

ПАМЯТКИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Здесь собраны воедино те памятки для практики, которые рассеяны по всей книге. Сосредоточьтесь на тех из них, что отвечают вашему нынешнему уровню. Можно также переключаться с одной практики на другую в течение недели. Если вы будете терпеливо осваивать практики, знакомиться с ними всё ближе и ближе, ваша жизнь станет обретать всё больший смысл.

Нравственность личного освобождения

- Проверяйте свою мотивацию так часто, как только возможно. Утром, еще до того как встать с постели, укрепите себя на целый день в ненасильственном, позитивном взгляде на мир. Вечером обдумайте то, что вы делали в течение дня.

- Отмечайте, насколько полна страданий ваша жизнь:

- существует физическая и внутренняя боль, связанная с болезнями, старостью и смертью, и вы, естественно, стремитесь ее избежать;

- существуют временные переживания (такие, как наслаждение от вкусной пищи), которые кажутся сами по себе удовольствием, но при неумеренности приносят боль: это – страдание перемен. Когда удовольствие сменяется болью, обращайтесь внимание на то, как проявляет себя глубинная природа первоначального удовольствия. Привязанность к поверхностным удовольствиям принесет лишь большую боль;

- размышляйте о том, что вы вовлечены во всепронизывающий процесс обусловления, который не подконтролен вам: им управляют карма и пагубные эмоции.

- Постепенно вырабатывайте более глубокий и реалистичный взгляд на свое тело, рассматривая его составляющие – кожу, кровь, мышцы, кости и т. д.

- Тщательно анализируйте свою жизнь. Если вы постоянно будете этим заниматься, то рано или поздно уже не сможете попусту растрачивать свою жизнь, действуя как робот или видя путь к счастью в зарабатывании денег.

- Научитесь позитивно воспринимать трудности. Напоминайте себе, что, перенося тяжелую ситуацию с чувством благодарности в душе, вы, кроме всего прочего, предотвращаете еще худшие кармические последствия. Примите на себя тяготы схожих страданий всех других людей.

- Всегда оценивайте возможные отрицательные и положительные последствия гнева, привязанности, зависти и ненависти:

- когда вам станет ясно, что эти последствия весьма губительны, продолжите свои размышления. Со временем ваша убежденность окрепнет. Непрестанные раздумья, например, о вреде гнева, заставят вас понять, что гнев лишен смысла;

- этот вывод, в свою очередь, постепенно сведет ваш гнев на нет.

- Уяснив себе масштабы страдания, исследуйте его причины или источники и осознайте, что источник страдания – это непонимание истинной природы людей и явлений, порождающее привязанность, гнев, ненависть и тому подобное. Осознайте, что страдание можно пресечь, его можно вообще устранить из реальности. Подумайте о том, что истинное прекращение страдания достигается посредством истинных путей практики нравственности, медитации и мудрости.

- Отдавайте себе отчет в своих привязанностях к еде, одежде и жилищу; приспособьте для своей мирской жизни монашеские практики удовлетворенности. Будьте довольны тем, что вы не голодаете, что у вас есть что надеть и где жить. Освободившееся время используйте для медитации, которая укрепит вашу способность справляться с проблемами.

- Воспитывайте в себе решительное нежелание причинять вред другим, как поступками, так и словами: неважно, обидели вас, задели, оскорбили или ударили.

Нравственность заботы о других

Для развития сострадания выполняйте следующую пятиступенчатую визуализацию:

- Успокойтесь и сохраняйте рассудительность.

- Представьте себе, что справа перед вами находится некий ваш двойник, представляющий собой плотную массу эгоистической сосредоточенности на себе, – существо, которое готово на всё ради удовлетворения своих желаний.

- Слева перед собой увидите группу бедняков, которые не связаны с вами никакими узами. Они терпят нужду и страдают.

- Спокойно и непредвзято посмотрите в обе стороны, Теперь подумайте: и те и другие стремятся к счастью; и те и другие не хотят страдать; и те и другие имеют на это право.

- Примите во внимание следующее: нередко мы долго и упорно трудимся ради того, чтобы получить хорошее жалованье, или же тратим крупные суммы в надежде заработать еще больше; мы готовы на сиюминутные жертвы в расчете на то, что со временем они окупятся. По той же логике, есть все основания одному человеку идти на жертвы ради общего блага. Поразмышляв так, вы естественным образом примете сторону многочисленных страждущих.

Исполните ритуал стремления к достижению просветления:

Сначала сделайте семь предварительных шагов:

- Выкажите почтение Будде Шакьямуни, окруженному бесчисленным множеством бодхисаттв, представив себе, что они находятся высоко в небе перед вами.

• Преподнесите буддам и бодхисаттвам все прекрасные вещи (неважно, принадлежат они вам лично или нет) – в том числе свое тело, свои возможности и добрые дела.

• Разоблачите все те бесчисленные поступки, которые были телесно, словесно и мысленно совершены вами с намерением причинить вред другим. Раскайтесь в них и примите решение воздерживаться от подобного в будущем.

