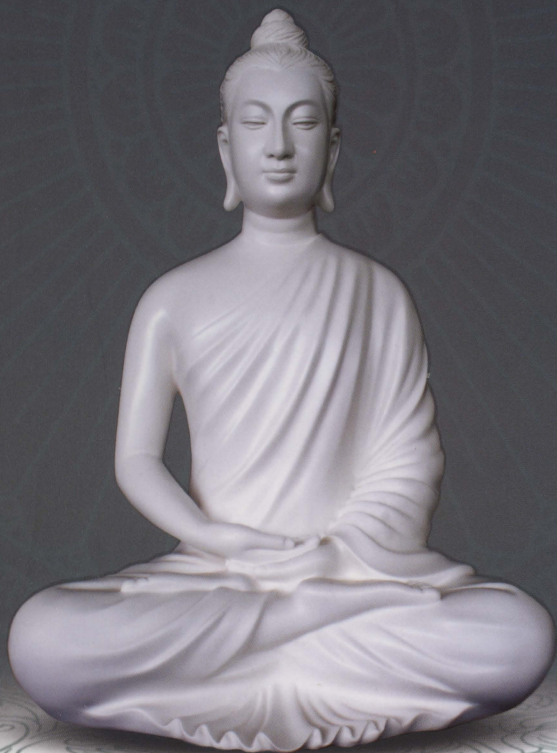


БЕЗЗАБОТНОЕ ДОСТОИНСТВО

Цокnyi Ринпоче



Цокnyi Ринпоче

**БЕЗЗАБОТНОЕ
ДОСТОИНСТВО**

учения о природе ума



САМАДХИ

Drubwang Tsoknyi Rinpoche

CAREFREE
DIGNITY

Discourses on Training in the Nature of Mind



Compiled and translated by
Erik Pema Kunsang
and *Marcia Binder Schmidt*

Edited by
Kerry Moran

Rangjung Yeshe Publications,
Boudhanath, Hong Kong & Esby

Друбванг Цокньи Ринпоче

БЕЗЗАБОТНОЕ ДОСТОИНСТВО

Учения о природе ума



Составление и перевод
Эрик Пема Кунсанг
и *Марсия Байндер Шмидт*

Редактор
Кэрри Моран

Второе издание

Москва, 2012



УДК 294.3
ББК 86.35
Ц76

By arrangement with Rangjung Yeshe Publications,
Flat 5a, Greenview Garden, 125 Robinson Road,
Hong Kong

Публикуется по согласованию
с издательством «Рангджунг Еше Пабликейшнз», Гонконг

Издательство выражает глубокую признательность
Владимиру и Полине Воробьёвым за бескорыстную помощь
в издании этой книги

Перевод с английского Владимира Заводчикова

Цокньи Ринпоче

Ц76 Беззаботное достоинство / пер. с англ. В. Заводчикова. — М.: «Издательство Ганга», 2012. — 288 с. — (Серия «Самадхи»).

ISBN 978-5-98882-190-8

Цокньи Ринпоче — лама-перерожденец, получивший духовное образование в тибетской буддийской традиции и с 1990 года дающий учения по всему миру. В данной книге, состоящей из транскриптов его устных учений, автор рассказывает о Великом совершенстве дзогчен, о природе реальности и необходимости её прямого постижения, а также учит тому, как устранить пелену неведения, омрачающего наше сознание с незапамятных времён. Простая, прямолинейная и проникновенная книга «Беззаботное достоинство» захватывает ум читателя, приводя его к более глубокому пониманию собственной природы.

© Rangjung Yeshe Publications, 1998

© В. Заводчиков, перевод, 2010

© ООО «Издательство Ганга», 2011

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие	7
Открыто и свободно	9
Основа	20
Воззрение	36
Начиная медитацию	60
За пределами шаматхи	73
Не медитируя, не отвлекаемся	104
Направляемая медитация прибежища и гуру йоги	121
Отпускание	128
Медитация Ваджрасаттвы	152
Единство стадий развития и завершения	169
Сострадание	178
Беззаботность	194
Последовательный Путь	202
Бардо	225
Плод	244
Уверенность	258
Достоинство	279
Послесловие	285

Для того чтобы эта книга увидела свет, потребовалось немало энергии в виде учений, перевода, редактирования и материальной поддержки. Мне бы хотелось посвятить эту энергию тому, чтобы драгоценная бодхичитта, естественно присутствующая в каждом из нас, выразилась посредством беззаботного достоинства в наших мыслях, словах и деяниях на благо всех живых существ, создав основу мира и счастья.

Цокныи Ринпоче



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга основана на материале лекций, данных Цокньи Ринпоче в 1996 году в ретритном центре Рангджунг Еше Гомде в Дании, а также в Наги Гомпа в Непале. Мы попытались передать этот материал на бумаге как можно точнее, сохранив блеск и юмор устного изложения Ринпоче. Где это было возможно, сохранили шуточные диалоги между Ринпоче и его слушателями. Чтобы подчеркнуть живость и непосредственность стиля общения Ринпоче, мы включили в текст описание жестов и приводимых им примеров. Порой изложение Ринпоче становится поэтическим, предложения наполняются прекрасной глубиной. Чтобы сохранить яркость передачи, мы выразили эти моменты в стихотворной форме. Эта книга содержит также описание направляемых медитаций, чтобы читатели могли использовать их в своей практике.

Цокньи Ринпоче был признан Его Святейшеством 16-м Гьялванг Кармапой как реинкарнация Друбванга Цокньи, знаменитого мастера традиций друкпа кагью и ньингма. Он был воспитан замечательным мастером Кхамтрулом Ринпоче. Среди других учителей Цокньи Ринпоче такие великие мастера, как Кьябже Дилго Кьенце Ринпоче, его отец в этом воплощении Кьябже Тулку Ургьен Ринпоче, Ади Ринпоче из Нангчена и Ньошул Кхен Ринпоче. Цокньи Ринпоче возглавляет «Проект наследия друкпа», цель которого — сохранение духовной литературы линии

друкпа кагью. Он также является настоятелем монастыря Нгедон Осэл Линг, расположенного в долине Катманду в Непале, а также одного из самых больших женских монастырей Тибета Гечак Гомпа. Он преподаёт Дхарму ученикам со всего мира, начиная с 1991 года.

Книга «Беззаботное достоинство» вышла в свет благодаря совместным усилиям Ринпоче, переводчиков и редактора Керри Моран. Мы также хотели бы поблагодарить Делл О Коннер и Дженнифер Эппейв, расшифровавших записи учений, корректоров Ширли Блэйр и Идана, художника Рольфа А. Клюентера и спонсора издания Ричарда Гира.

Читатели, уже получившие указующие наставления, могут использовать эти учения в качестве напоминания о постигнутом ими ранее. Те же, кто ещё не получил указующих наставлений, используйте, пожалуйста, эти учения как вдохновение для того, чтобы найти сведущего и опытного мастера, который даст вам эти наставления.

Пусть свежесть и живость изложенных здесь учений станут причиной подлинного пробуждения всех живых существ к великому совершенству.

Эрик и Марсия Шмидт



ОТКРЫТО И СВОБОДНО

Учения, преподаваемые нам, следует слушать с чистым отношением. О таком умонастроении можно говорить много. В основе чистое отношение означает, что слушание и обучение должны быть пронизаны настроением *бодхичитты*, желанием принести пользу всем живым существам. Вполне возможно, у вас имеется предвзятое представление, какая-то собственная версия или воззрение, которое вы хотите подтвердить или доказать себе с помощью учений. В таком случае следует понять: всё, что бы вы ни построили на таком фундаменте внутренней ограниченности, автоматически становится нечистым. Слушая или читая учения, лучше всего оставить любые собственные версии и концепции. И здесь абсолютно не важно, правильны они или нет. Просто отложите их в сторону и внимательно слушайте или читайте то, что вам объясняется.

Прослушав лекцию на духовную тему, некоторые люди положительно оценивают учителя: мол, всё, что он объяснял и говорил, было прекрасно. Зачастую они говорят так, ибо услышали идеи, вписавшиеся в готовые рамки их собственных убеждений. Учения лишь подтвердили их мысли. Это доказывает, что у них просто было некое особое предубеждение — готовое представление о том, как всё есть на самом деле. Другой человек, прослушав те же учения, может сказать, что объяснения учителя

были бессмысленными или не очень важными. Это означает, что учения просто не уместились в уже имевшиеся, предвзятые представления, и это скорее характеризует отношение самого ученика, нежели данные учения!

Может иметь место и другая ситуация, при которой в результате распознавания воззрения и действительно-го знакомства с собственной природой у ученика, опирающегося на собственный опыт, возникает ощущение абсолютной уверенности в том, что всё обстоит именно так, а не иначе. Наличие такой подлинной уверенности в возможности освобождения, даже если мы находимся лишь на грани её зарождения, придаёт нам непоколебимую веру в самих себя. Эта уверенность зиждется на реальном непоколебимом переживании, вне зависимости от того, какое учение Дхармы мы слушаем.

Любое иное убеждение подобно лоскутному одеялу, сшитому из кусочков прочитанного нами в книгах и услышанного от людей, а также всевозможных мыслей и мнений по разным вопросам. Все они собраны воедино и образуют своего рода паутину интеллектуальных представлений. Подобная мешанина является излишней в восприятии учений, поскольку никогда не сможет послужить прочной основой для настоящей уверенности. Поэтому очень важно слушать учения с абсолютно открытым умом, будучи максимально восприимчивым ко всему услышанному. Именно с таким отношением нужно слушать учения Дхармы.

Итак, во-первых, необходимо слушать открыто, а главное, действительно слышать то, о чём говорится, не прибегая при этом к скоропалительным суждениям и попыткам сделать немедленные выводы. Мы можем и, конечно же, должны обдумывать сказанное и осознавать его смысл. Но этого недостаточно. Нам необходимо тщательно проверять то, чему нас учили, стараться ощутить его вкус, упражняясь в применении полученных знаний. После достижения определённого уровня личного опыта мы

сможем с уверенностью судить о том, обладают ли эти учения действительной ценностью. Истинное суждение о полученном учении может возникнуть лишь после того, как мы испробуем его на собственном опыте. Не стоит проявлять поспешность в оценке учений, пытаюсь увидеть, насколько они соответствуют уже имеющимся у нас представлениям. Только прослушав эти учения, мы не можем сразу же решить — отказаться от них или же принять. Если наше восприятие ограничено лишь сферой интеллекта, если учение по-настоящему до нас не доходит, мы никогда не почувствуем подлинного переживания.

Наверное, занимаясь изучением некоей научной теории, можно тотчас выносить суждения, сравнивать, принимать или отвергать и довольствоваться этим. Но в рамках разъясняемой мною темы, известной как медитация покоя *кусулу* простого практикующего, важно позволить этому состоянию стать частью нас самих, и тогда мы сможем испробовать его на собственном опыте. Только так мы можем точно определить ценность этого подхода.

Давайте подробнее поговорим о смысле такого подхода. Я пытаюсь передавать учение, придерживаясь простого медитативного стиля, известного как подход *кусулу*. Я не уверен в том, насколько хорошо мне это удаётся. Вы же пытаетесь слушать эти учения и усваивать их, применяя способ простого практикующего. Насколько хорошо это вам удаётся, также не известно.

Существует и другой стиль, который особо развит в традициях гелуг и сакья. Он известен как аналитический подход *пандиты*, или великого учёного. Последователи школ кагью и ньингма тоже в некоторой степени пользуются этим подходом, хотя для них он не является основным методом практики. Следуя аналитическому подходу, вы пытаетесь вникнуть во все детали. Вы стараетесь всё постичь — хотите ясно понимать, объяснять, доказывать и опровергать, используя логические аргументы. Вы кладёте свои чётки на левую руку и говорите: «Хорошо!

Давайте обсудим тему всеведения просветлённого существа. В чём состоит постижение? Объясните этот предмет». Затем вы с силой хлопаете ладонями, топаete ногой о землю, поднимаете и поворачиваете голову. Должно быть, очень интересно внедриться в тонкости такого понимания, но следует помнить: это не переживание. Это теория. Человек, придерживающийся подобного стиля обучения, совсем необязательно преуспел в медитации.

Если вы действительно хотите следовать по этому пути, лучше пойти учиться в философский колледж. В прошлом я и сам обучался чему-то подобному и так сильно хлопал в ладоши, что руки краснели и опухали! Мы делились на пары, при этом один стоял и задавал вопросы, а другой сидел и пытался на них отвечать. Тот, что стоял, противореча самому себе, старался подловить сидящего партнёра. Иногда двое монахов дебатировали стоя, а все остальные сидели в ряд и слушали.

По утрам буддийский профессор, *кхенпо*, объяснял определённую тему, заключённую всего в нескольких строках учения. Такой малости было достаточно. К тому же это было очень впечатляюще, поскольку он мог истолковать смысл этих строк, объясняя его весьма широко и с массой деталей. Например, вот такое четверостишие:

*Пусть драгоценный ум просветления
Родится в тех, в ком он ещё не возник.
А в тех, в ком он уже родился, пусть не убудет,
Но лишь ширится и крепнет день ото дня.*

Что имеется в виду под словами «драгоценный ум просветления»? Просветлённое отношение бодхичитты? Что же это на самом деле значит? Как его определить? Как его улучшить или ухудшить? Как он возрастает, убывает? Вопросов много. Несколько обсуждаемых строк, таким образом, оказываются связанными с множеством других тем, и *кхенпо* может пролить свет на предмет

изучения, исходя из различных точек зрения. В полдень ученики обсуждали тему, которая преподавалась утром. Такой метод весьма неплох, поскольку он проясняет смысл Дхармы. Всё, что непонятно, можно прояснить. Для любой темы, в которой возникают сомнения, существует другая тема, эти сомнения рассеивающая. Так может продолжаться сколько угодно — любое сомнение всегда можно разобрать и прояснить.

Мой же стиль не таков. Возможно, метод, которому я обучаю, может показаться очень простым или даже слишком упрощённым. Но, с другой стороны, результат применения этого метода может быть очень глубоким, в том смысле, что он приводит к глубокому прозрению. Сразу отказавшись от этого простого метода, лишь только мы узнали о нём, решив, что он поверхностный, мы никогда не достигнем результатов, которые может обеспечить его применение. Как я уже говорил, выводы, основанные лишь на прослушанном материале, являются преждевременными. Учения дзогчен, Великого совершенства, необходимо слушать с абсолютно открытым умом, безо всяких предубеждений и устоявшихся представлений. Почему? Потому что само воззрение дзогчен предельно открытое и свободно от предубеждений. Следовательно, слушая или получая передачу этих учений, также следует быть максимально открытыми. Слушая эти учения в формате ограниченного аналитического понимания, будто стараясь всё протолкнуть в игольное ушко своего рассудка, вы никогда не сможете открыться широкому простору *дхармадхату*, вашему исконному состоянию.

Настоящее понимание, рождающееся из переживания внутренне присущей нам природы, на самом деле возникает благодаря особым причинам и условиям. Таковыми являются благословения мастеров линии, собственная открытость ученика, его способность к пониманию, или интеллект, а также наставления учителя. Совокупность этих факторов создаёт атмосферу, в которой становится

возможным полное раскрытие и совершенное проявление уже присутствующей в нас исконной природы.

Именно так происходит подлинная духовная реализация. Нужно сочетание необходимых факторов, которые делают возможным истинное понимание. Это не значит, что мы должны собрать разные части информации в некое архитектурное сооружение, как сложную мозаику, и только после того, как она будет закончена, мы обретём воззрение. Это совсем не так. Смысл истинного постижения состоит в том, чтобы позволить благословениям, нашему собственному различающему разуму и способности ясно видеть, открытости ума, силе нашей прошлой кармы, а также прошлым и настоящим устремлениям естественным образом сойтись воедино.

Чтобы узнать о воззрении, изучить его, необходимо получить некоторые разъяснения. Нам нужно хорошо представлять, как упражняться в воззрении, как пользоваться им в различных ситуациях, как оно связано с нашим поведением и каков результат практики воззрения. Нужно знать о том, что традиционно известно как воззрение, медитация, поведение и плод. В этом контексте нам также необходимо понимать, что такое основа, путь и плод.

Первое, что нужно узнать, изучая воззрение, это то, как распознать природу ума; второе — как действительно видеть или переживать это природу. И, наконец, вам необходимо знать, как освободить любые мысли или эмоции, проявляющиеся в вашем уме. Нужно безошибочно представлять себе все эти тонкости. Главная идея всего этого — освобождение. Нам необходимо знать, как быть свободными, но, чтобы это знать, сначала нужно понять, что же это такое.

Похоже, некоторые люди считают, что дзогчен — это нечто такое или дзогчен — это нечто этакое; что дзогчен заключается в том, чтобы что-то делать или что-то представлять, удерживать что-то в уме. Некоторые понимают

дзогчен как объект сосредоточения ума, где-то вовне, может быть, где-то там. (*Ринпоче делает указательный жест.*) Другие пытаются сосредотачиваться на дзогчен, будто это нечто, находящееся внутри них. Некоторые стараются держаться где-то посередине между этими двумя крайностями и называют это Великим совершенством. В последнее время складывается впечатление, что тему «дзогчен» в какие только дали не заносит. Будто к собачьему хвосту привязали неизвестно что, подписали «дзогчен» и теперь наблюдают за тем, что происходит. Он может оказаться на золотом шпиле храма или быть смытым в сточную канаву. Никто точно не знает, куда он попадёт.

Я считаю, что недостаточно создать в уме свою личную идею дзогчен, а затем в ней упражняться. Поступая таким образом, вы делаете дзогчен чем-то вымышленным, придуманным вами самими. Вы пытаетесь достигнуть чего-то и именуете это «дзогчен»; вы развиваете что-то и полагаете, что результат этого — дзогчен; называете термином «дзогчен» нечто, рождённое в вашем собственном уме. Ни одно из таких ложных представлений не является подлинным, истинным Великим совершенством.

Если вы желаете проникнуть в истинный смысл Великого совершенства, следует поместить эту задачу в самом начале списка ваших приоритетов. Необходимо обратить особое внимание на то, что мы считаем действительно важным, иными словами, уделить этому время. Если что-то является для нас действительно важным, мы сначала потратим время не то, чтобы собрать всю информацию на интересующую нас тему, а затем посвятим себя этому. Нам нужно найти учителя, мастера, с которым мы сможем по-настоящему проникнуть в самую суть того, чем является Великое совершенство. Это требует усилий и преданности. В этом может присутствовать также некое ощущение жертвенности, но это единственный способ проникнуть в смысл учений. Дзогчен — это не то, что возможно ухватить и раскусить за несколько секунд.

Я встречаю многих людей — тибетцев, китайцев, европейцев и американцев. Все они приходят и говорят: «Я практикую дзогчен, я тренируюсь в дзогчен. Я это ощущаю. Я это понимаю». Затем они начинают рассказывать мне о своих переживаниях. То, чем они занимаются, вовсе необязательно дзогчен. Они создали свои собственные представления о том, чем занимаются. Пусть в какой-то степени некий оттенок дзогчен и проник в их переживания, но тем не менее это не настоящий дзогчен.

Некоторые думают, будто дзогчен — это когда расслабленно откидываешься на спинку кресла, чтобы отдохнуть во время повседневной работы. Либо, отведав чего-то исключительно вкусного, они замечают, что чувства по-настоящему пробуждены и широко распахнуты. Они думают: «Вот оно!» Или, возможно, испытав сострадание к другим живым существам или ощутив преданность к своему гуру, они роняют несколько слезинок и, довольные собой, думают: «О, теперь я понимаю дзогчен!». Но все эти переживания — лишь фрагменты большой картины. Самое важное — видеть всю картину целиком.

Нам следует быть очень внимательными, чтобы не обманывать самих себя, так как пользы нам от этого точно не будет. Может быть, кому-то другому и выгодно вводить нас в заблуждение, однако, когда мы обманываем сами себя, это плохо. Нам следует разумно использовать своё время. Возможно, мы очень тяжело работали, чтобы накопить побольше денег, и, наконец, смогли купить билет на самолёт в Индию или Непал. Проведя здесь некоторое время, мы оглядываемся назад и, вероятно, осознаём, что всё, сделанное нами, было пустым хождением по кругу. Наверное, мы не занимались по-настоящему обучением подлинной практике медитации, отвлекаясь на другие вещи. На солнце было так жарко, кругом слишком пыльно... Мы утомились, вернулись домой и вздремнули. Потом, оглянувшись назад, обнаруживаем, что потратили только малую толику своего времени на обучение истинной

практике. Именно это я имел в виду, говоря, что мы не всегда поступаем самым разумным образом.

Простого повторения услышанного тоже недостаточно. Дзогчен не состоит из кусочков информации, которые можно собрать вместе и забрать домой. Учения дзогчен — о том, как быть *совершенно свободным*. Недостаточно только получить учения. Очень важно применять их, жить ими. В настоящее время нас охватывают переживания, вызванные заблуждением. Мы сами соорудили себе клетку из наших тревожащих эмоций и двойственного восприятия и вот теперь проводим в ней дни и ночи. Мы можем либо оставаться в этой клетке, либо, пользуясь учениями дзогчен, разрушить её и стать совершенно свободными. В этом и заключается предназначение этих учений. Я тоже над этим работаю.

Точно так же недостаточно создать себе имя: к примеру, по возвращении домой мы становимся известны как те, кто был в Непале и получал учения дзогчен. На самом деле, если вы считаете, что этого достаточно, то знайте, что этого как раз не так уж сложно добиться: вернувшись домой, можно рассказать пару историй и снискать славу человека, обучавшегося в Непале. Но, честно говоря, Дхарма предназначена для достижения куда более высоких целей. Она призвана помочь нам обрести полную свободу. Стать не чуточку свободными, а *полностью* свободными, на сто процентов пробуждёнными от этого сна, от заблуждения, в котором мы пребывали столь долгое время. Может показаться, что я отчитываю вас, но, поверьте, это совсем не так. Пожалуйста, постарайтесь понять меня правильно.

Наставления, которые я даю на этом семинаре и которые представлены в книге, направлены на то, чтобы помочь вам стать свободными. Эти учения относятся к ваджраяне, в частности — к учениям дзогчен, Великому совершенству. Понятие «Великое совершенство» означает, что все обусловленные явления, без какого-либо

исключения, являются совершенными и полными. Ничто не исключено из сферы, или исконного пространства нашей необусловленной природы.

Слово *дзогпа* в тибетском языке имеет два значения. Первое — «завершённый», в смысле совершенный, то есть все обусловленные переживания заполняют необусловленное исконное пространство и завершаются внутри него. Другое толкование этого слова: все переживания полностью заключены или содержатся внутри этого исконного пространства. В любом случае упор делается на то, что все обусловленные переживания ошибочны и вводят в заблуждение. Если мы рассмотрим заблуждение и раскроем его суть, всё растворится в абсолютном и необусловленном исконном пространстве. Значит, можно сказать, что Великое совершенство — это нечто абсолютно завершённое и не исключаящее что бы то ни было. Само оно нематериально, в нём нет ни атома материи, и в то же время оно является полностью завершённым, без единого упущения. Таково главное определение Великого совершенства.

То, что я сейчас описал, можно назвать воззрением, поскольку оно является целью нашего постижения, обретения или достижения. Такие категории, как основа, путь, плод или воззрение, медитация и поведение, на самом деле не существуют по отдельности внутри Великого совершенства. С другой стороны, в нашем личном переживании отдельных личностей, ещё не постигших воззрения, такие различные аспекты, как основа, путь и плод, или воззрение, медитация и поведение могут быть довольно полезными. Считается, что категории основы, пути и плода или медитации, воззрения и поведения подобны разным уровням пространства. На самом деле в пространстве, конечно же, нет никаких отдельных уровней. Но, с другой стороны, наше восприятие вещей ещё не вышло за рамки концептуального ума. Поскольку мы всё ещё находимся по эту сторону концептуального ума, нам

приходится оперировать такими практическими категориями, как основа, путь и плод.

В этой книге я в общих чертах объясню основу, путь и плод в надежде на то, что это поможет вам обрести некоторое понимание вашей исконной природы, вашего собственного ума. Эта природа ума всегда присутствует в вас и может именоваться по-разному: естественное состояние, исконная природа, истинное состояние, просветлённая сущность или природа будды. Основа и есть эта исконная природа.

Путь — это состояние заблуждения, в котором основа, наше исконное состояние, не распознаётся такой, как она есть на самом деле. Во время пути присутствуют и концептуальный ум, и время. Но когда ум чист и свободен от них, мы обретаем состояние, именуемое плодом, который и является целью. Повторяю: состояние замешательства, запутанности называется путём. Это замешательство может быть рассеяно. Существуют три метода, при помощи которых можно прояснить замешательство — воззрение, медитация и поведение. С помощью воззрения, медитации и поведения мы обнаруживаем то, что уже присутствует в нас. Постепенно, шаг за шагом мы всё больше и больше раскрываем это исконное состояние. Именно этот процесс я и попытаюсь вам объяснить.

ОСНОВА

Самым важным аспектом буддизма является ум, а «ум» означает отношение. Необходимо сформировать искреннее отношение к своим занятиям буддизмом. С той минуты, когда решили стать на этот путь, мы должны думать: «Какая удача, что я встретился с этим учением! Я так счастлив, и я сделаю всё возможное, чтобы воспользоваться этой ситуацией не только для того, чтобы обрести временное счастье и достигнуть чего-то для себя самого, но и для того, чтобы свести на нет мои тревожащие эмоции и продвигаться к просветлению на благо всех живых существ». Нам следует развивать в себе именно такое отношение.

Сформировав такое отношение, нужно продолжать работать над постижением того, что всё окружающее чисто по своей сути. Всё, в сущности, свободно и совершенно, и это не просто плод нашей фантазии. Истинная природа всех вещей — изначальная чистота. Говорим ли мы о природе ума или о природе всех вещей, в основе своей они являются изначальными чистыми. Эта чистота никак не отделена от нечистого аспекта вещей. Она также не является неким продуктом — результатом нашего созидания или достижения. Это естественная чистота, уже присутствующая во всем. Эта идея вам понятна? Это очень важно.

Эта изначальная чистота не может считаться результатом, творением чего-то нового, ранее не существовавшего.

Это совершенно не так. Изначальная чистота не является чем-то созданным или свершённым. Нам может показаться, что если мы так явно переживаем загрязнённость, значит, где-нибудь должна быть и чистота, которую можно достичь. Как будто мы находимся в комнате с неприятным запахом и представляем прекрасный аромат другого места. Это не так. Эту чистоту нельзя отнести ни к одной из категорий. Она не принадлежит ни сансаре, ни нирване. Это значит, что как сансара не является неким нечистым состоянием, так и нирвана — расположенным где-то чистым измерением. Чистота нашей присущей исконной природы присутствует во всех состояниях, пронизывая сансару и нирвану, но не подпадая при этом ни под одну из этих категорий. Позднее я расскажу об этом больше.

Это понятие, как бы его ни называли — внутренне присущая природа, исконная сущность, исконный элемент, природа будды, сущность всех будд, — то, чем в действительности являются все будды. Это то, что является этой чистотой; то, в чём нужно упражняться; то, в чём состоит суть практики дзогчен.

Основа, путь и плод — все эти понятия, по существу, относятся к этой внутренне присущей природе, которая не ограничена только сансарой или нирваной. Присутствие нашего исконного состояния свойственно сансаре и нирване, при этом оно не принадлежит ни тому, ни другому. В известном смысле можно сказать, что оно является общей основой для этих двух состояний. Итак, это чистота, чистота исконного состояния. Самая важная вещь, которую нужно понять, — это основа, исконное состояние.

Чем же является эта природа? Она чиста. Это чистота. Она является чем-то, чего мы можем достигнуть? Нет. Она принадлежит сансаре? Нет. Она принадлежит нирване? Нет. Но несмотря на это она присутствует во всех состояниях. Эта исконная природа является целью нашей полной духовной реализации. Очень трудно найти точный

пример того, какова эта присущая природа на самом деле. Часто её сравнивают с пространством. Пространство не ограничивается только стенами и колоннами, оно простирается не только между полом и потолком — пространство пронизывает абсолютно всё.

Сейчас я хотел бы дать определение слову «ум». По-тибетски слово «ум» — это *сем*. По сути, оно означает следующее: *то, что сознает*, или то, что думает о вещах, воспринимая их как хорошие или плохие. Поскольку в этом определении присутствует некое чувство осмысления, знания, то существует и некая индивидуальность, какое-то качество того, что сознаёт. Так всё-таки что это? Как это? В сущности, это присущая нам природа, всепроникающая и вездесущая.

Самое важное — запомнить, что не следует думать об уме, как о материальной вещи, как о предмете. На самом деле он скорее является качеством осознания — осмысления и размышления. Слово «ум» будет использоваться очень часто, но всякий раз, когда вы слышите или читаете это слово, пожалуйста, помните, что оно означает всего лишь некоторое действие осмысления или знания. На самом деле это довольно просто. Знание, и только.

Знание осуществляется множеством способов. Это может быть двойственное сознание либо сознание, свободное от двойственности. Но так или иначе наш ум — это просто знание. Слово *сем* означает двойственное сознание. Вы, наверное, почувствовали, будто на вас навалилось огромное количество слов, но, пожалуйста, просто ухватите эти слова и запомните их. Позже всё сложится воедино.

Теперь давайте рассмотрим основу, путь и плод. Ранее я вкратце коснулся обсуждения основы, нашей исконной природы. Эта исконная природа характеризуется как нечто, не принадлежащее ни сансаре, ни нирване и в то же время присутствующее во всех состояниях, свойственных и сансаре, и нирване. Она не относится ни к одному

из них, хотя и является всепроникающей. Основа — это то, что присутствует в виде самой природы этого сознающего ума. Можно сказать, что это сознание пустотно, и всё же оно способно познавать. Эти два аспекта, пустота и способность познавать, нераздельны, их невозможно отделить друг от друга. Иногда говорят о трёх нераздельных аспектах: пустом в сущности, познающем по природе и неограниченном в способности. Эта неделимая природа ума всегда присутствует и называется по-разному: естественное состояние, исконная природа, истинное состояние, просветлённая сущность или природа будды. Неважно, как она называется, но это то, что подразумевается под основой.

