

Серия «Устные наставления»

Калу Ринпоче

Восходящее
солнце мудрости

Москва
Ориенталия
2010

УДК 294,32
ББК 86,35
К17

Калу Ринпоче

К17 Восходящее солнце мудрости / Калу Ринпоче; перевод с англ. Ю. Дмитриевой. — М.: Ориенталия, 2010. — 176 с. — («Устные наставления»).
ISBN 978-5-91994-001-2

«Восходящее солнце мудрости» — третья книга в серии работ, составленных из лекций этого известного тибетского ламы и мастера медитации. В книге автор подробно освещает тему мешающих эмоций, описывает их причины и последствия, представляет методы их преодоления и преобразования.

Написанная простым и понятным языком, книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 294,32
ББК 86,35

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Оглавление

Поучения о Прибежище	6
Драгоценное человеческое существование . .	15
Первый шаг на Пути	19
Обет Прибежища	24
Эмоции, порождаемые эго	31
Методы работы с эмоциями	40
Реально или нереально?	44
Медитируем на эмоции	52
Поучения Миларепы об эмоциях	57
Энергия эмоций	62
Поучения о бардо	66
Воплощение в мире людей	71
Бардо смерти и умирания	79
Бардо возможностей	90
Введение в практики Ваджраяны	101
Путь практики Йидама	108
Опоры сознания и органы чувств	117
Опыт Махамудры	121
Основополагающие практики	125
Кто такой Гуру?	134
Йога зарождения и йога завершения	138
Глоссарий	145
Об авторе	166

Поучения о Прибежище

Совершенно бессмысленно сравнивать любое приятное переживание в мире людей с той радостью, наслаждением и счастьем, что испытывают существа в мирах богов. Даже самое интенсивное, самое совершенное блаженство, которое мы только можем вообразить, — лишь крохотная доля того, что испытывают боги. Однако с позиции духовного развития обретение драгоценного человеческого тела гораздо лучше рождения в божественных сферах, потому что, лишь будучи человеком, можно выйти за пределы сансары и достичь *Просветления*.

Впрочем, совершенно необязательно, что каждое существо станет просветленным лишь из-за того, что он или она — человек. Поистине, у любого человека есть потенциал, и каждый из нас обладает умом, что является основанием для работы. Однако некоторые люди совершенно не желают превратить свою жизнь в нечто стоящее, они склонны к злу и, совершая недобродетельные поступки, постоянно создают негативную *карму*. К сожалению, говорить об их Просветлении в этой жизни было бы плохой шуткой — более того, это абсолютно нереально. Они упустили эту драгоценную возможность. Негативная карма приведет к тому, что их умы прямиком направятся в низшие сферы существования, наполненные еще большими страданиями и запутанностью.

Подавляющее большинство людей упускают свой шанс стать просветленными. Либо они не подозревают о возможности духовного развития, либо догадываются, но ничего не предпринимают, и их жизнь проходит весьма заурядным образом. В этом нет ничего плохого, но и хороше-

го тоже немного. Ведь они так и не достигают Просветления, хотя имеют такую возможность.

Наш опыт в любом из миров сансары — результат позитивных и негативных кармических накоплений. Наш потенциал определяется нашими собственными прошлыми действиями. Когда мы это осознали, то, возможно, будем подавлены и даже начнем испытывать чувство вины или сожаления. Полезно ли это на духовном пути? Безусловно. Сожаление — это необходимое и зрелое чувство, поскольку, если мы способны увидеть в себе недостатки, значит, мы захотим дать им отпор. С другой стороны, за чувством вины чаще всего стоит желание культивировать свое несовершенство или наказать себя за некий изъезд, но при этом человек не прилагает никаких усилий, чтобы его устранить. Само по себе чувство вины довольно бессмысленно и бесполезно для духовного развития, так как не удаляет причину.

В некоторых случаях сожаление излишне и даже становится настоящей проблемой. Например, предположим, что в какой-то

ситуации мы проявляем щедрость и тем самым приносим кому-то пользу. А потом начинаем сожалеть: «Мне не нужно было быть столь великодушным, потому что на следующей неделе я останусь без гроша. Это был действительно глупый поступок». Тем самым мы разрушаем то хорошее, что создали. Несмотря на то, что другие наслаждаются нашей щедростью, позитивное действие таковым уже не является — лишь потому, что мы пожалели о собственном великодушии. Это пример неправильного сожаления. Так что с этим чувством нужно быть очень осторожным и использовать его правильным образом.

Часто сожаление открывает нам «хорошую сторону плохого», благодаря ему мы видим потенциал — то, что это плохое можно и нужно устранить. Если бы зло было чем-то прочным и незыблемым, то ситуация оказалась бы безнадежной. Однако зло можно очистить, и на это нас мотивирует неподдельное сожаление. Проиллюстрировать этот момент может история, произошедшая еще во времена Будды.

