

ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА

(Из книги «Путь блаженства»)

В самом начале практики очень важна наша мотивация, потому что от изначального устремления и всей жизненной позиции зависит, насколько она будет успешной и эффективной. Для развития правильной жизненной позиции крайне необходима практика прибежища и развития бодхичитты. Эти две практики помогут дисциплинировать и преобразовать ваш ум.

Итак, сев на место для медитаций, вы должны придать своему телу правильную позу, а затем вызвать в душе соответствующее устремление. После того, как вы сели лицом на запад (или представили себе, что вы обращены лицом на запад), осознайте, что вы очень счастливы, имея возможность заниматься практикой Дхармы, и что вы сделаете данное занятие максимально плодотворным. Радуйтесь тому, что у вас есть такая возможность, и подумайте о том, что теперь, когда вы обрели большинство необходимых условий для выполнения практики, появилась надежда на то, что вы сможете наконец вступить на правильный путь и достичь духовного прогресса.

Это похоже на поиск нового пути на сложном перекрестке - вступить на путь, ведущий к достижению состояния всеведения не ради себя, а ради пользы для всех живых существ.

Думайте также о том, что вы, как и все живые существа, имеете заложенную в вас возможность достичь состояния будды и что вы обладаете средствами, необходимыми для того, чтобы успешно реализовать эту возможность. Думайте так: "Я должен раскрыть этот потенциал полностью и максимально, используя имеющуюся возможность". Более того, вы должны осознать тот факт, что вам необычайно посчастливилось получить множество учений от различных учителей, и что вы вооружены знаниями, которые позволят вам заниматься практикой правильным образом.

Вы должны понять, что общая цель слушания учений, принятия и изучения их заключается в том, чтобы использовать эти учения на практике так же, как, узнав рецепт какого-то блюда, вы используете это знание для того, чтобы приготовить данное блюдо и получить всю питательную ценность, заключенную в нем. Ваши знания должны немедленно превращаться в практику, ведь именно это позволяет вам осуществить благое изменение своего ума. Даже если вы приложите совсем слабое усилие, даже небольшая практика все равно оставит след в вашем уме при условии, что вы по-прежнему будете считать ее ценной. В противном случае ваше знание

Дхармы практически станет бесплодным, как если бы вы просто прокручивали магнитофонную запись.

На начальном этапе важно в течение дня проводить короткие занятия столько раз, сколько это возможно. Вообще-то в текстах говорится о четырех практических занятиях, двух утренних и двух послеполуденных, но вы можете превратить их в шесть. Протяженность и число занятий необходимо определять, сообразуясь с вашими личными обстоятельствами. Для практики требуется терпение, и вы должны осуществлять ее, прилагая определенные усилия. Но так как на начальном этапе многое зависит от вашего физического состояния (влияние тела на ум очень велико), вы должны учитывать также состояние вашего тела. Очень важно проявлять осторожность. Люди, подвергающие свое тело в процессе практики дхармы тяжелым испытаниям, могут в итоге потерять его, так как такие действия очень разрушительны.

Добившись некоторого прогресса на духовном пути, вы постепенно начнете обретать контроль над своим телом и умом с помощью медитаций. В частности, когда вы начинаете контролировать тонкие энергии, вы обретаете способность заниматься практикой сколь угодно долго без всякой опасности вызвать в своем теле какое-либо расстройство. Правда, этого довольно сложно достичь, поэтому на начальном этапе очень важно быть внимательным и аккуратным.

Я хочу сказать кое-что специально для тех, кто занимается практикой Дхармы в уединении, в горах. Для вас необходимо с самого начала быть крайне искусным и осторожным, чтобы поддерживать непрерывное усилие. Если вы занялись такой практикой в молодом возрасте, вы сможете добиться больших успехов, а если в преклонном, то вы добьетесь немногого.

На начальном этапе длительность периода медитации должна быть около получаса или часа; после ее окончания и выполнения других практик следует отдохнуть.