Путь в данном контексте называется замешательством, или заблуждением. С точки зрения буддизма, речь идёт не только об одной жизни, проведённой в заблуждении, но о бесчисленном количестве таких жизней. Основное заблуждение состоит в том, что, не распознав исконного состояния — основы, такой, как она есть, человек ошибается, принимая исконное состояние за нечто другое. Например, как если бы я по ошибке принял чётки, которые у меня в руке, за что-то другое, например, за змею или кусок верёвки, поскольку принял их реальную физическую форму, запах, фактуру и прочее за что-то другое.

Процесс «застывания» этого фактора, омрачающего наше исконное состояние, имеет долгую историю и продолжается в течение многих, многих жизней. Наше заблуждение длится с незапамятных времён. Но, тренируясь в воззрении, медитации и поведении, мы снова открываем то, что уже присутствовало в нас. Посредством тренировки мы заново знакомимся с исконным состоянием.

Основа — это природа нашего ума, наше исконное состояние, которое имеет способность к просветлению, к пробуждению. Под словом «просветление» мы подразумеваем возможность быть свободными. Каждый обладает таким потенциалом. Такова наша основа.

*Основа есть природа вещей.
Эта самосуществующая природа, дхармата...
Эта природа дхармата — неизмышлённая.
Она — не что-то, однажды созданное.
Она — не что-то, изначально не существовавшее
и затем сотворённое.
Она — не что-то, что можно улучшить
или как-то видоизменить.
Она просто то, что она есть:
То, что естественно существует.
Само естественное состояние.
Не созданное Буддой.
Не созданное живыми существами.
Не созданное четырьмя элементами.
Это природа, которая просто есть, сама по себе.*

Не Будда пришёл в этот мир и сотворил эту основную природу. Так же, как всё естественным образом пропитано пустотой, так и ум естественно и постоянно пропитан пустотной и познающей природой. Под словом «всё» я также подразумеваю материальные или конкретные вещи. Все они пронизаны качеством пустоты, и само это качество позволяет всему проявляться. Это пустотное качество присутствует даже в существующих вещах. Точно так же все состояния сознания пронизаны пустотной и познающей природой.

Пустотное качество вещей подразумевает открытость, позволяющую им возникать, раскрываться и присутствовать. Вы можете двигать руками, потому что пространство открыто, ведь так? Другое слово, отмечающее это качество открытости, — «пустотное». В качестве другого примера рассмотрим палку, которая сейчас у меня в руке: со временем она может разрушиться. Её природа брэнна, правильно? Её преходящесть доказывает факт того, что она пустотна по своей природе. Такие примеры дают приблизительное представление о том, что именно следует

понимать в данном контексте под словами «пустотное качество».

Наша природа — мы возвращаемся к разговору об уме — этот ум, даже в данный момент являющийся в основе своей чем-то нераздельно пустотным и познающим. Что происходит в обычный момент восприятия, например, когда мы смотрим на цветок? В момент восприятия наша истинная сущность, неограниченное пустотное познание, становится ограниченным. Каким-то образом пустотное качество, будучи осознающим, становится ограниченным. И то, что воспринимается, то, что присутствует, ограничивается в нашем сознании, становясь объектом. Очевидно, что изначально безграничное и пустотное познание становится разделённым на того, кто воспринимает, и то, что воспринимается, то есть на субъект и объект.

Конечно же, в действительности это лишь *кажется* таковым. Факт того, что мы по ошибке принимаем кажущееся за действительное, и является заблуждением. Это именно то, чем на самом деле является заблуждение: ошибочность принятия чего-то кажущегося за действительное, за то, что на самом деле таковым не является. В тот же момент мы оказываемся неспособными распознать, что же на самом деле *есть*. Заблуждение — это текущий, ежесекундный процесс мыслетворчества, создающий субъект и объект, которых в действительности не существует.

Это похоже на то, как мы, увидев лежащую на земле цветную верёвку, ошибочно примем её за змею и испугаемся. Верёвка и змея внешне похожи, но, поскольку мы не видим в точности, что есть что, мы поддаёмся заблуждению. С другой стороны, узнав, что верёвка — это просто верёвка, распознав в ней то, чем она является на самом деле, наше представление о том, что это змея, исчезает. Это становится возможным только потому, что в верёвке совершенно *нет* никакой змеи, так сказать, *сущности*

змеи. Поэтому то, что нас привело в такой ужас, было просто фантазией, созданной нашими собственными мыслями.

Вот почему говорят, что по сути своей тревожащие эмоции не обладают никаким реальным существованием. Тревожащие эмоции, которые являются основной причиной сансары, возникают на этапе пути только из-за ошибочности, из-за нашего заблуждения. Путь — это синоним пребывания в замешательстве. Путь — это состояние ошибочности. Основа — есть наше исконное состояние, чистое по своей природе. Не зная этой чистоты, не узнавая её, мы путаем наше исконное состояние с нечистым состоянием. Так на пути возникает замешательство, путаница. Прояснение этого заблуждения называется плодом.

На каком же из этих этапов мы с вами находимся? На стадии пути, так как пребываем в замешательстве. Почему мы практикуем Дхарму? Потому что наша основа — это исконное состояние, присущая природа. Она присутствует в нас подобно тому, как масло присутствует в кунжутных семенах, и его можно выделить посредством отжима. Она не является чем-то совершенно несуществующим или вымышленным, как например, масло, якобы наличествующее в песке. Всё, что необходимо, так это по-настоящему распознать и понять то, что мы уже имеем. Чтобы распознать это, нам нужен метод, и такой метод существует.

Что же именно нужно распознать? Нам нужно распознать наше исконное состояние, основу. Это исконное состояние обобщает в себе просветлённое тело, речь и ум: тело представлено сущностью, речь — природой, и ум лучезарно присутствует в качестве способности. Поскольку пробуждённые тело, речь и ум уже присутствуют в виде индивидуальности основы, то в настоящий момент, когда мы находимся ещё на стадии пути, наша индивидуальность является тем, кто обладает телом, голосом и умом и взаимозависим с основой.

Вернёмся же к примеру: если бы не было верёвки, то не было бы и представления о змее. На самом деле, если бы не было верёвки, невозможным было бы наличие представления о чём-то, являющемся змеей. Точно так же, просветлённое тело, речь и ум уже присутствуют в виде сущности, природы и способности в качестве нашего исконного состояния, основы. Только благодаря этому возникает возможность ошибиться в оценке того, кем мы являемся. В стране, где нет верёвок, вы никогда не примете кусок верёвки за змею, поскольку отсутствует основа для заблуждения.

Давайте продвинемся в исследовании нашего заблуждения ещё на один шаг. Из-за того, что нам не удаётся узнать, что просветлённое тело присутствует в качестве сущности, оно превращается в физическое тело. Просветлённое тело как сущность, за пределами возникновения и разрушению, рождению и смерти. Оно не было узнано и вот теперь проявляется в форме чего-то рождающегося и затем — умирающего. То же верно для речи и ума.

Итак, стадия пути — это пребывание в замешательстве. Сейчас мы на стадии пути, и заблуждение это необходимо прояснить. Чтобы прояснить заблуждение на пути, используется тройной метод: воззрение, медитация и поведение. Теперь приходит время распознавания *ригпа*.

Ригпа, состояние, которое необходимо постичь, на самом деле является аспектом основы, аспектом нашей природы, дхармакайи. Но ригпа также можно рассматривать в качестве того, что распознается на стадии пути. В таком случае путь и основа, по сути, одинаковы. Разница лишь в том, окутана заблуждениями наша исконная природа или нет.

Распознавая обнажённое состояние ригпа, мы подобны вот этому (*Ринпоче показывает кусок голубой ткани*). Это основа, но она окутана путём (*Ринпоче набрасывает на голубую ткань кусочки белой, зелёной, красной и жёлтой бумаги*). Вы можете видеть здесь различные виды

оболочек, включая эмоциональные и когнитивные омрачения. Наши представления о себе — сперва «я», как в выражении «я есть», следующие за ним «мое», «мой» и тому подобное, сродни тёмным шторам, скрывающим исконную основу.

Есть множество различных способов устранения этих омрачений: медитации шаматха и випашьяна, стадия порождения, тренировка в стадии завершения с признаками, применение ключевых ваджрных моментов каналов, энергий и сущностей и так далее. Каждая такая техника медитации устраняет какой-то один слой омрачений. В определённый момент, достигнув того, что называется первым *бхуми*, известного также как «путь видения», в нашем потоке бытия возникает постижение, или духовная реализация. Постепенно все покровы устраняются, пока, в конце концов, полностью не раскроется основа. Это и есть реализация дхармакайи.

Вообще-то считается, что этот процесс занимает невероятно долгое время. Но должен быть и более прямой и скорый метод, чем накопление заслуг и очищение омрачений в течение трёх неисчислимых эонов! Подход дзогчен к устранению омрачений и раскрытию нашей исконной природы действительно является прямым и стремительным. Воззрение дзогчен подразумевает прорыв к изначальной чистоте. Учения дзогчен делятся на три раздела: ума, пространства и наставлений. В разделе наставлений имеются два аспекта: *кадаг трекчо*, прорыв, или прорубание пути к изначальной чистоте, и *лхундруб тогал*, прямое пересечение спонтанного присутствия.

В соответствии с точкой зрения дзогчен всё, что укрывает или омрачает чистую исконную основу, называется мыслями или концептуальным умом. Вне зависимости от того, является это кармой или привычными склонностями, все они именуется концептуальным отношением. Трекчо — это абсолютное отсечение, полное разрубание всех омрачений на куски, так, словно вы рубите их тесаком.

Итак, исчезли мысли прошлого, мысли будущего ещё не возникли, и ваш нож рассекает поток мыслей настоящего. Но мы уже не держим этот нож; мы просто отпускаем его, и тогда возникает промежуток, брешь. Если совершать такое прорубание снова и снова, цепочка мыслей распадется на звенья. Если разрезать чётки в нескольких местах, в какой-то момент ими уже нельзя будет пользоваться.

Если вы отсечёте Цокньи Ринпоче голову, отрубите ему руки и ноги и продолжите рубить его дальше, в какой-то момент не останется никакого Цокньи Ринпоче. Отрубив ему голову, можно будет сказать, что есть две части Цокньи Ринпоче: его голова и его тело. Но, продолжив рубить его голову, вы скажете, что здесь есть щёки, здесь — глаза, и так далее, и уже больше не сможете назвать эти отдельные куски головой. Если же вы очень хорошо порубите и эти части, полностью перемешав их, то в конечном итоге не останется никаких отдельных частей. В конце концов, он станет пустотой. От Цокньи Ринпоче осталось лишь его имя, и нет ничего, что было бы с ним связано. А если он не был слишком знаменит, то через несколько поколений даже его имя забудется. Всё исчезает, даже имя.

Точно так же должно быть разрублено на куски заблуждение. Наш концептуальный ум — это не твёрдая глыба; это не отдельная, цельная и конкретная вещь. На самом деле он состоит из маленьких частей, непонятным образом связанных между собой. Вы можете назвать эту неясную связь кармой, привычкой или мыслящим умом. Но, если вы умеете по-настоящему распознавать, незамедлительно образуется брешь. Тогда омрачения как бы рассеиваются, что позволяет маленькому кусочку вашей исконной природы стать видимым. Но впоследствии эта природа снова скрывается, и вновь возникает необходимость распознавать ригпа. Вскоре вы обнаружите, что чем больше и чаще «рубите», тем меньше и меньше остаётся возможности для возвращения омрачений.

Даже если виден всего лишь крохотный кусочек истинного состояния, но при этом переживание ваше истинно и неподдельно, то это и есть распознавание дхармакайи. Будет ли это распознавание настоящим или нет, зависит исключительно от нас самих. Учение дзогчен, цель которого в том, чтобы научить распознавать, преподаётся и является доступным. Но как именно это учение применяется каждым отдельным человеком, зависит исключительно от него самого. Мы не можем сказать, что все распознают дхармакайю или что никто её не распознаёт. Неясно, кто именно распознаёт, а кто — нет. Только мы сами можем знать это о себе.

Распознавание должно быть свободно от примеси концепций, привязанности, цепляния, пребывания или удерживания мыслей на чём-либо. Так же не следует подвергать происходящее анализу. Всё воспринимается, но мы не застреваем в восприятии. Это очень важное предложение: «Всё воспринимается, но мы не застреваем в восприятии». Естественное выражение истинной сущности ума может действовать, или проявляться, двумя разными способами. Один из них — это концептуальный ум, мышление. Результат его — замешательство, заблуждение. Другой — это выражение природы ума, проявляющееся как знание, или осознание. Оно становится истинной пробуждённостью, приводящей к освобождению.

Я очень часто пользуюсь словом «концептуальный». Концепция — это сформированная мысль о субъекте и объекте. Концептуальное отношение основано на удерживании в уме субъекта и объекта. Субъектами и объектами может служить множество различных вещей. Очевидно, что ими могут быть материальные объекты, которые мы видим или слышим. Например, глядя на это блюдо мандалы, стоящее передо мной, ум фиксирует своё внимание на блюде как на объекте. Посредством глаз воспринимающего, или субъекта, осуществляется визуальное восприятие блюда мандалы, и по отношению к нему

сразу же формируется какая-то мысль. Аналогичный процесс свойственен всем органам чувств. Это пример работы концептуального ума.

Есть и иной, более тонкий способ, которым оперирует концептуальный ум. В основном концептуальность подразумевает двойственность — двойственное восприятие различных вещей, субъекта и объекта. Это относится не только к внешним, материальным вещам: вполне возможно, что объект — это предшествующая мысль, а субъект — мысль, возникшая в настоящий момент. Слово «концептуальный» также предполагает понятие времени, как в грубом материалистическом смысле протяжённости внешних взаимодействий, так и в более тонком внутреннем смысле, когда мысль наблюдает за предшествующей мыслью или же обращается к памяти прошлого. Хотя такие мысли и не кажутся откровенно двойственными, всё-таки есть некий промежуток, некое ощущение времени. Ощущение времени всегда концептуально. Всё временное всегда концептуально, а потому и понятие времени концептуально. Понятие времени — есть концептуальное состояние. Это понятно?

Сейчас я объясню, что означает слово «путь». Под этим в данном случае подразумевается «неосознавание» исконной природы — то есть когда мы считаем наше исконное состояние чем-то другим, нежели то, чем оно является на самом деле. Это называется путём. Путь — это заблуждение. Это заблуждение или замешательство, по сути, означает то, что нам не удаётся осознать нашу исконную природу такой, какова она есть, и вместо этого мы ошибаемся, принимая её за что-то другое. Это замешательство, путаница: не распознавание того, что есть, в том виде, в каком оно существует на самом деле, и принятие его за что-то другое. Ум, так же, как и природа ума, по своей сути чист. Если нам не удаётся распознать сущность или природу того, что осознаёт, как нечто чистое, свободное, безличное и иллюзорное и если мы вместо этого

называем природу этого осознания словом «я» и держимся за эту концепцию, то это является малым воззрением, которое ложно и ошибочно. Вводя идею «меня», или «я», мы ошибочно принимаем свою сущностную природу за то, чем она не является.

В какой-то момент нас вводят в нашу исконную природу с помощью определённого метода, и мы распознаём её такой, какова она есть. Плод — это состояние, когда замешательство полностью рассеяно. Но куда же уходит само заблуждение, после того как замешательство исчезает? Никуда, ибо изначально заблуждения никогда и не существовало. Если бы оно было реальной сущностью, то с его уходом мы могли бы последовать за ним и увидеть, куда оно ушло. Но оно никогда не было реальным.

Итак, среди трёх этапов (основы, пути и плода) основа — это чистота, она чиста; путь — это замешательство; плод — это освобождение от замешательства. Если нас спросят, в чём состоит духовная практика, нам следует ответить, что она состоит в прояснении заблуждений. Если же нас спросят, что такое замешательство, или заблуждения, как мы на это ответим?

Ученик: Это концептуальное мышление.

Ринпоче: А что такое концептуальное мышление?

Ученик: Это заблуждение.

Ринпоче: А что такое заблуждение?

Ученик: Принятие чего-то за то, чем оно не является.

Ринпоче: Откуда вы знаете, что чем является? Зачем вообще нужно освобождение от замешательства? Что плохого в замешательстве?

Ученик: Замешательство — это страдание, и понимание этого является путём.

Ринпоче: Это говорил Будда, не так ли? Хорошо, давайте послушаем кого-то ещё: почему важно освободиться от замешательства? Кто из вас согласен с тем, что пребывает в замешательстве? Почему вы пребываете в замешательстве? Откуда вам это известно?

Ученик: Хотя рассудком мы и понимаем, что вещи являются такими, какие они есть, как вы уже говорили, но всё же у нас нет личного переживания этого.

Ринпоче: Ещё ответы.

Ученик: Мы страдаем, не получая того, что хотим.

Ринпоче: Может быть, что-то не в порядке с предметом желаний? Кто решает, каким всё должно быть? Кто знает, что верно, а что — нет?

Переводчик: Я хотел бы внести поправку: когда Ринпоче употребляет слово *трул*, я использую для его перевода три разных слова: «заблуждение», «замешательство» или «ошибочность».

Ринпоче: Пребывать в заблуждении или быть свободным. Как вы понимаете выражение «быть свободным»?

Ученик: Не мышление.

Ринпоче: Это один из аспектов свободы.

Ученик: Неподверженность силе привычных склонностей.

Ринпоче: Хорошо.

Ученик: Быть пробуждённым, с открытым сердцем.

Ринпоче: А что, по-вашему, значит «быть пробуждённым, с открытым сердцем?».

Ученик: Это значит — совершать добродетельные поступки на благо всех живых существ и избегать негативных действий.

Ринпоче: Всё это — аспекты свободы. Освободиться от замешательства, значит — освободиться от уз кармы, как от хорошей кармы, так и от плохой. Быть свободными и независимыми. Свобода *означает* независимость. Это состояние, в котором нас ничто не ограничивает, не сковывает и не пугает. По крайней мере, нет абсолютно ничего, что могло бы ограничить вашу свободу. Такое состояние можно назвать истинной свободой.

Покой — это в некотором смысле тоже свобода или что-то близкое к ощущению свободы, однако настоящая свобода, абсолютная свобода означает совершенную

независимость от субъекта или любой обусловленности. При полном постижении трёх кай (дхармакайи, самбхогакайи и нирманакай) возможно по желанию излучать одновременно или в разное время сто, тысячи, миллиарды нирманакай. Также по своему желанию можно все их растворить без следа. Возможность полностью распоряжаться всем проявленным и существующим — это и есть полная и совершенная свобода.

Для обретения такой свободы необходимо отказаться от концептуального ума. На самом деле концептуальный ум принадлежит пути; он ошибочен и запутан. Концептуальный ум временен, он относится ко времени, он связан, он есть зависимость. Обо всём этом стоит подумать.

Вы, наверное, уже устали от всех этих разговоров. Расслабьтесь, расположитесь поудобнее! Будьте свободными, но не в сухом, жёстком смысле, будучи очень напряжёнными и неподвижными, совсем не так. Попробуйте быть свободными, ощутив себя наполненными некоей внутренней радостью, так, чтобы на лице могла появиться лёгкая улыбка, вроде этой.

Вопросы?

Ученик: Основа и ригпа — это одно и то же?

Ринпоче: В определённом контексте основа — это то же, что и ригпа, то есть, недвойственное осознание. Но в данном контексте, пока мы находимся на стадии пути, основа является нашим исконным состоянием, а ригпа — это то, что нам необходимо распознать. Полностью распознав ригпа, мы обнаружим, что ригпа и основа идентичны, что между ними нет никакого различия. Глядя на луну в первый день лунного месяца, мы видим лишь тоненький серп, ведь так? По мере того как луна становится все больше и больше, мы воспринимаем её иначе. Однако луна остается все той же луной.

Поэтому не важно, как мы называем то, что распознаём, — ригпа или дхармакайя. Это пока лишь тончайший

серп, краткий проблеск. Но когда сила нашей реализации станет совершенной, мы сможем сказать, что ригпа и основа нераздельны. Тогда не будет необходимости говорить как о воззрении, медитации и поведении, так и об основе, пути и плоде. Всё это относилось к пути.



ВОЗЗРЕНИЕ

Начнём разговор о методах освобождения с рассмотрения трёх аспектов: воззрения, медитации и поведения. По сути, существуют два вида воззрения: концептуальное и неконцептуальное. Концептуальное воззрение — это тренировка в шахматхе, посредством которой мы совершенствуем свой ум в неподвижности и покое. Наш ум становится всё более и более спокойным, более и более утончённым, вплоть до момента, называемого «неделимым мгновением сознания». Согласно точке зрения *шраваков*, существуют два абсолютных понятия: неделимый атом материи и неделимый миг сознания. Практика медитации постепенно устраняет фокусировку ума на грубых объектах, до тех пор, пока не остаются только эти два абсолютных понятия. Практикующий шахматху достигает состояния, при котором исчезают все ощущения и мысли, по крайней мере, в определённой степени. Может выработаться привязанность и «застрять» в таком состоянии пресечения, однако нам важно сознавать, что весь этот процесс относится к концептуальному воззрению. С точки зрения дзогчен, весь процесс, начиная с материалистического мышления и вплоть до затухания ума на этом одном мгновении во времени, основан на концептуальном воззрении.

Согласно учениям дзогчен, концептуальное воззрение неистинно, поскольку его конечным результатом

является только лишь состояние пресечения, а не свободный, беспрепятственный, ничем не ограниченный ум. Это очень важный момент. Позволив своему вниманию пребывать на чём-то, мы, вероятно, сможем выйти за пределы тревожащих эмоций и грубых мыслей. Однако некоторое ощущение пребывания в настоящем моменте, осознание присутствия сохраняется, хотя и становится более и более тонким.

Пока мы поддерживаем медитацию шаматхи, ощущение пребывания ума *на чём-то* никогда полностью не исчезает. Таким образом, «пребывание в настоящем» не является истинной свободой, настоящим освобождением, поскольку это состояние несвободно от настоящего момента. Безусловно, в этом состоянии мы чувствуем себя приятно, спокойно и уравновешенно. Но тем не менее оно *ограничено*; ограничено тонкой и концептуальной направленностью ума, выражающейся в ощущении присутствия в настоящем моменте. При этом нет значительных скачков внимания, нет ощущения занятости мыслями о прошлом, надеждами или опасениями, проецируемыми в будущее. Всё стихло. Нет прочной фиксации ни на чём, нет надежд, ожиданий или страха, и всё же остаётся очень тонкое пребывание в настоящем моменте. Итак, возникает вопрос: является ли это состояние медитации неверным? Нельзя сказать, что оно совершенно неверно, ведь всё-таки оно остаётся состоянием медитации пребывания в неотвлечённости. Просто оно несовершенное. Необходимо это помнить.

Теперь мы обсудим то, что является действительно истинным, — неконцептуальное воззрение. Итак, давайте сосредоточимся не на том, что происходило в прошлом, или на том, что должно произойти в будущем, а только на настоящем моменте. Вы уже обладаете способностью осознавать этот настоящий момент. Это осознание мы называем умом. Где находится этот ум и на что он похож? Можно попытаться найти его, однако установить

его точное местоположение очень сложно. С другой стороны, эта способность осознавать неоспоримо существует. Если бы ум являлся чем-то конкретным и материальным, то было бы возможно определить его местонахождение и сказать: «Ум находится здесь», однако ум нематериален. Ум невещественен, но в то же время вы не можете сказать, что его не существует вовсе. Ум нематериален, и всё же он присутствует.

Ум *есть*, поскольку мы действительно знаем, ведь верно? Нас посещают такие мысли, как, например: «Ох, у меня болит спина. Вчера вечером моя медитация не удалась. И спал я плохо». Например, ощущение осознания того факта, что коврик-пенка в вашей палатке на деле не такой уж «пенистый» и комфортный, и называется умом. Сознёт не мозг. Ум — это не мозг, хотя они и тесно связаны друг с другом. Ум не является материальным, он невещественен, и несмотря на это всё-таки несомненно существует. Мы можем понять ум как проявление этой способности к сознанию.

Сознание иногда занимает себя зримыми физическими формами, иногда — слышимыми звуками, иногда — запахами или вкусами, иногда — тактильными ощущениями. Оно перемещается с объекта на объект, воспринимая различные вещи. Ум действует в соединении с чем-то зримым, слышимым, имеющим запах, вкус или фактуру. Сознание этих вещей мы и называем умом. Это сознание предусматривает наличие субъекта и объекта: объектами служат зримые образы, звуки, запахи, вкусы и поверхности, осязаемые тактильно, а субъект — это то, что осознаёт все эти вещи. Объектами могут быть как осязаемые материальные предметы, так и более тонкие объекты, например, содержимое памяти. «Раньше я поступал так-то и так-то», «Я думал так-то и так-то» — такое рассудочное мышление представляет собой поток мыслей, в котором каждая последующая мысль вызвана предшествующей. В тибетском языке мы называем такого

рода двойственный концептуальный ум — *сем*. Сем всегда связан с концептуальным осознанием, осуществляемым посредством субъекта и объекта.

Я хочу объяснить важное различие между мыслящим умом и сущностью ума. Ум и сущность ума — это одно и то же, хотя они неидентичны. Они словно ладонь и тыльная сторона руки — относятся к одной и той же руке, являясь различными её аспектами. То же самое можно сказать об уме и сущности ума — они относятся к одному и тому же, но при этом не являются одним и тем же, подобно льду и воде.

Сущность ума обладает тремя качествами. По сути своей она пустотна; она не обладает собственной идентичностью и является совершенно пустой. В то же время природа сущности ума является познающей и наделена способностью сознать. И, наконец, эта сущность действует беспрепятственно, свободно и абсолютно неограниченно. Конечно же, подобное объяснение сущности ума является рассудочным, но порой интеллектуальное понимание необходимо. Давайте продолжим анализ. «Пустотная сущность» означает, что, пытаясь обнаружить её, невозможно обнаружить ничего — ни центра, ни края. Нет ни места, откуда бы появлялась сущность ума, ни места, куда бы она уходила, или исчезала. Также не существует и места, где бы она пребывала в данный момент. И всё же она присутствует везде и является всепроникающей. Такова пустотная сущность.

«Познающая природа» означает, что одновременно с этой пустотой существует и пробуждённое качество. Это качество заключается в способности сознать. В контексте сущности ума познающая природа означает осознание того, что сущность пустотна, что у неё нет ни центра, ни границ. На данный момент, напротив, в наше осознание вовлечён *сем*, у которого существует центр и есть границы. Мы сознаём, что я — здесь, а вы — там, что есть верх, низ, и так далее. Всем этим концепциям можно было

попытаться дать определение «познающей природы», но такая способность познавать связана с двойственностью концептуального ума, известного как *сем*.

Осознавание, связанное с природой ума, напротив, заключается лишь в осознании того, что сущность его пустотна и что она не имеет ни центра, ни границ. Оно подразумевает осознание того, какова эта сущность в данный момент на самом деле. Иными словами, это есть осознание исконного пространства вещей, традиционно называемого *дхармадхату*. Затем из него постепенно раскрывается качество всеведения, присущее состоянию будды. И, пожалуйста, поймите правильно: нельзя считать пустотную сущность объектом, который осознаётся субъектом, называемым познающей природой. Это не похоже на наблюдение одного другим. Качество неограниченности, являющееся третьим аспектом, также по определению неотделимо от двух первых. Будучи пустотным, осознание этой пустоты неотделимо от неё самой.

Поскольку вопрос воззрения очень важен, я хотел бы повторить некоторые моменты. Воззрение зависит от нашего состояния ума, поэтому нам нужно знать, чем же этот ум является. Ум имеет два аспекта, две стороны — мыслящий ум и сущность ума. Эти два аспекта, как в примере с водой и льдом, одинаковы по природе и отличны по форме. Вода может превратиться в лёд. Лёд тоже может стать водой. Одно и то же вещество может проявляться и как вода, и как лёд, верно? Точно так же наше обычное мышление и сущность ума не являются абсолютно отличными друг от друга. В основе своей они взаимосвязаны. Итак, начиная выяснять, что же такое мыслящий ум, мы обнаруживаем его природу — сущность ума.

Прежде всего, ум не является чем-то плотным или материальным. Он представляет собой нечто нематериальное, и в то же время он исключительно силён. Значит, можно сказать, что ум нематериален, хотя и существует. Он не является чем-то плотным, вещественным, хотя,

несомненно, присутствует. Это ясно? Как же работает этот мыслящий ум? Чем он занят? У нас есть пять органов чувств: глаза, уши, нос, язык, тело. Также существуют зримые объекты, звуки, запахи, вкусы и фактуры. Восприятие осуществляется благодаря этим пяти органам чувств посредством зрения, слуха, обоняния и так далее. Шестым способом восприятия является память или мышление. Итак, есть шесть способов сознания или восприятия. Все они имеют отношение к работе ума, основанной на субъекте и объекте. В контексте дзогчен эти два слова: «субъект» и «объект» обладают огромной важностью наряду с понятиями «мыслящий ум» и «сущность ума».

Оказывается, что этот мыслящий ум очень цепкий. Он всегда за что-то хватается. Посредством одного из пяти органов чувств внимание достигает определённого объекта и цепляется за него. Или же оно вызывает память о прошлом, или ожидает чего-то в будущем. Мыслящий ум всегда хватается за что-либо в настоящем при помощи органов чувств либо за что-то в прошлом или будущем посредством концептуального мышления. Мыслящий ум никогда не остаётся в покое и не расслабляется; он всегда занят тем, что хватается за всё подряд. Постоянная активность — естественный режим функционирования мыслящего ума.

Мы также можем заметить, что мыслящий ум сам по себе изменчив. Он никогда не сидит без дела, просто так. Всякий раз, когда проявляется красивая форма (*Ринпоче для примера насвистывает мелодию*), он незамедлительно хватается за неё, формируя привязанность. Если он воспринимает что-то неприятное, то испытывает отвращение, бросаясь в другую крайность. Таким образом, если появляется что-то приятное, оно незамедлительно привлекает наше внимание, а если что-то неприятное — мы испытываем отвращение. Мы не проявляем интереса ни к чему, что находится между этими крайностями.

