

☾ \* \* \* ☀

# НЕБЕСНЫЕ ТАНЦОВЩИЦЫ

ИСТОРИИ ПРОСВЕТЛЕННЫХ ЖЕНЩИН ИНДИИ И ТИБЕТА

~ Ангелика Прензель ~

**Ангелика Прензель**  
**Небесные танцовщицы.**  
**Истории просветленных**  
**женщин Индии и Тибета**  
Серия «Колесо времени (Ориенталия)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8513602](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8513602)*

*Небесные танцовщицы. Истории просветленных женщин Индии и Тибета / Сост. Ангелика Прензель; [пер. с англ. В. Егоренковой и др.].:*

*Ориенталия; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-91994-025-8*

### **Аннотация**

В книге «Небесные танцовщицы» приводятся жизнеописания одиннадцати женщин, оставивших важный след в истории буддизма. Героини повествований жили в Индии и Тибете в эпоху Средневековья, когда в тех культурах развивалась Ваджраяна, или буддийский тантризм. Встречая искусных учителей, женщины приступали к практике и благодаря своей преданности и усердию постепенно достигали высоких уровней знания природы ума. Впоследствии они обучали соотечественников, писали философские труды и пособия по медитации; некоторые даже основали свои буддийские школы, существующие до наших

дней. Сборник составлен коллективом европейских авторов на основе средневековых тибетских источников и дополнен справочными материалами и глоссарием.

# Содержание

Ангелика Прензель	5
Предисловие	8
Введение	24
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Ангелика Прензель

## Небесные танцовщицы.

### Истории просветленных женщин Индии и Тибета

*Наши Дакини Алмазного пути раскрывают свою  
силу. Это изумляет и впечатляет.*

*Лама Оле Нидал Имменхаузен, на закате 6 августа  
2007 года*

*Angelika Prenzel*

Dakinis: Lebensgeschichten weiblicher Buddhas

Copyright © 2007, Buddhistischer Verlag

Перевод с английского:

*Виктория Егоренкова, Ольга Затолока, Ольга Горбат,  
Элина Лобацкая, Елена Леонтьева, Владимир Петров, Гали-  
на Бельченко*

© Angelika Prenzel, 2007 © Перевод на русский язык. В.  
Егоренкова и др., 2012 © Издание на русском языке, оформ-  
ление. ООО «Ориенталия», 2013

Изображения просветленных женщин для немецкого из-

дания создал художник Дензонг Норбу. Он один из немногих современных мастеров живописи стиля Карма Гадри, разработанного Восьмым Кармапой Микьо Дордже (1507–1554). Дензонг Норбу является учеником Кармапы XVI, он проходил обучение вместе с четырьмя держателями традиции Карма Кагью.

Йеше Цогьял и пять основных форм Будд для вступительной статьи немецкой книги нарисовала Силке Келлер. С 1998 года она учится у Дензонга Норбу и Бруни Фейст-Краммер, ученицы Гега Ламы. Изображая Будд в состоянии радости, Силке опиралась на работу «Буддийская иконография» Локеша Чандры, Тенгьюр в версии монастыря Нартанг, издание «Ваджра-авали», а также «Основы тибетского искусства» Гега Ламы.

Редакция российского издания выражает глубокую признательность московской художнице Залине Тогузаевой, переработавшей оригинальные изображения для этой книги. Залина с 2004 года изучает буддийскую духовную живопись стиля Карма Гадри под руководством голландской художницы Марианн ван ден Хорст.

Элементы графики, тантрические символы, орнаменты и рисунки Будд и Бодхисаттв любезно предоставил издательству «Ориенталия» Роберт Бир, известный мастер тибетского и непальского искусства, автор нескольких фундаментальных трудов, посвященных буддийской символике, в т. ч. «Энциклопедии тибетских символов и орнаментов».

*Елена Леонтьева, кандидат исторических наук*

# Предисловие

Всем известны жизнеописания людей, которым удалось достичь чего-то особенного. Такие истории повествуют о мотивации героев и об их ценностях, обходясь без сложной логической аргументации, правил и систем. Они позволяют нам соотносить прочитанное со своим жизненным опытом и дарят вдохновение.

Каждое из одиннадцати жизнеописаний, представленных здесь, показывает, как буддийский взгляд и практика помогают использовать возникающие трудности для развития.

