**Четыре противоядия**

Далее, чтобы за короткое время провести действенное очищение от негативной кармы, вам также необходимо создать внутренние условия. Практика зависит не от того, насколько долго вы занимаетесь ею, а от того, с каким качеством вы это делаете. Если вы знаете, как выполнить практику чисто, тогда неважно, как много негативной кармы вы накопили в прошлом, — вы сможете очистить ее за один миг.

В практике Ваджрасаттвы должны присутствовать четыре противоядия. Первое противоядие — это сильное сожаление о негативной карме, то есть сила раскаяния.

***4.5.1.3.1. Сила раскаяния***

Без сожаления о своих негативных действиях нельзя очиститься от дурной кармы, и исходящий из Ваджрасаттвы нектар ничем вам не поможет. Но при наличии сожаления этот нектар обретает большую силу, а значит, такой же действенной становится и ваша практика Ваджрасаттвы. Этот момент отмечен во многих текстах: без сожаления очищения от негативной кармы произойти не может.

Сожаление о накопленной вами в прошлом негативной карме — это самое действенное противоядие от нее. Если вы почувствуете такое сильное раскаяние, что у вас глаза наполнятся слезами, а волосы встанут дыбом, тогда ваша практика Ваджрасаттвы будет настоящей практикой очищения.

Однажды Марпа сказал Миларепе: «Сейчас сюда направляется мой ученик, и на пути его подстерегают бандиты. Сначала нашли град на этих бандитов, а после этого я передам тебе учение». Когда Миларепа это сделал, от града пострадали не только бандиты — Миларепа увидел много мелких животных, убитых градом. Тогда Миларепа с большим сожалением принес тело мертвого животного и сказал своему Учителю: «Я пришел, чтобы практиковать Дхарму. Но вместо этого я убил множество живых существ». Тогда Духовный Наставник ему сказал: «Я освободил всех этих существ. Они сейчас находятся в высших мирах. А для тебя у меня есть практика, при помощи которой ты сможешь за несколько мгновений очиститься от всей своей негативной кармы. Когда есть такое противоядие, яд уже не опасен». Если же у вас нет такого противоядия, тогда яд негативной кармы очень опасен. Итак, важно верить в силу практики. Но при этом не следует создавать негативную карму, думая, что у вас есть от нее противоядие. Это будет знаком того, что у вас не развилось сожаления.

Миларепа не хотел никому причинять вред. Он был вынужден выполнить требование Учителя, но делал это с сильным сожалением. Такую карму легко очистить. Но когда сожаления нет, карма может быть очень опасной. Если нет сожаления, а вы думаете, что легко сможете оградить себя от последствий негативной кармы, в этом случае никакого очищения не произойдет, потому что у вас отсутствует внутреннее условие — сожаление. Если в некоторой ситуации вы вынуждены создать негативную карму, осознавайте, что ваше действие неправильно не только потому, что оно противоречит учению, но также потому, что вы приносите вред другим. Сострадание должно пробудить в вас сильное сожаление. Кроме того, нужно сожалеть и о том, что вы вопреки учению накопили негативную карму. Это тоже важный фактор.

Не приступайте сразу к чтению мантр, чтобы скорее начитать сто тысяч, — это бесполезно. Сначала постарайтесь вспомнить обо всем плохом, что вы сделали за свою жизнь. Чтобы развить сожаление, важно вспомнить о том, какую негативную карму вы создали в этой и прошлых жизнях.

Как породить в себе это чувство? Сначала проведите краткую аналитическую медитацию онепостоянстве и смерти. Об этом говорит и Шантидева в «Бодхичарья-аватаре»: чтобы развить раскаяние, сначала подумайте о неизбежности смерти и неизвестности времени ее прихода, а также о том, что в момент смерти вам может помочь только Дхарма и больше ничего. Ваше богатство, имущество, друзья и родные — все, что вам так близко, будет совершенно бесполезно в момент вашей смерти. В этот момент может помочь только ваша духовная практика. Осознавэто, скажите себе: «Не дай себе погрязнуть в делах этого мира, готовься к будущей жизни».

Визуализируя над своей головой Ваджрасаттву, подумайте, сколько негативной кармы вы создали в этой жизни. Вспомните и пожалейте, например, о том, как вы, может быть, ругали свою маму, злились на своих родителей и так далее. Вы склонны забывать свои ошибки, но хорошо запоминать свои добрые дела, даже самые мелкие. Это неправильный подход. Вы совершили очень много плохих поступков, поэтому не следует гордиться двумя-тремя хорошими делами. Вы запоминаете во всех подробностях, когда другие вредят вам. Потом вы об этом думаете и злитесь. Но теперь вспомните о том, какой вред вы причинили другим, как вы поступали с другими дурно, бывали неблагодарны, все случаи, когда вы что-то украли, порождали неправильные мысли, неправильно себя вели.

Если в повседневной жизни вы случайно обидели кого-то, то должны сразу же почувствовать сожаление об этом. Тогда эта негативная карма станет легкой. Различают два вида кармы:накопленная и созданная. Когда вы не только что-то сделали, но еще и почувствовали удовлетворение от этого поступка, подобная карма одновременно является и накопленной, и созданной.

А вот пример *накопленной, но не созданной* кармы: вы обзываете кого-то собакой, но сразу жалеете о своих словах. В этом случае вы накопили карму, потому что сказали: «Ты собака», но не создали ее, так как тут же раскаялись. Или если вы делаете или говорите что-то дурное, не осознавая этого. Например, если грубые слова вырываются у вас непроизвольно.