Мы «выключены». Порой такие перемещения внимания бывают очень тонкими, едва различимыми, например, ощущение слабого влечения к чему-то. Иногда может возникать очень сильная привязанность или неприятие. Независимо от их силы внимание всегда занято передвижением по направлению к чему-то или в направлении от чего-то. Это постоянное движение и характеризует работу ума.

Приятие, неприятие и безразличие известны как три яда, и мыслящий ум всегда находится под властью их чар. Иными словами, ум не бывает независимым, поскольку он постоянно чем-то занят или поглощён. Он находится под влиянием условий и обстоятельств, а посему он несвободен. Он по сути своей зависим и несвободен. Мыслящий ум всегда развёрнут вовне от самого себя, он экстравертен. Вам это понятно? Для примера поразмыслите о каком-нибудь своём знакомом, который вечно поглощён внешними делами и никогда не обращает внимания на происходящее внутри него самого.

В наше время с появлением огромного количества всевозможных технических новинок и приспособлений внимание человека оказывается всё более занятым, беспокойным и захваченным разнообразными гаджетами. Появилось огромное количество вещей, увлекающих наше внимание! Это напоминает полную поглощённость тем, что показывают по телевидению. Смотря фильм или телепрограмму, можно провалиться туда с головой. Происходящее на экране полностью захватывает ваше внимание и кажется настолько реальным, будто это и есть настоящий мир. Именно сила ума, или сознания, превращает экран в такую обширную панораму действительности. Если внимание приковано чем-то находящимся в другом месте, скажем, в двух километрах отсюда, — то пропадает ощущение того, кто мы есть на самом деле и где мы находимся. Если мы подобным образом утрачиваем нить самоосознавания, то возникает некая неустойчивость,

которая может послужить началом возникновения беспокойства и страха. Ум как бы разделяется на две части: на нечто находящееся здесь, и на что-то другое, находящееся вдалеке, и тогда уже неясно, чем ум является на самом деле. Избегая подобного образа мышления, нам нужно в точности узнать, что же такое наш ум, наша сущность, наша собственная природа будды, посредством её распознавания.

Мы рассмотрели, как работает мыслящий ум. Теперь нам нужно осознать, что является сущностью ума. На самом деле из повседневного опыта вы очень хорошо знаете, как он работает, вы ощущаете это каждый день и каждую ночь! Поэтому нет никакой необходимости много об этом говорить. То, что нам действительно следует знать, так это то, как не оказаться захваченными *сем* — как быть свободными. Несмотря на то, что мы находимся под его влиянием, мы не должны продолжать оставаться в таком состоянии. Мы можем изменить наш ум.

В первую очередь нам следует понять, что этот мыслящий ум обладает сущностью, которая не является чем-то отдельным, совершенно отличным от него. Сущность ума не только связана с самим мыслящим умом, но также отличается от него.

Как и всё остальное, сущность ума пустотна. Что следует понимать под словом «пустотна»? Рассмотрим это на примере цветка. Уже тот факт, что цветок мог появиться на свет, доказывает, что он «пуст», или свободен от внутренне присущего бытия. Ранее цветка не было, теперь он есть — а значит, он непостоянен. Тот факт, что он может какое-то время быть или существовать, означает, что природа цветка пустотна. И факт того, что, в конце концов, цветок распадается или разрушается, также является дополнительным доказательством пустотности его природы. Тот факт, что нечто может возникать, существовать и затем исчезать, доказывает, что оно пустотно. Это и есть пустота внешних вещей. В точности как пустотны

внешние вещи, пустотен и мыслящий ум. Он обладает такими же свойствами возникновения, пребывания в течение какого-то времени и следующего за этим распада.

С другой стороны, характер пустотности сущности ума несколько иной. Она представляет собой нечто нерождённое. По большому счёту, она на самом деле нигде и не существует. Наконец, сущность ума не подвержена распаду и не исчезает. Пустота природы ума связана с тем фактом, что она является чем-то несозданным, непребывающим и также непрекращающимся. У такой пустотной сущности нет ни центра, ни края. То, что не обладает центром, лишено и пределов в любом из направлений, не так ли?

*Сущность ума пустотна изначально и исконно.
Она не возникает,
Не существует как нечто
И не прекращается.
Можно сказать, что она — не предмет, ничто,
Но в то же время она есть.
Можно называть её пустотной, и это верно.
Но всё это лишь слова, разговоры о ней.
На что она похожа, когда мы её реально переживаем?
Это — чувствовать себя открытым,
Абсолютно, безгранично открытым.
Момент совершенной открытости
В любом из направлений неограничен.
Сущность ума — нематериальна ничуть.
Она пустотна и не из чего не создана.
Это то, что зовётся пустотной сущностью.
Она чиста совершенно и абсолютно пробуждена,
И нам не на что указать, воскликнув: «Вот она!».
Нет у неё ни верха, ни низа;
она сродни пространству.
Вне мыслей, ничто не удерживается в уме,
нет воспринимающего —
Но также это — не ничто.*

*Чиста безмерно, как хрусталь, —
Она есть переживание пустотного качества.*

Как я уже говорил, эта пустотная сущность ума не есть небытие, ничто, но и не есть отсутствие, подобное физическому пространству. Она вовсе не похожа на пустую чашку, поскольку познающая природа, качество осознания, неотделимо сосуществует вместе с этой пустотной сущностью. Она известна как не имеющая ни центра, ни границ; невозникающая, непребывающая и непрекращающаяся. В момент осознания она именно такова. Сущность ума совершенно чиста и открыта, ничем не ограничена и в то же время абсолютно пробуждена и сознательна.

Говоря о мыслящем уме, мы подразумеваем ум, оперирующий понятиями субъекта и объекта. Но в случае с сущностью ума в субъекте и объекте нет никакой необходимости. Наоборот, проявляется спонтанное осознание, являющееся естественной способностью познавать, «самоосознание». Это естественное осознание подобно пламени свечи. Пламя само по себе излучает свет, а потому нет нужды включать фонарик, чтобы его увидеть. Оно само по себе естественно светящееся и освещает само себя. Его не нужно освещать никаким внешним источником света. Точно так же сущность ума сама по себе пустотна и осознаёт саму себя. Мы узнаём её не потому, что *пытаемся* её узнать. Она уже нам знакома естественным образом. Можете назвать её *самоосознанием*.

Когда мы слышим об этом, не следует стараться вообразить себе пустотную сущность, как некое открытое пространство. В таком умственном усилии совершенно нет необходимости. На самом деле всё гораздо проще. Просто позвольте своему уму распознать себя — и сразу же возникнет открытое чувство осознания, которое спонтанно и без усилий осознаёт всё. Открытость, и в тот же миг — осознание этой открытости. То, что осознаёт широкую открытость ума, и есть познающее качество. Когда

вы позволяете себе просто пребывать в таком состоянии, понимание возникает само собой. Во всяком случае, *большая часть* понимания. Такое интуитивное прозрение, или озарение, не возникает в результате процесса мышления. Оно неконцептуально.

Как же можно отличить мысль от того, что мыслью не является? Мысль, по-тибетски называется *намток*, она всегда двойственна, всегда связана с субъектом и объектом. Мысль по определению всегда «о чём-то» и держится за это «что-то». Она также связана с фиксацией внимания на чём-то. Но в игре естественного осознания, как и в случае с сущностью ума, нет ни субъекта, ни объекта. Разница между мышлением и немышлением состоит в наличии двойственности деления на субъект и объект.

Вас могло заинтересовать, что именно подразумевается под понятиями «субъект» и «объект». Мышление предполагает наличие субъекта, думающего об объекте, а также фиксацию внимания. Последнее очень важно. Если мы действительно решим исследовать, что происходит в процессе мышления, то увидим, что это процесс фиксации внимания. Необходимо полностью отпустить эту фиксацию, поскольку тогда останется лишь познающая природа и сама пустотная сущность.

Что же не даёт нам быть такими, какие мы есть по своей природе? Именно эта основополагающая субъектно-объектная фиксация внимания. Однако при этом всё же существует возможность раскрытия осознания, не зависящего от субъекта и объекта, а потому беспрепятственного и ничем не ограниченного. Можно ли с точки зрения учений дзогчен сказать, что наша способность раскрывается неограниченно? Как бы мы это ни формулировали, в этом есть некая энергия, некая игра сущности ума, и эта игра является единством пустотного и познающего. Вам это понятно?

Чтобы ощутить сущность ума, к ней необходимо привыкнуть, тренируясь или упражняясь в ней. Продвигаться

можно постепенно, но для начала нам нужно получить представление о том, что есть сущность ума. Итак, есть мыслящий ум и есть сущность ума. Мыслящий ум всегда держится за субъект и объект. Он всегда связан с цеплянием за что-либо, будь то надежда, страх, или незнание. Сущность ума обладает тремя качествами. Она пустотна, или широко открыта. Она обладает осознанием этой открытости, и это есть её естественная способность познавать. За пределами этого естественного познания раскрывается мудрость, которую мы подразумеваем, говоря о мудрости всех будд и их безграничном знании всех феноменов. Это познающее качество не имеет ограничений; оно беспрепятственно.

Единство этих двух качеств — единство пустоты и познания — есть способность. Способность означает возможность или силу. Любой человек обладает определённым уровнем способности. Вы можете встать и побежать, верно? Это пример вашей способности. Точно так же, сущность ума обладает способностью быть сострадательной, понимать и проявляться в точно соответствующей форме для пользы всех остальных. Из состояния просветления могут проявляться любые эманации и твориться всевозможные чудеса. Все эти аспекты являются разными гранями способности сущности ума.

Мыслящий ум подобен льду, а его сущность — воде. Невозможно сказать, что лёд — это не вода. Но в то же время лёд отличается от воды, не так ли? Точно так же мыслящий ум и сущность ума идентичны, но действуют по-разному.

Позволяя нашему вниманию застывать во всевозможных формах, мы увязаем в различных переживаниях — небесных уделов, адов, миров голодных духов, животных, полубогов и богов. Все эти многообразные переживания возникают благодаря привычке попадать во власть фиксированного ума. Такой ум подобен льду, принимающему разные формы. Кусочек льда может принимать

бесчисленное разнообразие форм: он может выглядеть как человек, бог или богиня или просто как кубик льда.

Точно так же мыслящий ум посредством кармы и привычки фиксируется во всевозможных формах и состояниях. Например, если он находится в сложных отношениях с самим собой, то такое состояние называется адом. Различные способы подобной фиксации можно назвать разными мирами, или планами бытия. Порой ум проявляется и перерождается в человеческом теле и выглядит как человек; иногда по-другому. Нет предела количеству способов, которыми ум может привести себя к фиксации и застыванию в результате разных сочетаний факторов и обстоятельств, прошлой кармы и временных условий. Когда ум неуправляем, сансара проявляется всеми возможными способами.

Мыслящий ум — это рабство. Мыслящий ум всё время находится в рабской зависимости. Как только что-либо происходит, оно активно захватывает всё наше внимание. Захваченное внимание несвободно — это самая важная вещь, которую мы должны осознать. Внимание с лёгкостью оказывается захваченным реакцией на различные события. Если кто-то скажет вам неприятное слово, вы незамедлительно рассердитесь. А это значит, что вы несвободны.

Когда вас ругают или оскорбляют, вы немедленно поступаете своей свободой. Но злиться не следует — это всего лишь произнесённые слова. Как правило, мы обвиняем других в том, что наше внимание в чём-то увязло, хотя на самом деле виновны в этом мы сами. Никто и не пытался завладеть нашим умом и взять его в плен. Мы сами это сделали.

Захват нашего мыслящего ума именно так всегда и происходит. При благоприятных обстоятельствах мы улыбаемся, мы счастливы и говорим: «Ах, как прекрасно!». Если же нам причиняют боль или ситуация становится невыносимой, мы плачем и впадаем в уныние. Но независимо

от того, счастливы мы или грустны, мы так или иначе захвачены этим и, следовательно, несвободны. Оказавшись в таком положении, мы предпочитаем обвинять в этом других. Не лучше ли вместо этого попытаться стать свободным?

Сказать «будь свободным» очень просто, но как это сделать? Предлагаемый механизм на первый взгляд может показаться немного сложным. Прежде следует заметить, что ум обычно «сидит» вот так, готовый за что-либо ухватиться. (*Ринпоче делает рукой жест, отражающий готовность схватить что-либо проходящее мимо.*) Все мы именно так и сидим, готовые что-то схватить и удерживать. Мы настолько склонны направлять своё внимание во внешний мир, что заняты этим постоянно. Итак, вместо того чтобы постоянно устремлять своё внимание вовне — сердиться или радоваться, вместо того чтобы увлекаться всем подряд, почему бы нам ни сбавить темп и немного замедлиться? Просто взять и отпустить происходящее. Что именно злится? Попробуйте распознать того, кто сердится. Идентифицируйте то, что рассердилось. Рассерженный ум должен распознать себя. И тогда, в самый миг распознавания, гнев растворится сам собой. Это происходит спонтанно, в ту же секунду. В то самое мгновение, когда вовлечённость прекращается и распознаёт саму себя, от неё не остаётся и следа.

В нашем уме непрерывно разыгрывается некий спектакль, шоу, которое может быть как приятным, так и неприятным, прекрасным или ужасным. Оно происходит само по себе: с одной стороны — всё время появляющиеся перед нами объекты, с другой — наш ум. Объекты, конечно, непостоянны. И хотя мы не хотим разлучаться с тем или иным объектом, он неизбежно исчезает, в результате чего мы чувствуем боль. Мы так измотаны, так утомлены этим процессом!

Вместо этого просто отпустите происходящее. Отпускание не означает необходимость впасть в прострацию

или бессознательное состояние. Момент отпускания открыт, но он не должен сопровождаться ощущением тупости или вялости. Он должен быть совершенно пробуждённым, и такое состояние пробуждённого отпускания может продолжаться некоторое время. Оно обладает такой же непрерывностью, как это звучание. (*Ринпоче ударяет в колокольчик.*) Звону колокольчика присуща непрерывность, качество протяжённости звука. Подобным образом в момент, когда вы отпускаете и распознаёте пустотное осознание, это распознавание длится некоторое время. Широко пробуждённое осознание называется открытостью или беспрепятственностью, оно абсолютно свободно от мыслей, свободно от всего, что могло бы удерживаться в уме.

Теперь я хотел бы донести до вашего понимания ещё два понятия: «устойчивость», в смысле обретения внутренней стабильности, и «непрерывность». Постарайтесь запомнить их, поскольку значение их очень важно.

Осознание своей собственной сущности — это не то, что обретается вами по прошествии длительного времени. Это также и не то, что обнаруживается постепенно. Оно сразу же становится видимым, как только вы его узнали. Вы тотчас его достигли. Почему это так? Потому что ум — это не конкретная вещь, не какое-то материальное «нечто». Если бы сущность ума была материальной вещью, то между ней и вами существовало бы определённое расстояние и вы могли бы приближаться к ней, подходя всё ближе и ближе, пока не касались её. Но ум нематериален. Этот нематериальный ум может осознавать себя. Вы видите его в тот момент, когда смотрите на него. И в этот момент видения он свободен. Что именно освобождено? Фиксация внимания, фиксация на субъекте и объекте, субъекта на объекте.

Эта пустотная и пробуждённая сущность, длящаяся такое краткое время, называется *видением воззрения*. В учениях дзогчен, она известна как *ригна*, естественное

осознавание, и это очень важное понятие. Состояние ригпа обладает тремя качествами: оно пустотно в своей сущности, познающе по природе и его способность неограниченна. Распознавание этой троекратной сущности называется распознаванием ригпа. Ригпа означает осознание. Но это не двойственное осознание, в смысле субъекта, взирающего на объект. Это недвойственное осознание.

В точности как пламя свечи освещает само себя, так и сущность ума является самоосознающей. Говорят, что «видение не-вещи есть наивысшее зрение». Это именно так. Это более заблуждающееся осознание. Вы можете называть это воззрением, ригпа или сущностью ума, любым из этих трёх имён. Это воззрение дзогчен, а не какая-либо другая точка зрения. Вы можете также называть это сущностью ума, потому что это именно то, чем является ваш ум на самом деле. Не то, на что он похож или как он проявляется, а то, каков он в действительности. Поскольку он внутренне присущ и сокровенен, он называется сущностью. Он сокровенный, или тайный, ибо он всегда с вами, и в то же время он вам неизвестен до тех пор, пока вам на него не указали.

Существует большая разница между распознаванием ума и нераспознаванием. Если вы распознаёте, ум есть дхармакайя, а если нет — ум есть двойственное мышление. Когда ум распознаётся, он есть сама сущность пробуждения к просветлению. Нераспознавание или неосознавание этой сущности является коренной причиной продолжения существования в сансаре.

Чтобы это воззрение стало частью нашего переживания, после того как мы познакомились с ним, первое, что нам необходимо, это осознанное самонапоминание. После этого нам нужно оставаться в покое без всяких усилий. Поэтому здесь используются два понятия: состояние медитации и постмедитации. Состояние медитации — это пребывание в равновесии, равностности. Постмедитация — это состояние вовлечённости в окру-

жающую действительность. Вы думаете: «Мне нужно сделать то-то и то-то. Как хорошо. Как плохо. Я должен поесть. Мне нужно попить. Я должен идти». Это постмедитация.

В постмедитативной фазе вам следует напоминать себе о распознавании сущности ума. Когда мы смотрим, она становится видимой. Пока мы её видим, нет необходимости постоянно смотреть, смотреть и смотреть. Если вы продолжаете смотреть и смотреть, вы не находитесь в ригпа. Ригпа естественно присутствует.

В момент распознавания не нужно пытаться понять, что это за состояние. Просто полностью отпустите любую заинтересованность, беспокойство и мысли. Не бойтесь, вы не сойдёте с ума. Не утратите вы и способности думать. Не беспокойтесь об этом. Я могу гарантировать, что ничего с вами не случится. Многие опасаются: «Если я полностью расслаблюсь, я не смогу думать». Некоторые думают: «Если я абсолютно всё отпущу, то провалюсь в какую-то пустоту и окажусь не весть где: может, вообще в каком-то другом мире». Не следует бояться этого. Этого не произойдёт, потому что в подобном состоянии присутствует естественное познающее качество, которое благодаря своей пустотной сущности ничем не ограничено и не локализовано. Напротив, оно раскрывается.

*Обычно, фиксируя своё внимание,
Мы ограничиваем естественное познание.
Вместо того чтобы делать это,
Почему бы просто не дать раскрыться переживанию?
Энергия есть и в красоте,
И в уродстве,
В какой бы ситуации вы ни оказались.
Просто позвольте ей раскрыться,
и вы будете осознавать всё больше и больше.
Нет никакой необходимости фиксировать её
или закреплять.*

*Просто будьте беззаботными
и оставьте всё как есть.
Тогда каждое отдельное состояние
в сансаре и нирване
Будет раскрываться всё больше и больше.
Когда мы совершенно пробуждены,
может происходить всё что угодно, не так ли?*

Когда старик наблюдает за игрой детей, он не обращает внимания на их болтовню: он знает, что они просто играют. Точно так же мы постоянно испытываем огромное количество разнообразных чувств и мыслей, возникающих внезапно и непредсказуемо. Иногда мы счастливы, иногда — нет; в нас рождаются приятие и неприятие, беспокойство, невнимательность, и так далее. Просто относитесь к этому постоянному течению эмоций со столь же малым интересом, с каким вы относились бы к лепету детей, занятых игрой. В таком состоянии могут раскрываться какие угодно мысли и эмоции.

Если бы мы должны были противодействовать каждой появляющейся у нас мысли, мы бы сошли с ума. Поэтому нет никакой необходимости давать отпор каждой мысли. Просто позвольте им проходить. Стремлениям и желаниям ума нет конца. Всё время хочется чего-то большего. Вместо того чтобы каждую секунду вовлекаться во всё подряд, постарайтесь быть более стабильными внутри.

Вопросы?

Ученик: Есть ли разница между тем, как мы смотрим на природу ума до того, как мы определились в отношении неё, и после этого?

Ринпоче: Вы правы, действительно на природу ума можно смотреть двумя разными способами: до того как вы распознали её, и после распознавания того, какова она. Взирая на природу ума после её распознавания, вы обнаруживаете, что она есть не что иное, как она сама:

пустотная сущность, познающая по природе, характеризующаяся нераздельностью этих двух качеств, не ограничивающих одно другое. Это — сущность состояния ригпа, и она не представляет собой ничего нового или иного. Она просто такая, как она есть. Но пока мы ещё не распознали её, а лишь *слышали* или *читали* о её пустотной сущности и познающей природе и о том, что эти качества нераздельны. С помощью интеллекта мы пытаемся разобраться, как эти концепции соотносятся друг с другом. И в какой-то момент решаем этот вопрос. Теперь мы убеждены, что эти концепции вполне обоснованны, что это состояние вероятно и, возможно, несомненно является таковым. Приведение собственного ума к такой определённости называется принятием решения. Утвердиться, или принять решение, — значит, обрести рассудочную уверенность в природе ума. Распознавание — это действительное прямое переживание природы ума.

Ученик: Пытаясь найти ум, мы понимаем, что он не имеет ни центра, ни границ, и так далее. Мы не можем его обнаружить. Обстоит ли дело аналогичным образом и с пустотной сущностью и познающей природой, ищем ли мы их в течение какого-то времени?

Ринпоче: Вы наблюдаете эти два качества — *необнаружимость* пустотного в сущности и обширно пробуждённого качества, познающего по природе, до тех пор пока в вашем переживании не возникает ощущения того, что на самом деле они едины по сути. Сколько лет вам понадобится на то, чтобы ухватить пространство? Пять? Десять лет? Или вы вообще не сможете схватить и удержать его? Пространство не является чем-то материальным и достижимым; невозможно дотянуться и ухватиться за него. Так же и здесь. Вы смотрите, смотрите и смотрите, пытаетесь обнаружить. Если вы не можете ничего обнаружить, расслабьтесь в этой необнаружимости. Вы пытаетесь схватить пространство, хватаете его, хватаете, хватаете, но обнаруживаете, что вы не можете уцепиться

за него. И тогда вы расслабляетесь, потому что уже находитесь в пространстве, фактически ваша рука никогда и не была вне пространства!

Ученик: А как мы достигаем естественного познания в момент, когда его не обнаруживаем?

Ринпоче: Сначала поймите, что истина Дхармы — это не что-то, требующее достижения. Наоборот, она постигается благодаря отпусканию. Отпустите, освободите импульс, толкавший вас ухватиться за пространство, которое вы так долго пытались схватить. Наконец, вы убедитесь, что схватить его в принципе невозможно. В этот момент просто отпустите — и вы обнаружите, что пространство уже присутствует. Откуда появляется познающая природа? Она уже присутствует. Разве нет осознания того, что она необнаружима; осознания её исконной необнаружимости? Разве в вас не присутствует осознание, что она является такой, какова она есть? Это осознание ниоткуда не появляется: оно уже есть в нас. Отпускание происходит именно таким образом.

Скажем, познающая природа подобна пламени свечи. Нужно ли вам светить фонариком, чтобы увидеть пламя? Нет, потому что пламя уже светится. В точности, как пламя обладает своим собственным свечением, ум сам по себе осознаёт, каков он. Сознаёт сам себя. Пламя свечи и свет от неё — одно и то же, они идентичны. Точно так же пустотная сущность ума осознаёт саму себя, она самоосознающая. Её не должно осознать что-то иное извне. Это не похоже на то, как если бы вы посветили фонариком на образ Ваджрасаттвы: будто Ваджрасаттва — там, фонарик — здесь, и в момент нажатия выключателя Ваджрасаттва становится видимым. Это абсолютно не так. Это больше похоже на Ваджрасаттву, который уже сам по себе освещён.

Точно так же, когда распознаётся сущность ума, сущность того, что осознаёт, проявляется как естественно пустотная и естественно познающая. Эти два качества

нераздельны. Прежде всего самое важное — это знать, как распознать сущность ума. Второе по важности: увидеть её. И третье: знать, как позволить ей просто быть. Недостаточно просто *иметь представление* о сущности ума. Все мы уже обладаем сущностью ума, но недостаточно лишь знать о ней. Необходимо *испытать, пережить* её на собственном опыте. Необходимо, чтобы сущность ума и осознание её были едиными, нераздельными. Они, так сказать, смешанные воедино в нашей собственной основе, — и есть самоосознание.

Ученик: Применимо ли это самоосознание к отслеживанию мыслей?

Ринпоче: Если мы просто замечаем возникновение мысли, это особо не помогает. Мысль должна быть освобождена. Если мы думаем: «Вот мысль, она о том-то и том-то», — то мы просто замечаем. Мы уподобляемся пастуху, наблюдающему за овцами. Здесь всё-таки имеется некая субъектно-объектная двойственность: «Может, овца заблудилась» или «Я должен убедиться, что овца на пастбище». Это то же самое, что думать: «Вот пришла мысль. Сейчас эта мысль есть размышление о том-то и том-то. Вот она ушла». То, что нам по-настоящему необходимо, это пребывать в таком состоянии, где движение исчезает без следа. Этот процесс можно уподобить рисованию на поверхности воды.

Есть два способа добиться этого. Первый, более подходящий для начинающих, заключается в освобождении мысли в момент вспоминания необходимости взглянуть в её сущность. В момент распознавания вашей исконной природы движение мыслей становится подобно рисункам на воде. Второй способ: позволить мысли раствориться в момент её возникновения. Такой метод подходит более опытным практикующим. Он гарантирует, что внимание ваше не будет ничем поймано и захвачено.

Было бы не совсем верно называть такое мышление мыслью. Вместо этого давайте назовём его осмыслением.

Это определённое знание того, что нужно сделать, что нужно выполнить, но оно не похоже на обычную мысль. Поскольку мышление включает в себя концептуальную двойственность субъекта и объекта, то существует и время, а следовательно есть и карма. А эта ситуация вовсе не является идеальной.

Итак, существуют два способа. Первый: только начав думать о чём-то, вы немедленно распознаёте того, кто думает, и это мышление растворяется. Второй способ можно применять, когда достигнут достаточный уровень устойчивости пребывания в ригпа. Тогда любое движение мысли действительно не отвлекает ваше внимание от сущности. В таком случае не нарушается непрерывность осознания сущности ума, поэтому любое движение или неподвижность мысли никак не способствует и не вредит вашему состоянию. Сущность абсолютно ничем не захвачена. Она подобна вору в пустом доме, в котором нечего делать, нечего красть, нечего хватать. Ещё она подобна хрустальному шару, на поверхности которого отражается всё, что вокруг, но сам шар для этого ничего не делает; он не собирается ни за что хвататься. Что бы ни отражалось в хрустале, оно никак на него не влияет. На что бы ни были похожи эти отражения, они не приносят хрусталу пользы и не наносят ему вреда. Он остаётся в точности таким, как есть.

Этот пример с хрусталём указывает на тот факт, что сущность ригпа, или недвойственного осознания, непрерывна. Оно не захватывается ни субъектом, ни объектом, вне зависимости от того, что воспринимается. Что бы ни возникало в поле восприятия — зримые объекты, звуки, запахи, вкусы и фактуры, и что бы ни понималось под всем этим, оно никоим образом не влияет на состояние недвойственного осознания. Все переживания становятся раскрытием изначальной пробуждённости. Это и есть сама основа всеведущей мудрости состояния будды, называемая «мудростью восприятия всего многообразия».

существующих вещей». Всё открыто и совершенно беспрепятственно.

Как правило, практикующий шаматху закрывается от всего, кроме пребывания в настоящем моменте, сосредотачивая свой ум только на этом. Нет мыслей, нет ничего. Некоторые считают, что практика дзогчен — это, закрывшись от всего, сидеть с открытыми, неподвижными глазами так, что внимание оказывается захваченным или увязшим в настоящем моменте. Это типичный пример непонимания западными людьми сути данной практики. Азиатский вариант: погружённость в себя, сидя в позе со скрещенными ногами. Разные культуры создают разные привычки, но мы не должны следовать ни одной из них. Нам нужно такое естественное познание, которое само по себе устойчиво, но не привязано ни к субъекту, ни к объекту.

На самом деле оно больше похоже на следующее:

*Пустотная сущность — это нечто
предельно открытое
И очень просторное, подобно
абсолютно открытому небу.
Пространство не имеет ни центра, ни границ.
Ничто ничему не мешает,
оно совершенно беспрепятственно.
Пустотная сущность подобна пространству,
Ибо она не из чего не создана.
В то же время в ней присутствует осознание,
Пробуждённое качество, познающая природа,
Неотделимые от открытости этого пространства.
Когда днём сияет солнце,
Дневной свет и пространство нераздельны.
Кругом одно лишь залитое солнечным светом
пространство.
Ничто не ограничено, ничто не закрыто.
Все окна и двери широко распахнуты.*

Подобно тотальному гостеприимству,
 всецелому приятию
 всех возможностей,
 Которое ни к чему не привязывается,
 что бы ни случилось.
 Оно широко открыто,
 Единство пустотной сущности
 и познающей природы.
 Это — третье качество:
 неограниченная способность.

Если все окна и двери распахнуты настежь, то нет ничего, что вы боялись бы потерять. В доме нет вещей, которые можно украсть. Абсолютная распахнутость. В этот момент не нужно бояться быть слишком открытыми и потеряться в этом просторе. Не бойтесь, что из-за этой совершенной открытости осознание каким-то образом исчезнет, что вы лишитесь рассудка. Совершенно не нужно этого бояться. На самом деле если мы и сойдём от чего-то с ума, так от того, что *не* знакомы с этим состоянием! Просто позвольте себе быть широко открытыми, безо всякой надежды на достижение чего-либо и безо всякого страха что-то потерять. Пребывайте в таком состоянии, свободные от надежд и страхов.

Такова сущность ума. Нам нужно узнать её. Распознать сущность ума — значит, распознать то, что у нас уже есть. Этот процесс имеет две фазы: состояние медитации и состояние постмедитации. Состояние медитации означает *быть* сущностью, а постмедитация — это когда мы оставляем это состояние. В данный момент мы пребываем в состоянии постмедитации. Из него нам нужно переключиться в состояние медитации. Если мы не распознаём, нам нужно распознать. Распознавание — вот, что самое важное.