В этой книге повествуется о том, как мужчины и женщины, обмениваясь качествами, могут избавиться от всевозможных помех и достичь состояния Будды – бесконечного, безусловного счастья.

Изучая биографии практикующих женщин, узнаешь, что для каждой из них начальной точкой буддийской практики была встреча с настоящим учителем. Учителя передают освобождающий и просветляющий уровень знаний, потому что сами непрерывно переживают просветленные качества ума – бесстрашие, радость и активное сочувствие. Наставник, лама, своим примером показывает, как поучения Будды затрагивают все области жизни и как благодаря полному развитию тела, речи и ума становится возможным Просветление.

Для успешного применения поучений Карма Кагью, одной из четырех крупнейших традиций тибетского буддизма, особенно важно практиковать под руководством сведущего наставника. Так обеспечивается подлинная преемственность, непосредственная связь с жизнью – здесь и сейчас, – чего невозможно достичь путем интеллектуального обучения. Лама также помогает убедиться в том, что цель действительно достижима. Несомненно, это одна из причин, по которым все большее количество людей сегодня интересуется буддизмом Алмазного пути, и особенно Карма Кагью, очень практичной ветвью тибетского буддизма.



*Ученики исторического Будды Шакьямуни (VI–V вв. до н. э.) составили собрание из 84 000 различных методов и советов на путь Просветлению, которые считаются прямыми словами Будды*

Ученики исторического Будды Шакьямуни (VI–V вв. до н. э.) составили собрание из 84 000 различных методов и советов на пути к Просветлению, которые считаются прямыми словами Будды. Канон, составленный на тибетском языке,

называется Кангьюр, а свод комментариев, авторами которых являются индийские философы и мастера медитации, – Тенгьюр. До сих пор на западные языки переведено совсем немного – примерно 10 % текстов; из этого видно, насколько мало (в количественном отношении) Запад знает о буддизме. Но есть и другой – качественный – подход к источникам.

В Германии в XIX и XX веках появлялись многочисленные буддийские кружки и сообщества. Они издавали журналы и книги, в которых велись дискуссии о поучениях Будды. Для авторов этих публикаций буддизм был продолжением их собственного интеллектуального мира – им не хватало непосредственного обмена опытом с подлинным учителем, который мог бы послужить примером того, как мудрость Будды пронизывает всю человеческую жизнь.

Основой для многих западных исследований буддизма являются работы Исаака Якоба Шмидта (1779–1847), изучившего монгольский и тибетский языки в немецких поселениях на юго-востоке России в тесном соседстве с калмыками и ставшего членом Российской академии наук в 1829 году. Философ и писатель Артур Шопенгауэр (1788–1860) интересовался взглядами Востока и, как и Эммануил Кант, обращался к трудам Шмидта. Неточный перевод главных терминов, таких как «нирвана» и «Просветление», привел к существенно неверному истолкованию цели буддизма. Шопенгауэр перевел санскритский термин с помощью немецкого слова «Erlöschen» («угасание») и объяснил это как «относи-

тельное ничто». У него не было доступа к переживанию того, что сансара и нирвана обладают одной и той же основой и что «освобождение от страданий» означает пробуждение непрекращающейся радости. Благодаря публикациям Шопенгауэра буддизм пришел в немецкую философию, но все же неполная информация и неправильные трактовки привели к появлению и распространению ошибочных взглядов. В XIX веке благодаря британским колониям на Цейлоне – современная Шри-Ланка – и в Индонезии появились другие подходы к буддийским источникам. Сложилось специфическое представление о буддизме Тхеравады, который практикуется в этих странах, что впоследствии сформировало предвзятое отношение западного мира к буддизму на долгое время.

В XXI веке Запад открыл для себя подлинные источники трех буддийских колесниц – Малого пути (на санскрите *Хиньяна*, сегодня *Тхеравада*), Великого пути (*Махаяна*) и Алмазного пути (*Ваджраяна*), – а также тексты различных традиций внутри этих трех основных путей. Все они основаны на поучениях Будды, поддерживают и дополняют друг друга, но все же между ними есть различия. Поэтому поучения трех колесниц не следует путать. Важно точно знать, к какому из трех различных путей относится определенный текст и, соответственно, в чем его особенности.

Просветленные, чьи истории жизни здесь пересказываются, использовали методы буддизма Алмазной колесницы.