Жила-была в Индии одна небогатая женщина, и у нее был сын, на которого она возлагала большие надежды. Она хотела женить его на девушке из состоятельной семьи, чтобы за невестой дали большое приданое. Зорко стерегла она сына, чтобы он, чего доброго, не влюбился в ту, которая не отвечала ее запросам.

Однако, тем не менее в один прекрасный день юноша заинтересовался девушкой из низшей касты. Они оба были хороши собой и быстро почувствовали друг к другу влечение. Однажды кто-то из соседей, заметив, как они оживленно болтали на улице, пошел к его матери и обо всем ей рассказал. Когда вечером сын вернулся домой, мать отвела его спать во внутреннюю комнату без окон и с единственной дверью. Она заперла его на замок и улеглась прямо под дверью.

Днем и ночью мать не спускала с него глаз. Наконец юноша договорился о свидании со своей возлюбленной. В тот вечер, как обычно, мать заперла его во внутренней комнате и легла спать. Спустя некоторое время он постучал в дверь и попросил отпу-

стить его в туалет. Мать наотрез отказалась. Он продолжал настаивать и в конце концов выбил дверь. Мать попыталась преградить ему путь, но юноша был уже в такой ярости, что ударил ее, да так, что та скончалась. Он пришел в ужас от того, что натворил: только что он убил собственную мать, совершил одно из самых страшных негативных действий. Однако в тот момент он мог думать лишь о своей подруге.

Девушку встревожил его потерянный и опечаленный вид. Она спросила: «Почему ты так огорчен? Ты не рад меня видеть? Что же я такого сделала, чем тебя обидела?» Эти слова несколько его ободрили, и он подумал: «Если я скажу ей правду, то, возможно, произведу на нее впечатление. Она будет знать, что я люблю ее и никому не позволю помешать нашему свиданию. Если же я солгу или промолчу, она расстроится, когда узнает, что произошло. Что ж, скажу ей правду». Юноша глубоко вздохнул и сказал: «Дорогая, я так сильно хотел тебя увидеть, что, когда моя мать встала у меня на пути, я в порыве ярости случайно убил ее. Я весьма потрясен прискорбной кончиной моей родительницы,

но знай, ничто и никто не может помешать моей любви».

Его девушка пришла в ужас. «С каким чудовищем я связалась? — подумала она. — Если он убил собственную мать, то что же он сделает со мной?» Она прикоснулась к его руке и попросила немного подождать, пока она приведет себя в порядок.

До раннего утра прождал ее юноша и, когда рассвело, наконец понял, что подруга его не вернется. К тому времени он уже испытывал глубокое раскаяние. Мало того, что он совершил худший из всех мыслимых проступков, так еще и потерял девушку своей мечты. Он не только заработал крайне негативную карму, но и лишился своей возлюбленной.

Искренне сожалея о случившемся, юноша отправился на поиски духовного наставника. Вскоре он повстречал Шарипутру — одного из главных учеников Будды — и стал его учеником. Он принял монашеские обеты, получил наставления по *медитации* и с усердием приступил к практике. Поскольку его намерения были чисты, а сожаление — искренне, молодой монах весьма преуспел на духовном пути. Он и не думал скрывать свое про-

шное, однако, никто в монастыре им и не интересовался. Впрочем, старая история все же дала о себе знать. Монах был честен и отвечал прямо, поведав друзьям о тех обстоятельствах, что вынудили его отречься от мирской жизни. Его товарищи были в ужасе от услышанного и шептались между собой, что, мол, Шарипутра пустил в монастырь убийцу. Вскоре его изгнали из монастыря.

Монах ушел в отдаленное место, где никто его не знал, и стал там учить. Поскольку он имел определенное постижение и хорошо знал *Дхарму*, у него было множество учеников. Он был абсолютно искренен в своей духовной практике и, пройдя через сильные очищения, совершенно преобразился. Многие из его учеников стали *архатами*. Это весьма значительный уровень постижения, хоть и не окончательное Просветление.

Незадолго до смерти великий учитель задумал проект по обогреву монастыря, на многие годы ставшего ему домом. Здание располагалось в тени гор, и большую часть времени там было очень холодно. Это, конечно же, мешало монахам практиковать. Учитель полностью посвятил себя делу, на-

деясь завершить его до того, как умрет. Однако смерть наступила раньше.

Хотя его практика и была весьма успешной, но даже он не смог окончательно избавиться от следов негативной кармы. Он переродился в горячем аду, но, к счастью, ему довелось пережить всего несколько мгновений адского зноя. Интересно, что в этот момент в его уме возникла связь между ощущением сильного жара и желанием обогреть монастырь. Первой его осознанной мыслью было: «Надо же, это немного жарче, чем я думал». В этот момент его заметил обитатель ада. «Что ты имеешь в виду? — спросил тот. — Почему это в аду не должно быть жарко?» Сказав так, он ударил монаха. Отныне его негативная карма была исчерпана, и созрел положительный результат его монашеской деятельности. Эта заслуга привела к тому, что он переродился в мире богов.