НАЧИНАЯ МЕДИТАЦИЮ

К практике медитации можно относиться по-разному: ставя цель достигнуть чего-то или, наоборот, от чего-то освободиться. На данном этапе наилучшим подходом к практике медитации является второй подход, основанный на идее освобождения. Отношение, при котором ставится цель достичь или получить чего-либо, не является верным. Основным момент заблуждения состоит в том, что вещи воспринимаются не такими, каковы они в действительности. Медитация должна позволить нам постичь или познать естественное состояние: то, что есть на самом деле. Иными словами, медитация — это освобождение от ошибочности, то есть от восприятия вещей такими, какими они в действительности не являются. Вот почему мы считаем, что медитация — это в большей мере освобождение от чего-то, нежели достижение чего-либо.

Давайте рассмотрим этот вопрос с самого начала, оставив идею, что медитируя мы чего-либо достигаем. Полагая, что мы должны чего-то достигнуть или что-то извлечь из этого, мы без необходимости лишний раз беспокоим себя.

Как же следует практиковать медитацию? Начнём с того, что необходимо сесть максимально расслабленно. Тело должно быть выпрямлено так, чтобы, не оставаясь зажатым или скованным, оно было полностью свободным

и расслабленным. Не следите за своим дыханием. Пусть дыхание будет естественным. Это же верно и для вашего ума — ни на чём его не удерживайте. Просто позвольте себе быть свободными и спокойными.

Медитация шраваков зачастую описывается как применение памятования, или внимательности, известное как «четыре применения внимательности»: внимательности тела, ощущений, мыслей и явлений. Это значит просто быть осознанными, позволяя вниманию быть спокойным, неотвлекающимся и умиротворённым. Осознавайте своё состояние, свои ощущения и мышление. Осознавайте, что именно вы переживаете и как вы это переживаете. Также будьте внимательны к своим ощущениям, мыслям, чувствам и явлениям.

Применять внимательность тела — значит, сознавать своё тело. Сидя, вы осознаёте, сидите ли вы прямо или же склонились в одну сторону. Вы сознаёте, вдыхаете вы или выдыхаете. Во время ходьбы вы сознаёте, как переставляете ноги. Так, вы сознаёте своё дыхание и каждое физическое действие. Это называется быть внимательным к телу.

Такая медитация не связана с воображением и фантазированием. Мы просто осознаём наше тело. Вы ничего не визуализируете, как в тантрической практике стадии развития, не создаёте ничего нового или ранее не существовавшего, как, например, при культивации любви или сострадания. Эта практика подразумевает осознание того, что есть, что происходит с нами в данный момент. Сознание, каково ваше тело и что оно делает, при этом не отвлекаясь и не теряя непрерывности этого сознания, называется применением внимательности тела.

Обращать внимание, отслеживая, что именно происходит, когда вы что-то делаете, — очень простое упражнение. Если вы пьёте чай, обратите внимание на свои действия: вы протягиваете руку, берёте чашку, поднимаете её, прикладываете к губам, пробуете жидкость, ощущаете,

как она попадает в ваш рот, глотаете и после этого замечаете, как ваша рука ставит чашку на место. Всё это действительно происходит, ведь так? Это не что-то представленное или придуманное нами, это не что-то мистическое или требующее от нас больших усилий. Но также это не является обычным состоянием невнимательности, когда мы, попивая чай, думаем о чём-то другом и совершенно не обращаем внимания на происходящее. Это просто внимательность к тому, что происходит.

Привыкнув обращать внимание на наше физическое присутствие, мы обнаруживаем, что сами собой прекратили совершать большинство бесполезных действий, которые прежде отнимали у нас массу времени. Мы делаем только то, что необходимо, а когда делать более ничего не нужно, мы просто расслабляемся.

Именно такими были некоторые из моих учителей. Что бы они ни делали, они знали, что делают. Они могли положить какую-либо вещь в определённом месте и в случае необходимости точно знали, где она находится. И всё потому, что они осознавали, куда её кладут. Тогда нет беспорядка и путаницы. Ни один из них не пытался расставить вещи так, чтобы было красиво: ставя их то здесь, то там, а затем и вовсе в другом месте, где будет ещё лучше смотреться. Они просто ставили предмет, и всё. Затем снова брали его и пользовались. Очень просто. Они никогда не были рассеянными, взволнованными и никогда не суетились. Когда было нужно, они могли действовать очень точно, но в то же время были предельно расслабленными.

Практикуя внимательность именно таким образом, нет необходимости повторять большинство излишних мыслей и действий. Мне кажется, около тридцати процентов наших действий являются абсолютно излишними. Одна и та же мысль приходит на ум снова и снова: «Я должен сделать то, я должен сделать другое». А вместо этого почему просто не подумать один раз и не сделать? Упражняясь

в осознанности и внимательности, можно освободиться от большинства ненужных мыслей и действий.

Тренировка внимательности освобождает нас от излишней деятельности, которую можно описать как «два шага вперёд, один — назад». Если мы увлечены этим, то не пройдём и следующих пяти шагов; мы никогда не сделаем шестого или седьмого. Мы просто безо всякого смысла будем возвращаться назад и начинать всё сначала. Становясь внимательнее, мы избавляемся от этого как по отношению к своему телу, ощущениям, состоянию нашего ума, так и к тому, на чём мы сосредоточены. Внимательность разрушает привычные склонности.

Говорю вам это, основываясь на собственном опыте. Я живу на вершине холма, расположенного за Сваямбунатхом. Зачастую мне приходится спускаться вниз к машине и ехать по делам в Боднатх. Ведя машину, я часто думаю о том, что нужно сделать. Но, по правде говоря, сидя за рулём, сделать я ничего не могу. Не доехав до Боднатха, нет никакой необходимости снова и снова думать о тех же самых вещах. Внимательность может избавить нас от такой заикленности. В результате обнаруживается, что у нас появилось больше свободного времени, мы стали менее занятыми. А если мы становимся более спокойными, автоматически появляется внутреннее умиротворение.

Следующее — внимательность к ощущениям. Ощущения могут быть приятными или неприятными, но так или иначе вы всё время что-то чувствуете, правда? Постоянно возникают разные ощущения, как, например, это. (*Ринпоче делает глоток чая, удовлетворённо причмокивая*). Нам нужно осознавать, каковы наши ощущения. Одеваясь, мы должны ощущать одежду на ощупь — грубая она или мягкая. Если болит спина, мы должны осознавать это. Обретая ясную осознанность своих ощущений — как болезненных, так и приятных — в случае необходимости мы сможем с ними что-то сделать. Иногда ощущения бывают

нейтральными. Это тоже хорошо. Просто упражняйтесь в осознании своих физических ощущений.

Внимательность к мыслям относится к осознанию своего умственного состояния. Сердясь, осознавайте, что вы сердитесь. Какими бы ни были ваши переживания: гордыня или зависть, вялость или возбуждённость, осознавайте рождающиеся в уме мысли и эмоции. Просто замечайте их, будьте внимательны к ним, осознавайте, что происходит. В данном контексте не нужно предотвращать их появление, пытаться не думать или не чувствовать. Если вы что-то чувствуете, то просто чувствуйте. Но если вы ничего особенного не чувствуете, то нет нужды стараться что-то почувствовать. Просто будьте открыты и свободны, позвольте происходить тому, что происходит.

Большинство наших жизненных проблем возникает из-за того, что мы не позволяем вещам просто происходить. Мы стараемся предотвратить то, что может случиться, или уловить и удержать то, что может исчезнуть, ускользнуть. Мы надеемся, что чего-то не произойдёт, либо боимся, что что-то случится. Мы всегда пытаемся принимать или отвергать, держаться то за одно чувство, то за другое, и из-за этого возникает большая часть проблем. Если бы мы просто позволили вещам свободно проявляться и возникать, проблем наших стало бы гораздо меньше.

Говорят, что наилучший способ — это выглядеть как шравака, но быть Великим совершенством, олицетворять дзогчен. Иными словами, сядьте удобно, оставаясь в глубине своего существа полностью свободными и спокойными. Будьте предельно открытыми и раскрепощёнными изнутри, потому что иначе по-настоящему практиковать Дхарму очень трудно. На самом деле без этого очень трудно вообще что-либо делать! Устройтесь удобно и расслабленно, и пусть ваш ум будет свободным от надежды и страха. Не пытайтесь заставить себя что-то чувствовать или о чём-то думать. Не пытайтесь также *не* думать

ни о чём. Просто позвольте раскрываться любой возникающей в вас мысли или эмоции. Ничего не делайте с ней — просто замечайте всё, что происходит.

Будьте подобны зеркалу. Если появляется что-то красное, зеркало отражает красное; если вдруг появляется что-то зелёное — зеркало отражает зелёное. Зеркало не препятствует ни одному из отражений, оно ничего не поддерживает и не привлекает. Точно так же и вам не следует ничего делать с тем, что ощущается физически или умственно, кроме как просто осознавать это. Осознавайте всё, что раскрывается в вашем переживании подобно зеркалу, — не отвергая, не принимая, ничему не мешая, ничего не поддерживая, но непрестанно осознавая.

Это сознание, или осознание, крайне важно, и к этому мы вернёмся чуть позже. В действительности в этом и заключается ключевой момент. *Знание, постигающее отсутствие «я»*, и затем *самосушее осознание* очень тесно связаны с этим сознанием. По сути дела, оно не появляется откуда-то извне. Знание, постигающее отсутствие «я», и самосушее осознание приходят именно из сознания. Что бы в данный момент ни происходило в нашем переживании, сознание воспринимает и субъект, и объект. Оно же переживает недвойственность. Вам это понятно? Я вам подсказываю. Сознание, основанное на восприятии чего-либо — чашки, стола, стакана, очень важно. Поскольку это и есть ум. Умом или сознанием называют множество вещей — душу, дух, ум, сердце. Буддизм же определяет ум, как «*то, что сознаёт*» или «*то, что знает*». Это сознание, которое свойственно каждому, и есть ум.

Материальные вещи не сознают. Стол сам по себе не сознаёт, как и цветок или чашка. Но внутри нас постоянно присутствует нечто пробуждённое и сознающее, ведь так? Это и есть то, чем является ум. И это нечто исключительно драгоценное. Нам необходимо обязательно это понять, поскольку оно является как основой для достижения просветления, так и основой для продолжения

пребывания в сансаре. Это то, чем в действительности является сама жизнь.

В буддизме понятие «жизнь» принято связывать с умом, а не с физическим телом, поскольку непрерывное, текущее осознание, пробуждённая продолжает из жизни в жизнь. Мы практикуем медитацию, чтобы улучшить этот поток существования, являющийся прежде всего жизнью ума, а не жизнью тела. И именно этот поток жизни, поток сознания должен быть освобождён.

Мне бы хотелось подвести вас к пониманию того, что средство, используемое нами в начале, — концептуально. Но в конце концов нам придётся отбросить и само средство. Пользуясь средством, мы по определению практикуем медитацию как противоположность не-медитации.

Многие, услышав, что, практикуя дзогчен, нужно направлять взор в пространство перед собой или в небо, тотчас же откидывают голову назад, вот так. (*Ринпоче запрокидывает голову*). Но на самом деле в пространство должны вглядываться глаза, а не шея! Вы же не смотрите шейей! Держите голову расслабленно, естественно, и только слегка поднимите взгляд, не закатывайте глаза. «Вглядываться» это не значит напряжённо глазеть в пространство, просто оставьте ваши глаза в покое. Это похоже на то, как мы погружаем хрустальный шар в чашу с водой — он опустится на дно и останется там лежать, ведь так? Именно так и следует вглядываться в пространство. Подобное наставление верно и для других органов чувств — слуха, обоняния и прочих. Не следует исправлять, изменять или стараться поддерживать в определённом состоянии любое из чувств. Просто оставьте его таким, как оно есть.

Если кто-то из вас регулярно упражнялся в шаматхе и чувствует необходимость делать это и дальше, то отлично, можете продолжать ещё некоторое время. Если кто-то уже получил наставления по дзогчен и знает, как правильно их применять, то продолжайте в том же духе. Начинаящим же я объясню, как это делается. Позвольте

себе пребывать в покое. Не нужно делать ничего. Если обнаружится, что нет мыслей, то есть ни одна из мыслей вас не занимает, не паникуйте — это совершенно нормально. Не нужно придумывать какие-то мысли с целью себя занять. Но, вовлекаясь в мысли, также не нужно этому ужасаться, думая: «Кошмар! Что делать со всеми этими мыслями?!». Просто дайте мыслям появляться, но не следуйте за ними. Позвольте им исчезать. Если после этого мысли снова прекратятся, то не стоит думать: «Вот оно. Наконец! Потрясающе! Это ригпа!» Не нужно фиксировать своё внимание ни на одной из этих мыслей. Просто позвольте происходить и этому. Иными словами, пребывайте в спокойствии, что бы ни происходило.

Нужно позволить уму быть открытым. Если распахнуть настежь все окна, то по комнате будет гулять ветерок. Не нужно пытаться схватить его дуновение. Мысли возникают и исчезают аналогичным образом. Не нужно ничего делать с проплывающими в уме мыслями, не нужно удерживать их или пытаться изменить. При этом, однако, должно оставаться некое сознавание — можно назвать это невозмутимостью или внимательностью, — означающее, что мы не совсем отключены от происходящего. Но при всей важности сознавания не следует придавать особого значения тому, что происходит, или тому, что *не* происходит.

Конечно, порой у нас может болеть спина или возникать иные проявления физического дискомфорта. Следует воспринимать это как часть тренировки в медитации. Можно также ожидать каких-то мистических переживаний, блаженного ощущения полной свободы, открытости и отсутствия боли. Поддержание такого рода ожиданий или надежд лишь создаёт препятствия для возникновения подобных переживаний. Чем сильнее надеешься на то, что боль исчезнет, тем больше беспокойства она доставляет. Оставьте надежду и страх. Практикуйте беззаботно. Чтобы правильно практиковать, всегда напоминайте себе

о том, что нужно оставаться беззаботным и расслабленным — не рассеянным, вялым и с головой ушедшим в себя, а просто спокойным.

Один или два вопроса, пожалуйста?

Ученик: Что значит «улучшать» в контексте практики медитации?

Ринпоче: Я уже говорил ранее, что цель медитации состоит в избавлении от чего-либо. Освобождение от тревожащих эмоций и привычных фиксаций, максимальное освобождение от заблуждения и есть улучшение в данном контексте. Также улучшение проявляется в более ясном видении реального и истинного.

Ученик: Вы говорили о расслабленности. Однако очень непросто расслабиться, испытывая физическую боль во время практики.

Ринпоче: Поначалу физическая боль является естественной и неотъемлемой частью практики медитации. Это значит, что вы действительно начали практиковать медитацию, поэтому радуйтесь этому. Через какое-то время привыкаешь к долгому сидению, и это становится уже не таким болезненным занятием, но поначалу с этим ничего не поделаешь. Невозможно просто отделаться от физического ощущения. Избавиться от какой-то мысли можно, думая о чём-то другом, правда? Но с физическими ощущениями ничего не поделаешь. На самом деле нужно просто думать о том, что другие сидят, значит, и я смогу. Я способен это сделать.

Ученик: Ринпоче, вы говорили, что медитация — это освобождение от чего-то. Это происходит сразу или же мы колеблемся между состояниями свободы и несвободы?

Ринпоче: Тут есть два варианта, две возможности. Возврата нет, если вы полностью освободились от заблуждений. Но если ваша свобода частична и ограничена, вы будете переходить из одного состояния в другое. К примеру, представим себе, что вы принимаете за змею ку-

сок разноцветной верёвки, лежащей возле вашего дома. Вы пугаетесь, забегаете внутрь, запираете дверь, но всё ещё боитесь, что змея каким-то образом проникнет в дом. И не успокоитесь до тех пор, пока кто-нибудь не скажет вам, что это не змея, а кусок верёвки. Но услышанного недостаточно, вас это не убеждает. Лишь после того, как вы пойдёте и проверите всё сами, осмотрите верёвку — может, даже потрогаете её, — вы увидите, что это верёвка, а никакая не змея. Только получив непосредственный личный опыт, вы избавитесь от заблуждения, и больше оно не вернётся. Вы навсегда свободны от этого заблуждения; вы вышли за его пределы. Так же и здесь.

Интеллектуального знания недостаточно. Нам необходим опыт, личное переживание, а чтобы его получить, очень важно практиковать. Невозможно точно сказать, когда и как заблуждение рассеется. С Гарабом Дордже это произошло мгновенно — все его заблуждения исчезли в один миг. С нами, вероятно, это произойдёт постепенно: мало-помалу наше замешательство будет слабеть. Но, возможно, наши заблуждения будут иссякать в течение определённого периода времени, скажем — года, а на следующий год мы обнаружим, что от них не осталось и следа. Кто-то проведёт десять лет в медитационном ретрите и вернётся, не достигнув освобождения, а другой достигнет полного освобождения в течение одного года или даже одного дня медитации. Скорость и способ достижения освобождения сугубо индивидуальны. Но, узрев коренную причину наших заблуждений и полностью от неё освободившись, мы гарантируем, что возврата назад не будет. Важно это знать.

Для практикующих буддистов главное — освободиться от заблуждения, просто быть свободными. Цель всех буддийских медитаций и практик одна — освободиться. Мы ограничиваем себя разнообразными оковами привязанностей и надежд, страхов и концепций принятия и отвержения — будто тщательно закутываемся во все-

возможные лоскуты ткани. Все практики направлены только на то, чтобы лишить нас этих лоскутных покровов, освободить от всего этого.

Главное — позволить нашему заблуждению раствориться. Пребывать в замешательстве — значит, ошибочно воспринимать вещи такими, какими они на самом деле не являются. Основное заблуждение, истинное его начало, заключается в незнании нашей собственной природы; незнании того, кто мы на самом деле. Сущность замешательства — в незнании того, какова наша природа.

Те, кто заявляет «не говори так со мной», «не могу этого принять», «я этого не вынесу, это слишком» или «не могу себя сдерживать», боятся самих себя и в действительности совсем не знают, как проявляется их собственная природа. Они боятся того, что сами могут натворить, ибо не осознают, кем являются на самом деле. Если бы они это понимали, то не было бы никакой проблемы. В действительности нет ничего, с чем нельзя было бы справиться. Если уж на то пошло — нет такого состояния ума, которое невозможно было бы освободить. Значит, главная причина замешательства находится здесь, внутри нас. Ум это не компьютер, который запрограммирован кем-то другим и нам неподвластен. Он вовсе не таков. В действительности вы имеете над ним полную власть, всё рычаги контроля в ваших руках. Не пользоваться ими — значит, быть врагом самому себе. Не допускайте этого.

Ученик: Когда привычные склонности проявляются слишком интенсивно, я чувствую, что совершенно ими не управляю. Что делать, когда это происходит?

Ринпоче: Честно говоря, вы не так уж и неуправляемы. В такие моменты следует придерживаться практики. Один из способов справиться с этим заключается в осознании того, что существует всего один поток ума, всего один поток сознания. Это не значит, что какая-то часть вашего ума пытается управлять другой его частью, настолько неуправляемой, что ей приходится отступить.

В реальности есть всего один поток ума, и если этот один поток ума решает, что нужно выполнять практику, т.е. расслабиться и освободиться от захвата, то не останется никакого другого ума, который был бы неуправляемым. Проблема тут же исчезает. Это один способ. Если этот цветок меня беспокоит и я просто отпускаю это ощущение, отбрасываю его, что тогда может меня беспокоить? Есть только один ум, а не две его части, где одна причиняет нам беспокойство, а другая гоняется за первой, пытаясь её схватить и остановить. Если ум старается быть осознающим и расслабленным, то нарушитель спокойствия неизбежно удаляется. Честно говоря, это довольно просто. Лишь благодаря тому, что ум чрезвычайно быстр и функционирует с невероятной скоростью, может показаться, что он не один, однако это не так. Всё предельно просто: дайте этому уму быть самим собой.

Ученик: Существует ли некий универсальный, всеобщий ум или же каждая отдельная личность обладает своим потоком сознания?

Ринпоче: У каждого существа свой собственный ум. Каждый испытывает переживания, зависящие от кармы, общей для множества других существ. Сейчас вы обладаете человеческим телом. Ваша карма обуславливает ваши человеческие переживания, подобные переживаниям других людей. Но, переродившись животным, вы будете переживать события так, как это делают животные, согласно их карме.

Освободиться от заблуждения, растворить его означает освободиться также и от кармы. В данном контексте мы говорим о карме, как основе причинно-следственной связи, определяющей соответствующий причине результат. Это не то, что мы выбираем, и, можно сказать, что это вне нашего контроля. Бывает плохая карма и хорошая карма. Считается, что у нас хорошая карма, поскольку мы родились людьми, а плохая карма у тех, кто переродился голодным духом или животным. Люди тоже бывают

разные — с хорошей кармой, с плохой кармой, верно? Благая, или хорошая, карма означает, что мы обладаем совершенными органами чувств, а время и место нашего рождения позволяют нам обладать личной свободой. Если ваша карма так хороша, радуйтесь этому и будьте счастливы. Ежедневно напоминайте себе о счастье обладать возможностью делать то, что хочется. Хотя эта свобода временна и ограничена, однако благодаря ей у вас есть возможность практиковать духовный путь, чтобы достигнуть окончательной свободы. Это как раз то, чем мы сейчас занимаемся.



ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШАМАТХИ

Изначально практика медитации подразумевает попытку поддерживать стабильность внимания. Как правило, начинают с выполнения медитации шаматхи с опорой, сосредотачивая внимание на определённом объекте, концентрируясь на нём, вместо того чтобы отвлекаться на всё подряд. Затем следует шаматха без опоры, во время которой не нужно сосредотачиваться, приковывая своё внимание к чьему-либо, а требуется лишь сохранять ощущение внимательного присутствия. Мы пребываем в покое и умиротворении, оставаясь при этом внимательными. Само действие сохранения внимательности — это и есть медитация. Я уже отмечал, что нам нужно стараться поддерживать состояние внимательности, даже когда мы прогуливаемся или занимаемся повседневными делами. Эта внимательность, или внимание, сохраняющееся при любой ситуации, чем бы мы ни занимались, должно сопровождать нас повсеместно. Такой вид обычной внимательности является намеренным и требует приложения определённого усилия.

В плане же концептуального воззрения мы слышали объяснения по практике шаматхи, сделали некоторые предположения о том, что это такое, и сохраняем их в памяти. Бывают разные виды шаматхи — плотная, притуплённая шаматха и правильная шаматха. Первый вид, притуплённая шаматха, это своего рода прострация,

рассеянное и тупое спокойствие. Это означает — сидеть, абсолютно ничего не замечая, стараясь при этом всё меньше и меньше обращать внимание на то, есть ли движение мыслей или нет, загоняя свой ум в состояние отупения. Тренировка в такой шаматхе есть верный способ переродиться в следующей жизни животным. Это ошибочный путь.

Правильная практика шаматхи, и этому учат все колесницы, создаёт основу, или опору истинного пути. Это просто присутствие ума, бдительное отношение и к потоку мыслей, и к покою, своего рода однонаправленное внимание, позволяющее в какой-то момент исчезнуть черте, разделяющей движение мыслей и покой. С точки зрения махамудры это называется состоянием «обнаружения простоты». Простое пребывание в замечающем или сознающем качестве и является верной основой для истинной практики.

Знаменитый пример гласит: «В безмятежном океане шаматхи резвится великая рыба випашьяны», инсайта, или интуитивного прозрения. Именно в спокойном и безмятежном океане истинной шаматхи, а не в ложном спокойствии. То есть в спокойствии, при котором не происходит колебаний внимания и само сознающее качество при этом не отвлекается. Эта устойчивость служит для нас опорой для исследования и понимания того, на чём зиждется это сознание. Что же это на самом деле? Обнаружение випашьяны, истинного прозрения, происходит, если обнаруживается, что у этого сознания нет ни корня, ни основы; когда не формируется никаких концепций или умопостроений относительно этого сознания. Это чистое интуитивное прозрение и есть та «великая рыба, резвящаяся в океане покоя».

Другая широко известная цитата гласит: «Нет ничего, но всё воспринимается». То есть, вообще ничего нет, хотя ощущается всё. В данном контексте выражение «нет ничего» означает, что нет ни пребывания в покое, ни

возникновения мысли, в чём, собственно, и состоит мышление. Осознавание настолько ясное, обнажённое и открытое, что, кажется, будто вообще не существует ни одной отдельной вещи. Тем не менее это не означает, что сознание отсутствует полностью, поскольку существует возможность осознавать из этого состояния *всё что угодно*. «Нет ни единой вещи, хотя всё воспринимается». Эта начальная стадия, на которой происходит сознание или обращается внимание на покой или возникновение мыслей, также называется ригпа. Однако в данном случае слово «ригпа» не означает самосуществующее осознавание, как принято в дзогчен.

Традиционно мастера дают своим ученикам так называемые указующие наставления, цель которых — непосредственно указать им на их собственную природу, чтобы они оказались с ней лицом к лицу. Какова же эта представленная ученикам природа? Практикующий шаматху, уже развивший ощущение спокойствия настолько, что более не существует никакого разделения между проявлением мыслей и просто пребыванием, переживает определённое качество осознавания или внутреннего присутствия. Это осознавание, а точнее — само постижение этого осознавания как неведущего, не имеющего ни основы, ни корня, и является тем, что ученику следует узреть воочию. Распознавание этого знакомит ученика с самосущим осознаванием, *рангджунг ригпа*.

Что же это такое на самом деле, как это ощущается? Присутствие возникает, когда мы находимся в состоянии медитации, пребывая в настоящем моменте. От нас требуется распознать сущность этого сознания. В сам этот момент основа не обнаруживается. Иными словами, распадается ощущение *пребывания* в чём-то, исчезает само представление о том, что мы *остаёмся* в каком-либо состоянии. Это не значит, что качество сознания или пробуждённости исчезает. Оно всё ещё здесь, однако уже не происходит *пребывание на чём-либо*. Это и есть

осознавание *само по себе*. Это и есть та точка, в которой шаматха перерастает в состояние самосуществующего осознания. Это не постепенный процесс, занимающий длительное время; наоборот — это происходит очень быстро. Просто надо дать сосредоточению или состоянию пребывания распасться. Если это происходит, то, значит, вы уже достигли самосуществующего осознания, ригпа. Именно это подразумевается при сравнении сансары и нирваны с внутренней и тыльной сторонами руки. В этом и заключается разница между сознанием и несознанием. В миг сознания вы уже там.

Есть только один ум. Нет двух умов, из которых один распознавал бы другой. В момент распознавания ум подобен развязанному узлу. Уже ничего не нужно делать после этого, разве что оставить его развязанным. Он и так виден в этот момент, стоит только взглянуть. И нет необходимости приходить позже, чтобы посмотреть на него. Почему? Потому что ум и сущность ума очень близки. Вторая же причина — в том, что сущность ума не является тем, что следует увидеть, вовсе нет. Это не означает, что следует какое-то время удерживать осознание сущности ума, например, две или три минуты, а затем она медленно проявится в нашем переживании. Поскольку есть только один ум, момент распознавания заключается в том, чтобы просто отпустить. Тот, кто думает или осознаёт в этот момент, — как новый узел, как новая мысль. В тот самый момент, когда вы прекращаете или оставляете её, узел распускается. Мы уже достигли того, к чему стремились, мы уже в природе ума.

Тем не менее мы можем лелеять какие-то надежды, вынашивать идеи относительно того, что произойдёт: например, что я обязательно что-то сейчас увижу, что-то очень необычное. Либо — наконец-то я постигну некую тайну! Мы пытаемся что-то увидеть. Но если мы определим ригпа как некий объект нашего внимания и решим, что можем сидеть и смотреть на него неким образом, мы

отодвинем ригпа на огромное расстояние, сделав его недостижимым, сколько бы мы после этого ни медитировали. Но в этом нет никакой необходимости. Всё, что нужно, — это просто ненадолго позволить вниманию распознать само себя. Второе — полностью отпустите, отбросьте всё, как будто вы собираетесь избавиться от мёртвого тела. Оставьте всё в точности, как оно есть, вы уже у цели. Нет нужды ни в каких замечаниях вроде: «Я это вижу, а это не вижу. Это оно, это не оно» и тому подобных. Поэтому говорится: «Короткими периодами, но часто». Ригпа — это не то состояние, которое возможно продлить. Оно продолжается естественно, само по себе.

Что же можно увидеть в момент распознавания ригпа? Ригпа обладает тремя качествами, которые, однако, присутствуют одновременно. Пустотная сущность означает, что у ригпа нет ни центра, ни границ, которые можно было бы увидеть. Это отсутствие чего-либо видимого само по себе является осознающим или пробуждённым. Эти два качества неограниченны. Вам это понятно? Эти три аспекта, распознанные в момент видения, и есть то, что называется ригпа.

Я также упоминал о двух понятиях — состоянии медитации и постмедитации. Состояние медитации характеризуется распознаванием ригпа, которое может длиться одну, две секунды либо немного дольше. Выпадение из этого состояния называется постмедитацией. Многие говорят, что они проводят полчаса или час в состоянии медитации, но на самом деле это не совсем верно. Правильнее было бы сказать, что мы проводим сорок пять минут или час, лишь *упражняясь* в попытках достичь подлинного состояния медитации, которое длится лишь краткий промежуток времени и случается не всегда.

Увидеть все три качества одновременно — значит, увидеть природу ума. В дзогчен это называется ригпа. Можно назвать это и воззрением дзогчен. Существуют два различных вида воззрения: концептуальное воззрение

и неконцептуальное воззрение. Воззрение ригпа — это неконцептуальное воззрение. Ригпа нужно увидеть. Увидеть не в смысле субъекта, видящего объект, — это видение, лишённое двойственности. Видение «ничего» — это и есть высшее зрение. То, что мы пытаемся увидеть, не сделано из какой-либо плотной материи. Однако нет в нём и ничего помимо этого, что оставалось бы невидимым для нас. Оно видимо, стоит только посмотреть. Это называется воззрением. Из трёх понятий — воззрения, медитации и поведения, мы рассмотрели воззрение.