Что есть *созданная, но не накопленная* негативная карма? Допустим, вы хотите кого-то убить, но не можете. Вы выстрелили в человека, но промахнулись. Карма убийства при этом создана, но не накоплена, потому что вы не убили этого человека. Созданная карма очень опасна, в отличие от просто накопленной, которая не несет в себе большой угрозы.

Что является одновременно *и накопленной, и созданной кармой*? Например, вы в ярости хотите кого-то убить, убиваете и очень этим довольны: «Наконец-то я расправился со своим врагом!» Эта карма крайне тяжела. Ее результат проявится незамедлительно — либо уже в этой жизни, либо в следующей. Так сказано в Абхидхарме.

У людей, создавших тяжкую негативную карму, одновременно и накопленную, и созданную, в конце жизни могут начаться галлюцинации, видения адов, и перед смертью они будут находиться в глубокой депрессии. Поэтому будьте крайне осторожны, избегайте подобной кармы. Это значит, что, нагрубив кому-то, вы должны сразу пожалеть об этом, и тогда эта карма станет не созданной, а лишь накопленной. Такая карма неопределенна, тогда как та карма, что одновременно создана и накоплена, считается определенной. Она несомненно проявится уже либо в этой, либо в следующей жизни, но не в далеком будущем.

Если карма накоплена, но не создана, она неопределенна в том смысле, что может принести свои плоды в далеком будущем, через множество жизней. Очиститься от нее гораздо легче. От такойкармы, что одновременно накоплена и создана, очиститься очень трудно. Поэтому в повседневной жизни крайне важны раскаяние и сожаление. Каждый день перед началом выполнения очистительной практики вы должны почувствовать раскаяние во всех совершенных ранее негативных действиях.

Если вы чувствуете, что сделали много такого, чего не должны были делать, это прогресс. Если же вы считаете себя очень чистыми и с жалостью смотрите на других людей, это опасно. Если из-за духовной практики у вас возникло высокомерие: «Я старый ученик, проделал такие-то практики, а они, дураки, ничего не знают», — это означает, что лекарство Дхармы превратилось в яд. Мой Учитель говорил: «Обычный яд можно вывести из организма, но когда лекарство становится ядом — это самое страшное». Такого человека вылечить очень трудно. Можно исправить самого дикого человека, преступника. Но невосприимчивость к Дхарме опасна тем, что она очень тяжело поддается исправлению. Не допускайте такого. Невосприимчивость может возникнуть, когда есть некоторые познания в Дхарме, но нет чистой практики. Это подобно принятию множества разнообразных лекарств без разбора. В Дхарме, как в медицине, важно принимать определенные лекарства в строгой последовательности.

Итак, не считайте себя особенными. Сейчас вы осуждаете кого-то за плохие поступки, но когда-то в прошлом вы занимались тем же самым, просто не помните этого. Однако все негативные отпечатки до сих пор находятся в вашем уме. Они ждут подходящих условий, чтобы проявиться.

Геше Бен в ранний период своей жизни был бандитом. Однажды он встретил в горах пожилуюженщину, и она спросила: «Кто ты?» Он назвал свое имя, и женщина упала без сознания, настолько она испугалась. Бена это поразило: «Когда люди слышат мое имя, они падают в обморок. Какой я ужасный человек!» Именно с этого начался его духовный путь. Буддизм говорит, что первый шаг к мудрости — осознание своих ошибок. Точно так же осознание себя больным — первый шаг к излечению.

Несмотря на то что в этой жизни вы родились человеком и немного знаете Дхарму, все равно вы накопили и накапливаете много негативной кармы.

Взгляните на себя не механически, а искренне: «Я нехорошо поступал, я неблагодарный человек: принимаю добро от других людей, но в ответ причиняю им вред. А в прошлых жизнях, когда я не был человеком, когда я не встречался с Дхармой, сколько я создал еще более тяжкой негативной кармы! Все эти отпечатки могут ввергнуть меня в низшие миры».

Миларепа думал, что он очень нехороший человек, сожалел о накопленной карме, поэтому сразу достиг высокой реализации. У Миларепы было осознание того, что он принес людям много зла, и ему необходимо немедленное очищение. Такое осознание очень важно.

Но здесь важен срединный путь. Не впадайте в крайности, иначе, поскольку ваш ум слаб, у вас начнется депрессия. Не нужно чересчур плохо думать о себе. Думайте в этом ключе лишь до тех пор, пока у вас не возникнет сожаление. Если вы сочтете себя безнадежными и, вместо того чтобы заниматься практикой, ляжете спать или впадете в бессмысленное самобичевание, никакой пользы это не принесет. Если у вас возникают подобные состояния, значит вы развиваете сожаление неправильно. Настоящее сожаление может вызвать у вас слезы, но не душевную боль.

Иногда результатом ваших размышлений может стать чувство вины. Чувство вины и сожаление — это совершенно разные вещи. Например, если вы попали в грязное место и испачкали свою одежду, то нет причин осуждать и бить себя за это. Подумайте, что вы попали не туда, куда нужно, и в будущем не пойдете в это место. «Из-за этого моя одежда испачкалась. Ну, ничего, — подумаете вы. — Я могу ее выстирать». Сожаление — это чувство, которое побуждает вас к очищению, а не к тому, чтобы вы чувствовали себя несчастными. Чувство вины и желание себя наказать — это такие же ложные, детские переживания, как самоуничижение из-за испачканной одежды.

Чувство вины часто возникает на основе христианского учения. Поскольку у вас есть склонность к этому учению, чувство вины у вас возникает тоже очень легко. Это установка, что вы сделали что-то дурное и поэтому должны быть наказаны Богом или наказать себя сами. Это неверно. Нужно сожалеть о своих негативных действиях и очищать оставленные ими отпечатки. Чувство вины и самобичевание не приведут к очищению. Если вы, приняв яд, станете бить себя за это, яд от этого не выйдет из вашего тела. Вам уже и так больно из-за отравления, а вы еще бьете себя, умножая тем самым боль. Зачем вам это? Вам нужно противоядие, а сожаление как раз должно побудить вас искать это противоядие. Например, если вы выпьете водку, а потом пожалеете об этом, вы не захотите больше пить.