Если вы видите, что ваш ум находится в очень неустойчивом эмоциональном состоянии, что в нем проявляются гнев, ненависть, привязанность и тому подобное, попытайтесь сначала успокоиться. Это можно сделать, достигнув нейтрального состояния ума, потому что не существует способа переключаться из негативного состояния в позитивное мгновенно. Поэтому для начала нужно сократить силу своих эмоций и волнений и попытаться любыми средствами достичь успокоения: (например, прогулявшись или сосредоточившись на дыхании, - это поможет вам отвлечься и забыть то, чтобы чувствуете в настоящий момент). Таким образом вы сможете уменьшить воздействие сильных эмоций и обрести спокойствие, необходимое для практики Дхармы. Как полоска белой материи принимает

любой цвет, если ее окрасить, так и нейтральное состояние ума может быть преобразовано в положительное состояние ума.

Вы также можете заняться предварительными практиками выполнения ста тысяч простираций, чтения мантры Ваджрасаттвы и другими. Занимаясь этими практиками, вы должны выполнять их правильно, а не просто заботиться о количестве. Многие великие учителя прошлого, принадлежавшие к различным традициям, подчеркивали важность этих предварительных практик: они делают начало вашего пути устойчивым и надежным. Если с их помощью вы сможете подготовить в своем уме плодородную почву, то посеянные зерна медитации смогут принести хорошие плоды.

Успешно нейтрализуя эмоциональные волнения вашего ума и сохраняя необходимую степень спокойствия, вы сможете перейти к практике принятия прибежища и развития альтруистического устремления к достижению полного просветления. Принятие прибежища в Трех Драгоценностях позволит вам отличить вашу практику от практики неправильного пути, а развитие бодхичитты (альтруистического устремления) даст возможность следовать по пути более высокому, чем тот, что ведет к индивидуальному освобождению.

Прежде всего визуализируйте объекты прибежища. Для этого представьте себе, что в пространстве вверху перед вами находится ваш собственный Духовный учитель в образе Будды Шакьямуни. Его руки находятся в обычном положении, левая рука держит чашу, полную нектара, которая символизирует победу над смертью и преодоление всех преград, а правая рука сложена в жесте касания земли, который означает его победу над демоном божественной молодости.

Визуализация собственного основного учителя в качестве объекта прибежища позволяет быстро обрести благословение, визуализация его в виде Будды Шакьямуни делает такое благословение более могущественным и всеобъемлющим. Итак, вы должны визуализировать духовного учителя в образе Будды Шакьямуни, обладающего всеми большими и малыми благими признаками Будды, такими, как выступ на макушке и т.д., состоящего из света, кристально чистого и лучезарного. Эта чистота символизирует единство иллюзорного тела и ясного света.

Учитель сидит в ваджрной позе со скрещенными ногами. Такое положение ног символизирует то, что Будда реализовал состояние полного просветления путем четырех ваджрасан (неразделимых пересечений): сюда входят асаны ног, каналов, потоков энергии и капель жизненной субстанции (санскр. "биджу"; тиб. "тиг-ле" - Прим. пер.). Эта поза символизирует также неувязимость для всех помех.

Ваш духовный учитель в форме Будды Шакьямуни сидит в центре очень большого трона, окруженного четырьмя маленькими тронами, на разноцветном лотосе и дисках Луны и Солнца. Перед ним на маленьком троне - ваш главный учитель, который проявил по отношению к вам три вида доброты, и к которому вы чувствуете наибольшую близость. Вы должны визуализировать его в обычном виде, исключив все физические недостатки, которые у него могут быть. Затем визуализируйте, что он окружен всеми учителями, от которых вы непосредственно принимали учение.

Я нашел в некоторых комментариях упоминания о том, что даже если ваш основной учитель является светским человеком, то когда вы визуализируете его в сфере благодати, вы должны созерцать его в образе посвященного в духовный сан бхикшу.