Суть этой длинной истории в том, что признание ошибок, сожаление о своих действиях и искреннее стремление к духовной практике могут преобразовать нашу негативную карму. Истинное сожаление очень полезно, потому что ведет к Просветлению!

Драгоценное человеческое существование

Однако вернемся к идее драгоценного человеческого существования. Чтобы оно было действительно таковым, недостаточно того, что мы имеем возможность и свободу духовно развиваться — еще нужно и использовать этот шанс. Тот, кто обладает поистине драгоценным человеческим существованием, не только тянется к духовным поучениям, но и активно вовлекается в духовную практику. Благодаря изучению и практическому опыту мы не только узнаём о своем духовном потенциале, но и достигаем определенного уровня постижения.

Правильное развитие зависит и от точки зрения человека. Если смотреть за пределы текущей жизни, тогда появится мотивация наилучшим образом использовать драгоценное человеческое тело.

Приведем такой пример. Один очень мудрый в мирских делах человек владеет землями в миллионы квадратных миль и огромными дворцами, имеет миллиарды долларов и сотни людей в своем распоряжении. Любопытно скажет: «Какой выдающийся человек! Как замечательно он распорядился своей жизнью». Однако буддист подумает иначе. Конечно, если бы этот человек прожил сотню миллионов лет, то его заслуга, несомненно, стоила бы таких усилий. Но на самом деле он проживет достаточно недолго и в скором времени умрет. Он не сможет забрать с собой свое состояние, дворцы, землю или слуг. Более того, стремление к обеспеченной жизни и игры во власть чаще всего довольно безнравственны и циничны. Человек вовлекается в негативную деятельность и усиливает свою неблагоприятную карму, что приводит к запутанности и страданиям, а после

смерти — в низшие сферы существования. Вопрос в том, был ли этот человек действительно столь умен и так ли он чудесно распорядился своей жизнью?

Очевидно, что если бы его целью было Просветление или развитие ума, которое бы обеспечивало ему непрерывное движение к Просветлению, то это было бы намного полезнее. Или же если бы этот человек развивал *абсолютную Бодхичитту* и при помощи духовной практики на самом деле двигался к Просветлению, это было бы еще лучше. Придерживаясь подобной точки зрения, понимаешь, что действительно существуют превосходные и невероятные вещи, которые можно совершить лишь благодаря драгоценному человеческому существованию.

В одной из тантр говорится: «Каждое живое существо — это Будда». Однако временные загрязнения нечистой алайи препятствуют непосредственному переживанию чистой алайи. Как только исчезают эти незначительные завесы, потенциал Просветления реализуется сам собой. Мы получаем непосредственный опыт Просветления. Весь смысл Учения Будды как раз и заклю-

чается в том, чтобы полностью реализовать потенциал *Татхагата-гарбхи*.

Чтобы обнаружить собственную природу Будды, тибетские буддисты следуют определенному пути — практикуют Дхарму. Первый шаг, или вступление на этот путь, известен как принятие *Прибежища*.

Первый шаг на Пути

С безначальных времен мы заблуждаемся насчет истинной природы нашего ума, испытываем страдания и не имеем прямого опыта Просветления. Санскритское слово «Будда» на тибетский язык переводят как «сангдже». Два его слога — *санг* и *дже* — приблизительно означают «удаление» и «раскрытие». Здесь подразумевается, что в умах живых существ имеется запутанность, которая препятствует непосредственному переживанию Просветленного осознания и которую следует удалить.

Итак, наши умы омрачают четыре завесы. Живые существа подвержены изначальному неведению, дуализму, эмоциональной запутанности и кармическим тенденциям, которые усиливаются благодаря физическим и словесным действиям. Все это препятствует прямому переживанию Просветления, достижению состояния Будды. Продвигаясь по духовному пути, мы постепенно удаляем все наши завесы, что позднее позволит Татхагата-гарбхе проявиться полностью, вне ограничений и преград.

Практикуя Дхарму, мы принимаем Прибежище в Будде, поскольку уверены в том, что *Будда Шакьямуни* реализовал потенциал Просветления и мы можем достичь того же. Принимая Прибежище, мы провозглашаем, что отныне наша духовная цель — Просветление. Состояние, к которому мы стремимся, естественным образом выражает себя как наивысшее сочувствие. Само по себе оно является причиной невероятных благословений, но сможем ли мы их воспринять, зависит от нас самих — особенно от того, есть ли у нас доверие к источнику благословения. Уверены ли