

Серия «Устные наставления»

Калу Ринпоче

Радужные небеса

Москва
Ориенталия
2010

УДК 294,32
ББК 86,35
К17

Калу Ринпоче

К17 Радужные небеса / Калу Ринпоче; перевод
с англ. Ю. Дмитриевой. — М.: Ориенталия,
2010. — 144 с. — («Устные наставления»).

ISBN 978-5-91994-002-9

«Радужные небеса» — вторая книга в серии работ, составленных из лекций этого известного тибетского ламы и мастера медитации. В книге рассматриваются прежде всего вопросы медитации Ваджраяны (Алмазного пути), обет Бодхисаттвы и взгляд Махамудры.

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

Углубленное рассмотрение практик Мантраяны	6
Общие наставления по практике Ченрезы	21
<i>Обращение к Ченрезы</i>	27
<i>Визуализация</i>	28
<i>Завершение</i>	32
<i>Посвящение</i>	34
История Будды и Чунгавы	38
Важность Просветленного настроения	50
Обет Бодхисаттвы	71
Освободиться от привязанности к «я»	90
Наставления по Махамудре	102
Глоссарий	133
Об авторе	142

Углубленное рассмотрение практик Мантраяны

Согласно Учению Будды, ум по своей природе является пустотой, а его основополагающей характеристикой — ясность, и в своем проявлении он свободен. Однако живые существа не осознают природу ума отчетливо — как будто находятся в подобии тяжелого сна, и пребывают в неведении относительно истинной природы ума. Нам необычайно повезло: у нас есть доступ к мощному и быстрому пути, помогающему ускорить достижение

состояния Будды. Путь Ваджраяны приносит быстрые результаты, поскольку в нем практикуют медитацию на человеческое тело и на все материальные явления как на тело Йидама, на все звуки — как на его мантру, и на все умственные явления — как на самадхи Йидама. Такая медитация позволяет эффективно работать с запутывающими эмоциями и перескакивающими мыслями, благодаря узнаванию их истинной природы. Понимание, что истинной природой ума являются пустота, ясность и беспрепятственность, может полностью и моментально останавливать эмоциональное возбуждение, поток перескакивающих мыслей и так далее. Такая мгновенная сила распознавания возвращает нам эмоциональное и умственное равновесие.

Путь Ваджраяны, без сомнения, является наиболее подходящим, применимым и действенным в данное время и эпоху. Словно мы собрали все свое имущество, погрузили его на большой

корабль и с легкостью и комфортом пересекли великий океан, ничего после себя не оставив. На этом пути ни от чего не надо отказываться, как в Хинаяне. Вместо этого мы используем метод преобразования, постигая неотделимость Дхармакайи от Самбхогакайи и Самбхогакайи от Нирманакайи.

Применяя методы Алмазного пути, мы используем техники визуализации в соответствии с особенностями каждого руководства по практике (*садханы*) вместе с повторением мантры данного Йидама. Мантра обладает глубоким благотворным воздействием, поскольку несет в себе благословение силы всех Будд и Бодхисаттв.

Прежде чем углубиться в тему Освобождения с помощью методов Мантраяны, я хочу обсудить природу мантры, поскольку это относится к нашему нынешнему состоянию существования.

Прямо сейчас у нас есть физическое человеческое тело, которое принадле-

жит к наивысшему из существующих в сансаре уровней. В этом теле три главных *канала* (санскр. *нади*), или пути для чистой и нечистой алайи, соединенных с физическим телом. Они проходят от места ниже пупка до макушки и называются *ца-у-ма* (центральный канал), *ро-ма* и *кьянг-ма* (правый и левый каналы). Вдоль трех главных каналов расположены пять колес (санскр. *чакра*). Из этих колес отходят другие каналы (санскр. *нади*), поддерживающие двенадцать малых чакр, расположенных в наших конечностях.

В целом человеческое тело обладает семьюдесятью двумя тысячами энергетических путей или каналов, по ним течет наша жизненная энергия, которая при должном обращении может благотворно влиять на продолжительность жизни, здоровье и самочувствие.