• Восхититесь от всего сердца своими и чужими достоинствами. Порадуйтесь тем добрым делам, которые вы совершили в этой жизни и во всех предыдущих; скажите себе: «Я действительно совершил что-то хорошее». Порадуйтесь заслугам других, в том числе будд и бодхисаттв.

• Попросите будд, уже достигших полного просветления, но еще не начавших учить, сделать это во имя тех, кто страдает.

• Умоляйте будд не покидать этот мир.

• Посвятите эти шесть практик достижению наивысшего просветления.

Затем перейдите к совершению ключевой части ритуала стремления к просветлению:

• Исполнившись непоколебимой решимости достичь состояния будды для блага других, представьте себе Будду или своего духовного учителя как его представителя.

• Трижды произнесите, как бы повторяя за ним:

До тех пор, пока я не достигну просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе.

Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам.

Чтобы укрепиться в столь глубоком альтруизме в этой жизни, сделайте следующее:

• Снова и снова напомните себе о преимуществах намерения достичь просветления ради других.

• Разделите сутки на три дневных и три ночных периода и в течение каждого из них уделяйте какое-то время описанной выше практике пятиступенчатой визуализации. Также достаточно трижды визуализировать пять ее стадий в течение пятнадцатиминутного утреннего сеанса и трижды – во время ночного сеанса такой же продолжительности.

• Следите за тем, чтобы не пренебрегать мысленно благом даже одного существа.

• Как можно полней проникнитесь добрыми чувствами и занимайтесь полезной деятельностью; развивайте в себе ясное осознание природы действительности или хотя бы поддерживайте в себе желание его достичь и работайте над этим.

Для того чтобы поддержать и укрепить этот глубокий альтруизм в будущих жизнях:

• Никому никогда ни в чем не лгите, если только своей ложью вы не можете оказать серьезную помощь другим.

• Прямо или косвенно помогайте людям продвигаться к просветлению.

• Относитесь ко всем существам с уважением.

• Никогда никого не обманывайте и всегда оставайтесь честны.

В сущности, просто сделайте так, чтобы вас не покидала мысль: «Я хочу быть в состоянии помочь всем существам».

Медитация

• Выберите объект медитации и сосредоточьтесь на нем свой ум, стараясь достигнуть стабильности, ясности и насыщенности образа. Сохраняйте это состояние. Избегайте несобранности и возбужденности.

• Также можно проделать следующее. Распознайте основополагающее состояние ума, свободного от размышлений, – его абсолютно ясную и осознающую природу. Оставайтесь в этом состоянии, понимая его и наблюдая за своим умом. Если у вас возникнет мысль, просто всмотритесь в ее суть, и она утратит силу и улетучится сама собой.

Мудрость

В качестве упражнения в распознавании источников ложной наружности предметов и явлений попробуйте следующее:

• Наблюдайте, каким вы воспринимаете предмет (например, часы в магазине) в тот момент, когда вы его впервые заметили, затем – как его образ меняется и становится более ясным по мере того, как вы все больше интересуетесь этим предметом, рассматривая его, и, наконец, □ каким он видится, когда вы покупаете эти часы и считаете их своими.

• Размышляйте о том, как получается, что вы представляете своему уму обладающим собственным существованием. Затем поразмышляйте над тем, какими видятся ему другие люди и их тела.

• Постоянно размышляйте над тем, каким образом различные явления оказываются связаны с причинами и обстоятельствами, и попытайтесь понять, насколько это противоположно тому, что живые существа и предметы кажутся существующими столь бесспорно, сами по себе, «в своем праве». Почувствовав, что склоняетесь к нигилизму, больше размышляйте об обусловленном проявлении. Если ваше сосредоточение на причинах и обстоятельствах приведет к тому, что вы укрепитесь в своей вере в собственное существование явлений, обратите больше внимания на то, каким образом зависимость противоречит их якобы незыблемой наружности. Вас наверняка будет бросать из одной крайности в другую: для того чтоб отыскать подлинный Срединный путь, необходимо время.

Кроме того:

- Осознайте светоносную и осознающую природу ума, свободную от мыслей.
- Вновь и вновь исследуйте глубинную природу ума. Попробуйте обнаружить отсутствие у него собственного существования, его пустотность, посредством размышлений над зависимостью ума от причин и обстоятельств, а также своих составляющих,- включая тот факт, что любой отрезок времени, который проходит в уме, обусловлен предшествовавшими ему периодами и следовавшими за ним.
- Попробуйте осознать совместимость проявления ума с отсутствием у него собственного существования; проследите за тем, как эти два аспекта поддерживают друг друга.

Тантра

Поскольку цель практики Тантры прежде всего в том, чтобы изменить ваше восприятие самого себя, других людей, вашего окружения, а также ваших поступков, весьма полезно визуализировать себя как существо, обладающее сочувственной мотивацией, чистым телом и поведением, приносящим пользу другим.

Несмотря на всю ограниченность моих знаний и недостаточность моего опыта, я постарался помочь вам понять всю широту учения Будды. Пожалуйста, используйте в своей жизни то, что вы найдете полезного на этих страницах. Если вы исповедуете другую религию – примите то, что может помочь вам. Но если вы не думаете, что эта книга принесет вам пользу,- что ж, просто отложите ее.