Далее, говоря о медитации, в данном случае мы подразумеваем то, что означает поддержание его непрерывности, поддержание непрерывности воззрения. Мы не создаём ничего вымученно, применяя силу, не развиваем мысль, которой нет, вцепившись в воззрение и поддерживая его. Мы просто позволяем продолжаться непрерывности видения природы ума. Вначале оно длится всего секунду, потом две секунды, потом — три, и так далее.

Пребывая в состоянии постмедитации, как, например, в данный момент, мы можем думать: «Я отвлекся. Нужно распознавать. И сейчас я это делаю». Распознавание сущности — это как удар в колокол. (*Ринпоче ударяет в колокольчик.*) Когда язык колокольчика ударяется о его стенку, то есть, когда две части колокольчика взаимодействуют, возникает звук. Этот звук аналогичен естественному состоянию, которое нужно просто оставить таким, как оно есть. Первым следует распознавание. (*Ринпоче ударяет в колокольчик.*) Затем следует естественная *длительность* этого состояния, не так ли? Первым следует усилие по приведению во взаимодействие двух частей колокола, или намеренное усилие напоминания себе о распознавании осознания. Удар языка колокола о его стенку аналогичен моменту видения природы ума. Это ригпа. Здесь проявляется некое качество длительности, некая непрерывность, подобная тому, как колокольчик ещё некоторое время продолжает звучать. Звук не возникнет,

если мы будем просто смотреть на колокольчик, верно? Соответственно, сколько бы мы ни смотрели на колокольчик, мысленно ударяя в него, звук всё равно не возникнет. Взгляните только раз и оставайтесь в естественности. Однако поначалу нужно знать, как именно смотреть, так же точно, как нужно знать, как ударять в колокол. После этого уже нет нужды беспокоиться о том, видим мы или нет, достигли мы состояния ригпа или утратили его, и так далее. Просто *оставьте всё, как есть*. Практика состоит в поддержании длительности переживания, которая подобна непрерывному и свободному звучанию колокольчика.

Звук, слышимый вначале, и звук, продолжающийся несколько секунд спустя, составляют один континуум, верно? Подобным образом первый момент видения ригпа относится к той же непрерывности, переживаемой позднее, пока продолжается переживание этого состояния. Отвлечение и выход в состояние постмедитации подобно прекращению звука. Ум начинает заниматься тем, кто воспринимает, и тем, что воспринимается, включая все разнообразные объекты восприятия. И мы снова напоминаем себе: «Ой, я отвлекся. Снова нужно распознавать». Пока мы видим, нет необходимости что-либо делать или что-то создавать. Нам не нужно улучшать звук, пока он звучит, например, стараться сделать его чуточку приятнее.

Если мы в своих упражнениях медитацией становимся похожими на того, кто постоянно бьёт в колокол, чтобы извлекать звук, у нас может возникнуть заболевание, которое в тибетской медицине называется расстройством элемента ветра (по-тибетски — *лунг*): это разновидность тревожности, иногда проявляющаяся в боли в плечах. Очень легко впасть в беспокойство, пытаясь увидеть что-то там, где видеть нечего! Представьте себе день, проведённый в попытках ухватить окружающий нас воздух. Единственным результатом будет просто боль в руках.

Так же точно, если сидеть и медитировать дни напролёт, стараясь узнать что-то, в то время как узнавать нечего, может случиться расстройство элемента ветра.

Тренировка, во время которой мы попросту оставляем природу такой, какова она в своём естественном состоянии, называется *не-медитацией*, и это наиболее совершенная форма медитации. В состоянии не-медитации мы не связываем себя никакими концептуальными умонастроениями. Вместо того чтобы пытаться удержать что-либо, мы естественно позволяем быть тому, что уже изначально существует. Но сначала нужно смотреть. Необходимо *знать*, как именно смотреть, в точности так же, как нужно знать, как извлекать звук из колокольчика. Затем необходимо знать, как оставить всё так, как оно есть. Отвлёкшись, следует знать, как вернуться к распознаванию. Когда звук стихает, необходимо знать, как извлечь его снова. Очередной взмах колокольчиком является аналогом поведения.

Сначала при распознавании сущности ума возникает некое ощущение видения того, что она — ничто. Затем нужно дать этому видению продолжаться. В этом и заключается тренировка. Спустя некоторое время это ощущение ускользает, и мы отвлекаемся. В какой-то момент мы замечаем, что отвлеклись, и напоминаем себе о том, что нужно посмотреть ещё раз. Применяя это напоминание, мы снова распознаём её.

Какова должна быть тренировка в данном контексте? Её можно описать словами «не-медитация неотвлечения» или «не-медитирование». Мы ничего не представляем, не удерживаем ничего в уме и вместе с тем совершенно ничем не увлечены, не рассеянны и не отвлечены. Медитация концептуальна, но при отвлечении всё ускользает. Следовательно, мы остаёмся в покое, не отвлекаясь, но и не медитируя. Вам понятно, что подразумевается под не-медитацией неотвлечения? В чём изъян отвлечения? В чём изъян медитации?

Ученик: Они концептуальны.

Ринпоче: Почему следует не отвлекаться и не медитировать? Почему эти слова употребляют вместе?

Ученик: Медитация требует некоторого усилия. Ригпа не подразумевает усилия.

Ринпоче: Да, примерно так. Не медитируя даже на кончике волоса и в то же самое время, ни на миг не отвлекаясь. Что же делать? Как этого достичь?

Ученик: Оставаться в естественном покое.

Ринпоче: Верно, что отвлечение и медитация концептуальны. При отвлечении работает грубое концептуальное мышление, а медитация — более тонкий вид концептуального ума. Нужно освободиться от обоих. Некоторые практикующие медитацию не отвлекаются на внешние вещи благодаря своей внимательности. В то же время они также стараются избегать сосредоточения на чём-то внутреннем. Но при этом всё же остаётся некоторое ощущение пребывания в «сейчас», сохранения сознания в настоящем моменте. А это пребывание или нахождение в настоящем моменте препятствует продвижению к освобождению и всеведению просветления. Подлинная практика дзогчен требует оставить и идею пребывания в настоящем. Следует также оставить представление о том, что мы медитируем, однако если просто прекратить медитировать, то мы лишь уподобимся обычному мирскому человеку, а это тоже никуда не годится. Не должно возникать ощущения, будто мы медитируем, и в то же время совершенно не следует отвлекаться.

Не стоит расстраиваться, если у вас, как у новичков, такой вид воззрения получается поддерживать лишь короткие мгновения. Если продолжать тренироваться, переживание это постепенно станет более продолжительным. Но и не следует думать: «Я занимался духовной практикой многие годы» или «Я только новичок, поэтому, скорее всего, у меня сейчас ничего не получится». Дело лишь в том, знаем ли мы, как распознать природу ума,

и умеем ли оставаться в ней. Вот и всё. Это как сутками пытаться открыть замок не тем ключом, в то время как тот, у кого есть нужный ключ, подходит к двери и сразу её открывает. Трата месяцев и лет на попытки концептуального постижения природы ума приводит лишь к путанице и замешательству. От этого не будет ни малейшей пользы.

Некоторые в течение долгого времени пытаются культивировать пустотный ум, стремясь полностью опорожнить его. Другие же пытаются сначала вызвать и затем поддерживать ощущение пробуждённости. Либо они подолгу сидят, вглядываясь в безбрежный простор, стремясь поддерживать это состояние до тех пор, пока широта пространства наконец не войдёт в их мозг и не закрепится там постоянно. Ничто из этого не принесёт вам пользы.

До сих пор я разъяснял, каково ваше исконное состояние, или внутренне присущая природа. Я объяснил, как распознать эту исконную природу.

*Взгляни лишь и увидишь, что она пуста.
Нет ничего, что можно видеть.
Нет ничего ни в центре, ни вокруг —
Широкая открытость.
Момент существования безмерен и распахнут.
Он абсолютно чист,
И даже крохотной пылинки нет,
Как нет малейшего объекта для вниманья.
Пустотной сущностью мы это называем.
Не надо становиться безучастным,
Рассеянным, оторванным от мира —
Ведь восприятие и чувства полностью свободны.
Природа эта познающая.
Не нужно увлекаться восприятием,
Пусть лишь переживание существует.
И, будучи пустотными, воспринимаем;
А восприятие ведь, в сущности, пустотно,*

*Не ограничено чем-либо и свободно.
 Не ограничено пределами, открыто.
 Способность эта беспредельна.
 И так всё обстоит на самом деле.*

Момент распознавания сопровождается ощущением внутренней уверенности в том, что это действительно происходит. Это подтверждение не является чем-то отдельным наподобие концептуальной мысли «вот, теперь я вижу!» Оно скорее похоже на клинок, рубящий последовательность мыслей — если мы держим нож, вцепившись в него, он становится препятствием. Подобным образом в момент распознавания сущности ума не должно больше быть распознающего. Мы просто позволяем ему раствориться, поэтому не остаётся и двойственности деления на субъект и объект.

Сначала происходит разрубание, распознавание; затем мы сразу же позволяем раствориться самому осознанию распознавания сущности ума. Это характеризует важнейший принцип учений дзогчен, называемый самосущим осознанием. В этот момент не формируется ни новой кармы, ни нового отношения; вместо этого происходит *растворение* кармы и концептуальных подходов. Благодаря тренировке в самосущем осознании растворяются существовавшие прежде привычки мышления, привычки кармического отношения. Такой метод — это верный путь разрешения всех проблем сансары. Чем дальше мы продвигаемся в этой практике, тем больший объём кармы устраняется. Совершенное просветление состоит в прекращении формирования новой кармы и полном исчезновении всех кармических следов прошлого.

Первый из трёх существенных моментов учений дзогчен называется распознанием своей собственной природы. Слово «собственная» означает, что вы сами и есть природа дхармакайи. Ведь речь не идёт о распознавании чего-то другого, отдельного от вас. Это буквально означает

встречу лицом к лицу со своей собственной природой, узнавание самого себя как природы дхармакайи.

Второй момент, следующий за этим, заключается в настойчивом поддержании этого распознавания. Продолжайте тренироваться дальше и дальше, придерживаясь полученных указаний. В случае непонимания или сомнений мы обращаемся к своему мастеру медитации для получения дальнейших наставлений. Затем мы опять выполняем практику, тренируясь снова и снова. Чтобы разъяснить для себя некоторые моменты, можно обратиться к духовным книгам, при условии, что это будут аутентичные книги по Дхарме. Может быть, мы прочитаем всего несколько строк, объясняющих эту природу, а затем применим их на собственном опыте. Возможно, позже мы прочитаем ещё немного и снова применим эти знания на собственном опыте. Таким образом, наше понимание будет становиться всё яснее и яснее, мы будем чувствовать всё большую и большую определённую, пока не достигнем истинной убеждённости. В конечном счёте, мы придём к абсолютному убеждению, что это самосущее осознание и есть истинный метод устранения тревожащих эмоций и растворения концептуальных состояний ума. С практикой мы, наконец, достигнем уровня убеждённости, именуемого царской уверенностью.

В качестве примера можно взять пристрастие к курению. Мы хотим избавиться от этой привычки, поскольку все говорят, что курение очень вредно для лёгких, оно укорачивает жизнь, разрушает здоровье, приводит к закупорке энергетических каналов... Всё это мы понимаем, верим, что это так, и даже напоминаем себе, что курение — это плохо, повторяя: «Не нужно курить, это очень плохо, это вредно для здоровья». Однако на самом деле ничего из этого не помогает, ведь так? Само по себе наличие идеи о том, что курить вредно, не избавляет от этой пагубной зависимости, ибо курение — глубоко укоренившаяся привычка. Наличие рассудочной идеи не прекращает привычку.

Просто необходимо снова и снова прерывать нашу привычную вовлечённость в действие.

Концептуальное мыслетворчество, формирование идей и понятий, является такого рода привычкой, и её следует прерывать снова и снова. А единственная вещь, которая способна пробиться через наше концептуальное мышление, сквозь вредную привычку к концептуальному мыслетворчеству, — это распознавание самосущего осознания. Обнаружив на собственном опыте, что это распознавание и есть то единственное, что может действительно осуществить этот прорыв, мы обретаем истинную убеждённость.

Если бы всё было наоборот, то можно было бы пойти к хирургу и оперативным путём удалить наше концептуальное мышление, наши тревожащие эмоции и карму. Было бы здорово, если можно было действительно вскрыть мозг и хирургическим путём удалить все эти элементы. Извините, но это невозможно. Так же точно не существует никакого чудодейственного лекарства, которое можно было бы принять, чтобы освободиться от мыслей и тревожащих эмоций. И нет никакой бомбы, которую можно было бы взорвать, чтобы разрушить неведение в нашем уме и пресечь создание негативной кармы.

Всё это сводится к тому, что не существует никакого материального приспособления или специальной техники, которые действительно могли бы остановить концептуальный ум. Единственное, что может помочь в данном случае, — распознавание самосущего осознания, *рангджунг ригпа*. Чем больше мы осваиваем это состояние распознавания, тем слабее становится привычка к формированию тревожащих эмоций, пока она полностью не освобождается. Распознавание нашей собственной сущности в момент переживания мысли или эмоции приводит к тому, что мысль или эмоция освобождается сама собой. Испытав этот процесс на собственном опыте, мы можем обрести подлинную убеждённость в его эффективности.

Использование каких-либо материальных ресурсов не остановит концептуальный ум, поскольку проблема возникла в совершенно нематериальной сфере. Различные приспособления состоят из плотной материи, а потому в действительности не связаны с нематериальным источником проблем. Ум невещественен; он нематериален. Однако всё создаётся умом. Поэтому необходимо найти эффективный метод, способный как-то остановить нематериальный источник всех проблем.

Метод, рассматриваемый нами, естественным образом растворяет концептуальный ум через самоосвобождение.

*Позволение пребывать в равностности
Тотчас рождает качество свободы;
Вне пут понятий, времени и мыслей,
Оков воззрений, пребывания в чём-либо,
предрассудков.*

*Всепроникающая, свободна совершенно,
Не принадлежит какой-то из сторон,
Не вяла и не безучастна,
Но пробуждённая, ясна до совершенства так,
Что всё способно раскрываться.
И что бы в это время ни случилось,
Никак не связывает нас.
И это значит быть свободным.*

Это совершенно не похоже на привычный способ мышления или восприятия, при котором воспринимаемые объекты управляют вами. В данном случае скорее вы управляете воспринимаемым, поскольку всё это есть *личное восприятие*. Если вы однажды осознали, что личное восприятие в действительности лишено собственной природы, то воспринимаемое более не будет вас связывать. Вот какой вид уверенности нам необходимо открыть. Я не говорю о двойственной рассудочной уверенности, выражающейся словами «я это знаю»; я говорю о недвойственной

уверенности, возникающей из опыта. И в этом смысл второго сущностного наставления, называемого «однозначной решимостью».

Это постижение невозможно выразить при помощи слов. То, о чём я говорю, на самом деле не может быть передано словами. Однако слова *могут* указать на метод, помогающий обнаружить это в нас самих так, что в определённый момент мы почувствуем: «Вот, это то, что на самом деле происходит». Однако в том, как и когда произойдёт распознавание сущности ума, не может быть абсолютно никакой определённости. Можно просидеть полчаса в мучительных попытках распознать её, и при этом ничего не произойдёт. Но может случиться так, что немного позднее мы отправимся, например, в торговый центр и распознаем сущность ума именно там; в нашем переживании она станет действительностью. Почему это происходит именно в данный конкретный момент? Да потому что к этому моменту мы уже занимались практикой, а данное переживание основывается на предшествующей тренировке. Возможно, мы настойчиво упражняемся, постоянно медитируем и чувствуем, что ничего не происходит. Наконец, мы начинаем подумывать о том, чтобы просто оставить это занятие. И в этот самый момент тоже возможно распознать сущность ума! Только лишь благодаря тому, что мы всё полностью отпустили.

Итак, всеми способами постарайтесь отбросить все беспокойства, страхи и тревоги. Например, когда дела в бизнесе идут не слишком благополучно, мы всеми силами стремимся исправить ситуацию, преуспеть, получить прибыль.... Однако проблема, требующая разрешения, остаётся, и кажется, будто ничто не в силах нам помочь... Или же существуют сложности во взаимоотношениях с каким-то человеком, мы стараемся наладить отношения, и в случае, если партнёр действительно нам важен, мы пытаемся каким-то образом разрешить эту проблему. Мы делаем всё возможное, но ситуация лишь усложняется...

И вот в какой-то момент мы просто бросаем всё на произвол судьбы: будь что будет! В этот самый момент и возникает возможность распознавания сущности ума. Кто знает, может быть, именно так нам и удастся наладить отношения! Ведь, как правило, проблемы в отношениях создаются нами самими. Обе стороны хотят доказать свою точку зрения и отказываются отпустить ситуацию. Это и порождает разногласия, создавая настоящую проблему. Если же вы просто всё отпускаете, тогда, кто знает, может быть, это только улучшит отношения?

Но прежде чем отпустить, попытайтесь искренне распознать природу ума. Не отказывайтесь слишком рано! Снова и снова тренируйтесь в медитации, как в специально отведённой для этого комнате, так и вне её. Лишь после продолжительных и искренних попыток обретения настоящего прозрения можно всё отпустить, прекратив усилия, и просто оставаться такими, как вы есть. Постигание может произойти именно в момент, когда вы расслабились. Можно даже достичь полного просветления, подобно Гарабу Дордже. Нам следует прилагать необходимые усилия, однако не напряжённо, а открыто и свободно, пока мы не почувствуем уверенность. А ощущение убеждённости не должно стать камнем преткновения, дополнительным препятствием для ригпа. Вместо этого позвольте ощущению уверенности и убеждённости стать выражением сущности, не цепляясь за него.

У вас есть вопросы? Хорошо, давайте попробуем ответить на некоторые из них.

Ученик: Что значит «смотреть»?

Ринпоче: Я уже объяснял, как смотреть; объяснял метод того, как смотреть. Из-за того, что мы не знаем, как смотреть, мы не можем узнать, как видеть. Это как настраивать струны на гитаре — натяни их слишком сильно, хорошего звука не получится. А оставь их ослабленными, тоже будет мало толку. Лучше всего, когда натяжение среднее, то есть, когда струны не слишком натянуты

и не слишком ослаблены. Чтобы настроить их верно, нужен определённый навык, умение, так ведь? Похожим образом и распознавание сущности ума лежит где-то посередине между пребыванием в напряжённом состоянии и в состоянии абсолютного безразличия и невнимательности.

Мысли следуют одна за другой, как бусины на нитке. Не нужно им препятствовать; не нужно воздвигать стены вокруг них; не следует также и держаться за них. Будьте полностью свободными и в то же время пробуждёнными. В какой-то момент вследствие долгой привычки мысли начинают образовываться снова. Осознаём мы это или нет, мысли приходят в движение и начинают заниматься своими делами, и вот тогда возникает необходимость в некоторой внимательности, которая должна отметить: «Я отвлёкся». А последующая мысль должна быть такой: «Хорошо, распознаем теперь сущность ума». И снова наступает момент обнаружения «ничто», а затем мы позволяем себе пребывать в этом «ничто».

Ученик: В момент распознавания сущности кажется, что визуальное восприятие как бы удаляется. А затем оно возвращается в более ярком и живом виде. Верно ли это?

Ринпоче: Верно это или не верно, решать вам. Но помните, нигде не сказано, что в момент распознавания сущности ума не дозволено видеть зримые образы. Образы не исчезают. В действительности они становятся ещё более ясными и различимыми, чем раньше. Но самое важное заключается в том, что нельзя заикливаться на увиденном. Следует проверять, фиксируем ли мы наше внимание на том, что воспринимается, или просто позволяем воспринимаемому быть. В момент распознавания сущности ума и в момент пребывания сущности ума ощущения пяти органов чувств не блокируются. Вы не пытаетесь что-либо не воспринимать, не слышать или не видеть. Такой вид практики был бы похож на изоляцию самого себя от окружающего мира, на попытку поместить собственное

сознание в ящик. Подход, который я описываю, совершенно противоположен этому: всё в высшей степени раскрыто, благодаря чему проявляется всепроникающая способность изначального пространства. Обычная же фиксация внимания на некоем объекте, слышимом или видимом, исключает всё остальное. То есть, само воспринимающее сознание сосредоточено, в то время как остальные пять областей восприятия нейтрализованы. В такой ситуации всепроникающая способность оказывается ограниченной либо вовсе заблокированной.

В подобном случае тренировка скорее заключается в том, чтобы позволить пробуждённому качеству быть полностью открытым и свободным, не захваченным одним лишь восприятием отдельного объекта. Восприятие происходит, однако оно является чем-то невещественным и пустотным, поэтому переживание может продолжать раскрываться. Это есть принцип единства проявления и пустоты. «Пустотный» не означает отсутствие формы. Это всего лишь означает, что нет фиксации, нет сосредоточения. Все проявления, и всё, что воспринимается, продолжает существовать. «Пустотный» не означает, что всё стирается. Скорее это похоже на состояние широкой открытости, в котором ничто не удерживается и нет никакой заикленности на чём-либо.

(Ринпоче показывает цветок.) В первый момент возникает лишь понятие о том, что это — цветок, и с этим больше ничего не нужно делать. Просто оставьте как есть. Как правило, в следующее мгновение мы начинаем определять его цвет, название, нравится он нам или нет, и так далее. Этот процесс, который может продолжаться сколько угодно долго, является результатом наших действий. Именно таким образом воспринимающий воплощает, или персонифицирует, свои переживания.

Вначале мы стараемся быть похожими на малыша, оказавшегося в храме. Ребёнок воспринимает всё — вертя головой, он видит яркие цвета, образы и всё остальное,

но ничему не придаёт значения. Ребёнок не создаёт никаких концепций, поскольку не знает, что есть что. Этому его ещё не научили. Такое восприятие очень свободно. Именно такими мы и стараемся быть вначале. Мы позволяем происходить всему, но не позволяем ничему нас захватывать.

Позднее мы достигнем такого уровня, когда иметь определённые концепции и понятия о вещах вполне допустимо, но при этом, сформировавшись, они будут немедленно растворяться. Тулку Ургьен Ринпоче или Дилго Кхьенце Ринпоче могли прекрасно заниматься всевозможными мирскими делами, оставаясь невовлечёнными и не захваченными чем бы то ни было. Это не значит, будто у них не было никакого понятия о том, что происходит. Они прекрасно осознавали происходящее. Подобно этому снежинки, падающие на докрасна раскалённое железо, в момент прикосновения сразу же испаряются и исчезают. Никакой кармы не создаётся. Ничто не удерживается. Снежинки нигде не накапливаются. В момент своего появления они сразу же сгорают и исчезают. Подобно этому, любая деятельность или вовлечённость внимания не создаёт никакой кармы и не чинит никаких препятствий.

Обычно нам кажется, будто бы всё видимое или слышимое требует нашего внимания. Мы попадаем во власть зримого образа и ощущаем, что просто обязаны вовлечься в процесс его различения. Поэтому мы непрерывно занимаемся тем, что оцениваем, определяем и классифицируем. Услышав звук, мы тотчас же вслушиваемся в него, пытаюсь понять, что это такое. Мы оказываемся захваченными, попадая в эту ловушку снова и снова, пытаюсь решить, нравится нам то или иное ощущение или нет, принять его или отвергнуть. Именно этот процесс и является созданием кармы. Это как раз то, за пределы чего мы пытаемся выйти при помощи практики медитации.

Сначала нам следует уподобиться маленькому ребёнку — быть непредубеждёнными, восприимчивыми

и не создавать концепций. Самое важное это *бесследность*. Не оставлять ни единого отпечатка. Ходить, не оставляя за собой никаких следов. Тревожащие эмоции могут возникать, однако их можно растворить, не позволяя при этом создаваться какой-либо карме. Это похоже на то, как некоторые преступники надевают резиновые перчатки, чтобы не оставлять отпечатков пальцев. Именно так! Это принцип ваджраяны — не отказываться от тревожащих эмоций, а просто позволить им самоосвободиться. На примере бесследности видно, как можно позволить эмоциям возникать и в то же самое время не создавать кармы. Подобно этому, видение формы является всего лишь её восприятием. Всё в порядке, это не повредит ничему. Не стоит думать: «Вот образ, который я вижу», и держаться за него.

Ученик: Как избежать захваченности самой техникой медитации?

Ринпоче: Если столкнулись с такой проблемой, это признак того, что вы слишком вовлечены в действие распознавания. Вот сейчас постарайтесь полностью оставаться такими, как есть. Будьте пробуждёнными. Просто помните ригпа. Это заменит вам множество других вещей. Старайтесь помнить только одно — ригпа. Быстро, мгновенно, немедленно. Будто идёте и внезапно останавливаетесь. Попробуйте. Не нужно превращать распознавание ригпа в особый ритуал, добавляя это к чему-то уже существующему. Это лишь создаст новую привычку.

Если вы разработали целый ритуал, где вначале следует прочитать молитву к гуру, визуализировать и растворить его в себе, и только после этого распознать ригпа, это сложно применить в повседневных ситуациях. Ведь не всегда есть возможность выполнить всю процедуру целиком. Если кто-то оскорбит вас, не скажете же вы ему: «Подождите минуточку», — затем быстро прочитаете молитву, растворите образ, распознаете и после этого скажете: «Да, так что вы там сказали?». Конечно, было бы

неплохо, если бы *можно* было поступить подобным образом, но зачастую у нас просто нет такой возможности. Если нам на самом деле необходимо выполнить весь ритуал, а сделать это невозможно, тогда всё потеряно. И ригпа тоже. Мы, подобно обычным мирским людям, завязли в концепциях «я» и «другой».

В данный момент наша ситуация напоминает урок вождения. Мы здесь на открытой и безопасной площадке автошколы, мы передвигаемся по ней, обучаясь водить. Нас не окружает великое множество препятствий, в которые можно врезаться. Но впоследствии нам придётся справляться с пробками на дорогах и вездесущими пешеходами. Иными словами, следует тренировать способность немедленного распознавания ригпа, иначе какая вообще польза от тренировки? Какая польза от того, что, поселившись в неудобной палатке в горах, вы сидите без движения по сорок пять минут в одной и той же позе, если эта тренировка не позволит затем совладать с тревожащими эмоциями? Ради этого всё и делается. Конечно, мы выполняем формальную практику, начиная с чтения молитв, выстраивая определённую визуализацию. Но не значит же это, что нужно исключить все остальные ситуации? Мы должны быть способными тренировать распознавание ригпа и по пути в туалет, и принимая душ, и во время беседы с другими людьми — каждое мгновение, снова и снова.

Будь ригпа объектом нашей медитации, находясь в ригпа, мы бы не смогли одновременно с этим заниматься чем-то другим. Но ведь ригпа — это не объект медитации; ригпа — это тренировка. Поэтому, тренируясь в ригпа, мы совершенно свободны. Свободны заниматься всем, чем угодно. И это очень важно. Мы хорошо знаем, заняты мы медитацией или нет. Мы можем упражняться, даже занимаясь приготовлением пищи, но начинать нужно с чего-то очень простого. Иначе блюдо может получиться невкусным или подгореть, и тогда мы испытаем

ещё больше тревожащих эмоций! Вот почему надо быть расслабленными и спокойными на этот счёт.

Говорят, что действия продвинутого практикующего подобны туго сплетённой, прогоревшей верёвке. Она сохраняет свою прежнюю форму, но, дотронувшись до неё, вы обнаружите, что в ней нет никакой реальной плотности. Она тотчас рассыплется в прах. Подобно этому, хороший практикующий может действовать во всех ситуациях, и нам может даже показаться, будто у него есть тревожащие эмоции, однако им не присуща реальная «плотность». Никакой кармы не создаётся, не остаётся ни единого следа.

Ещё вопросы? Если у вас нет вопросов, это очень хорошо. Это значит, что вы всё поняли!

Ученик 1: Почему, когда распознаётся сущность ума, мысли исчезают?

Ринпоче: Почему? Хорошо, ваш ответ. *(Указывает на другого ученика.)*

Ученик 2: Они являются выражением сущности ума.

Ринпоче: Почему мысли исчезают, если они являются выражением сущности ума?

Ученик 2: Это как в аналогии с огнём, бушующим в доме, и дымом, который валит из окна. Если вылить воду в огонь, то дым исчезнет.

Ринпоче: Каким именно образом вы выливаете воду в момент распознавания? Как вы это связываете?

Ученик 2: Посредством распознавания сущности ума.

Ученик 1: А как вы распознаёте сущность ума?

Ученик 2: Снова тот же вопрос: почему мысли исчезают, когда распознаётся сущность ума?

Ученик 1: В момент распознавания сущности ума мысль исчезает.

Ученик 2: Мне кажется, что это неверно. Я думаю, распознавание сущности ума происходит именно благодаря тому, что мысль исчезает, а не наоборот, когда мысль исчезает вследствие распознавания сущности ума. Можно

распознать сущность ума, затем мысли вернутся, и тогда вы снова окажетесь в концептуальном уме.

Ринпоче: В том, что вы говорите, тоже есть определённый смысл.

Ученик: В ригпа нет двойственности. Мысль — это двойственность. Когда распознаётся ригпа, мысли уже не с чем спорить или сражаться.

Ринпоче: Это верно. Это то, что подразумевается в выражении: «Все демоны, препятствующие силы и злые духи двойственного восприятия, возрадуются этому торма и разойдутся по своим местам в недвойственном состоянии мудрости». Когда недвойственная пробуждённость по-настоящему проявляется в полной мере, демоны двойственности сильно пугаются и разбегаются.

Ученик: Распознав природу ума, вы покидаете область мыслей, поэтому мысль должна остановиться.

Ринпоче: Почему она должна остановиться?

Ученик: Потому что в распознавании природы ума нет деятельности, нет и не может быть чего бы то ни было.

Ринпоче: Не могли бы вы повторить ещё раз? Повторите те же слова ещё раз.

Ученик: Распознав природу ума, вы выходите за пределы мыслей и мышления.

Ринпоче: Почему?

Ученик: Потому что в сущности ума нет ничего, нет никакой деятельности. Ничего не происходит. В ней не может быть и мысли.