Подробно изучив каналы, можно обнаружить, что в их отверстиях, величиной с острие иголки, находятся свя-

щенные слоги, возникающие благодаря силе и потенциалу элемента мудрости, протекающего по этим каналам. Как бы невероятно это ни звучало, сила элемента мудрости проявляет себя в виде этих крохотных слогов внутри каналов. Кроме того, мы увидим, что энергии (или ветра) элемента мудрости и ветра рассудочного сознания дуют (или протекают) внутри и через нади. Это движение вызывает появление переживания звука. Человек воспринимает и издает звуки, а также с их помощью может выражать любую мысль, пришедшую на ум. И все потому, что элемент мудрости в виде священных слогов (или звуков) присутствует в отверстиях нади. Более того, в повседневной жизни мы слышим разнообразие звуков только благодаря силе энергии элемента мудрости внутри каналов.

С каждой из десяти ступеней развития Бодхисаттвы (санскр. *бхуми*) связаны определенные силы, соответству-

ющие данной ступени развития. Первый уровень постижения является результатом полного и окончательного искоренения грубейшей из четырех завес — собственно омрачения кармы. Когда практикующий полностью устраняет их, появляется способность моментально погружаться в глубины ста различных видов самадхи и проявляться в сотне различных форм для блага существ. На самом деле на первой ступени развития Бодхисаттвы достигают двенадцати таких удивительных качеств. Но способность воспринимать силу *дхарани* и мантр все еще не появляется.

Бодхисаттва, достигший второй ступени, обладает еще более глубоким постижением. Теперь он до такой степени развит, что может ясно видеть прошлое вплоть до тысячи предыдущих жизней, и будущее на тысячу жизней вперед. Он способен проявлять тысячу тел и переживать тысячу видов

самадхи. На каждой следующей ступени Бодхисаттвы, с третьей по шестую, различные чудесные качества возрастают десятикратно. На седьмой ступени устраняются последние остатки омрачения эмоционального возбуждения. И все же Бодхисаттвы еще не могут видеть мантры и дхарани.

И только на восьмой ступени приходит постижение мантр и дхарани и узнавание силы этих звуков. Теперь у практикующего появляется то, что называют *десятью силами*. Одна из этих сил — способность видеть поток сознания бесчисленных существ и ясно осознавать и чувствовать, что происходит с каждым из них. Еще одна такая сила — полный контроль над окружающей средой, например, возможность вызывать необходимую в данный момент погоду для блага земли, людей или еще для чего-либо. Еще одна — управление самой жизненной силой: Бодхисаттвы теперь могут продлевать

собственную жизнь и жизнь других существ по своему желанию.

На девятой ступени полностью исчезают омрачения двойственного цепляния. Наконец на десятой — все что остается, — это слабые следы завесы неведения или последние остатки омрачения, препятствующие полному знанию природы ума. На пути завершения, на последней ступени, завеса оставшегося неведения очищается, пока в конечном счете не устраняется полностью. В это время достигается Просветление, в котором нет абсолютно никаких омрачений, только полное знание истинной природы реальности.

Поскольку мантры наполнены уникальной и индивидуальной силой Будд и Бодхисаттв высокого уровня, некоторые из них обладают особенными свойствами. Одни мантры продлевают жизнь. Другие приносят разные виды достижений: здоровье, достаток, защиту, успех в учебе, в изучении языков и так

далее. Мантры обладают разными видами мощного влияния на человека и его существование. Некоторые воздействуют сразу многими способами, например, мантра ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. Их может использовать каждый.

Некоторые мантры настолько особенные, что подходят только определенным видам существ.

Мантры и дхарани, возникшие в полностью беспрепятственном и лишенном любых омрачений состоянии совершенного Просветления Будды Шакьямуни, передавались в Индии из поколения в поколение великими практиками и учеными-пандитами прошлого, бережно сохранившими их в изначальном виде. Позднее, во время перевода буддийских трудов на тибетский язык, множество необычайно эрудированных тибетцев собрались вместе для работы над переводами. Они с большой точностью записали звуки этих мантр и дхарани. Вплоть до сегодняшнего дня звуки

шестислоговой мантры Ченрези, сто-
слововой мантры и других сохранялись
в Тибете в абсолютно точной изначаль-
ной форме. Нет оснований сомневаться
в том, что эти мантры — именно те
самые, которые возникли из полностью
совершенного состояния Будды.