Они жили в период между VII и XI веками в Индии и Тибете. Их биографии дают представление об условиях жизни в этих странах во времена распространения буддизма Ваджраяны.

В период поздней античности власть в Индии принадлежала немногочисленному высшему сословию землевладельцев. Каждый индиец от рождения относился к одной из множества каст, что определяло жесткое разделение по социальному признаку. Это налагало строгие ограничения на образ жизни людей, на все, что им позволялось говорить и делать. Более того: феодальное общество, регулируемое кастовой системой, было разделено и по признаку пола. Женщины находились в крайне невыгодном положении: только мужчины имели право наследовать имущество, и потому женщина воспринималась как собственность. Ее социальный статус не дотягивал до статуса мужчины самой низкой касты.



*Своим поведением, нетрадиционным во многих отношениях, йогини помогали людям избавляться от концепций и создавали таким образом пространство для нового понимания и развития*

При жизни и вскоре после ухода Будды Шакьямуни его поучения распространились по многим королевствам субконтинента. В некоторых странах уже во II веке нашей эры были большие монастырские университеты, и общество воспринимало буддизм с такой же открытостью, как и индуизм. Тем не менее буддизм Алмазного пути, берущий начало в прямых устных поучениях Будды, практиковала лишь горстка способных йогов. Знания и медитации передавались устно и тайно от учителя к ученику, и только начиная с V века они стали доступными для многих.

Мужчины и женщины, на внешнем уровне живущие обычной жизнью, посвящая свое время семье и деревенской жизни, практиковали Алмазный путь. Таких буддистов называют мирянами, чтобы показать, что на них не распространяются монашеские правила и ценности. Были и другие практикующие, которые не подчинялись общественным нормам, жили часто в лесах, иногда с несколькими партнерами, и также использовали средства Алмазного пути для получения полного доступа к качествам ума. Их называют осуществляющими Учение или йогонами (йогинями). Они предпочитали независимый образ жизни; многие из них по несколько лет медитировали в пещерах, а в деревню спускались лишь для того, чтобы накопить средства на следующее отшельничество. Своим поведением, нетрадиционным во многих отношениях, йогоны помогали людям избавляться от концепций и создавали таким образом пространство

для нового понимания и развития.

В традиции Алмазного пути известны имена 84 самых выдающихся мастеров – их называют махасиддхами. Обладая необычайными способностями, они умели совершать чудеса, посредством которых воздействовали на людей, меняли их способ восприятия и показывали эффективность поучений Будды. В феодально-кастовом, патриархальном обществе, которое строго ограничивало жизнь граждан, их свободу слова и самовыражения, такие мастера создавали группы практикующих без иерархической структуры, основанные на взаимной поддержке и уважении.

Приход буддизма в Тибет и перевод источников осуществлялись двумя большими волнами – в VIII и XI веках, когда мастера Гуру Ринпоче (на санскрите *Падмасамбхава*), Марпа (1012–1097) и некоторые другие приносили поучения из Индии. Своим постижением они напрямую демонстрировали действенность Учения Будды. Очень сильная связь Марпы и Миларепы (1040–1123) является одним из лучших примеров того, как вдохновение, поддержка и защита, возникающие в результате непосредственного взаимообмена между учителем и учеником, могут служить развитию практикующего.

Главный ученик Миларепы Гампопа (1079–1153) принял монашеские обеты в XII веке и основал много монастырей. Они играли роль общеобразовательных школ, университетов, административных и правовых центров и были первыми

заведениями, где оказывалась врачебная помощь.

Все же большинство людей жили в семьях и деревенских сообществах. Они финансировали монастыри и каждый день выполняли короткие медитации. Сексуальность считалась важным, естественным свойством человека, и мужчины и женщины одинаково наслаждались своей свободой. В случаях разрыва брака и дочери и сыновья сохраняли свое право наследования, даже если у родителей рождались другие дети от новых партнеров. В большинстве случаев один мальчик в каждом поколении становился монахом. Так в семье появлялся хотя бы один грамотный человек, у всей родни устанавливалась связь с местным мастером медитации, и, кроме того, одним претендентом на наследство было меньше.

Главный ученик Гампопы Кармапа Дюсум Кхьенпа (1110–1193) стал первым сознательно перерождающимся ламой. Шестнадцать поколений Кармап передавали поучения традиции Карма Кагью по непрерывной линии преемственности до наших дней.