Итак, сожаление не имеет ничего общего с чувством вины, поэтому практика Ваджрасаттвы не должна порождать у вас чувства вины. Скажите себе, что вначале все создают негативную карму. Будда Шакьямуни, пока не достиг высоких реализаций, также создавал негативную карму. А геше Бен вначале был бандитом и создал очень много негативной кармы. Затем, пожалев о ней, он очистился и стал святым человеком. Итак, у негативной кармы есть одно достоинство: от нее можно очиститься.

Когда вы думаете о том, сколько негативной кармы вы создали, у вас может появиться тяжелое чувство. В этот момент напомните себе об этом свойстве негативной кармы. Ваш ум подобен маленькому ребенку. Когда вы отругали ребенка, и он упал духом, в этот момент его нужно немного успокоить и приободрить. Когда вы очень много вспоминаете о накопленной негативной карме, вы тоже можете пасть духом, и тогда подумайте о том, что у негативной кармы есть одна хорошая черта — от нее можно очиститься. Тогда уму сразу станет легче. Нужно быть более гибкими.

К своему уму надо относиться очень заботливо, без экстремизма. Когда сильный гнев резко сменяется сильной любовью — это нестабильное состояние ума, оно ведет к растерянности. Сильный человек способен выдержать такую резкую смену отношения, но слабым людям следует быть осторожными. Так, перепад температур в сауне сильному телу не причинит вреда, но слабому будет опасен. Поэтому не нужно допускать такого в практике. Помните, что ваше сожаление не должно сопровождаться чувством вины.

Еще большее сожаление возникает у вас, когда вы думаете о последствиях своей негативной кармы, то есть о четырех ее результатах: действительном, а также результатах подобного ощущения, подобного действия и подобного окружения. Эти последствия очень тяжелы. Механизм кармы таков, что в результате проявления одной негативной кармы вы можете испытывать страдания в течение длительного времени. Как из одного зернышка может вырасти огромное дерево и принести множество плодов, так же, поскольку карма имеет свойство разрастаться, только из одной кармы могут вырасти многочисленные последствия.

Подумайте о страданиях ада, которые являются следствием негативной кармы. Пятый Далай-лама в Ламриме под названием «Слова Манджушри» говорит, что надо медитировать на страдания низших миров как на последствия негативной кармы, которые произойдут именно с вами. Не отвлеченно, не абстрактно. Думайте так: «Если одна из этих негативных карм проявится, и я приму рождение в аду, смогу ли я это вытерпеть?»

Ад находится недалеко. Если ваше дыхание прекратится, и проявится мощная негативная карма, то назавтра вы можете там оказаться. В горячем аду ваше тело становится неотделимым от огня. Сейчас для нас нестерпимо даже сунуть палец в огонь, а в аду все ваше хрупкое тело будет пылать на раскаленном металле. Там будут всевозможные острые орудия, которые будут пронзать ваше тело. Там вы испытываете невероятную боль. Как вы сможете это вытерпеть? Все, что вы увидите в аду, будет естественным проявлением вашей негативной кармы, никто не создавал эти орудия пыток. Причем нельзя сказать, что это будет какое-то другое место. Когда ваша негативная карма проявляется, то самое место, в котором вы умираете, превращается в ад. Так что ад не находится где-то далеко. Это не какое-то конкретное место.

Даже освободившись от ада и снова родившись в мире людей, вы будете продолжать испытывать другие результаты той же самой дурной кармы — результат, подобный причине, и результат подобного окружения. Особенно опасен результат подобного действия, вследствие которого вы снова попадаете в низшие миры.

Таким образом, нужно осознать, что негативная карма подобна яду. Если вы проглотите яд, то рано или поздно вам придется испытать на себе его действие. Точно так же, если вы создадите негативную карму, рано или поздно вам придется испытать все ее последствия. Если вы примете яд даже в темноте, когда вас никто не видит, все равно вам не избежать последствий его действия. Точно так же, даже если вы создаете негативную карму втайне ото всех, вам не избежать ее последствий.

Единственным исключением из этого правила является очищение. Без очищения невозможно избежать последствий ранее накопленной кармы. Здесь также уместна аналогия с ядом. Если вы выведете из организма яд еще до того, как он начнет действовать, вы спасете себя от гибели. Можно обойти законы государства, но закон кармы обмануть нельзя, потому что это закон причинно-следственной связи: какую причину вы создаете, такой результат и получите. Можно принять яд, можно принять лекарство — результат будет соответствующий.

Поскольку у нас нет настоящего чувства по поводу страданий в низших мирах, мы не боимся их по-настоящему. Больше, чем негативной кармы, мы боимся милиции или своих друзей, которые могут поймать нас за совершением чего-то неблаговидного. Наша практика Ваджрасаттвы поэтому остается лишь словами, а наши поступки не меняются к лучшему.

Когда вы начнете размышлять о последствиях негативной кармы, вы начнете ее бояться. Если вы знаете, каково разрушительное воздействие яда на организм, то, сколько бы вас ни просили выпить это яд, вы откажетесь это делать. Если же вы осознаете, что уже выпили яд, и понимаете, чем вам это грозит, у вас сама собой родится мысль немедленно вывести этот яд, избавиться от него. Не надо откладывать практику очищения, думая: «Теперь я знаю нужный метод. Начну через год». Если вы знаете, что приняли яд и каковы последствия этого, то никогда не скажете: «Сейчас я очень занят, у меня работа. Вот закончу и тогда приму противоядие».Если вы завтра умрете и ваши негативные отпечатки встретятся с подходящими условиями, то уже завтра вас ждет ад. Тогда будет поздно что-либо делать.