Слева от Шакьямуни визуализируйте Манджушри, окруженного линией учителей глубокого воззрения, справа - Майтрею, окруженного линией учителей обширной практики, с задней стороны Ваджрадхару, окруженного линией учителей духовного опыта. Эти линии учителей образуют то, что известно под названием "пяти групп лам".

Все они окружены божествами медитаций четырех классов тантры, бодхисаттвами, архатами, даками, дакинями и защитниками. Существуют различные способы визуализации даков и дакинь: даки - справа, дакини - слева или, по некоторым традициям, даки и дакини вместе.

Первостепенное значение в самом начале имеет развитие в нас глубокой убежденности в Трех Драгоценностях вообще, а в частности, в возможности постижения Дхармы, Будды и Сангхи внутри самих себя. Если мы не развиваем в себе эту убежденность, мы не сможем обрести надёжного и прочного основания для нашей практики. Без такой убежденности, дополняя наши практики различными визуализациями дхармапал, даков, дакинь и прочих существ, мы вместо обретения блага можем причинить себе таким разнообразием вред и вызвать смущение. Поэтому самое важное - это иметь очень ясное понимание Трех Драгоценностей. Это в свою очередь требует понимания Дхармы, то есть истины пресечения, постигаемой в силу видения истинной пустотности.

Итак, прежде всего вы должны иметь глубокую убежденность в том, что прекращение страданий и иллюзий возможно, и что это может произойти в вашем собственном уме. Истинное пресечение является состоянием, в котором вы уничтожаете сам корень всех иллюзий, так что не остается никакой возможности для их повторного возникновения. Такое прекращение может быть реализовано лишь на истинном пути, проникающем в суть реальности.

Развив в себе это убеждение, вы сможете также обрести веру в того, кто осуществил это истинное пресечение, в Будду-человека, полностью постигшего Дхарму. Если вы подумаете над этими словами, вы сможете развить очень глубокую веру в деяние Будды Шакьямуни и будете видеть в нем несравненного учителя.

Тех, кто практикует буддизм, отличает от остальных людей именно это принятие прибежища. Но просто искать прибежища из опасения страданий не является стремлением одних лишь буддистов; небуддисты тоже могут иметь подобную мотивацию. Уникальная практика прибежища, которую должны выполнять буддисты, заключается в принятии прибежища в Будде, исходя из глубокой убежденности в его исключительных свойствах и достижениях. Если вы мыслите подобным образом, вы сможете понять хвалу, вознесенную Будде Шакьямуни Ламой Цонкапой: «Те, которые далеки от его учения, постоянно поддерживают иллюзию самобытия в своем уме, тогда как те, которые следуют за ним, смогут освободиться от подобных заблуждений».

Убежденность в том, что прекращение страданий возможно, поможет вам в дальнейшем развить глубокую веру и способность опереться на сангху, духовное сообщество, которое состоит из ваших спутников на духовном пути. Если вы разовьете это правильное понимание Трех Драгоценностей, вы добьетесь глубокого понимания общего строения всего пути буддийского учения. Только тогда вы сможете понять особое значение различных визуализаций, включающих в себя божества медитации, даков, дакинью, защитников, бодхисаттв, архатов и так далее, потому что в различии их облика вы увидите нечто важное для себя.

Как сказал Сакья Пандита в работе "Разделы трех обетов" (Домсум Рабье), если не будет развито должное понимание Трех Драгоценностей, человек не сможет понять значения защитников и остальных. У меня есть одна хорошая знакомая из Германии, которой очень близко буддийское учение; когда она посещала монастыри в районе Тибета, некоторые указывали ей на то, что защитники и божества медитаций превосходят самого Будду Шакьямуни. Она говорила мне, что не находит это утверждение слишком убедительным. И она совершенно права, потому что если у вас нет должного понимания Трех Драгоценностей, то при взгляде на все эти различные образы вам будет казаться, что они абсолютно различны и никак не связаны друг с другом, как если бы существовали сами по себе. Вы не будете тогда понимать их отношений друг с другом.