На сегодняшний день на Западе, в Европе, основано лишь несколько монастырей, в основном во Франции. Гораздо большее количество практикующих собирается в центрах мирского и йогического буддизма, основанных Ламой Оле Нидалом и Ханной Нидал от имени Гьялвы Кармапы XVI, начиная с 1973 года. Под духовным руководством Семнадцатого Кармапы Тхае Дордже на основе личной инициативы людей и их добровольной работы было создано более 600

центров медитации по всему миру. Теперь они стали международным сообществом практикующих буддистов. В разных странах на государственном уровне центры зарегистрированы как некоммерческие структуры, религиозные организации или благотворительные фонды. В этих группах собираются самостоятельные и зрелые люди разных возрастов и профессий. Они вместе изучают буддизм Алмазного пути, медитируют и обмениваются опытом, чтобы привнести вневременный смысл в свои и чужие жизни.

Мирыне и йогины, чьи яркие истории дошли до нас, предстают людьми внутренне свободными, готовыми нести ответственность за себя и окружающих. Они достигали вневременного счастья, основываясь на законе причинно-следственной связи (на санскрите *карма*), и активно использовали достигнутую независимость для принесения пользы другим. Наивысшей и основополагающей ценностью в буддизме Алмазного пути является развитие каждого существа. Субъективно переживаемое счастье рассматривается не как личная цель, а как фундамент – опираясь на него, человек может поддерживать других и помогать в раскрытии их внутреннего потенциала. На этом основан обет Бодхисаттвы, в котором выражено намерение совершенствовать тело, речь и ум для блага других. Из приведенных жизнеописаний видно, насколько разными бывают пути к Просветлению и способы проявления сочувственной активности.



*Наивысшей и основополагающей ценностью в буддизме Алмазного пути является развитие каждого существа*

История Тары показывает, как можно смело преодолеть все страхи и какое тогда возникает пространство для отставания своих идеалов.

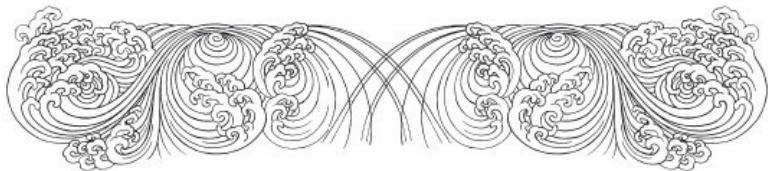
Мудрость изготовительницы стрел, женщины низкого социального положения, вдохновила ее мужа Саракху на такую большую открытость, что он смог распознать истинный смысл того, как все является.

Лакшминкара, принцесса из буддийского королевства, предпочла притвориться сумасшедшей, вместо того чтобы из политических соображений выйти замуж за грубого и жестокого иноземца. Позже она так вдохновила своего царственного тестя, что тот развернул широкую деятельность, создавая в королевстве благоприятные условия для буддийского Учения.

Мандарава, принцесса из буддийского королевства Захор в Индии, вместе с супругом Падмасамбхавой способствовала активному распространению буддизма Алмазного пути

далеко за пределы страны. Она была отважной женщиной, способной справляться с разнообразными трудностями на пути.

Тибетка Йеше Цогьял считается защитницей своей линии передачи Ньингма. Родившись в хорошо образованной тибетской семье, в юности она стала женой императора Тибета, а позже – ученицей и супругой Падмасамбхавы. Эта «дикая» йогиня сыграла ключевую роль в распространении Алмазного пути по всему Тибету и стала впечатляющим примером того, как можно использовать всевозможные жизненные трудности для развития.



### Обет Бодхисаттвы

Обещание достичь Просветления и помочь всем существам прийти к этой же цели; оно дается всеми буддистами, практикующими высшие колесницы – Великую и Алмазную. Тогда каждый шаг на пути развития человека посвящается благу всех живущих.

История жизни Манибхадры интересна тем, что внешне эта женщина отлично соответствовала требованиям общества и при этом незаметно медитировала, развивала свой ум

и обрела внутреннюю зрелость. Резкий звук, произведенный разбившимся кувшином, на мгновение остановил поток ее впечатлений, и в ней тут же пробудилось понимание, возник глубокий опыт истинной природы ума.