Размышление о последствиях негативной кармы породит у вас еще большее сожаление и желание очиститься от нее немедленно. Вы скажете: «Хорошо, что я до сих пор не умер, и у меня все еще есть шанс очистить себя от негативной кармы. И не только это. У меня есть очень мощная практика Ваджрасаттвы, при помощи которой я могу очиститься не только от той кармы, о которой я помню, но от миллионов всевозможных негативных карм. Как это прекрасно!»

Итак, проделайте аналитические медитации о страданиях в горячем аду, в холодном аду, представьте себя там, как об этом упоминается в «Ламрим Ченмо». Затем думайте о страданиях голодных духов, животных и так далее. Тогда естественным образом в вашем уме возникнет прибежище. Как сказано выше, страх перед низшими мирами — одна из причин прибежища.

Когда чувство сожаления о накопленной негативной карме станет очень сильным, вы естественным образом перейдете к применению второго противоядия, которое называется «сила опоры». Если вы осознали, что приняли яд и узнали обо всех последствиях этого, у вас непроизвольно появится желание найти врача и лекарство, то есть прибежище, которое спасет вас от этого несчастья.

***4.5.1.3.2. Сила опоры: прибежище и сострадание***

Если вы упали на землю, то будете вставать, опираясь на ту же самую землю. Так же если вы совершили негативное действие по отношению к некоторому объекту, то очищаться вы должны, опираясь на тот же самый объект. Негативная карма создается по отношению к двум видам объектов: Трем Драгоценностям и живым существам. Ото всей неблагой кармы, созданной по отношению к Учителю и Трем Драгоценностям, можно очиститься посредством принятия прибежища. Негативная карма, созданная по отношению к живым существам, должна быть очищена состраданием. Итак, сила опоры — это прибежище и сострадание.

Асанга никак не мог достичь прямого видения Будды Майтреи, хотя медитировал для этого двенадцать лет. У него было сильное прибежище, поэтому он очистился от негативной кармы, созданной по отношению к Учителю и Трем Драгоценностям. Но от неблагой кармы, созданной по отношению к живым существам, очиститься не мог, так как ему не хватало сострадания. Поэтому Будда Майтрея проявился перед ним в форме больной собаки, изъеденной червями. УАсанги возникло сильнейшее сострадание к ней, что позволило ему мгновенно очиститься от негативной кармы, препятствовавшей прямому видению Будды Майтреи. Эта история ясно показывает, насколько важна для очищения сила опоры, включающая в себя прибежище и сильное сострадание.

Кроме того, под прибежищем в практике Ваджрасаттвы понимается и опора на божество. Итак, сначала вы порождаете страх, а затем с сильной верой полагаетесь на Ваджрасаттву, которыйспособен очистить вас от негативной кармы, принимаете в нем прибежище. А если вы объедините практику Ваджрасаттвы с практикой преданности Учителю, то она будет еще более эффективной. Это не просто внешний Ваджрасаттва. Это ваш Духовный Наставник, который является вам в обычном человеческом теле, но по-настоящему он — Будда Ваджрасаттва. И сейчас ваш Учитель над вашей головой пребывает в форме божества.

Затем вы однонаправлено обращаетесь к Гуру Ваджрасаттве как его ученик: «Я создал много негативной кармы с безначальных времен. Я верю, что Вы можете освободить меня от низших миров. Вы, мой Учитель Ваджрасаттва, — воплощение Будды, Дхармы и Сангхи, воплощение всех будд. Вы — мой конечный объект прибежища. Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы». Так с сильной преданностью вы сможете за один миг очиститься от тяжкой негативной кармы, созданной в течение кальпы.

Таким образом, размышление о страданиях низших миров поможет вам не только развить более сильное сожаление о той негативной карме, которую вы продолжаете совершать, но также поможет вам породить второе противоядие. Поэтому Нагарджуна в своем труде «Советы царю» говорил: «Ежедневно утром, днем и вечером трижды вспоминай о страданиях низших миров». Не обязательно верить, что ад находится где-то глубоко под землей. Такие описания ада предназначены для людей с низкими умственными способностями, и сам я скептически отношусь к ним. Просто нужно знать, что ад существует как проявление тяжелой негативной кармы.

В буддизме говорится, что нет самосущего ада. Переживания ада или рая — это взаимозависимые явления. Они зависят от большого количества факторов. В силу одних факторов мир кажется вам ужасным, в силу других — прекрасным. В одном и том же месте, если посмотреть с разных сторон, можно увидеть разные вещи. Под определенным углом зрения можно увидеть радугу, и это восприятие достоверно. Но под другим углом зрения радуга не видна. Итак, поскольку все явления имеют зависимое происхождение, существует такое многообразие факторов, которые могут давать самые разные ощущения. В этой ситуации пустоты и взаимозависимости возможно все. Несмотря на то что все существует подобно иллюзии, эти подобные иллюзии явления могут приносить счастье, боль и так далее. Поэтому взаимозависимость, связанная с накопленной ужасной негативной кармой, дает ужасные результаты. Мы даже представить себе не можем, какие чудовищные страдания в аду может принести созревшая тяжелая негативная карма. Задумайтесь: «Если я создал причины для рождения в аду, как я сейчас могу сидеть сложа руки? Если я ничего не буду делать, чтобы очиститься от негативной кармы, значит я тупее барана!»