Поэтому я полагаю, что если вы кладете в основу вашего знания буддизма понимание Трех Драгоценностей, которые являются общим основанием буддийской практики, то вам удастся правильно понять место божеств

медитации. Вы поймете также важность различных Тел Будды и важность объединения метода и мудрости для пути. Только имея такое понимание, вы сможете понять значение и важность этих божеств медитации, являющихся проявлением союза метода и мудрости. Без должного понимания Трех Драгоценностей и общей концепции буддийского пути ваша практика вместо обретения заслуг может принести вред и даже вызвать у вас гнев и разнообразные негативные эмоции, если вы будет просто визуализировать божества грозного и устрашающего вида.

Если такие сложные визуализации окажутся слишком трудными для вас на начальном этапе и помешают вашей основной практике принятия прибежища и развития ума просветления (бодхичитты), то более удобным может оказаться более короткий способ визуализации Трех Драгоценностей. Он заключается в том, чтобы визуализировать лишь вашего Духовного учителя, но видеть в нем воплощение всей сферы благодати. Визуализируйте его в виде Будды Шакьямуни и воспринимайте его как воплощение Будды, Дхармы и Сангхи. Эта упрощенная практика известна под названием "Драгоценное воплощение" (Кунту Норбу Луг). Для некоторых людей полезнее и эффективнее визуализировать множество различных фигур в сфере благодати, но для других может оказаться более мощной и действенной визуализация лишь одной фигуры, такой, как Будда Шакьямуни или ваш личный Духовный учитель в виде Будды. Будете вы осуществлять расширенный или сокращенный вариант визуализации, зависит от того, что вы сами выберете для себя, основываясь на вашем личном опыте и исходя из ваших обстоятельств. Необходимо выбрать то, что более полезно и эффективно для вас, так как цель визуализации состоит в том, чтобы оказать воздействие, ведущее к изменению и развитию вашего ума. И если вы способны достичь этого при помощи концентрированного способа визуализации, то это прекрасно. А если вы полагаете, что нуждаетесь в более подробной версии, выберите ее.

Если вы хотите выполнять практику принятия прибежища более детально, то в таком случае начните, как это рекомендуется в первой главе "Абхисамаяланкара", - начните с созерцания высшей природы всех явлений, позволяющей им действовать на уровне нашего обычного опыта. Все эти явления включают в себя двойственность: они наделены высшей природой, которая является пустотной, а на общепринятом уровне характеризуются своим индивидуальным обликом и разнообразными характеристиками, такими, как рождение, смерть и т.д. Созерцайте эту двойственность, две истины явлений, затем развейте это созерцание и рассмотрите Четыре благородные истины. Хотя во всех явлениях отсутствует их собственное самобытие, они, когда мы смотрим на них, выглядят так, будто имеют свою собственную внутреннюю природу и существуют в себе и сами собой. Это неведение, цепляющееся за веру в действительное существование явлений, и есть коренная причина всех отдельных омрачений. Поняв, что омраченные

состояния ума являются источником обманов и искажений, мы сможем преодолеть порождаемые ими иллюзии и будем способны освободить себя от невежества, достигнув тем самым состояния пресечения.

Вообще говоря, когда речь идет о прибежище, мы имеем в виду разные виды прибежища: внешнюю практику прибежища, характерную для малой колесницы; внутреннюю практику, свойственную лишь Махаяне, и тайное прибежище, существующее только в традиции тантры. Под последней подразумевается практика обретения прибежища в божествах медитации, даках, дакинях и других существах, где различаются также внешнее, внутреннее и тайное прибежища. Мы видим, что практика прибежища очень важна и обширна и что она должна соответствовать тому виду практики, которой мы занимаемся.

Среди объектов прибежища визуализируйте написанные великими святыми священные тексты, представляя их себе в виде книг и рассматривая их природу, которая есть свет знания. Эти тексты следует представлять себе звучащими, как если бы их читают вслух.