Сестры Мекхала и Канакхала вышли замуж за состоятельных мужчин, но не были счастливы в браке. Они встретили тантрического учителя и получили поучения. Ко времени следующей встречи со своим гуру, которая состоялась через двенадцать лет, они приобрели глубокое понимание того, что все явления свободны от собственного независимого существования, хотя и проявляются в бесконечном множестве. Благодаря своему постижению сестры совершили необычайное подношение учителю: отсекали свои головы, а затем вернули их на место.

Нигума полностью раскрыла свои просветленные качества всего за одну неделю йогической практики. После этого она посвятила своих учеников-мужчин в особые медитации и велела распространять их только в Тибете после XIII века, когда появятся подходящие условия для этого. Медитации, которые она передала, практикуются в линии преемственности Карма Кагью до наших дней, хотя Нигума (вместе с Сукхасиддхи) считается основательницей линии преемственности Шангпа Кагью.

Сукхасиддхи впервые получила передачу Дхармы в 61 год. Она была скромного происхождения, но сумела достичь больших успехов в торговле. Сукхасиддхи обладала таким

потенциалом преданности, радости и сочувствия, что с совершенной однонаправленностью открылась благословению поучений. Это ее настолько преобразило, что изменился не только ее взгляд, но и тело: оно полностью очистилось, и йогиня обрела совершенства – сиддхи. Благодаря ее влиянию восприятие мира у ее учеников кардинально менялось, и они освобождались от предвзятых идей о реальности явлений. С тех пор она появлялась в теле белолицей шестнадцатилетней девушки с длинными распущенными волосами и передавала своим ученикам-йогинам те знания, которые они впоследствии несли в мир. Эти поучения сохраняются и в наши дни в традициях Шан-гпа Кагью и Карма Кагью.

Гелонгма Палмо, дочь короля Уддияны, считается основоположницей практики на тысячерукого Бодхисаттву Любящие Глаза (на санскрите *Авалокитешвара*). Эта медитация помогла ей победить тяжелую форму проказы и полностью исцелить свое тело. Будучи монахиней, она жила с мужчинами, за что ее однажды начали осуждать. В ответ Гелонгма Палмо показала свою власть над всеми концепциями: отрубив себе голову, она пролетела по воздуху и затем вернула голову на место. С того времени медитация на Любящие Глаза является важной практикой во многих линиях преемственности, включая Карма Кагью.

Мачиг Лабрён жила в Тибете и была матерью, женой и мастером медитации одновременно. Она основала практику Чод, которую можно использовать для лечения 424 видов

болезней и 84 000 психических расстройств. Эта практика непосредственно ведет к узнаванию природы ума. Она также является особой формой

Великой печати (на санскрите *махамудра*, по-тибетски *чагчен*) и применяется в тибетском буддизме по сей день.

Жизнеописания этих йогинь показывают, что в сообществах Алмазного пути женщин не только глубоко уважали – более того, они сами были примерами, учителями и защитницами поучений Будды. Благодаря особой устной передаче они получали доступ к Учению Будды, независимо от своего материального и социального положения. С другой стороны, сама Дхарма предусматривает абсолютное равенство мужчин и женщин.

Целью буддийской медитации Алмазного пути является пробуждение всех изначальных возможностей ума. Мужской аспект ассоциируется с искусными средствами, сочувствием и активностью, женский – с глубокой мудростью, способностью проникновения в суть и пространством. Каждый человек обладает и теми и другими качествами, и только если все они раскрываются, осуществляется полное развитие.



*Жизнеописания этих йогинь показывают, что в сообществах Алмазного пути женщин не только глубоко уважали – более того, они сами были примерами, учителями защитницами поучений Будды*

Поэтому дискриминирующее отношение к противоположному полу блокировало бы наш рост. Этот факт заслуживает внимания. Равноправие мужчин и женщин свойственно как буддийским традициям, так и другим религиям мира – но не всем. Даже в XXI веке эта тема не утратила своей актуальности, и часто появляется информация о дискриминации по религиозным причинам. Например, на Ближнем Востоке утверждения женщины принимаются во внимание, только если она может предоставить четырех свидетелей, способных подтвердить ее правоту; девочкам уродуют половые органы; неверных жен побивают камнями или сжигают.