Размышляя о страданиях низших миров, вы естественным образом изменитесь в повседневной жизни. Помните, что это лучшее средство от депрессии. Депрессия возникает у тех, кто подобен избалованным детям, у которых все есть, однако они и сами несчастливы, и другим не дают покоя. Депрессия — это когда вы чувствуете себя несчастными по мелким причинам. Когда всерьез задумаетесь о страданиях, например в мире животных, никаким депрессиям места не будет.

Когда вы думаете о том, чего у вас нет, что вы не смогли получить или кто о вас что сказал, — это детские мысли. Какая разница, что о вас говорят и сколько у вас имущества? Есть у вас машина или нет — для депрессии в вашем уме не должно быть места. Даже если наступит кризис, и у вас останется только хлеб и чай, даже если вы окажетесь в такой ситуации, как Миларепа, у которого иногда и хлеба не было, у вас не будет депрессии. Потому что, пока вы человек, настоящих причин для депрессии нет. Размышления о таких вещах делают ум сильнее. Те, у кого нет таких знаний, находятся в гораздо худшем положении, чем вы. Например, некоторые американские бизнесмены, когда произошел кризис, впали в депрессию и покончили жизнь самоубийством. Итак, ежедневно вспоминая о страданиях низших миров, вы будете счастливы тем, что вы все еще человек.

Затем с сильной верой и сожалением о дурных поступках обратитесь к Ваджрасаттве: «Пожалуйста, очистите меня от негативной кармы, которую я создал не только в этой жизни, но и в бесчисленных прошлых жизнях».

Итак, сила опоры означает некоторый уровень прибежища в вашем сердце. Существует два вида силы опоры:

• порождение прибежища,

• порождение бодхичитты.

Если вы делаете практику Ваджрасаттвы с мотивацией бодхичитты, то можете очистить очень тяжелую негативную карму за короткое время. А главное в бодхичитте — чувство сострадания. Ваше желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ не будет чистым, если у вас нет великого сострадания. Поэтому думайте: «В силу этой практики пусть все живые существа очистятся от негативной кармы!»

Мы, сансарические существа, обладаем эгоистичной точкой зрения, все время твердим «я-я-я» истремимся возвысить свое «я», принижая других. Даже практику Дхармы мы можем использовать в таком же эгоистичном ключе: «Я — существо высокого уровня, мне нужна высшая тантра, а другие ничего не понимают». Но с такой установкой невозможно достичь реализаций. Вы должны думать: «Пусть благодаря моей практике все живые существа смогут очиститься от негативной кармы и пусть все они станут буддами. Да буду я их слугой жизнь за жизнью!»

Учителя традиции Кадампа всегда молились только об одном: «Да буду я жизнь за жизнью слугою живых существ!» Они молились так же, как Шантидева: «Если живые существа будут страдать от голода, да превращусь я сам в напитки и яства. Да буду я лекарем и лекарством для страждущих. Да стану я древом, исполняющим все желания. Да буду я мостом, лодкой или плотом для всех, кто желает оказаться на том берегу». А самая главная молитва бодхисаттвы такова:

*Пока существует пространство,*

*Пока живые живут,*

*Да буду и я вместе с ними*

*Страданий рассеивать тьму.*

Если вы будете выполнять практику Ваджрасаттвы с таким чувством, с такой мотивацией, тогдаона станет настоящей практикой Ваджрасаттвы. А в противном случае ваша практика не будет махаянской. Если ваша практика Ваджрасаттвы не станет практикой Махаяны, как она может стать практикой тантры? Поймите, тантра — это квинтэссенция всей практики Махаяны.

Итак, иметь мотивацию бодхичитты очень важно. По-настоящему, вы должны медитировать, а не просто произносить мантру, как попугай. Самое главное — это чувство в вашем сердце. Именно так занимался практикой Миларепа и все другие великие мастера.

Бодхичитту нужно порождать через следующие размышления: «Все живые существа подобны мне. Если они умрут, то с большой вероятностью родятся в низших мирах. Поэтому, Будда, Дхарма и Сангха, защитите не только меня, но и всех живых существ, от перерождения в низших мирах! Если бы речь шла только обо мне, переродиться в низших мирах еще не так страшно. Но моя основная цель — помочь живым существам. Ради этого я должен как можно быстрее достичь состояния будды. Без очищения своей негативной кармы я не смогу достичь этого».

По этой причине вы обращаетесь к Ваджрасаттве, чтобы он помог вам очиститься от негативной кармы, препятствующей вашей реализации. Ваджрасаттва с радостью принимает вашу просьбу и нисходит на вашу макушку.

***4.5.1.3.3. Непосредственное противоядие: чтение мантры и визуализация***

Непосредственным противоядием от негативной кармы является чтение мантры, визуализация, развитие великого сострадания и мудрости постижения пустоты. Даже небольшое размышление о пустоте уже очень полезно. А для того чтобы придать очищению силы, думайте не только о себе. Думайте, что многие живые существа тоже накопили огромное количество негативной кармы, и просите: «Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите от негативной кармы не только меня, но и всех живых существ». И визуализируйте Ваджрасаттву над головой каждого живого существа. Обитатели ада особенно сильно страдают от последствий негативной кармы. Как им больно и как они кричат! «Все это — следствие их негативной кармы. Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите их в первую очередь».

Это одно из тайных учений. Мы, когда делаем практику Ваджрасаттвы, всегда думаем только о себе, но это не слишком эффективно. В прошлом, когда мастера традиции Кадампа занимались практикой Ваджрасаттвы, они в первую очередь представляли, что это живые существа очищаются от негативной кармы, ну и они сами вместе с остальными, потому что они заботились о других больше, чем о самих себе. Если вы будете представлять, как Ваджрасаттва очищает карму всех существ, — не посторонних для вас существ, но ваших матерей, которые были так добры к вам, — тогда ваша практика Ваджрасаттвы будет невероятной и несравнимой ни с какой другой, поскольку ваш ум затронет великое сострадание.