Ученик 3: Чтобы произошло распознавание ригпа, должно прекратиться двойственное мышление. Тогда, чтобы сделать это, вы должны прервать свою концепцию «я», концепцию того, что «вы существуете». Если вы на время можете прервать эту концепцию, то мышление, по определению, прекратится и вы окажетесь в ригпа. Вопрос, который я хочу задать: что значит «я»?

Ринпоче: Почему нужно прервать эту концепцию?

Ученик: Чтобы избавиться от мысли. Мышление

двойственно. Оно требует наличия «я». Чтобы была мысль, требуется личность, эго. Мысли не существуют без того, кто их думает.

Ринпоче: В ваших словах есть определённая доля истины.

Ученик: Если мысли не за чем следовать, то не может быть и другой мысли.

Ринпоче: Это тоже верно.

Ученик: Я не могу остановить мышление, но я могу видеть пустоту.

Ученик: А если воспользоваться таким примером: ригпа — это океан, а мысли — волны. Когда вы ныряете в воду, то волн нет.

Ринпоче: И в чём смысл?

Ученик: Если вы тонете, вы больше не можете думать!

Ученик: Если у мыслей нет основания или корня, вы не можете больше думать.

Ринпоче: Почему у мыслей нет основания или корня? А как насчёт всеосновы, *алайи*?

Ученик: Изначально у них нет основания или корня. У ригпа нет корня.

Ринпоче: Хорошо, хорошо. Эта дискуссия показала, что некоторые из вас неплохо разбираются в вопросе. Я хотел бы добавить несколько слов и чуть детальнее объяснить то, что понимается под словами «мысль», «мышление», «облачение в концепции», что по-тибетски мы называем *намток*. Существуют две разные ситуации. Первая — когда восприятие возникает из ригпа. Вторая ситуация не связана с ригпа, а только с мыслями. Прежде всего знание чего-то — это необязательно мысль. Восприятие — необязательно мысль. Дзогчен не требует от вас не воспринимать. Вы это понимаете? Это крайне важно понять.

Считая, будто восприятие это мысль, мы слышим фразу «освободитесь от мыслей», и понимаем: «не созавать или не ощущать ничего, не испытывать никаких

переживаний». Это абсолютно неверно, совершенно ошибочно. Никто не говорил, что поскольку нет мысли, то нет и сознания. Сознание и мышление — это разные вещи. В процессе мышления возможно сознавать. Сознание также может быть актом мышления. Это возможно. Но есть ещё и сознание, свободное от мыслей. Вы понимаете это? Один вид сознания — это сознание, которое есть акт мышления, и другой — это сознание, которое не является актом мышления.

Разница между ними зависит от... — и сейчас мы приходим к другому тибетскому слову — *дзинпа*, которое означает «удерживание» или «фиксация». Это то, на чём зиждется, и то, к чему относится, воззрение в дзогчен. Воззрение зависит от наличия фиксации. В состоянии ригпа вы вольны сознавать всё, что угодно, при этом не фиксируясь. Если же вы вовлечены в фиксацию, то это становится мышлением. Это уже мысли. Если сознание свободно от мышления, свободно от фиксации, вы можете назвать его *игрой пробуждённости*. Игрой пробуждённости может являться всё, что угодно: благое, дурное или нечто, лежащее посередине. Но мысль это всегда фиксация. Фиксация на чём-то. Однако просто обнажённое сознание необязательно называется мыслью. Это ясно?

Мысль означает наличие фиксации. Но тем не менее существует также и сознание, свободное от мыслей, свободное от фиксации. И есть также сознание во время фиксации. В дзогчен в состоянии медитации, которым является ригпа, есть сознание, свободное от мыслей, свободное от фиксации. В состоянии постмедитации существует сознание вместе с фиксацией. Основное отличие заключается в том, есть фиксация или нет, то есть, *дзинпа* или не *дзинпа*. *Дзинпа* может быть очень тонкой, практически неуловимой, но она всегда кончается. Она всегда конечна.

Вопрос, с которого мы начали, был следующим: почему мысли растворяются в момент распознавания ригпа?

Вот пример. Две вещи, вот эта крышка и эта палка, не могут одновременно занимать у вас одну мысль. В точности, как две материальные вещи не могут одновременно занимать одно и то же пространство. Точно так же, есть только один ум. А поскольку он один, то с прекращением фиксации уже нет и мысли, занимающей это пространство.

Это один момент. Другой: сущность ума пустотна и нематериальна. В отсутствие мысли, в отсутствие фиксации эта пустотная сущность открыта. Она не занята ничем материальным. Мысль же наделена материальным существованием. Пожалуйста, поймите, что слово «материальный» необязательно подразумевает плотную, материальную вещественность. В буддийской метафизике считается, что материя, или субстанция, может быть преходящей в смысле времени. Мысль — преходящая материя. Преходящая субстанция мысли занимает пространство ума, пока действует фиксация, пока идёт процесс мышления, поэтому игра пробуждённости блокируется и не допускается; она не может по-настоящему проявиться. В отсутствие мысли, в отсутствие фиксации могут свободно проявляться и играть качества, присущие пробуждённости. На самом деле есть что-то удивительное в том, что наша сущность пустотна. Но это весьма обширная тема.

Согласно буддийской метафизике физическое пространство не обладает материальным существованием. Скорее оно понимается как вмещающая открытость. Пространство означает открытость. Оно не является чем-то, что функционирует или действует. Поскольку пространство пусто и материально не существует, мы можем его использовать. Например, похоже, что пространство этой комнаты почти полностью использовано нами для всевозможных вещей. Точно так же и пустота ума — это что-то, что не является материально существующим. Поэтому в нём может много чего происходить.

Фактически в пространстве этой комнаты могут перемещаться и действовать буквально тысячи существ. Каждая отдельная точка пространства в данный момент может быть использована огромным множеством живых существ. Они не видят нас, и мы не видим их. Это удивительно. Это может показаться немного странным, но на самом деле ничего странного тут нет — так и есть. Говорят, что в каждое мгновение просветлённый будда может сознавать и воспринимать бесчисленное количество миров. В этом высказывании заключена глубочайшая важность. Существуют миллиарды и триллионы миров будд, и они не ограничены лишь нашей Солнечной системой.

Наверное, вы слышали фразу: «Проявления есть ум». Мы могли бы перефразировать это высказывание так: «Воспринимаемое есть ум». Восприятие — это ум. Если нам это действительно понятно, то должно быть понятно и следующее: всё, что воспринимается нами, есть пустота. Всё воспринимаемое — это пустота. Например, любое существо, относящееся к одному из шести миров, не будет воспринимать это помещение как комнату. Комната — это всего лишь то, что воспринимаем мы, люди. Поэтому нам кажется, будто мы находимся в комнате. Стоит задуматься о том, насколько относительно любое наше отдельно взятое представление о реальности. Это весьма созвучно с общей теорией относительности Эйнштейна. В этом стоит разобраться.

Ученик: Эйнштейн говорил, что его теория касается путешествий на отдалённые расстояния: одно и то же пространство одновременно занято в разных частях вселенной.

Ринпоче: Тот, кто это сказал, был предыдущим воплощением Эйнштейна. Его следующее воплощение скажет что-то иное (*смеётся*).

Скажем, некто спит в маленькой комнате, по размерам лишь слегка превосходящей его собственное тело. Пока

он спит, ему снится слон, стоящий под открытым небом. Если бы для этого спящего человека воспринимаемая комната реально существовала, она должна была быть слишком мала, чтобы вместить в себя слона. Но комната, воспринимаемая днём, не является реальной для спящего, который видит сон. Поэтому и становится возможным, чтобы слон поместился в снящейся ему комнате.

Это один момент. Позже мы сможем обсудить это подробнее, но не будем торопить события. Говоря об этом слишком много, мы рискуем стать чересчур умными и искушёнными в понимании таких вещей. В конечном счёте, всё это становится концептуальным, и видение ригпа теряется. Правда. Для умного человека единственным препятствием является его разум: он просто слишком умён. Такие люди знают всё что угодно, но им очень трудно отбросить рассудочный склад ума. Порой я задаюсь вопросом: «Некоторые учёные настолько умны, у них настолько ясное мышление, что они должны были быть просветлёнными». Но тогда я размышляю дальше: «Если, обладая такой ясностью ума, они не могут отказаться от этого мышления, то, возможно, они и не способны достичь просветления».

Ученик: Сколько времени в день нужно отводить на такие занятия?

Ринпоче: Честно говоря, установленной продолжительности практики не существует. Но можно выделить два разных вида тренировки: один, это когда ваш зад покоится на подушке для медитации, и другой — когда нет. Главная тренировка — это позволить ригпа быть в равности. Тренируйтесь в состоянии обнажённого осознания, свободного от концепций. Слово «концепция» в данном случае означает воспринимающего и воспринимаемое, субъект и объект. Это то, как оно всё обстоит на самом деле. Если же мы хотим установить некие временные рамки, то согласно тибетской традиции следует выполнить трёхлетний ретрит. Но нет никакой гарантии

в том, что мы обретём устойчивость в ригпа по прошествии этих трёх лет. Но также никто не возьмётся утверждать, что вы не сможете обрести устойчивости в ригпа, не пройдя трёхлетний ретрит.

Мне кажется, самое важное в Дхарме, самое существенное — это знание сущностных моментов, точных ключевых моментов. А сколько времени тратится на ту или иную практику, менее важно. Конечно, занятия духовными практиками создают огромную заслугу, но самым важным является знание ключевых моментов.

Например, сидя в трёхлетнем ретрите, можно провести первый год в сосредоточении на внешнем, следующий год — в сосредоточении на внутреннем, и третий год — в пребывании между этими крайностями. И вот ваши три года уже истекли. К концу этих трёх лет вы только подошли к осознанию того, что же такое ригпа, а уже оказались выброшенными в мир.

Итак, невозможно определить некую установленную продолжительность практики. То, что действительно следует сделать, так это распознать обнажённое, яркое качество ригпа. В момент распознавания ригпа возникает ощущение широкой открытости. Пробуждённости. Свободы от субъекта и объекта, свободы от мыслей, свободы от будущего и также от пребывания в настоящем. Это как лить воду в хрустальную чашу — абсолютная чистота. С познаванием приходит некая ясность, яркость. Не яркость электрической лампочки или дневного света, а внутреннее ощущение ясности и прозрачности. Совершенно обнажённый момент осознания. Совершенно обнажённый.

Итак, самое важное заключается не в том, чтобы практиковать какое-то чётко определённое время, а в том, чтобы по-настоящему хорошо осознать этот ключевой момент. Но если вам хочется услышать моё личное мнение, то стоит посвящать практикам по два часа в день. Один час — утром и один час — во второй половине дня.

В некоторых странах отдыхают два дня в неделю, и в этом случае хорошо использовать один или два выходных дня в качестве ретрита. Один из этих двух дней потратьте на удовольствия сансары, а другой проведите без просмотра телепередач, чтения газет или книг, не занимаясь также стиркой белья, мытьём посуды или уборкой квартиры. Настройтесь на практику с утра до вечера и занимайтесь только ей. Если чувствуете усталость и не можете настроиться на медитацию, почитайте книги на духовную тему или вздремните. Но не смотрите телевизор и не читайте газет. Практикуйте медитацию, читайте книги по Дхарме или вздремните — вот три допустимые вещи. Если спать не очень хочется, но всё же вы чувствуете усталость, можете немного помечтать (*смеётся*).

Одна из целей такой практики — помочь вам избежать постоянной занятости делами. Если вы всегда находите для себя занятия, то создаёте привычку постоянного желания что-то делать. Вы становитесь зависимыми от тех вещей, которыми себя занимаете, они вам всегда необходимы. В какой-то момент начинает казаться, что просто *быть* невозможно. Поэтому хорошо хотя бы иногда упражняться в прерывании этой привычки, этой склонности к постоянной занятости.

Если мы будем действительно серьёзно тренироваться, можно достичь просветления и освободиться уже в этой жизни и в этом теле. Не ленитесь. Почувствуйте энтузиазм. Практикуйте с радостью. На самом деле усердие приходит, когда получаешь удовольствие от того, что делаешь. Если вы не ощущаете радости и удовлетворения от своих усилий, тогда подтолкните себя, скажем, процентов на двадцать. Это вполне нормально. Но если вы толкаете себя на все сто процентов, силой принуждаете себя к действию, то это уже больше похоже на душевную муку.

Двойственный ум имеет склонность к лени. Ему нравится быть праздным. Сначала у нас возникает мысль о том, что мы находим интересным, и нам хочется этим

заняться. Это само по себе создаёт привычку, помогающую нам с лёгкостью делать это снова и снова, и фактически занимает нас тем, что нам интересно. Если вы повторяете это ежедневно, то привычка становится вашей натурой, а потом в один прекрасный день становится вами самими! Измените эту ситуацию.



НЕ МЕДИТИРУЯ, НЕ ОТВЛЕКАЕМСЯ

Если основу сравнить с ниткой вот этих чётков, а путь — с заблуждением, тогда возникающие в силу привычки мысли подобны бусинам. Во время практики мы распознаём присутствие того, кто думает, и просто оставляем его в покое, не следуя за мыслями прошлого и не соблазняясь мыслями о будущем. Этот процесс похож на возникновение зазора между двумя бусинами чётков. В этом промежутке мы и соприкасаемся с основой, с нитью, проходящей сквозь каждую бусину.

Наш концептуальный ум снова даёт о себе знать, и благодаря привычке возникает новая бусина. При помощи тренировки можно растворить отдельные мысли, отдельные бусины, но если не знать, как практиковать подлинную медитацию, мы придём к тому, что станем подменять каждую мысль «мыслью медитации». Со многими практикующими такое случается. Не осознавая того, что бусина подобна мысли, мы заменяем её чем-то, что сами называем «ригпа», чем-то приятным. Считать переживание состояния ригпа чем-то зримым или достижимым — это всего лишь очередная мысль. Многие так и делают. Это называется «быть связанным Дхармой». Это всё равно, что доплыть до противоположного берега океана, ступить на сушу и продолжать тащить на себе лодку. Помните — воззрение является *средством*, а не целью. Будьте беззаботными в своей практике, свободными и расслабленными.

Поупражнявшись некоторое время, пройдитесь, разомнитесь, немного пошевелите плечами. Можно выполнить упражнения йоги, известные в тибетском буддизме, или, если вы с ними не знакомы, просто немного подвигайтесь, чтобы размяться. Пусть происходит всё, что происходит. Духовная практика не направлена на то, чтобы тренироваться всё больше и больше, цепляясь за что-то важное. Наоборот, это ощущение растущей расслабленности и способности отпустить. Поддерживайте тело в прямом положении, дышите свободно и освобождайтесь в состоянии естественного ума.

Если мы превратили медитацию в сидение с неподвижным взором, направленным вовне, в погружённость внутрь себя, либо в поддержание чего-то среднего между этими двумя состояниями, это чревато возникновением множества препятствий. Тренировка должна быть совершенно иной. И это не связано с тем, насколько пристально мы будем вглядываться вовне, хотя здесь, в Наги Гомпа, очень легко впасть в это состояние благодаря великолепному виду, открывающемуся на долину Катманду. Также не стоит тренировать и ястребиную бдительность, сидя начеку в ожидании добычи! Можно уютно расслабиться, погрузившись в себя, что с лёгкостью происходит, когда мы оказываемся под крышей храма. Такая практика может показаться необычайно комфортной, и мы всё больше и больше погружаемся в состояние внутренней умиротворённости. В конце концов мы, наверное, уснём. Так практиковать тоже не следует. Не нужно также увлекаться попытками удержать ощущение шаматхи, сопровождающееся приятным чувством покоя, равновесия и безмятежности. Может даже возникнуть мысль: «Ах, какая классная медитация! Такое приятное ощущение. Истинное наслаждение». Это свидетельствует об определённой привязанности, верно? И не важно, привязанность ли это к удовольствию спокойного состояния медитации либо к чему-то ещё в этом мире, —

это всё равно привязанность. От всех них следует освободиться.

Вовсе не требуется исключать всё это из сферы наших переживаний, будто захлопывая внутреннюю дверь. Не нужно ни закрываться от внешнего, ни отгораживаться от внутреннего. Также не нужно балансировать где-то посередине между двумя этими крайностями. Просто позвольте себе быть пустыми; быть пустой непрерывностью, пробуждённым и познающим континуумом. В таком состоянии всё что угодно может раскрыться или свободно произойти. Открытый ум есть основа. Помните, что «пустой» не означает «отсутствующий», это значит — «широко открытый».

Распознав воззрение, при помощи медитации поддерживайте его непрерывность и посредством поведения достигнете уверенности в нём. Ранее мы обсуждали распознавание воззрения и медитации, а также различия между умом и сущностью ума. Ум, видящий свою собственную сущность, называется воззрением. Речь не идёт о видении в терминах наличия субъекта и объекта. Это также и не видение, подразумевающее наличие некоего «я», которое видит. Это не видение, в котором нет вообще ничего, никакой идентичности. Это также и не видение полного отсутствия всего, полного «ничто». Скорее это видение того, что чего-то не существует, не существует чего-то конкретного. Это и называется видением сущности ума.

В контексте учений дзогчен такое видение сущности ума называется ригпа. Ригпа означает некое осознание, пробуждённое качество. На тибетском говорят *ригпа* и *маригпа*, осознание и неосознание. Неосознание, как правило, также называется неведением. Ригпа — это одновременное осознание трёх качеств: пустотного качества, познающего качества и качества неограниченности.

Видеть, лишь взглянув, и освободиться, лишь увидев. Оставайтесь свободными. «Поддержание непрерывности,

посредством медитации» означает просто оставаться в свободном состоянии.

В настоящий момент наш ум повёрнут прочь от самого себя. Ум мгновенно разворачивается в направлении того, что мы ощущаем, будь то зрительный образ, звук, вкус, запах или осязаемая поверхность. И пока есть зримые образы, ощущаемые звуки, запахи, вкусы или фактуры, ум устремляется к ним. Внимание также устремляется за всевозможными мыслями о прошлом, будущем и настоящем. Фактически ум, думающий о чём-то, что имело место в прошлом или произойдёт в будущем, — это ум, существующий в настоящий момент. На самом деле нет ни прошлого, ни будущего, однако мы представляем себе что-то, что произойдёт потом, и называем это будущим. В действительности же всё происходит в настоящее время. То, что мы называем прошлым, является размышлением или воспоминанием о прошлом, но оно происходит в настоящем. То же самое происходит и с будущим. Мы планируем или ожидаем чего-то в настоящем и называем это будущим. На самом деле прошлое уже прекратилось; его больше нет. Будущее ещё не пришло, его не существует. Всё это — существующий в настоящее время ум, вспоминающий и что-то себе представляющий.

Ещё раз вспомните, пожалуйста, о двух понятиях, которых уже упоминались ранее, — «медитация» и «постмедитация». Следует чётко понимать значение этих двух слов. Существуют два способа определения этих понятий — общий и слегка отличный от него подход, при котором их рассматривают в особом контексте сущности ума. Как правило, если кто-то сидит неподвижно целый час, то это называется состоянием медитации. Когда человек встаёт, начинает двигаться и заниматься разными делами, это называется постмедитацией. Иными словами, сидение называется медитацией, а передвижение и занятие повседневными делами — постмедитацией.

Несколько иначе это определяется с точки зрения дзогчен в контексте переживания сущности ума. Распознавание воззрения включает в себя переживание ощущения пробуждённости и поддержание его непрерывности. Продолжительность этого и называется состоянием медитации. Как только мы отвлекаемся и начинаем о чём-то думать, наступает состояние постмедитации независимо от того, сидим ли мы на подушке или ходим по комнате. Это как две стороны ладони, с одной стороны — ригпа, а с обратной — мыслящий ум. Начинающие практикующие могут в течение одной минуты множество раз переключаться с одного на другое, переходя туда-обратно. С другой стороны, у опытных практикующих истинное состояние медитации может длиться минуту, две, двадцать, полчаса или час. Это возможно. Итак, поймите, пожалуйста, что в контексте дзогчен определение медитации или постмедитации не имеет никакого отношения к разделению на формальную практику и мирскую активность. В данном случае под медитацией подразумевают ум, неомрачённый концепциями и мыслями, отсутствие любых усилий, в то время как постмедитация означает вовлечённость в концепции и мысли при наличии усилий.

Теперь было бы интересно посмотреть, где проходит разделительная черта между этими двумя состояниями? Давайте рассмотрим нашу практику. Мы отвлекаемся, начинаем о чём-то думать и лишь потом замечаем, что отвлеклись. Тогда мы себе говорим: «Ну вот, я потерял это состояние. Я сбился». А затем думаем: «Нужно снова распознать сущность ума». Это напоминание ещё является частью постмедитации. Благодаря этому напоминанию мы можем вернуться в состояние медитации. С другой стороны, будет ошибкой и излишеством напоминать себе об этом, пока длится состояние медитации. Я отмечал вчера, что не нужно держаться за метод после того, как он выполнил свою функцию, так же как не имеет смысла

тащить на себе лодку после того, как ступил на другой берег. Концентрировать внимание после того, как распознаешь, всё равно, что таскать за собой лодку. Несомненно, достигнув ригпа, следует освободиться от тревожащих эмоций, однако необходимо освободиться и от метода, от техники. Например, если вам нужно что-нибудь разбить, вы берёте палку и бьёте ею. Но совершенно бессмысленно продолжать крепко держать палку после этого. Ведь дело уже сделано.

Это очень важный момент для понимания. Нужно преодолеть тревожащие эмоции, но в последующие моменты уже бессмысленно держаться за технику, которая помогла нам это сделать. Если же продолжать крепко за неё держаться, то это уже не постижение пустоты — это зажатая пустота. Крепко держаться за идею распознавания — обычная ошибка в медитации.

Умение избежать эту ловушку зависит прежде всего от воззрения, а затем от медитации. Медитация означает поддержание непрерывности воззрения. Наличие самой идеи о том, что «мне необходимо обрести воззрение» или «нужно постоянно его поддерживать», превращает весь процесс в концептуальный. Это ошибка. Поэтому говорится: «Не медитируй, но при этом не отвлекайся». В этом смысле «медитировать» значит *делать* какую-то умственную работу.

Тогда, что вообще значит «медитировать»? Это подразумевает некое умственное действие. Что такое воззрение? Что понимается под воззрением в данном контексте?

Ученик: Немедитация.

Ринпоче: А что такое немедитация?

Ученик 1: Свобода от тревожащих эмоций.

Ученик 2: Ригпа.

Ринпоче: Всё это слова, правда? Вы можете дать этому явлению множество разных наименований, таких как «преодоление тревожащих эмоций», «природа ума», «сущность ума», «ригпа» и тому подобное. Но что же такое

на самом деле эта сущность ума? Не используйте термины Дхармы, говорите только то, что понимаете.

Ученик: Это природа самого ума.

Ринпоче: На что она похожа?

Ученик: Она за рамками концепций.

Ринпоче: Как определить концептуальность? Что она означает?

Ученик: Концепции.

Ринпоче: Ну и что же это такое?

Ученик: Отвлечение.

Ринпоче: Является ли сущность ума тем, что требуется распознать, или не является? Если она сама по себе есть всё, тогда вам нечего делать, так? А раз это так, то вы могли бы неотрывно пребывать в ригпа с самого раннего детства.

Ученик: Я думаю, скорее мы начинаем учиться видеть естественно возникающее.

Ринпоче: Иметь воззрение означает осознавать. Обычно под словом «осознавать» подразумевается осознание чего-то, чего вы раньше не знали. Но одного факта, что сущность ума является чем-то естественно в нас присутствующим, недостаточно. Нужно распознать то, что естественно присутствует, и сделать это нужно с помощью определённого метода. Как узнать, концептуально то или иное состояние или неконцептуально? Вы сказали, что ригпа, или природа ума, свободна от концепций, правильно? Это подразумевает, что мыслящий ум концептуален, не так ли? В чём же основная разница между ними?

Ученик: Осознание и неосознание.

Ринпоче: Можете ли вы подробнее охарактеризовать то, что называется ригпа и концептуальным умом, пожалуйста? Как они выглядят? Почему одно из них свободно от мыслей и концепций, а второе вовлечено в концепции?

Ученик: Разница между ригпа и концептуальным умом заключается в том, что состояние ригпа свободно от концептуального отношения.

Ринпоче: Верно. А что такое это концептуальное отношение?

Ученик: Следование за субъектом и объектом.

Ринпоче:Ещё кто-нибудь?

Ученик 2: Это цепляние за настоящее.

Ученик 3: Движение, изменение.

Ученик 4: Это фиксация, сама себя не сознающая.

Ринпоче: То, что вы все говорите, в общем-то, неплохо. То, что я пытаюсь донести до вас: средство, используемое против концептуального ума, тоже концептуально, а потому следует освободиться также и от него. Применение средства означает, что мы медитируем, в противоположность немедитации.

Процесс медитации, как правило, начинается с того, что мы пытаемся сохранять внимание в покое. Вначале мы сосредотачиваемся на объекте, используя метод шаматхи с опорой. Вы сосредотачиваете на чём-либо своё внимание и, вместо того чтобы отвлекаться на всё подряд, пытаетесь быть внимательным. Затем следует шаматха без опоры, когда мы ни на чём не сосредотачиваемся, однако стараемся при этом сохранять внимательность. Не опираемся ни на что, пребываем в спокойствии и умиротворённости, но всё же остаёмся внимательными. Медитация и заключается в том, чтобы *быть* внимательными. Я также отмечал, что нужно стараться быть внимательными, просто прогуливаясь или занимаясь повседневными делами. Что бы мы ни делали, в любой жизненной ситуации эта внимательность, или осознанное внимание, должно сопровождать нас повсюду, выражаясь в том, что мы собраны и не отвлекаемся на всё то, что окружает нас. Эта попытка быть внимательным и есть медитация. Таким образом, обычная внимательность — это намеренная внимательность.

Однако с точки зрения дзогчен следует быть свободными и от намеренной внимательности. Но отвлекаться, будучи свободными и от намеренной внимательности,

тоже неверно. Как правило, наше обычное состояние это не медитация, а отвлечённая рассеянность. А какая от неё польза? Воззрение заключается не в изошрённой медитации «на кончике волоса», а в том, чтобы оставаться стабильно неотвлекающимися. Такая внимательность непринуждённа, она не требует усилий. Есть разница между намеренностью и непринуждённостью, так ведь? Действовать намеренно означает пытаться что-то делать, в то время как непринуждённость характеризуется тем, что всё происходит само по себе. Вначале мы себе напоминаем: «Я должен распознать». Это намеренное и требующее усилий действие. Мы всё ещё в состоянии постмедитации. Мы ещё не достигли медитации.

Распознавание — это как взмах колокольчиком. (*Ринпоче звенит в колокольчик.*) И оставьте всё как есть. Распознать и затем держаться за это распознавание — всё равно что удерживать язычок колокольчика. Ведь звука тогда не будет, не так ли? Просто распознайте ригпа и оставайтесь в этом состоянии. Если вы уже упражнялись в этом, вы поймёте, что я имею в виду. Тренировка и состоит в том, чтобы усадить себя и постараться это испытать. Только тогда вы обретёте какое-то знание. А иначе можно только размышлять об этом, не имея никакого реального опыта, стоящего за всеми этими идеями. «Что это он имел в виду? Что это за сущность ума или воззрение, о котором он говорил? Интересно, на что это похоже?». Размышления об этом нельзя назвать тренировкой.

Истинную тренировку можно описать такими словами: «не медитируя, не отвлекаемся», поскольку если мы медитируем — это концептуальный ум, а если мы отвлеклись — мы просто оказываемся в своём обычном состоянии. Быть неотвлечённым и немедитирующим — вот истинное состояние. Видеть природу ума без видящего и видимого, будучи не отделённым от этого состояния — это то, что можно понять только на собственном опыте, если практиковать. А иначе, можно месяцами

и годами слушать, как об этом рассказывают, но так никогда и не понять.

Итак, усадите себя и постарайтесь на личном опыте познакомиться с тем, что здесь объяснялось. У вас может получиться, а может и не получиться, но дело не в результате. По крайней мере, вы обретёте какой-то опыт. Судя по всему, нам нужно больше тренироваться, потому что, если ограничиться только разговорами на эту тему, всё утонет в словах. Потом эти наставления постигает судьба остальных учений, которые мы прослушали, поняли и... благополучно забыли. «О, новое учение. Очень интересно. Теперь я понимаю!», — и потом неизбежно забываете. «Эту идею я уже понял на последнем семинаре. А новенького ничего нет? Ну, конечно! Это я усвоил на этом семинаре, нет ли чего нового?».

Подобная реакция свидетельствует об отсутствии реального личного опыта. Всё остаётся лишь в теории. Не стоит отказываться от истинного понимания ради теории. В какой-то момент из-за бесконечных разговоров наше восприятие и вовсе может притупиться. Это как кожа, используемая в Тибете для хранения масла. Обычно, чтобы смягчить кожу, в неё втирают жир или масло. Но эта кожа, от постоянного контакта с маслом становится совершенно жёсткой и более не смягчается. Бесполезно прикидываться, будто мы что-то понимаем, поскольку слышали и думали об этом, — это не настоящий опыт. Мы никогда не начнём практиковать, пока дурачим себя подобным образом. Мы будем продолжать верить в собственное понимание до тех пор, пока не окажемся во власти очередной эмоции, не зная, что делать дальше.

Вероятно, вы помните мои слова: «Если распознаете сущность ума, тревожащие эмоции освободятся». Вы могли уже слышать и думать о том, как растворить тревожащие эмоции, однако одно лишь понимание их не растворяет. Почему? А потому что в действительности вам не приходилось справляться с тревожащими эмоциями

подобным образом. У вас нет тренированности, навыка. Вы не обрели подлинного опыта.

Слово «непрерывность» обладает огромной важностью. Я упоминал, что сущность ума — это нечто широко открытое, не из чего не созданное и при этом отчётливо ясное. Восприятие вещей в таком состоянии совершенное: фактически ничто не блокируется. Естественное знание позволяет видеть образы, слышать звуки и так далее. И, разумеется, всё, что воспринимается нами, ничему не вредит и ничему не помогает. Ни одно переживание не увлечёт нас за собою в ад. И не вознесёт до небесного блаженства. По этому поводу Тилопа сказал Наропе: «Сын, тебя держит не переживание, а цепляние. Отсеки цепляние, Наропа».