Идеи не падают с неба просто так. В большинстве случаев они уже витают в воздухе, прежде чем кто-нибудь облечет их в форму – так было и с подготовкой размещенных здесь статей. Все, кто работал над этой книгой, знают друг друга много лет и связаны дружбой благодаря активности в мир-

ских центрах линии преемственности Карма Кагью. Все составители сборника – опытные ученицы Ламы Оле Нидала и его жены Ханны, обладающие жизненным опытом и навыками медитации, необходимыми для передачи буддийских знаний в чистом и доступном виде. Они читают лекции по всему миру.

Просветленных женщин объединяет, кроме прочего, одно обстоятельство: все они однажды вступили на путь и не теряли времени на пустые размышления. Сочетая подлинное знание о природе ума и практику медитации в повседневной жизни, активно проявляя себя в мире, они раскрыли вне-временные, неразрушимые качества своего ума и тем самым повлияли на многих людей. Цели достигнет только тот, кто идет по пути. Пусть эта книга вдохновит вас на это.

*Ангелика Прензель  
Кёльн, август 2007*

# Введение

Жизненный путь махасиддхов можно охарактеризовать как поиск вневременного счастья. Для его достижения люди руководствуются интуицией и используют методы, подобные тем, которые дал исторический Будда Шакьямуни Гаутама около 2500 лет назад. Его Учение впервые нацелило людей на исследование внутреннего и внешнего мира. Такой поиск неизбежно приводит к открытию ума – того, что все воспринимает. Только ум неизменно и истинно присутствует, хотя и не обладает вещественной природой. Он неразрушим и безграничен, подобен пространству по своей природе, в то время как все воспринимаемое – внутренние состояния и внешние явления – постоянно меняется. Только воспринимающий – сам ум – одинаков всегда и везде. Распознавание природы ума, Просветление, ведет к бесстрашию, безграничному сочувствию, мудрости и радости, дает неограниченную возможность действовать на благо других.



## Будда Акшобхья в союзе с Будда-Лочаной

Потенциалом Просветления обладают все существа. К этой совершенной природе не нужно ничего добавлять – Будда советует, наоборот, удалить все мешающее, чтобы покоиться в изначальном состоянии ума.

Мы можем приблизиться к такому уровню, применяя поучения Будды и тем самым обретая понимание природы ума. Медитация помогает преобразовать абстрактные знания в опыт. По мере того как видение и практика меняют наше восприятие, личный рост становится основой для осмысленной жизни. Буддийский путь – это постоянно углубляющееся переживание внутреннего богатства и радости, которое не меняется после достижения Просветления.



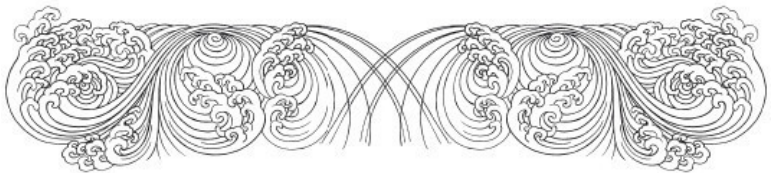
*Природа всех явлений свободна от независимого реального существования и поэтому пуста*

Все поучения Будды включают три основных пути и дают людям разные возможности, позволяя найти методы, наиболее подходящие им в конкретных обстоятельствах. Модель

трех поворотов Колеса Дхармы описывает различные циклы поучений и показывает, как на их основе буддизм развивался, превращаясь в мировую религию.

Когда Будда впервые повернул Колесо Дхармы, он объяснил Четыре благородные истины. Они показывают положение человека в круговороте обусловленного существования, раскрывают причины этого положения, утверждают возможность освободиться от страданий и предлагают путь освобождения.

Повернув Колесо Дхармы во второй раз, Будда показал, что внутренние состояния существ, так же как и внешний мир, неустанно меняются и не наделены истинным, независимым существованием. Природа всех явлений свободна от независимого реального существования и поэтому пуста. Эта высочайшая, освобождающая мудрость объясняется в текстах Праджняпарамиты.



### Четыре благородные истины

- 1) Существует страдание.
- 2) У страдания есть причина.

3) Стрaдaниe мoжнo нaвсeгдa прeкрaтить.

4) Eсть путь к прeкрaщeнию стрaдaний.

При третьем повороте Будда дал поучения о природе Будды – потенциале Просветления, которым обладают все живущие. В этом контексте он сказал, что ум любого существа уже содержит все совершенные качества и требуется лишь удалить препятствия, отделяющие нас от постоянного переживания истинной природы.