Все объекты сферы благодати должны радостно смотреть на вас. Различные комментарии объясняют причину: - почему так должно происходить, хотя состояния нашего ума являются очень слабыми и относятся к низкому уровню, что не дает им оснований восхищаться нами, но поскольку мы сейчас вступили на путь, ведущий нас к духовным изменениям, мы представляем себе, что для того, чтобы вдохновить нас в нашем начинании, они взирают на нас с восхищением. Таково объяснение в духе традиций покойного Кьябже Триджанг Ринпоче. Другая традиция говорит о том, что такое выражение благих существ является жестом готовности наполнить нас мужеством и решимостью. Со своей стороны, мы должны развивать глубокое уважение и веру во все, что мы созерцаем в данный момент в сфере благодати, осознавая величие и доброту всего этого.

Визуализировав сферу благодати, осознайте, что вы перенесли невыносимые страдания во множестве воплощений, и что если вы останетесь в нынешнем состоянии ума, то вам придется и дальше мучиться в круговороте бытия. Поэтому примите решение прямо сейчас заняться практикой, которая изменит вас, заняться практикой принятия прибежища в Будде, Дхарме, Сангхе и в Учителе.

С такими осознанием, повторяйте формулу прибежища:

Я ищу прибежище в Ламе
Я ищу прибежище в Будде
Я ищу прибежище в Дхарме
Я ищу прибежище в Сангхе

Произнося эти слова, представьте себя окруженным всеми живыми существами, к которым вы должны относиться, как к собственной матери. Всех их нужно представлять в человеческой форме. Это делается потому, что человеческие существа обладают наивысшим потенциалом в достижении духовного прогресса. Другие учителя объясняют, что все живые существа, даже будучи визуализированными в человеческом облике, должны восприниматься существующими в своем нынешнем виде и подвергающимися страданиям в своих сферах реальности.

Когда вы повторяете формулу прибежища, представьте себе, что вы делаете это вместе со всеми живыми существами, окружающими вас. Представьте, что вы наполнены страхом перед страданиями в этом цикле существования и уверенностью, что три прибежища способны освободить вас от этого страха. От того, обладаете вы этими двумя основными факторами, этой правильной позицией или нет, зависит, будет ли ваша практика успешной. Итак, если вы повторяете формулу прибежища максимально возможное число раз, вооружившись этими двумя факторами страха перерождений и глубокой верой в три прибежища, ваша практика прибежища будет успешной. С другой стороны, если вы не обладаете этими двумя основными факторами, то даже если вы будете повторять формулу прибежища много раз, вы не добьетесь большого успеха.

Вы должны также вспоминать о страданиях всех живых существ вокруг вас, об основных страданиях свойственных бытию и особых страданиях различных его обитателей. Живые существа, которые, как и вы, являются людьми, хотя и не так сильно подвергаются мучениям сферы реальности или животной сферы, и находятся в процессе создания условий для таких страданий в будущем, потому что активно способствуют собственному падению. Поэтому, когда они подвергнутся этим страданиям, - это лишь вопрос времени. Осознавая страдания, присущие бытию, вы должны развить у себя страх перед ним; за этим сразу же должна следовать глубокая уверенность в том, что Три Драгоценности имеют силу и способность освободить вас от этих страданий.

Среди Трех Драгоценностей, действительным прибежищем является дхарма, потому что, только реализуя ее в себе, вы сможете освободиться от страданий круговорота бытия. Поэтому Дхарма - это действительное прибежище, Будда - это учитель, показывающий вам путь к реализации, а Сангха - духовная община, которая состоит из ваших попутчиков. Итак, эти Три Драгоценности способны освободить вас от цикла перерождения, но вы не должны полагать, что тот, кто веряет себя им, автоматически получает свободу, без каких-либо действий со своей стороны.