Пребывание в сущности ума позволяет видеть, слышать и ощущать всё, что бы ни происходило. Не нужно ничему мешать. Если подавлять или сдерживать что-либо, то это не будет самосущее состояние. Это состояние естественным образом наделено тремя качествами — оно пустотно по своей сущности, познающе по природе и неограниченно в способности. Эти качества изначально присущи этому состоянию, они самосущи. И всё, что нам остаётся сделать, — это распознать уже существующее таким, как оно есть. Не превращать это в объект, не следовать за другим объектом, а просто поддерживать непрерывность того, что есть, пребывая в неотвлечённой медитации.

Вопросы?

Ученик: Хотелось бы понять... Поначалу распознавание бывает таким коротким, зато отвлекаешься с лёгкостью. А если распознавание кратковременно, то уже не хочется снова и снова его искать после того, как отвлёкся. Как избежать этой проблемы, то есть пытаться распознавать, оставаясь при этом способным практиковать? Кажется, в такой ситуации ощущается некоторое напряжение.

Ринпоче: Начинающие могут вовлечься в такое противоречие между распознаванием и отвлечением. Они будто втягиваются в борьбу двух сторон. Чтобы преодолеть это, в первую очередь нужно достичь распознавания. Затем, оставьте всё так, как есть. Только не сильно беспокоьтесь о том, достигли ли вы этого состояния, увидели вы его — просто немного подождите. Потренируйтесь так несколько месяцев, не тревожьтесь о том, удалось ли вам увидеть сущность ума. Поскольку, задумываясь о том, видите ли вы сущность ума, вы тем самым создаёте очередную концепцию. Если сидеть и подумать, что вы её увидели, в ту же секунду ваша практика станет концептуальной. Я рад был слышать ваш вопрос, так как он свидетельствует о том, что вы уже приобрели некоторый опыт, некоторый вкус. Молодцы, хорошая практика!

Возьмём, к примеру, мутную воду. Не нужно её взбалтывать и перемешивать, чтобы сделать прозрачной, нужно просто дать ей отстояться. Нужно больше концентрироваться на качестве расслабления и отпуска. Чем расслабленней и спокойней мы будем, тем свободнее ясность и яркость проявятся сами собой, пусть это и не произойдёт в самом начале. Сказанное вами о кратковременности распознавания на начальном этапе действительно верно. Только не нужно предаваться переживаниям и разговорам на эту тему: «Вот оно! Нет, не оно! Плохо, нужно это вернуть. Опять не получается распознать!». В действительности ум способен бесконечно продолжать такую работу. А нужно просто увидеть и оставить всё как есть на несколько месяцев. Распознайте и отбросьте все заботы. Не надейтесь, не бойтесь, не беспокойтесь о том, видите вы или не видите. Попросту откажитесь от всяких мыслей на эту тему.

Уже находясь в состоянии постмедитации, можно оглянуться назад и попытаться оценить, как всё прошло. Нет ничего плохого в анализе состояния медитации задним числом, изучении того, каким оно было

в действительности. Но непрерывное исследование и проверка медитации на подлинность во время самой медитации превращают её в постмедитацию.

Так происходит с начинающими. Говорят, что по мере того, как тренируешься, всё раскрывается в виде игры пробуждённости. Становится возможным размышлять о событиях, заниматься чем угодно, не теряя при этом широты пустотного пробуждённого состояния. Она никуда не уходит.

Это похоже на обучение вождению. Это не спонтанное действие, так ведь? Нужно держать руль, думать, куда поставить ногу, как пользоваться сцеплением и передачами, педалями газа, тормоза и так далее. Нужно непрерывно смотреть, куда ехать. Нужно о многом беспокоиться.

С другой стороны, если вы опытный водитель, обо всём этом вам уже не нужно волноваться. Вы просто ведёте машину. Я видел в Америке одного такого водителя: он сидел за рулём, рядом с ним сидела подруга. В одной руке он держал гамбургер, музыка гремела на полную, и ехал он на предельной скорости. Оба они были счастливы, никаких проблем. Вот, что значит опыт.

Если вы только учитесь водить, то лучше, чтобы рядом не было вашей подруги. Она будет недовольна тем, что ей не уделяют должного внимания, и у вас будут неприятности. Но обретя большую устойчивость и опыт, можно будет делать всё одновременно без всяких проблем, не выходя при этом из состояния пустоты. А естественное познание позаботится о подруге, которая, кстати, тоже является пустотной сущностью. Они могут состоять в нераздельном единстве. Они представляют собой единство средств и знания, где под средствами подразумевается мужской аспект — естественное познание, в то время как супруга, женский аспект — это великая мать пустоты. Традиционный символизм в изображении союза мужских и женских будд, например, Самантабхадры с супругой, демонстрирует нераздельность переживания и пустоты.

В момент распознавания сущности ума ничто «не отключается». Вы по-прежнему можете видеть, слышать, ощущать всё вокруг и делать это предельно ясно и отчётливо, потому что в этот миг вы ни на чём не заиклены и ни за что не цепляетесь. Всё воспринимается абсолютно чистым, совершенно отчётливым. Вы переживаете всё в точности так, как оно есть. Не происходит никакого искажения. Вы совершенно ни на чём не фиксируетесь. И, привыкнув к этому состоянию, вы сможете выполнять любые действия, не покидая его. Всё превращается в игру изначальной пробуждённости.

Не требуется постоянно работать, применяя метод. Входите в ригпа в мгновение ока, сию же секунду. Ригпа наступает сразу, в момент входа. И снова приведу в качестве примера вождение машины: как только кто-то перед вами резко поворачивает, вы в тот же момент ударяете по тормозам. Вам же не нужно сначала задуматься о том, где находится тормоз, как поставить ногу на педаль и как на неё нажимать? Вы просто тормозите! Будь всё наоборот, вы бы поубивали множество людей. Конечно, в идеальном варианте вы моментально распознаёте ригпа в момент возникновения тревожащей эмоции. Тогда эмоция немедленно освобождается подобно завязанной в узел змее, которая распускается без посторонней помощи. Словно рисунок на поверхности воды, который растворяется одновременно с рисованием. В конечном счёте, всё приходит к такому состоянию, когда уже совершенно не важно, появляются в уме мысли или нет, поскольку они подобны вору в пустом доме — им нечем поживиться, а хозяину нечего терять. Мы обязательно должны прийти к такой ситуации.

Подобно тому, как вы жмёте на тормоз, когда кто-то появляется у вас на пути, нужно немедленно использовать возникающую мысль или эмоцию, например, гнев, в качестве опоры для распознавания ригпа. Это лучше всего. Не станете же вы жать на тормоз, пока никто не выскочил

перед вами на дороге, не так ли? Вы тормозите «благодаря» человеку, появившемуся перед вашей машиной. Аналогичным образом благодаря мыслям и эмоциям у нас возникает возможность распознать ригпа. Спасибо им за эту любезность. Если мы практикуем таким образом, при котором любая мысль или эмоция включает распознавание ригпа, действительно можно сказать, что «сущность мысли есть дхармакайя». Отныне мысли не смогут возникать обычным образом, как прежде. Мысли будут по-прежнему приходить, но теперь они будут подобны прогоревшей верёвке. Если вы попытаетесь потянуть за её конец, то обнаружите, что взяться вам не за что. Подобно этому, благодаря распознаванию ригпа в момент возникновения мысли она более не создаёт карму. Мысль уже не работает так, как работала раньше. В противном случае она производит карму, поддерживая двойственность субъекта и объекта и приводя к различным действиям, проистекающим из подобной дуальности. Когда же нет цепляния за двойственность, карма не создаётся. Карма не будет создана, если вы затормозите до того, как сойдёт человек.

Мысли и эмоции существуют, однако если практиковать таким образом, что они будут инициировать распознавание ригпа, то накопление кармы прекратится. Даже если мысли пришли в движение или вы на секунду в них вовлеклись, с распознаванием замешательство может раствориться. Но нужно быть очень быстрыми. Иначе, если мы не будем поспевать за всеми мыслями и эмоциями, мы не успеем предотвратить создание кармы. Тогда может произойти множество «кармических аварий»! А по мере накопления кармы создаются и двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Я уже описывал карму как формирование привычных склонностей, помните? Мы формируем привычки. Мысли и эмоции должны быть освобождены или отпущены до того, как формируется, укрепляется и сохраняется привычка.

Ещё вопросы. Кто ещё не спрашивал?

Ученик: Однажды я слышал пример, в котором ригпа сравнивается с иглой, которой внутренне присуща неизменность и стабильность. Означает ли это, что непринуждённое осознание возникло естественно?

Ринпоче: Можно сказать, что непринуждённое осознание возникает само по себе, однако при этом подразумевается, что оно не происходит посредством усилия. Любое усилие, попытка или действие являются помехой, для того чтобы нечто проявилось таким, как оно есть, а значит, и помехой ригпа быть тем, чем она является, — нашим исконным состоянием, самой основой. Изначальное состояние становится занятым. Поэтому, когда мы не отвлекаемся в какое-либо намеренное действие или усилие, всё то, что и так уже есть, есть само по себе. И не то, чтобы оно «возникало», оно и так уже изначально *есть* и было. «Возникает» — это всего лишь слово. Мы говорим, что ригпа продолжается, длиться всё дольше и дольше, что непрерывность континуума ригпа удлиняется и удлиняется, хотя в действительности это совершенно не так. Скорее это привычные склонности и заблуждения, прерывающие поток ригпа, становятся всё слабее и слабее.

Ученик: У меня вопрос по медитации. Нужно ли во время медитации оставлять глаза открытыми или нужно их закрыть? В чём разница?

Ринпоче: Если вы практикуете шаматху, подразумевающую спокойствие и умиротворённость, вы стараетесь избежать беспокойства, которое способны причинить внешние объекты органов чувств. Вы удаляетесь туда, где ничего не происходит. Вам не хочется ничего слышать и видеть, поскольку тогда вы начинаете обо всём этом думать. Ваш покой нарушается. Практикуя шаматху лучше не обращать слишком много внимания на внешние вещи. Должно быть некоторое ощущение удалённости, изолированности пяти чувств, ведь ум старается просто умиротворённо пребывать в покое. Поэтому лучше закрывать

глаза... Скажем, это вполне нормально, если вы закрываете глаза, практикуя шаматху.

Но если вы упражняетесь в распознавании сущности ума согласно учениям дзогчен, то вы не должны пытаться что-либо изменить или искусственным образом корректировать. Ведь закрывать глаза — это искусственно, не так ли? Так же как и использовать беруши. С точки зрения дзогчен практикующему не вредят ни доносящиеся до него звуки, ни видимые объекты. Просто позвольте пяти чувствам пребывать в их естественном состоянии, то есть открытыми. Как говорил Тилопа, мы связаны не своими ощущениями, а цеплянием за них. Поэтому в дзогчен считается, что нет необходимости закрывать глаза. Оставьте их открытыми.

По мере продвижения в практике ваши глаза превратятся во «врата мудрости», или изначальной пробуждённости. Этот момент станет особо важным, когда вы со временем подойдёте к практике *тогал*. В *трекчо* также существует практика, именуемая «смешением тройного неба», заключающаяся в смешивании внешнего неба, являющегося пустотным пространством, с внутренним небом — пустотным умом и с сокровенным небом — пустотным осознанием. Во время выполнения такой практики глаза не только оставляют открытыми, но даже открывают их немного шире, чем обычно.

Поэтому, решайте сами. Если вы практикуете шаматху, то можете закрыть глаза. Практикуя дзогчен, держите их открытыми. Но если вы практикуете только шаматху, тогда стоит закрыть глаза, вставить в уши затычки, закрыть двери, задёрнуть шторы и сидеть вот так. (*Ринпоче покрывает голову своей шалью.*) Вроде: «Не впущу никого!». Шутка.



НАПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ ПРИБЕЖИЩА И ГУРУ ЙОГИ

Мне бы хотелось познакомить вас с практикой принятия прибежища, а также с традиционной гуруйогой, которые могут помочь вам в медитации дзогчен. В качестве отправной точки поддерживайте чистую мотивацию устремления бодхисаттвы и сядьте, выпрямив спину. Дайте дыханию течь свободно и оставьте свой ум в совершенно естественном, безыскусном состоянии на некоторое время. Прежде всего следует укрепить мотивацию, думая следующим образом: «Я собираюсь практиковать эту медитацию ради блага всех живых существ».

Теперь представьте в небе перед собой лotosовое дерево, с одной центральной ветвью или стволом и четырьмя ветвями, растущими в четырёх направлениях. На центральной ветви восседает Падмасамбхава в образе, известном как Нангси Силнон, что означает «славный покоритель всего проявленного и сущего». В правой руке он держит ваджру. Это наиболее распространённое изображение Падмасамбхавы. Его окружают все мастера линии дзогчен.

На ветви перед ними располагаются йидамы, возглавляемые Янгдаг Херукой, окружённые всеми боже-ствами учений *Восьми садхан*. На ветви справа — Будда Шакьямуни, окружённый бесчисленным собранием будд прошлого, настоящего и будущего. На ветви позади него

представьте священную Дхарму в виде писаний, каждое из которых отдаётся гласными и согласными звуками, подобно гудящему пчелиному улью. На ветви слева — Авалокитешвара в окружении всей благородной Сангхи, великих существ махаяны и хинаяны. Итак, представьте в небе перед собой всех гуру, йидамов, даков и дакинью, будд, учения Дхармы, просветлённых практикующих и всех защитников Дхармы. Их великое собрание, подобное скоплению облаков, присутствует явственно, заполняя собой пространство перед вами.

Обратитесь с молитвой к внешнему прибежищу — к Будде, Дхарме и Сангхе: «Да пребуду я под вашей защитой в этой и во всех будущих жизнях. Молю, даруйте свои благословения, чтобы у меня была возможность достичь освобождения». Пусть ум наполнится преданностью, глубоким ощущением стремления к освобождению. Затем произнесите вслух молитву принятия прибежища:

*В Будде, Дхарме и высшем собрании
Я принимаю прибежище вплоть до просветления.
Благодаря щедрости и другим заслугам
Да достигну я состояния будды
на благо всех существ.*

Визуализация линии передачи учения дзогчен над головой Падмасамбхавы начинается сверху и продолжается вниз — Самантабхадра, затем Ваджрасаттва, Гараб Дордже, Вималамитра, Гуру Ринпоче и так далее. Двадцать пять учеников Падмасамбхавы, сто главных тертонов и прочие живо присутствуют вокруг него, как йидамы с Янгдаг Херукой во главе и все остальные божества учений Восьми садхан. В промежутках между ними, заполняя весь простор небес, расположились даки и дакини. Гуру — повелители всех семейств будд, божества-йидамы — источники достижений и дакини, — рассеивающие

все препятствия, живо присутствуют в качестве внутренних объектов прибежища.

Пусть устремление и преданность возникнут из глубины вашего существа. Пусть солнце преданности взойдёт на небе, как только его лучи коснутся заснеженного пика вашего сердца, благословения линий учения тотчас устремятся вниз благодатным потоком. Преданность, подобная солнечному свету, растапливающему лёд, даёт начало потоку вод благословения. Благословения трёх кай сущности Падмасамбхавы и благословения Трёх корней передаются вашим телу, речи и уму, пронизывая и преобразуя всю вашу сущность.

Прочитав молитву прибежища, представьте, что всё поле прибежища растворяется в свете. Движение начинается извне и продолжается по часовой стрелке. Все йидамы растворяются в Янгдаг Херуке, который растворяется в буддах. Затем будды растворяются в Будде Шакьямуни. Он, в свою очередь, растворяется в писаниях Дхармы, которые растворяются в Авалокитешваре. В итоге все они растворяются в Падмасамбхаве, в главной и единственной фигуре, оставшейся в небе перед вами.

Затем обратитесь с молитвой к Падмасамбхаве, как к единственному олицетворению Трёх Драгоценностей. По сути своей он представляет всех пробуждённых существ прошлого, всех будд настоящего и будущего. Думая о нём именно так, мысленно молитесь ему.

Теперь представьте, будто из белого слога ОМ, расположенного на лбу Падмасамбхавы, излучается сверкающий белый свет, достигающий и касающийся вашего лба. Представляйте, что это наделяет вас посвящением сосуда, позволяющим практиковать стадию развития йоги божества. Омрачения и негативная карма, созданные вашим телом, очищаются, и в вас зарождается семя постижения уровня нирманакайи.

Из красного слога АХ в горловом центре Падмасамбхавы исходят лучи красного света и касаются вашего

горла, даруя тайное посвящение. Омрачения и негативная карма, созданные вашей речью, очищаются, а вы наделяетесь полномочием практиковать стадию завершения, относящуюся к каналам и энергиям. В вашем существе зарождается семя постижения уровня самбхогакайи.

Теперь из синего слога ХУМ в сердечном центре Падмасамбхавы исходит лазурный синий свет, который растворяется в вашем сердечном центре, очищая все омрачения ума и негативную карму прошлых жизней. Таким образом, вы наделяетесь третьим посвящением знания-мудрости, посвящающим вас в практику йоги союза, что позволит вам следовать пути *пхонья* и обрести возможность удачно реализовать уровень дхармакайи.

Из пупочного центра Падмасамбхавы исходят разноцветные лучи света и растворяются в ваших трёх центрах, описанных выше и в пупочном центре. Этот свет очищает негативную карму, совместно созданную телом, речью и умом, и особенно загрязнения привычных склонностей. Это четвёртое посвящение, или посвящение драгоценного слова, уполномочивает вас практиковать путь *трекчо*, «изначальную чистоту прорыва», и *тогал*, «спонтанное присутствие прямого перехода». Вам предоставляется счастливая возможность реализовать четвёртую кайю, тело сущности.

Теперь представляйте, что Гуру Ринпоче растворяется в свете, который становится нераздельным с вами и, таким образом, ваши тело, речь и ум становятся неотделимыми от тела, речи и ума Гуру Ринпоче.

Сущность вашего ума пустотна, она — природа дхармакайи. Познающее качество вашей природы — самбхогакайя, а ваша неограниченная способность, нераздельность первых двух, есть нирманакайя. Невозмутимо пребывая в этом состоянии, в котором вся ваша сущность неотделима от трёх кай всех будд прошлого, настоящего и будущего, вы нераздельны с самим Гуру Ринпоче. Вы принимаете тайное прибежище и вновь повторяете молитву прибежища.

Теперь в течение некоторого времени просто стабильно пребывайте в самой сути четырёх посвящений, мудрости осознания. Я позвоню в колокольчик, его звон напомнит вам о самосущем осознании, и вы тотчас окажетесь в непрерывном потоке самосущей пробуждённости (*Ринпоче звонит в колокольчик*). (*Период тишины.*)

Присутствие осознания должно обладать качествами ясности, остроты. (*Ринпоче звонит в колокольчик.*) (*Период тишины.*)

Ученик: Всегда ли нам необходима поддержка учителя, чтобы понять, правильно ли мы практикуем?

Ринпоче: Конечно, мы должны следовать за духовным учителем, получать от него наставления. И, безусловно, нужно применять эти наставления на практике. Но ошибкой будет потратить всю свою жизнь лишь на следование за духовным учителем. Нужно возносить молитвы коренному гуру, стремясь обнаружить нераздельность природы его и нашего умов. Вот это действительно необходимо. Но неверно думать: «Я понятия не имею, как практиковать, если моего учителя нет рядом», или: «Я не могу справиться с тревожащими эмоциями, если рядом нет гуру», или: «Если рядом нет моего учителя, я пропал, я не знаю, что делать».

В прошлом у людей было больше возможностей практиковать, поскольку они были более свободными, не были так заняты и не так много работали. У людей была возможность оставаться с мастером по три, шесть или даже девять лет. В наши дни всё не так. Сами учителя очень заняты и зачастую очень ограничены во времени, как и их ученики. У них есть всего четыре-пять дней, чтобы побыть вместе, как у нас с вами сейчас!

За пять дней нашего ретрита нужно успеть понять как можно больше. Всё, что мы поняли, нужно применить на практике, воплотить в жизнь. Уезжая, нужно взять с собой своего истинного учителя, внутренне при-

сущую нам природу, ибо этот учитель может быть нашим постоянным спутником.

Вы знаете, скоро мы разъедемся в разные стороны: я отправлюсь в Сингапур и Малайзию, кто-то из вас вернётся в свою страну или поедет куда-то ещё. Возможно, мы встретимся вновь, а может быть нет, кто знает. В этом мире нет ничего определённого. Всё непостоянно и непредсказуемо, нет ничего неизменного и гарантированно. Вам нужно постараться сделать всё возможное, чтобы распознать в себе светоносность основы, придерживаясь пути ригпа. Кто-нибудь ещё не задавал вопросов?

Ученик: Как мы получаем благословения? Благодаря вере и преданности?

Ринпоче: Преданность — корень, основа получения благословений. Благословения, несомненно, существуют, поэтому нужно знать, что это такое и какова роль преданности в получении благословений. А иначе в преданности нет смысла.

Можно сказать, что благословения «заразны» и передаются подобно гриппу. Вы тоже заразитесь, если подойдёте к больному человеку слишком близко. Точно так же, если вы приблизитесь к мастеру, наделённому благословениями, они могут быть переданы и вам. Под благословениями в данном случае имеется в виду некая сила реализации или энергия самадхи, естественно присутствующая атмосфера реализации. Вы подходите к мастеру, раскрываясь в своей преданности, вознося искренние молитвы. Иначе говоря, вы ослабляете свой иммунитет, свою защиту, мешающие вам «заразиться» благословениями. И сделав это, вы тоже тотчас «простужаетесь». Преданность — это глубоко прочувствованная и искренняя эмоция, идущая из глубины сердца. Отчасти это ощущение истинной радости; радости от осознания тех качеств, что воплощены в учителе. В то же время это и чувство благодарности за невероятную доброту учителя. Сочетание радости и благодарности — это то, что раскрывает нас, порождает преданность.

Преданность Будде, Дхарме и Сангхе выражается в искренней радости и признательности за их удивительные качества знания, сострадания и прочие. Один из аспектов преданности заключается в том, чтобы открыться и возрадоваться этим качествам. В то же время, если понимать, какую пользу приносит практика распознавания истинной природы нам самим, мы неизбежно ощутим благодарность и признательность за их доброту.

Однако бывают разные виды преданности. Бывает преданность, просто выражающаяся в любви; в любви, порождаемой мыслью: «Он хорошо ко мне относится, и поэтому он мне нравится». Есть преданность, выражающаяся в восторге, в благоговении перед кем-то или чем-то. Кроме того, есть преданность, вдохновлённая желанием кому-то подражать, быть на кого-то похожим. Хотя сначала преданность — это скорее выдумка, искусственное состояние. Мы пытаемся что-то почувствовать, стараемся раскрыться. Это искусственно, но это помогает нам дойти до понимания воззрения, в том смысле, что преданность раскрывает нас к постижению пустоты, облегчает этот процесс. И когда подлинное переживание пустоты ещё больше укрепляет нашу преданность, тогда она перестаёт быть искусственной, надуманной. Сначала мы можем только пытаться почувствовать преданность, однако позже истинное переживание лишит её всякой надуманности. Неизмышленная, подлинная преданность возникает из опыта постижения воззрения. Только *тогда* мы обретаем личное внутреннее ощущение ценности и важности практики, когда имеет место реальное видение того, что называется обычным умом, или ригпа, видение естественного ума, действительно освобождающее тревожащие эмоции и раскрывающее концептуальную ограниченность ума. Это та самая подлинная признательность, являющаяся спонтанной преданностью. Таким образом, преданность и воззрение пустоты взаимно усиливают друг друга.



ОТПУСКАНИЕ

В учениях дзогчен есть известное высказывание: *«Если вы умеете медитировать, но не умеете растворять медитацию, чем вы отличаетесь от богов созерцания?»* Боги дхьяны проводят один эон за другим, погружённые в медитацию. Если вы не знаете, как медитировать, то вам нечего и растворять, так ведь? Значит тогда и медитация, и постмедитация для вас одно и то же.

С другой стороны, если вы знаете, что такое медитация и что такое постмедитация, то наверняка сможете отличить одно от другого. Состояние медитации — это нечто предельно свободное и открытое. Хотя создаётся впечатление, что некоторые люди считают, будто нужно сидеть и удерживать это медитативное состояние, вцепившись в него двумя руками. Сложно быть свободным, если ты крепко вцепился во что-то, верно?

Можно по-разному хвататься за медитацию. Порой переживается такое ощущение блаженства, что думаешь: *«Вот так ощущение! Хоть иголки в меня втыкай, всё равно буду получать удовольствие. Никакой боли»*. Когда находишься в таком состоянии, кажется, будто в целом мире никаких страданий нет и в помине. Всё — сплошное блаженство. *«О каких таких страданиях и проблемах говорят эти люди? Кругом одна благодать! Полный кайф!»* (*Ринпоче изображает блаженно улыбающегося человека, слегка покачивая головой.*) Вы смакуете

и наслаждаетесь. Это райская травка! Вы обкурились блаженством! Кайф!

Такое отношение вредит подлинной медитации. Конечно, допустимо испытывать блаженство, только не надо за него хвататься. Многие сидят, наслаждаются и увязают в этом блаженстве. Это нечасто случается с буддистами, но зачастую происходит с индуистами. Если вы верите в то, что блаженство исходит от какого-то бога или божественной благодати, воспеваете при этом имя этого бога, тогда не важно, что петь — «Харе Кришна, Харе Рама» или «ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ». Мы пытаемся сохранить это чувство, вкушаем его, смакуем, причмокивая от удовольствия. (*Ринпоче громко чмокает губами.*) Бог — это объект, вы — субъект. Блаженство связывает субъект с объектом, а вы просто упиваетесь, поглощая его. Это привязанность. Цепляние за блаженство сеет семена последующего перерождения в мирах желанья сансары.

Честно говоря, это цепляние за блаженство является причиной перерождения в мирах желанья. Всем нравится блаженство. Нет никого, кому бы не нравились приятные переживания. И мы готовы делать для этого всё что угодно — петь, смеяться, пить вино, курить гашиш... Можно бесконечно продолжать этот список.

Всё это делается для того, чтобы вызвать ощущение удовольствия, блаженства или наслаждения. Все эти определения в основном идентичны. И все они подразумевают определённую привязанность к тому или иному приятному переживанию.

Согласно учениям дзогчен считается совершенно нормальным ощущать блаженство. Не нужно этого избегать, но не нужно и, вцепившись, держаться за это блаженство или сознательно стремиться к нему. Вместо этого распознайте того, кто всё это переживает, и просто дайте блаженству стать отражением в этом зеркале. Вообще не зацикливайтесь на нём.

В дзогчен используется множество методов порождения преданности, таких как воспоминания о своём гуру или размышления об удивительных качествах будд. При этом можно так сильно растрогаться и разволноваться, что в глазах появятся слёзы, а по коже побегут мурашки. Подобные переживания не означают, что состояние ригпа потеряно. Можно непрерывно распознавать природу осознания и при этом ощущать такую глубокую, переполняющую вас преданность, что по щекам вашим будут катиться слёзы. При этом непрерывность потока ригпа не будет нарушена.

С состраданием происходит то же самое. Когда вас буквально переполняет невыносимое чувство сострадания ко всем существам, в глазах могут появиться слёзы, а по коже побегут мурашки. Как и в случае с преданностью, нельзя потворствовать этой сильной эмоции и не следует позволять ей поглотить вас. Можно продолжать распознавание естественного осознания при возникновении чувства преданности или сострадания. Может быть, слёзы и катятся по щекам, но глаза ваши видят так же ясно, как и прежде. Нельзя сентиментально отдаться воле эмоций, рыдая и всхлипывая. Так плачут в американских фильмах. Буддисты так не плачут.

Несомненно, вы можете переживать сильные эмоции, вызывающие слёзы и прочее. Дзогчен — это не путь превращения в сидящий овощ, полностью отсутствующий и ничего не чувствующий. Это не тотальное оцепенение и ощущение, будто ничего не существует, всё пусто, нет никаких эмоций. Какой смысл превращаться в идиота, который сидит, вперившись в пространство, и ни о чём не ведает? Это совершенно не так. На самом деле дзогчен может быть наполнен переживаниями.

Некоторые люди, наверное, думают: «Ну что за польза от тренировки в ригпа? Ничего не чувствуешь. А если что и почувствуешь, они тотчас назовут это концептуальным. Почувствуешь удовольствие, они назовут

это цеплянием. Боль или страдание они назовут мыслью. Даже думать нельзя! Они говорят: «Мол, не держись за прошлое, не держись за будущее, не цепляйся ни за что в настоящем». Ей-богу, похоже на бред. Хотя, может быть, в этом что-то и есть... Не знаю. Может, пойти поискать другого учителя, чтоб объяснил это лучше».

Пожалуйста, не запутайтесь во всем этом. Всё ведь очень просто. В пустотной сущности есть познающее качество, замечающее, чувствующее, переживающее и воспринимающее всё, что бы ни возникало. Это не значит, будто вы ничего не чувствуете. Когда вам причиняют боль, физическую или эмоциональную, вы чувствуете боль. Если вы счастливы, то чувствуете себя счастливыми. Не подумайте, что практика дзогчен делает вас совершенно равнодушными. Вы просто не завязываете узлов на потоке ваших переживаний. Обычно, когда людям что-нибудь нравится, они завязывают узел симпатии по отношению к этому. Если им что-то не нравится, они завязывают узел неприязни. Мы завязываем узлы симпатии, будучи счастливыми; и — неприязни, печалься. Узлы каждый раз завязываются силой наших цепляний и фиксаций. Идея дзогчен такова: ощущайте всё, что бы ни происходило, но не привязывайтесь к этому. Не обвязывайте себя узлами.

Так же, как не следует увлекаться переживанием блаженства, нельзя увлекаться и переживанием ясности. Хотя для обозначения ясности и познающей способности в тибетском языке используется одно слово «селва», это не одно и то же, значения этого слова совершенно разные.