*При работе с методами Алмазного пути в качестве инструмента для реализации нашего потенциала используется все – каждое проявление воли, каждая эмоция, каждое направление мысли*

Три поворота Колеса Дхармы часто ассоциируются с различными традициями, возникшими в буддизме после смерти Будды Шакьямуни. Первый поворот является основой буддизма Тхеравады (Путь старейших), который с точки зрения Махаяны называется Малой колесницей или Хинаяной. В наши дни эта традиция практикуется в основном в южных буддийских странах, например, на Шри-Ланке (Цейлон), в

Мьянме (Бирма), Таиланде, Лаосе и Камбодже. Здесь особое значение придается правильному поведению и освобождению из цикла обусловленного существования путем осознания нереальности «я».

Второй и третий повороты Колеса Дхармы являются основой для Великой колесницы, или Великого пути. Многие источники, кроме того, подразделяют Великую колесницу на Сутры и Тантры. Как пишет в своей «Сокровищнице знаний» Первый Дхамгён Конгтрул Лодрё Тхае (1813–1900), мастер Буддагухья и Кармапа XVI называли Великую колесницу колесницей Сутры, а Тантру выделяли в Алмазную колесницу (на санскрите *Ваджраяна*), иногда называемую также колесницей Мантры (на санскрите *Мантраяна*).

В наши дни Алмазная колесница (Алмазный путь) распространена в основном в странах северного буддизма: гималайских регионах, включая Тибет, Ладакх, Непал, Сикким, Бутан, а также в Монголии, у сибирских племен, бурят и тувинцев, а также калмыков в европейской части России. Великая колесница сегодня практикуется в основном в Китае, Японии, Вьетнаме, Корее, Сингапуре, Гонконге, а также во многих странах западного мира, как и буддизм Алмазного пути.

Практикуя Ваджраяну, мы открываемся Будде за счет способности ощущать вневременную природу ума. Качества Просветления переживаются как нечто изначально присутствующее уму, благодаря чему их можно раскрыть. Доверитель-

ное внутреннее отношение позволяет практикующим видеть Будду как зеркало собственного ума. Обнаруживая Просветление в самих себе, они также воспринимают все явления как Чистую страну. Такой взгляд удерживается не только во время медитации, когда сливаешься с Буддой в одно целое, но и в повседневной жизни. Для этого необходим настрой, называемый чистым видением. Практикующий развивает его вплоть до Просветления – состояния, когда больше нет разделения на того, кто действует, объект действия и само действие. При работе с методами Алмазного пути в качестве инструмента для реализации нашего потенциала используется все – каждое проявление воли, каждая эмоция, каждое направление мысли. Такой взгляд находится за пределами привычных понятий о хорошем и плохом, чистом и грязном, духовном и материальном и т. д. Поскольку каждое существо обладает просветленной природой, все могут быть Буддами, независимо от пола, происхождения, социального статуса, материальных возможностей и культурной среды.

Методы Алмазного пути сохранились в виде непрерывной линии передачи от учителя к ученику вплоть до наших дней. Они ведут к Просветлению посредством ступенчатого пути (по-тибетски *лам рим*). Прежде всего выполняется начальная тренировка ума (Четыре основополагающих упражнения). После ее окончания есть три пути раскрытия природы ума: «путь глубинного видения», «путь преданности» и «путь искусных средств».

На «пути глубинного видения» практикующие постигают свой ум, работая с его способностью осознавать. Это осуществляется благодаря медитациям успокоения ума (по-тибетски *шинэ*, на санскрите *шаматха*) и проникновения в суть (по-тибетски *лхагтонг*, на санскрите *випашьяна*), которые применяются и в Великом пути.

Во время медитации шинэ ум приводится в состояние покоя с помощью концентрации на дыхании или другом объекте, который может быть внешним, воображаемым или абстрактным. Так человек учится позволять уму покоиться одинаправленно и без отвлечений.



## Будда Ратнасамбхава в союзе с Мамаки

Во время медитации проникновения в суть удерживается понимание недвойственности воспринимающего осознания и воспринимаемого объекта от мгновения к мгновению.

Путь преданности дает возможность использовать повседневные обстоятельства для того, чтобы узнавать совершенную природу ума здесь и сейчас. Посредством медитации на Учителя, который представляет Будду, и постоянного отождествления с ним (по-тибетски этот метод называется *ламе налджор*,

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.