Мать, когда ее дети болеют, готова принять их страдания на себя, лишь бы они благодаря этому избавились от болезней. Такое же чувство должно быть у вас по отношению ко всем живым существам. Если вы будете желать, чтобы негативная карма других проявилась в вас, лишь бы они были избавлены от страданий, тогда вы сможете еще лучше очиститься от своей негативной кармы.

Вы, как ведущий в молитве, начинаете с сильным состраданием читать мантру Ваджрасаттвы. Чувствуйте, что все живые существа вместе с вами читают эту мантру и вместе с вами очищаются от негативной кармы. Так, читая мантру Ваджрасаттвы с сильным состраданием, вы очищаете от негативной кармы сначала других, а затем уже себя. Белый свет и нектар очищают обитателей ада, и ад преобразуется в чистую землю. Когда негативная карма исчезает, проявляется позитивная карма — и в том же самом месте возникает чистая земля.

В первую очередь вы очищаетесь от *негативной кармы, созданной вашим телом*, вспоминая обовсех тех причинах, что вы накопили действиями тела во множестве прошлых жизней — об убийстве, воровстве, разврате... С сильным сожалением обо всех этих дурных делах вы обращаетесь к Ваджрасаттве с просьбой об очищении от кармы вашего тела. Затем начинайте читать стослоговую мантру Ваджрасаттвы:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ / МАНУПАЛАЯ / ВАДЖРАСАТТВА ТЕНОПА / ТИШТХА ДРИДХО ME БХАВА / СУТОКАЙО ME БХАВА / СУПОКАЙО ME БХАВА / АНУРАКТО ME БХАВА / САРВА СИДДХИМ ME ПРАЯЦА / САРВА КАРМА СУ ЦА ME / ЧИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХОХ / БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА / MA ME МУНЦА / ВАДЖРА БХАВА / МАХА САМАЯ САТТВА / А ХУМ ПХАТ.

Во время чтения мантры визуализируйте, что из места соития Ваджрасаттвы с супругой исходит белый свет с нектаром, который входит в вас через отверстие центрального канала и заполняет все ваше тело, как молоко.

В этот момент неудобно представлять себя Ямантакой — божество не нуждается в очищении. Поэтому, чтобы выполнить очищение, вы снова можете принять облик обычного человека, собственный облик. Думайте так: «Я не Ямантака. Я с определенной целью визуализирую себя Ямантакой, но в действительности я обычный человек».

Или же вы можете визуализировать себя Ямантакой, но в своем сердце представляйте себя в форме обычного человека, и там же вокруг вас все живые существа — все помещаются в теле Ямантаки. Далее представляйте, как через ваш центральный канал все ваше тело заполняется белым светом и нектаром.

Практика Ваджрасаттвы включает в себя три способа визуализации для очищения от негативной кармы. Сначала выполняется нисходящее очищение: белый свет и нектар очищают вас и всех живых существ сверху вниз, как душ. Представляйте, как негативная карма в виде змей, скорпионов, гноя, крови, слизи и прочих нечистот исходит из вас через нижние отверстия тела иуходит вниз, в землю. Все это время не прекращайте читать мантру и одновременно выполняйтевизуализацию. Представляете, что свет и нектар стекают по вашему телу сверху вниз и вымывают из вас все загрязнения.

При этом не следует визуализировать в сердце огромного Ямантаки маленького загрязненного человечка размером с насекомое. В этот момент вы должны концентрироваться на себе, а не на Ямантаке. Как это бывает в компьютере, картинка сначала маленькая, а потом ее увеличивают в размерах. Так и вы концентрируетесь сначала на себе в сердце Ямантаки, а затем вы словно увеличиваете себя в размерах, меняете пропорции. В этот момент вы уже не видите Ямантаку, потому что вы — загрязненное существо, и очищаете вы себя. Вас окружают все живые существа, и тот же процесс очищения происходит и с ними. Либо вы можете визуализировать Ваджрасаттву на голове у каждого живого существа, и таким образом происходит процесс очищения.

Под землей под вами находится чудовище — символ ваших кармических кредиторов. Вся грязь, все нечистоты и отвратительные существа попадают в разинутую пасть чудовища, которое лежит лапами кверху. И когда все выходящие из вас загрязнения попадают в пасть чудовища, они превращаются в нектар, которым оно насыщается. Чудовище удовлетворено, и вы чувствуете, что отныне, вместо того чтобы вредить вам, оно будет вам помогать.

Все это — особые наставления. С помощью практики Ваджрасаттвы можно предотвратить множество помех и препятствий. Итак, в течение некоторого времени вы делаете такую визуализацию — нисходящее очищение.

После этого переходите ко второй визуализации — восходящему очищению. С тем же чувством сожаления о накопленной за бесчисленное количество прошлых жизней негативной карме телапредставляйте, как ваше тело заполняется белым светом и нектаром снизу вверх, подобно стакану. Когда стакан переполняется, жидкость начинает переливаться через края. Точно так же ваша негативная карма, созданная телом, как всплывающая со дна стакана грязь, вместе с потоком белого света и нектара выходит из вас через верхние отверстия тела в виде скорпионов, змей, крови и подобного, а затем стекает вниз. Вы должны непрерывно представлять восходящий поток света и нектара, который вымывает из вас всю негативную карму, накопленную телом. Увас должна быть уверенность в том, что ваша негативная карма при этом очищается. Затем вся эта неблагая карма в виде разных существ, нечистот, грязи стекает вниз и попадает в пасть чудовища, преобразуясь в нектар, и чудовище удовлетворяется этим.

