость из них. И что гораздо важнее, надо радоваться благим поступкам других людей, вне зависимости от того, ниже ли они нас или выше, слабее или сильнее, или равны нам. Важно, чтобы наше отношение к добродетельным качествам других не омрачалось чувством соперничества или зависти; мы должны испытывать по отношению к ним чистое восхищение и радость за их успехи.

#### ***Пятое и шестое звенья*** **Просьба и молитва**

В двух следующих звеньях практики мы просим, чтобы Будда научил нас, как повернуть колесо Дхармы ради блага всех живущих, затем молим о том, чтобы они не искали покоя нирваны лишь для себя одних.

#### ***Седьмое звено*** **Посвящение заслуг**

Седьмая, и завершающая практика — посвящение заслуг. Все заслуги и положительные силы, накопленные нами во всех предшествующих частях практики, и все добродетельные поступки мы посвящаем нашей высшей духовной цели: достижению состояния будды.

Выполнив подготовительные семь звеньев практики, мы готовы приступить к подлинному порождению бодхичитты, устремления к просветлению. Первая строка говорит о правильной мотивации:

С желанием освободить всех живущих

Вторая и третья строчки определяют объекты прибежища: Будду, Сангху и Дхарму. Продолжительность действия данного обязательства также указана в этих строках:

Я всегда буду искать Прибежища

В Будде, Дхарме и Сангхе,

Пока не достигну просветления

Второе четверостишие — действительное порождение бодхичитты, устремления к просветлению:

Побуждаемый мудростью и состраданием,

Сегодня, в присутствии Будды,

Я порождаю устремление к полному пробуждению

Ради блага всех живых существ.

Первый стих подчеркивает важность сочетания мудрости и сострадания. Просветление — это не только сострадание без мудрости или мудрость, лишенная сострадания. Это именно

мудрость осознания пустоты, о которой мы говорили. Прямое постижение пустоты, или даже умозрительное, интеллектуальное ее понимание, дает возможность положить конец непросветленному состоянию. Когда такая мудрость дополняется состраданием, вытекающее из этого качество сострадания всегда гораздо выше. Слово «побуждаемый» в этом стихе указывает на активное, действенное сострадание, а не просто на некое состояние ума. Следующая строка: «Сегодня, в присутствии Будды», говорит о нашем стремлении действительно достичь состояния будды. Она может также означать призыв ко всем буддам стать свидетелями следующего события: «Я порожаю устремление к полному пробуждению ради блага всех живых существ».

Заключительные стихи — из «Пути бодхисаттвы», написанного в восьмом веке индийским учителем Шантидевой, — гласят:

Пока существует мир,  
Пока его населяют живые существа,  
До тех пор пусть пребуду и я,  
Чтобы рассеивать страдания мира.

В этих строках выражено сильное чувство. Бодхисаттва должен осознавать свою принадлежность другим живым существам. Как все явления мира существуют, чтобы приносить радость и пользу другим, так же надо отдать другим людям все наше существо и жизнь. Только когда мы начинаем думать подобным образом, мы можем развить сильную установку: «Я посвящаю всего себя служению на благо других. Я живу лишь ради этого». Такие сильные чувства внешне выражаются в действиях, приносящих благо живым существам, и в этом процессе осуществляются и наши собственные нужды. И наоборот, если мы всю жизнь проживем, заботясь лишь о себе, в конечном итоге мы не сможем реализовать даже собственные устремления, а уж тем более не сумеем способствовать благополучию других.

Если бы Будда Шакьямуни, почитаемый нами исторический Будда, был таким же эгоистичным, как мы, мы бы относились к нему теперь так же, как мы относимся друг к другу, говоря: «А ты помолчи. Заткнись». Но это не так. Поскольку Будда Шакьямуни предпочел оставить эгоистические пути и позаботиться о других, мы относимся к нему как к объекту почитания.

Будда Шакьямуни, прославленные индийские мастера Нагарджуна и Асанга и выдающиеся тибетские учителя прошлого достигли просветленного состояния в результате фундаментального сдвига в отношении к себе и к другим. Они искали прибежища. Они стремились принести благо всем живым существам. В эгоизме и цеплянии за себя они видели двойного врага и двойной источник зла. Они сразились с этими двумя силами и уничтожили их. В результате практики эти великие люди стали объектами восхищения и примерами для подражания. Мы должны следовать их советам и постараться увидеть в себялюбии и цеплянии за свое «я» врагов, которых следует отвергнуть.

С такими мыслями мы произносим следующие три стиха трижды:

С желанием освободить всех живущих  
Я всегда буду искать Прибежища  
В Будде, Дхарме и Сангхе,  
Пока не достигну просветления

Побуждаемый мудростью и состраданием,  
Сегодня, в присутствии Будды,  
Я порожаю устремление к полному пробуждению  
Ради блага всех живых существ.

Пока существует мир,  
Пока его населяют живые существа,

До тех пор пусть пребуду и я,  
Чтобы рассеивать страдания мира.

В этом состоит ритуал зарождения бодхичитты, устремления к просветлению. Нам следует стараться размышлять над смыслом этих стихов каждый день или по крайней мере тогда, когда у нас находится время. Я именно так и поступаю, и нахожу это весьма важным для моей практики.

Спасибо.