Поскольку у нас есть бесценное че-
ловеческое тело, наделенное такими
великими качествами, как глубокая
способность к пониманию, и многими
другими, весь путь Мантраяны (или
Ваджраяны) доступен и открыт для нас.
Имея такое преимущество, мы можем
практиковать различные техники для
углубления понимания. Это поистине
замечательно! Однако действительно
важно не позволять себе развивать лож-
ный взгляд относительно пути.

При выполнении практики любого
Йидама стоит помнить о трех важней-
ших требованиях к технике медитации,
названных *тремя характеристиками*.
Первая из них — *ясность*, вторая —

представление о мудре, третья — *ваджраяная гордость*. Первая характеристика означает, что во время практики медитации мы очень ясно представляем форму Йидама как лучезарно сияющую и законченную, имеющую все подобающие цвета и украшения. И мы развиваем этот устойчивый ясный образ. В медитации Ваджраяны это первый важный принцип визуализации.

Вторая характеристика практики Ваджраяны — знание мудр, или символов. Она предполагает, что мы можем вызывать в уме различные значения формы Йидама во время медитации. Важно знать, что форма Ченрези (как и любого другого Йидама) не является чем-то, возникшим благодаря определенным кармическим накоплениям. Абсолютно ясно, что такие проявления Йидама, как его красота и ясность, не имеют ничего общего с созревaniem кармы. Медитируя, например на Ченрези, и помня символический смысл

того, что у него одно лицо, представьте это символом единого вкуса сансары и нирваны. Белый цвет Ченрези символизирует его абсолютную чистоту и отсутствие любых видов пятен и загрязнений, а украшения (драгоценности, шелка и другие) выражают совершенное постижение всех качеств Дхармы, мирских и не-мирских.

Все многочисленные аспекты Йидама имеют важное символическое значение, и нужно удерживать их в уме во время практики визуализации.

Третья характеристика — ваджрная гордость. Отчетливо представляя форму Йидама и без усилий сохраняя осознание символизма Йидама (в соответствии с объясненными выше первой и второй характеристиками), мы испытываем здоровый вид гордости за то, что совершенным образом выполняем практику визуализации Ваджраяны.

Я позже остановлюсь на этом подробнее.

Большинство практик визуализации и мантры Тантраяны, или Алмазного пути, требуют, чтобы перед началом садханы, или практики, ученик получил от квалифицированного ламы посвящение и последующие объяснения. Однако некоторые практики, данные публично самим Буддой Шакьямуни, не подпадают под эти ограничения. Все практики, описанные в сутрах, обладают полным благословением Будды, поэтому их можно использовать прямо сейчас. К ним относятся медитации славного Бодхисаттвы Любящие Глаза (Ченрези) и матери всех Будд — Зеленой Тары.

Конечно, когда появится возможность получить посвящение Ваджраяны на Ченрези или Зеленую Тару, я очень рекомендую это сделать. Однако вы можете немедленно приступить к выполнению практики сразу вслед за моими наставлениями. Когда посвящение на Ченрези все же будет получено, оно

углубит вашу практику и усилит связь с коренным Ламой и Йидамом Ченрези.

Обычно, прежде чем сесть и приступить к формальной медитации, практикующий Ваджраяны уделяет время подготовке алтаря, символизирующего особенное, явное и полное присутствие Трех драгоценностей и Трех корней. Ритуальные объекты обычно располагают выше уровня пояса. Все многообразии ритуальных предметов, которые можно поместить на алтарь, поистине бесконечно, но для того, чтобы алтарь отвечал необходимым требованиям, он должен содержать изображение лам линии преемственности и/или объект, представляющий Ченрези (на бумаге, на ткани или в металле), а также семь подношений воды, фруктов, света, благовоний и так далее. Бережно и с уважением относясь к этой части ритуала, практикующий содержит алтарь и все вокруг него в чистоте и во время любой деятельности обращается с ним

почтительно. Также мы регулярно подносим цветы и благоволия. Таким образом увеличиваются наши позитивные накопления.

Мы начинаем медитацию возжиганием свежего благоволия, делаем три простирания перед алтарем и удобно садимся в позу со скрещенными ногами. Руки либо покоятся одна на другой на уровне пупка ладонями вверх, либо лежат ладонями вниз на коленях.

Я зарождаю высшую мотивацию — привести всех живых существ (число которых бесконечно, как пространство, и каждое из которых было или будет моей матерью в трех временах — прошлом, настоящем или будущем) к наивысшему состоянию Будды, свободному от любых видов страдания.