Далее выполняется спонтанное очищение. Здесь вам необходимо понимать теорию пустоты. Негативная карма пуста от истинного существования и вы, тот, кто от нее очищается, тоже пусты от истинного существования. Ваджрасаттва, который вас очищает, тоже не существует истинно. Также не имеет истинного существования и само действие очищения. Нет такой плотной кармы, которую можно было бы найти. Отыскать невозможно ничего, кроме названия. Но взаимозависимое имя существует. Соответственно, нет такой плотной негативной кармы, от которой необходимо очиститься. И нет такого плотного «я», которое очищается. Когда белый свет и нектар входят в вашу сердечную чакру, вся негативная карма исчезает в сфере пустоты. Думайте так. Это очень мощный способ очищения.

Итак, из места соития Ваджрасаттвы с супругой исходят белый свет и нектар, касаются вашего ума, который находится в сердце, и в этот момент все ваши омрачения и все негативные кармические отпечатки вашего тела, накопленные за многие кальпы, бесследно исчезают, как исчезает тьма, когда включается свет. Чем лучше вы понимаете пустоту, тем больше негативной кармы вы мгновенно устраните. Если вы хорошо понимаете пустоту и вами движет сострадание, именно так и произойдет.

Весь этот процесс спонтанного исчезновения негативной кармы тела вы должны представить,произнося одну мантру Ваджрасаттвы. Затем, с новой мантрой, все то же самое происходит снова.

Итак, сначала вам необходимо тренироваться в том, чтобы читать мантру автоматически, не задумываясь. Еще до начала затворничества нужно выучить стослоговую мантру наизусть, чтобы в ходе занятий читать ее машинально. Основное внимание во время занятий в затворничестве должно быть направлено на визуализацию, сожаление, развитие великого сострадания и размышление о пустоте. Во время практики у вас может немного ослабнуть сожаление, потому что вы не подливаете в данный момент бензина в огонь. Тогда вам необходимо усилить ваше сожаление, вновь подумав на соответствующие темы, и разжечь огонь сильнее. Размышление на определенную тему медитации подобно подливанию бензина в огонь. Если вы однажды уже разожгли огонь определенного чувства, вам после этого достаточно просто вспомнить одно или два положения темы, и, если огонь немного ослаб, он опять становится ярче. Вам в этот момент уже не надо выполнять аналитическую медитацию с самого начала.

Вообще, нужно внимательно следить за тем, чтобы огонь полностью не угасал, подобно опытному шеф-повару, который следит за приготовлением всех блюд и во всех печах поддерживает огонь. Если ваш огонь совсем потух, и вам приходится заново его разжигать, значит вы плохой шеф-повар. Основная ваша концентрация — на приготовлении еды, то есть на очищении, но также необходимо поддерживать и концентрацию на объектах, находящихся на периферии. До тех пор пока вы не обретете такую искусность, ваша практика Ваджрасаттвы будет очень бедной.

Итак, вы продолжаете начитывать мантру, а в уме обращаетесь к Ваджрасаттве с просьбой об очищении от *негативной кармы, созданной вашей речью*. Подумайте о негативной карме речи, которую вы накопили за все предыдущие воплощения, и почувствуйте сожаление о ней. В особенности вспомните о тяжкой негативной карме речи, накопленной за эту жизнь, когда вы кого-то бранили, оскорбляли, лгали. Вспомните все, что можете, а потом скажите себе: «Во множестве своих предыдущих жизней я накопил гораздо худшую негативную карму, чем эта... Я оскорблял Духовного Наставника, будд и бодхисаттв, и теперь от всего сердца раскаиваюсь в этих злодеяниях пред ликом Будды Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва, прошу, помогите мне очиститься от негативной кармы речи!» Затем представляйте, что из места соития Ваджрасаттвы с супругой исходят красный свет и нектар для очищения речи. Здесь также надо развить сильное сострадание ко всем живым существам и, одновременно с чтением мантры, выполнять такие же визуализации: нисходящее, восходящее и спонтанное очищение.

Вслед за этим вы продолжаете начитывать мантру и в уме обращаетесь с просьбой об очищении от *негативной кармы, созданной вашим умом*. Ваджрасаттва молча принимает вашу просьбу, и вы представляете, что из места соития Ваджрасаттвы с супругой исходят синий свет с нектаром, заполняющие все ваше тело. Здесь вы также визуализируете нисходящее, восходящее и спонтанное очищение.

Не следует слишком долго выполнять одну технику, потому что за сессию вы должны проделать все визуализации. Приступив к практике, вы сами определите, сколько времени нужно уделять каждому циклу визуализации.

Затем, после соответствующей просьбы об очищении, вы также с помощью нисходящего, восходящего и спонтанного очищения избавляетесь от *негативной кармы, созданной одновременно телом, речью и умом*. О каких действиях здесь идет речь? Например, вы с кем-то деретесь. Своим телом вы бьете этого человека, в то же время оскорбляя его словами и чувствуя в уме сильный гнев. Это и есть карма, одновременно накопленная телом, речью и умом.

Если после того как вы выполните все эти визуализации, у вас останется время, повторите весьцикл еще раз. Кто-то успеет сделать за сессию только один цикл, кто-то два и более — всезависит от темпа вашей практики. Это не принципиально — решайте сами.

Когда вы читаете мантру и визуализируете, не позволяйте своему уму блуждать. Это помогает развить сосредоточение, и в будущем этот навык поможет вам в развитии шаматхи. Вначале уму очень трудно удерживаться на одном объекте, поэтому вам помогает визуализация света и нектара разных цветов и разные направления очищения. Это позволяет вашему уму перемещаться с объекта на объект, но в то же время сохранять контроль. Наш ум привык блуждать, поэтому вначале нужно учиться контролировать его, считаясь с его привычками: менять цвет, способ очищения и прочее. Если свет и нектар все время будут одного цвета, тогда два часа сессии покажутся вам очень долгими.