Так как принятие прибежища соответствует вашим основным идеалам человека, практикующего путь бодхисаттвы, вы должны дополнять вашу

практику принятия прибежища развитием глубокого сострадания ко всем живым существам. Вы должны думать, что не только вы сами, но и все другие живые существа находятся в круговороте бытия, полном несчастий и страданий. И хотя они стремятся к счастью и хотят избежать страданий, они, вопреки своим желаниям, все равно не могут выйти из него.

Вооружившись этими тремя факторами страхом круговорота бытия, уверенностью в том, что Три Драгоценности освободят вас, и искренним чувством сострадания ко всем живым существам, вы должны повторять формулу прибежища как выражение вашего ощущения того, что страдания, свойственные бытию, невыносимы для вас и для других живых существ. Это повторение есть прямое выражение внутреннего чувства, а потому оно естественно и спонтанно. Только тогда, когда вы очень сильно взволнованы и обеспокоены, ваш крик боли возникнет непроизвольно и естественно.

Важно, чтобы смысл формулы прибежища глубоко проник в ваш ум. Если вы просто повторяете строки и при этом отвлекаетесь, то вы, конечно, можете обрести добродетель повторения религиозных учений, но не накопите при этом больших заслуг.

Вы должны повторять эти строки со сложенными руками, принимая прибежище в учителя, столько раз сколько это возможно. При повторении визуализируйте пять групп учителей, специально сосредоточившись на них и думая о том, что очищается все негативное, совершенное в отношении этих учителей, и в особенности в отношении Трех Драгоценностей. Чтобы сделать это, визуализируйте пятицветный нектар, ниспадающий из тел этих учителей; нектар вливается в ваше тело и очищает ваш ум от последствий всех негативных поступков, совершенных в отношении Трех Драгоценностей, и особенно в отношении вашего личного Духовного учителя. Вы получаете благословение тела, речи и ума от всех учителей и от вашего Духовного учителя. Затем представьте, что вы отдали себя под добрую опеку Духовного учителя. Эти три визуализации - очищение от негативного, получение благословений от объектов прибежища и, в итоге, передача себя под добрую опеку этих прибежищ - крайне необходимы.

Это те три стадии визуализации, которые должны быть проделаны, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вообще говоря, вам не следует полагать, что существует учитель, отдельный от Будды. Опытный учитель и является Буддой, поскольку он обладает всеми великими качествами Будды. Поэтому отдельно от Трех Драгоценностей не существует никого, кто бы назывался Гуру, в частности в контексте практики Махаяны, и в особенности на тантрическом пути, потому что все эти практики и все реализации зависят от правильного посвящения, даваемого духовным учителем. В практике тантры, например, принимая обеты и обязательства перед лицом своего Гуру, ученик видит, его неотделимым от главного

божества мандалы. Поэтому получение передачи от живой личности становится крайне важным элементом в практике тантры. Это показывает, что несмотря на то, что в практике колесницы совершенства обет бодхичитты может быть получен от символического прибежища, такого как статуя, например, тантрические обеты могут быть получены только от живого человека.

Хотя мы и лишены возможности счастья непосредственно соприкоснуться с самим Буддой Ваджрадхарой, у нас есть возможность получить посвящение, идущее от него по непрерывной линии. Поэтому Учитель, передавший вам эту непрерывную линию, становится связью между вами и Ваджрадхарой, и он почитается как единственный источник, через который вы можете получить благословение Будды. Именно потому, что Учитель играет жизненно важную роль в вашем духовном развитии, принимается специальное прибежище в Учителе.

Затем вы видите, как лучи света исходят из сердец пяти групп духовных учителей. Визуализируйте эти лучи света в форме отдельных лучей, проникающих сквозь отверстие на макушке у вас и у всех живых существ. Через них и через вас струятся потоки нектара; так вы очищаетесь от всего негативного, совершенного по отношению к Трем Драгоценностям, и получаете от них благословение тела, речи и ума. Вы должны представить, что в результате этого вы полностью вверяете себя милосердной заботе Трех Драгоценностей, и особенно вашего Духовного учителя. За практикой принятия прибежища следует развитие бодхичитты.