Ваш ум должен следить за тем, как вы читаете мантру. Следите за тем, чтобы чтение не было слишком медленным или слишком быстрым, слишком громким или слишком тихим, визуализируйте все то, что нужно визуализировать, и не позволяйте уму блуждать. Также следите за своим поведением. Если кто-то смотрит на вас, когда вы делаете практику, у него должно возникать уважение к вам.

Если вы будете выполнять практику так, как нужно, вы не заметите, как пройдет сессия. Каждую сессию вы выполняете по два часа. У вас должен стоять будильник, потому что иначе вы вообще не сможете отслеживать время. Вам нет необходимости думать о времени — у вас просто должен стоять будильник.

Заканчивая начитывание мантр, визуализируйте чудовище, лежащее под землей с открытой пастью. Вся та негативная карма, которая вышла из вас в виде змей, скорпионов и прочего, попала к нему в пасть. Раньше оно чувствовало к вам ненависть из-за того, что вы много вредили ему в прошлых жизнях. Когда эта негативная карма попадает ему в пасть, его гнев трансформируется в любовь. Тем самым отменяются все ваши кармические долги. В конце практики его пасть закрывается и запечатывается сверху перекрещенной ваджрой.

Именно на этом этапе практики чудовище, олицетворяющее ваших кармических кредиторов, становится центром вашего внимания. До того момента, когда вы производите очищение, лучше не рассеивать свой ум на много объектов. Во время практики просто представляйте, что свет с нектаром вымывают из вас всю негативную карму, которая покидает ваше тело, но не сосредоточивайтесь на том, куда именно она уходит. Если вы ведете машину и вдруг увидите змею, ползущую по дороге, вы должны ее осторожно объехать, чтобы не раздавить. А потом вам вовсе не обязательно оборачиваться и смотреть, куда она уползла.

Этот процесс визуализации и чтения мантры становится третьим противоядием. Оно называется собственно противоядием. Это основная практика. Первые две, сила опоры и сила раскаяния, являются по сути предварительными — нёндро. Не думайте, что нёндро - это только простирания, практика прибежища и тому подобное. Нёндро - это тибетское слово, которое переводится как «подготовка». У каждой практики есть свое нёндро.

***4.5.1.3.4. Сила решимости***

Четвертое противоядие заключается в том, что вы утверждаетесь в решимости больше не создавать такой негативной кармы. Представьте, что Ваджрасаттва радуется этому и говорит: «Дитя благородной семьи, отныне ты полностью очистился от негативной кармы тела, речи и ума». Почувствуйте, что вы услышали эти слова, исполнитесь великой радости, и в таком счастливом состоянии ума дайте твердое обещание стараться не накапливать новую негативную карму. Если вы пообещаете никогда больше не создавать негативную карму, то солжете. Я точно знаю, что сейчас вы не можете пресечь накопление негативной кармы. Поэтому вы должны сказать: «Я сделаю все возможное, чтобы больше не создавать негативной кармы». Тогда это не будет ложью, потому что вы будете искренне пытаться так поступать.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что если вы сразу скажете, что никогда не будете накапливать негативную карму, то это будет нечестно, потому что, на самом деле, у вас внутри нет такой решимости. Не накапливать никакой негативной кармы очень трудно. Иногда, по привычке, нам приходится говорить нехорошие слова, у нас есть привычка иногда гневаться и привязываться к различным объектам. Поэтому вы не можете сказать: «Я больше никогда ни к чему не привяжусь». Например, как только закончится сессия, вы тут же привяжетесь к своей еде: «Это моя еда. Я должен съесть ее сам. Я ни с кем ею не поделюсь». Поэтому вначале вы должны создать внутреннюю решимость, что сделаете все возможное, чтобы не накапливать негативной кармы. Решимость обязательно должна быть, потому что без нее не будет противодействующей силы.

Затем в качестве благодарности Ваджрасаттве вы можете опять сделать ему подношение. Из вашего сердца исходят божества подношения и делают подношения Ваджрасаттве: ОМ ВАДЖРАСАТТВА АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее. После этого прочтите один раз мантру Ваджрасаттвы, звоня в колокольчик, — это мантра, очищающая от ошибок во время практики:от неправильного произношения мантр и других оплошностей. Здесь вы можете прочесть особую молитву Ваджрасаттве: «Молю Вас, будьте снисходительны ко всем ошибкам практики, что я совершил из-за недостатка знаний или способностей».

Затем существа мудрости возвращаются в свои природные обители, а Ваджрасаттва уменьшается до маленьких размеров и через вашу макушечную чакру по центральному каналу входит к вам в сердце и там растворяется. Божества посвящения также растворяются в вас. После этого вы заканчиваете чтение «Гуру-пуджи» (если выполняли практику через эту садхану) и посвящаете заслуги.

Заслуги от очистительной практики нужно посвятить тому, чтобы они стали причинами счастья всех живых существ: «Пусть силой этих заслуг однажды я достигну состояния будды и стану источником счастья для всех живых существ. Пусть в силу этой практики я обрету способность жизнь за жизнью нести благо живым существам!»

Таким образом заканчивайте сессию. Следующие сессии должны проводиться той же схеме. И не забывайте каждый раз завершать практику указанным способом. Тогда ваше сосредоточение будет улучшаться, визуализация будет становиться все четче, негативная карма — очищаться. И тем самым вы заложите фундамент для последующих высоких практик.