Переживание ясности является временным медитативным переживанием. Вы думаете: «Ощущение такое чистое, ясное, живое. Кристально чистое переживание! Здорово! Оно настолько ясное и острое, что, кажется, можно знать, что чувствуют и думают другие люди! Кажется, я могу даже видеть, что творится за стенами дома, хоть и не вижу

этого глазами! Всё такое ясное, почему же все пребывают в неведении?». Конечно, это длящееся какое-то время чувство — прекрасное ощущение, и оно делает вас счастливыми. Вы можете сказать: «Кому нужна эта медитация?!», ведь полная ясность не покидает вас независимо от того, практикуете вы или нет.

Такое преходящее ощущение может сохраняться в течение некоторого времени. И до тех пор, пока оно сохраняется, вы чувствуете, что можно потакать себе во всём. Вы можете есть мясо, пить алкоголь, предаваться плотским утехам, увлекаться всем подряд, ибо ощущаете такую ясность, такую совершенную осознанность, что считаете, будто способны использовать все чувственные удовольствия как путь. Что с того, что вы ведёте себя легкомысленно, ведь всё такое ясное. Но поскольку эта самая ясность является лишь временным переживанием, она непостоянна и когда-нибудь обязательно заканчивается. Рано или поздно вы опускаетесь на землю и начинаете чувствовать себя подавленными. Наверное, вы думаете: «Никакой пользы от медитации. Как я ошибался. Может, податься в индуизм или стать даосом? Или что у них там ещё есть? Вроде у Харе Кришны жизнь веселее!».

Вся проблема заключается в том, что настоящего воззрения не было с самого начала. Просто вы поверили, будто ощущение ясности и является воззрением. Не было никакого определённого прозрения. Доверяясь какому-то временному переживанию, мы не обретаем устойчивости, поскольку в конечном счете переживание уходит. Другими словами, мы полагаемся на ясность или блаженство в ущерб стабильности.

Существует и третий вид переживания, называемый безмыслием. Вы ощущаете: «Я полностью свободен от мышления. У меня нет совершенно никаких мыслей, никаких отвлечений. Если даже я и *пытаюсь* думать, не возникает ни единой мысли, даже самой маленькой. Я просветлённый!». При этом человек сидит примерно

вот так. (*Ринпоче делает абсолютно самодовольный вид.*) Это Дхарма-наркотик, наркотик медитации.

Такие переживания блаженства, ясности и безмыслия порой возникают. И в этом нет ничего плохого. Просто не держитесь за них, как за нечто особенное. На самом деле даже хорошо, что есть такие переживания, и, вероятно, кое-кто из вас уже испытывал их. Так же вероятно, что некоторые всё ещё находятся на стадии так называемой «сухой медитации», в которой нет ни капли жизни. Это просто засохшая медитация. Постепенно, с практикой такая сухая медитация становится насыщенной, сочной, и вы начинаете чувствовать блаженство, ясность и отсутствие мыслей. Возникновение этих переживаний является вполне нормальным явлением, это признак продвижения в практике. Только не погружайтесь в них с головой!

Это примерно, как доехать от Гомде до Копенгагена: сначала вы едете по грунтовой дороге, потом начинается узкая мощёная дорога, дальше вы попадаете на шоссе, на паром, затем — на автостраду, ну и так далее. Похожим образом по мере продвижения в практике возникают различные переживания, как во время езды на машине. Все эти переживания — временные стадии, или состояния на пути медитации. Ведь так же точно, двигаясь по дороге, можно увидеть широко раскинувшееся поле с прекрасными цветами или стоящее на обочине маленькое симпатичное кафе, где подают холодное пиво. Вы, наверное, подумаете: «Как здесь хорошо. Должно быть это уже Копенгаген! Остановлюсь-ка я здесь». Но если по ошибке принять симпатичную придорожную остановку за конечный пункт вашего путешествия, вы ни за что не попадёте в Копенгаген. Проблема ведь не в том, что вы остановились полюбоваться цветами или с удовольствием выпить пива, а в том, что это место вам так приглянулось, что вы решили здесь остаться. В нашем случае ошибка заключается в том, что мы стараемся сохранить, удержать эти

временные переживания, принимая их за конечный результат.

Вполне естественно временами ощущать в медитации блаженство. Только не цепляйтесь за него! Просто позвольте этому блаженству быть и переживаться. Почувствовав ясность, не закливайтесь на ней. Если вы чувствуете, что мыслей нет, то не цепляйтесь за состояние безмыслия, и всё будет в порядке. Тогда свободные от фиксации блаженство, ясность и безмыслие приобретут вкус трёх кай, станут их выражением.

Есть и другие ловушки на пути медитирующего. Например, я видел множество людей, которые во время медитации сидят, уставившись перед собой в пространство. Если слегка похлопать их по плечу, они как будто возвращаются, приходят в себя. Необходимость откуда-то возвращаться лишь доказывает, что они что-то воображали или фантазировали. С другой стороны, если тренировать пребывание в естественном покое и расслабленности, то постоянно будешь готов отреагировать. Не нужно приходить в себя и только затем реагировать. Если состояние медитации нарушается из-за того, что нас побеспокоили, то это признак, что оно было надуманным, искусственным. На самом деле нет ничего, к чему нужно было бы возвращаться! Вы и так уже изначально там. Вы уходите и возвращаетесь, только если представляете себе что-то во время медитации.

Тот, кто медитирует таким вот образом, будучи поглощённым тем, что он «воспринимает», может практиковать так очень долго, годами. Потом он или она пожалуются: «Я провёл в практиках столько лет и, похоже, не развил за это время никаких качеств». Их будет беспокоить вопрос: «Что же было не так, что я делаю неверно?» Возможно, он пойдёт к мастеру медитации, и тот попросит его рассказать о своей практике. Мастер скажет ему: «Это не совсем хорошо. Твоё внимание затерялось где-то снаружи. Теперь давай-ка попробуем развернуть его вовнутрь».

И тогда практикующий переключится на обратное действие, погрузившись в спокойное, уравновешенное внутреннее состояние. Он думает: «Ах, как хорошо. Наконец-то я обрёл что-то истинное. Будто снова появилось то, на что можно опереться. Ах, как хорошо. Так и буду практиковать, и тогда всё будет как надо». Поскольку внутренне присущее пробуждённое качество всё больше стремится к всеоснове, или *алайе*, то состояние практикующего становится всё более и более притуплённым. Он становится всё менее и менее чувствительным. Он не слышит и не думает, просто пребывает. Кажется, что час медитации пролетает незаметно, — он возвращается к нормальному сознанию, а час уже прошёл. Он думает: «Да, раньше было действительно трудно медитировать. А сейчас я могу поддерживать состояние медитации сколь угодно долго. Какой прогресс! У меня нет ни мыслей, ни надежд, ни страхов — вот это действительно оно!». В действительности же активное качество сознания самоустраняется во всеоснову. «В этом состоянии не важно — открыты глаза или закрыты, поэтому я могу и закрыть их». Так мы постепенно засыпаем и час медитации становится часом сна — поспать ведь тоже неплохо!

И снова наш практикующий проводит пять лет на этом пути. И вот он, читая книгу, встречается описания тех качеств, что должны проявиться в процессе медитации, и понимает, что всё ещё не развил ни одного из них. «Ой, — думает он, — что творится?». Снова начинает что-то подзревать, возвращается к мастеру и описывает ему свою практику: «Я всего лишь делал то, что вы мне сказали. Я сидел расслабленно и смотрел внутрь». Мастер говорит: «Ну, этого тоже недостаточно. Похоже, ты слишком расслаблялся. Больше так не делай; вместо этого остановись где-то посередине. Оставь состояние ума где-то посередине между внутренним и внешним».

Тогда практикующий говорит: «Да, хороший совет», — и начинает практиковать, оставаясь в настоящем. Он

пребывает в настоящем моменте, оставляя в нём своё осознание. Грубых мыслей нет; он не смотрит вовне и не сосредотачивается внутри, удерживая внимание посередине. При этом проявляется некое качество, которое можно охарактеризовать как приятное спокойствие. Иногда это ощущение покоя пронизывает всё его тело, а ум настолько воодушевляется, что ничто более не может его беспокоить. Избыток радости таков, что, даже встретив лицом к лицу своего злейшего врага, он наверняка подумал бы: «А ведь он приятнейший человек и ничуть меня не беспокоит». Его также не волнует, если он вдруг оказывается в малоприятном, зловонном и грязном месте, скорее наоборот — он находит такое место даже очень удобным, с благодарностью принимает любую ситуацию и думает: «Блаженство, о котором говорится в учениях, — это действительно здорово!».

И он держится за это блаженство, пока в один прекрасный день оно также не исчезает. Его сменяет настолько сильное ощущение чёткости и ясности, что наш практикующий чувствует, что он действительно в состоянии знать, что происходит за стенами его жилища. Переживание чёткое и ясное, практически прозрачное. «Какое интересное ощущение. Должно быть, это и есть единство пустоты и ясности», — думает он. Так он сидит, лелеет это чувство, пока, наконец, и оно не проходит. Затем он ощущает себя совершенно пустым, свободным от любых мыслей. Нет мыслей о прошлом, нет мыслей о настоящем, нет мыслей о будущем. Такое потоковое состояние полной пустоты может продолжаться днями.

Итак, у нашего практикующего уже были переживания, сопровождающие медитацию, так называемые «настроения медитации». Его сознание переживает определённые вещи, но все эти опыты проходят. Неизбежно вместо чувства блаженства, свободы от мыслей или полной пустоты появляется ощущение неудобства. В комнате снова дурно пахнет; ему не по душе место, в котором он

находится; он чувствует себя расстроенным, огорчённым и думает: «Что случилось? Что-то не так. Может, пришло время навестить учителя?» Он описывает мастеру свою практику: «Я сидел и поддерживал среднее состояние».

Мастер отвечает: «Это тоже не очень хорошо. Нужно полностью отбросить, отпустить любое ощущение пребывания на чём-либо внешнем, внутреннем или срединном. Отбрось представление о том, что ум вообще должен на чём-либо пребывать, пока он не станет совершенно свободным и не ведающим преград. Не задерживайся вообще ни на чём; просто будь совершенно открытым». Следуя этим наставлениям, практикующий, наконец, ощущает вкус того, какой должна быть дхармакайя. Происходит некое раскрытие.

Главное здесь не в том, что нужно потратить пятнадцать лет на практику второстепенных тупиковых путей медитации. Гораздо лучше, если мы заблаговременно поймём ошибочность этих трёх подходов и мгновенно достигнем обнажённого состояния дхармакайи. Совсем не сложно понять, что подразумевается под «воспринимающим» и «воспринимаемым», правда? Привязанность к двойственному переживанию воспринимающего и чего-то воспринимаемого является препятствием для начинающих, хотя преодолеть его не так уж и трудно. Для опытных практикующих большее препятствие возникает, когда они покоятся или пребывают *на чём-то*. Вы понимаете, что значит «покоиться» или «пребывать»? Вот цветок, лежащий на столе передо мной, поверх банкноты в одну рупию. Двойственная фиксация возникает, когда наше внимание хватается за банкноту, задерживаясь на ней, не замечая при этом наличия стола. Присутствующее осознание, воспринимающее текущий момент, покоится на этом моменте. Присутствующий ум пребывает на настоящем моменте, фиксируясь на нём. В дзогчен считается, что это становится препятствием для практики медитации. С точки зрения других колесниц это может

и не считаться препятствием. В мире есть множество духовных путей, и во многих наставлениях говорится: «Не беспокойся, просто будь здесь и сейчас!». В принципе, это верно и может быть даже очень полезным, но в конечном счёте вы всё равно остаётесь в этом «здесь и сейчас».

В дзогчен утверждается, что следует также выйти за пределы и этой мысленной конструкции, дав дорогу проявлению открытости, *беспрепятственности*, по-тибетски называемой *сангал*. Это момент, когда исчезает само понятие настоящего, когда больше нет объекта. Порой может показаться, что это выше наших возможностей, но это обстоит именно так. Вначале должно быть какое-то ощущение настоящего времени, ощущение текущего момента, которое нужно развивать и улучшать, но в конце концов придётся избавиться и от него. Ведь если понятие настоящего момента незнакомо нам вообще, тогда все разговоры о том, как освободиться от него, покажутся бредом сумасшедшего.

Я считаю необходимым рассказать вам об этом, поскольку у нас есть всего пять дней. Если мы потратим это время на то, чтобы как следует проработать ощущение пребывания в настоящем моменте, то не останется времени, чтобы его разрушить. С другой стороны, кое-кто из вас, вероятно, уже достиг весьма уверенного ощущения прочного пребывания в настоящем моменте в медитации. В таком случае сейчас самое время его разрушить! Ведь оно становится помехой состоянию открытости. Не важно, насколько тонка эта банкнота, она все равно не даёт ничему пройти сквозь неё.

Ощущение пребывания в настоящем моменте блокирует качества пробуждённости будды, просветлённую способность осознавать природу такой, как она есть, а также восприятие всего многообразия феноменов и так далее. Свободная от фиксации игра пробуждённого состояния может беспрепятственно и свободно раскрыться подобно воде, льющейся через края сосуда. Если вода в сосуде

закрота пребыванием в настоящем моменте как пробкой, ей не вылиться наружу. Поэтому дайте ей литься! Допустим, пробуждённое состояние подобно открытому крану, однако кран временно закрыт двойственной фиксацией на субъекте и объекте. Обычно он закрыт довольно плотно. Он чуть приоткрывается, если пребывать в том или ином медитативном переживании, и едва прикрыт, когда пребываешь в настоящем моменте. Если также отпустить ощущение настоящего момента, то все присущие нам качества смогут проявляться сильнее. Неконцептуальные преданность и сострадание естественным образом раскрываются. Все прочие качества пробуждённого состояния также получают шанс раскрыться. Рождается непоколебимая уверенность и абсолютная убеждённость в присущей нам природе, как она есть. До тех пор, пока мы в плену субъектно-объектной фиксации, не может быть никакой реальной уверенности в себе. Ведь нет никакой стабильности, а значит, нет и настоящей уверенности. Нет и познания внутренне присущей нам природы такой, как она есть.

Итак, не фокусируйтесь снаружи, не концентрируйтесь внутри и не пребывайте где-то посередине. Вам понятно? Абсолютно и беспрепятственно свободные, без всяких «внутри» и «снаружи». Выражение «совершенно беспрепятственный» часто встречается во многих тантрических текстах. Совершенно беспрепятственный, без внутреннего и без внешнего. Если сказать, что «снаружи», «внутри» и «между» не существуют, это прозвучит как бессмыслица, как глупость, правда? Но в конечном счёте это действительно означает следующее: распознав, отпусти. Если отвлёкся, то помни: распознай и отпусти — снова и снова. Так должен тренироваться начинающий. Необходимость вновь и вновь делать это исчезнет со временем. Иногда, отвлекшись, достаточно просто припомнить ощущение пробуждённости, и в ту же секунду возвращаешься в естественное состояние. Нет нужды искать его тут и там.

Что касается поддержания непрерывности потока: если вы практикуете шаматху, вы сохраняете непрерывность покоя. А то, что позволяет этому продолжаться, называется внимательностью. Если поддерживать, или позволять длиться непрерывности ригпа, то ригпа, или пробуждённый ум, по сути, и является внимательностью. И нет никакой иной внимательности кроме ригпа. В этот момент ригпа есть видение, ригпа есть тренировка, и в то же время ригпа — это применение всего этого: воззрение, медитация и поведение.

Вопросы, пожалуйста?

Ученик: Что делать, если я склонен постоянно отвлекаться?

Ринпоче: Этому виной дурная привычка, укоренившаяся на протяжении множества прошлых жизней. Это как долларовая бумажка, которая очень долго лежала в свернутом виде: если попытаться её выпрямить, она тут же сама по себе сворачивается обратно. Это иллюстрация того, как действует привычка, а карма это и есть привычка. У нас есть разнообразные привычки, связанные с восприятием и удерживанием. Это кармические склонности; фактически они и являются тем, что подразумевается под словом «карма». Мы накапливаем привычки, и в конечном итоге создаётся вся эта структура, определяющая наше мироощущение и нашу жизнь. Но если исследовать, чем же является эта привычка, то обнаружится, что это всего лишь концептуальный склад ума. В результате многократных повторений она лишь усугубляется. В этом смысле привычка, карма и концептуальный ум взаимосвязанны.

С другой стороны, состояние ригпа свободно от концептуального отношения. Оно не приводит наше восприятие к застыванию, не создаёт каких-либо привычек концептуального ума, и поэтому состояние ригпа свободно от кармы. В момент, когда наступает состояние ригпа, нет ни кармических шаблонов, ни привычного отношения.

Возникает зазор. Кармические шаблоны не только не проявляются во время состояния ригпа, они также размываются пробуждённым состоянием и начинают таять. Ригпа будто бы просачивается сквозь старые привычки, способствуя их полному разрушению. Вспомните, как масло впитывается в бумагу, расплзаясь по ней. Это очень похоже.

Карма — это нечто сформировавшееся; привычка — это нечто сформировавшееся. Можете представить карму и привычные построения в виде атомов. Сколь бы плотно и тесно ни были упакованы они в крупнице вещества, между отдельными атомами всё равно есть свободное пространство. Ведь ничто не остаётся вечно в виде сплошной массы, не так ли? Теперь представьте себе пространство ригпа в промежутках между атомами. Какой бы твёрдой или плотной ни была материя, на фундаментальном уровне она наполнена, пронизана пространством ригпа. Если посмотреть на это именно с такой точки зрения, то концепция сплошной массы попросту разрушится. Так же точно не имеет значения плотность кармического отношения — оно всегда может быть растворено в ригпа. Как бы туго мы ни затягивали чётки, всё равно между бусинами останется небольшое пространство, отделяющее их друг от друга. Бусины не соединены воедино, не спаяны вместе. В действительности ничто на свете не спаяно воедино. Всё пустотно, в том числе и карма. Поэтому карма может быть очищена и устранена.

Если бы карма действительно была чем-то реальным и твёрдым, то ничего нельзя было бы поделать. Если бы карма была абсолютной истиной, она не поддавалась бы очищению. Как поступить с долларовой банкнотой, которая не распрямляется, что бы вы ни делали? Необходимо использовать какой-то метод, правда? Один из основных методов Дхармы заключается в том, чтобы снова и снова пытаться выровнять её всеми доступными способами на протяжении длительного периода времени. Вы возвращаетесь на следующий день и снова разглаживаете

её. То же самое и на другой день. Она ещё продолжает немного сворачиваться, но по мере того, как вы продолжаете это делать, она становится всё более и более ровной, пока однажды и вовсе не перестаёт сворачиваться. Это первый способ. Метод дзогчен скорее подобен утюгу: прогладьте бумажку один раз, и она останется абсолютно ровной. Чтобы суметь это сделать — разок пройтись, и всё готово, — нужно обладать высочайшими способностями, подобно Царю Индрабодхи. Он достиг освобождения в момент понимания этой природы. Тем из нас, кто не обладает такими способностями, нужно применять другие методы. Царь Индрабодхи был тем, чьи видение сущности ума и рассвет совершенного полного освобождения произошли единомоментно.

Мы вовсе не должны быть похожи на Царя Индрабодхи. Мы на короткое время становимся свободными, лишь на мгновение. Мы ещё не совсем свободны. Будто мы своей медитацией какое-то время поддерживаем бумажку в выпрямленном состоянии. Затем мы устаём от медитации и позволяем себе отвлечься. Опять-таки чем чаще выравнивать бумажку, тем более гладкой она будет становиться, не так ли? Нам нужно всё больше и больше приучать себя к этому состоянию свободы от кармических привычек.

В использованной мною аналогии с выравниванием банкноты есть небольшая проблема, поскольку в качестве примера там используется физическое действие. Но если мы позволяем быть непрерывному потоку ригпа, то ничего *делать* не нужно, мы просто позволяем ригпа не прерываться. (*Ринпоче ударяет в колокольчик.*) Мы не можем растянуть или продлить звучание, правда? Искусственные примеры не могут полностью проиллюстрировать истинного смысла, они могут только дать намёк.

Есть ещё один момент, которого я хотел бы коснуться. Когда все объекты отвлечения растворяются в *дхармате*, в исконной природе, то опоры для отвлечения больше

не остаётся. И тогда звучание длится непрерывно. Уже не нужно ударять в колокольчик — он просто звучит бесконечно. В этот момент не остается никаких концепций относительно медитации и постмедитации.

Ученик: В чём разница между неотвлечённостью и пребыванием в настоящем моменте?

Ринпоче: Согласно общим колесницам, неотвлечённость понимается как пребывание в настоящем моменте без отвлечений. Но с точки зрения дзогчен, это называется отвлечённостью. Пребывание в настоящем моменте означает, что вы уже отвлечены. Почему? Потому что вы вновь и вновь пребываете в чём-то. Осознавание направлено на то, что не является ригпа. Когда есть разделение на ригпа и что-то другое, это отвлечённость.

Определённая опасность неверного понимания этой идеи существует, если принять лишь ту её часть, которая относится к немедитации, и опустить первую, говорящую о необходимости оставаться неотвлечёнными. Тогда проще было бы вовсе не медитировать! Но что в этом толку. Те, кто и так не медитируют, постоянно поглощены тремя ядами привязанности, неприязни или неведения. Это и называется «вообще не медитировать», поэтому, если в такой ситуации говорят «не медитируй», то это вообще лишено какого-либо смысла.

С другой стороны, если принимать во внимание лишь первую часть, касающуюся «неотвлечённости», то может показаться, что следует оставаться внимательным ко всему, что бы ни происходило: «Вот я иду. Вот ставлю ногу на землю. Ой, розовый цветочек. Воздух касается моей кожи. Я делаю вдох. Я делаю выдох. Вот и мысль пришла. Мысль ушла. А вот я разозлился. Вот возникло какое-то желание. Оно прошло». В обычном смысле этого слова неотвлечённость, несомненно, имеется, однако свободы при этом не ощущается. Вы совершенно несвободны. Вы, как тот пастух, полностью погружены в наблюдение за своими овцами и козами: «Вот они поднимаются

на холм... вот спускаются вниз... ох, они не должны заходить так далеко... вот они поднимаются на другой холм... уже пять часов, надо их собрать и идти домой». Подобная практика называется «поддержанием медитации». Вы как бы пасёте медитацию, постоянно находясь на дежурстве. Практика дзогчен не должна быть такой. Вместо этого «медитируйте, не отвлекаясь» и перестаньте «сторожить и пасти» свою медитацию.

Если мы не умеем поддерживать свободное и расслабленное отношение, мы никогда не сможем хорошо медитировать. Находясь здесь, в Наги Гомпа, забудьте на несколько дней о любых беспокойствах, надеждах, страхах или волнениях. Просто выбросьте всё это из головы. Ведь ничего не нужно делать. Не нужно ходить ни в какие учреждения, звонить, отвечать на факсы. Выкиньте все это из головы, отпустите всё. Отпускайте, отпускайте и отпускайте, пока больше нечего будет отпускать. Отпускайте до упора, до предела.

Ученик: Что делать, если впадаешь в вялое, притуплённое состояние?

Ринпоче: Можно решить эту проблему двумя путями — либо использовать своего рода умственную деятельность, либо постараться обострить или усилить качества *пробуждённости*. Первая техника подразумевает использование шаматхи, требующей сосредоточения внимания на определённом объекте — внутреннем или внешнем. Посредством поддержания сосредоточения она становится всё более и более стабильной. Затем мы расслабляемся, потому что вроде бы всё идёт нормально. Мы как бы успокаиваемся, откидываемся назад и, наконец, засыпаем. Это одна ситуация. Другая ситуация — это випашьяна, которая в данном случае является тренировкой в ригпа. Сначала есть это пробуждённое качество, но спустя некоторое время оно постепенно превращается в *концепцию* пробуждённого качества: «пустота, ясность и их нераздельность». Мы сидим и лелеем эту идею ригпа, или —

имитацию ригпа. Находя эту идею весьма удобной, мы постепенно к ней привыкаем и, в конечном счёте, засыпаем.

Если мы практикуем без группы, можно справиться с вялостью гораздо проще, так как можно встать и подвигаться. Даже если мы сидим вместе с другими людьми, лучше «встать» в уме, чем пребывать в таком состоянии. Эта вялость целиком и полностью поддерживается нами самими. Отбросьте её и начните все сначала, с нуля. Какой бы ни была ваша медитация до этого, оставьте всё и начните сначала. Если не получается отпустить состояние медитации, значит, по всей вероятности, стоит подумать о чём-то другом — например, о чём-то интересном, что вы делали в прошлом. Такие мысли пробуждают. Придя в себя, немедленно распознайте сущность ума.

Лучше всего полностью разрушить состояние медитации, хотя освободиться от него порой бывает не так уж легко. Иногда нам приходится пробовать делать что-то ещё. Слова «способный медитировать, но не быть свободным» именно об этом. Если наша практика — подлинное состояние ригпа, тогда привычка не формируется вовсе. Но, тренируя концептуальное «воображаемое состояние ригпа», мы создаём или укрепляем привычку удерживать такую имитацию. Создав в уме нечто наподобие ригпа, мы сидим и поддерживаем это, как медитацию. А так как мы заняты этим, вовлечены в это, то для того, чтобы выйти из этого состояния, преодолев только что созданную привычку, потребуется несколько секунд, а может, и больше.

Чтобы вернуться, нужно проснуться. Это может занять какое-то время. Если вы одни, можно внезапно встать и продолжить практику стоя. Также можно выполнить двадцать или пятьдесят простираний, делая это быстро. Утомив себя, сядьте и продолжайте. Если вы тренируетесь в трекчо, можно так сильно и внезапно выкрикнуть «ПХЭТ», что даже вы сами испугаетесь. Этот резкий звук прерывает любую увлечшую вас мысль. Оставайтесь в возникшей паузе. Нужно что-то делать. Было бы глупо

отказываться от применения подобных методов до того, как будет достигнута совершенная реализация. Другой глупостью было бы держаться за методы и после того, как мы её достигли. Не будьте глупыми ни до, ни после!

У нас должно быть некое ощущение пробуждённости и ясности, чувство обширной пробуждённости. Это живое, яркое качество, которое отражается в глазах людей. По глазам можно понять, действительно ли они пробуждены или просто чувствуют себя комфортно, засыпая, расслабившись в медитации. Нужно сесть и попытаться быть открытыми и пробуждённым, а не сидеть, упершись пристальным, немигающим взглядом во внешнее пространство. Потому что тогда внимание будет занято тем, что мы видим вокруг. И через некоторое время станет весьма трудно вернуться в состояние присутствия и незанятости.

Не пребывайте ни на чём, подобно птице, парящей в небе. Пространство над ней, пространство под ней, впереди, позади неё и со всех сторон. Она не покоится ни на чём. Она парит в воздухе. Именно так и нужно сидеть. Не наклоняйтесь вперёд, ни на что не облакачивайтесь и не устраивайтесь поудобнее на подушке для медитации. Будьте как бы подвешенными в воздухе, окружёнными со всех сторон пространством. Фактически сама ваша сущность также является пространством; она ничем от него не отличается.

Если слышится звук — пусть слышится. Собака лает — пусть лает. Ум не должен сосредотачиваться на этом. Всё видимое вокруг вас пусть остаётся видимым. Что бы ни ощущалось, — пусть ощущается. Это не должно быть препятствием для сущности ума. В своих представлениях о медитации люди бывают очень привередливыми: «Вот бы мне симпатичную маленькую хижину для ретрита в горах. И чтобы в ней были душевая и маленькая кухня, где можно было бы готовить что-нибудь вкусненькое. Я бы сидел в удобном кресле перед большим окном.

Всё, что мне нужно, будет в пределах досягаемости, поэтому не нужно будет вставать, чтобы что-то взять. Вот тогда я смогу медитировать, и медитация будет — лучше не придумаешь». И вот, наконец, вы сидите в своей симпатичной маленькой ретритной хижине и думаете: «Как всё здесь прекрасно!». Вы выглядываете в большое окно... на противоположной стене есть еще одно маленькое окно для вентиляции... вы думаете: «Это настоящая хижина для медитации, прямо как описано в текстах. Вот теперь я с удовольствием помедитирую». Но, оказавшись в другой ситуации, например, среди большого числа людей, вы чувствуете беспокойство и неудобство. «Невозможно так практиковать, поеду-ка я к себе домой, в свой домик в горах. Здесь еда плохая, спать неудобно и вообще здесь противно и люди выводят меня из себя». Вы ощущаете зажатость и ограниченность, и вам хочется сбежать назад в горы.

На самом деле так быть не должно. Согласно учениям дзогчен, нужно быть способным находиться везде, в любых условиях, даже в местах или ситуациях с максимальным количеством тревожащих эмоций, в суматохе и хаосе, оставаясь при этом свободным. В этом и есть главный смысл практики — заблаговременно развивать тренировку, чтобы впоследствии, оказавшись в бардо, можно было ею воспользоваться. Запомните, в бардо нет уютного ретритного домика! Не будет и намёка на комфорт и удобства. И в такой ситуации мы должны быть свободными.

Если кто-то ещё не задавал вопросов, пожалуйста, спрашивайте.

Ученик: Как определить разницу между подобием ригпа и настоящим состоянием ригпа?

Ринпоче: Только достигнув подлинного переживания ригпа. Представьте, что никогда прежде в жизни вам не доводилось видеть яблок, хотя вам много о них рассказывали. Вам рисовали яблоки, объясняли, как они выглядят, на что они похожи, рассказывали, что они круглые,

что у них тонкая кожура, что они сладкие на вкус, сочные, и так далее. Но вы ещё не видели и не пробовали ни одного яблока. И вот однажды вы оказываетесь на выставке фруктов, среди которых есть также несколько яблок. Глядя на них, вы думаете: «Хм, это похоже на яблоки, о которых мне рассказывали». Вы берёте одно из них, подносите ко рту, откусываете, ощущаете вкус и проглатываете. И вы думаете: «Да, это в точности то, о чём мне говорили. Вот теперь я понял, что это такое».

Так это работает. Теперь, если кто-то скажет «это — яблоко», указывая на апельсин, вы не поверите ему, поскольку вы уже пробовали настоящее яблоко. Точно так же, сначала мы слышим о состоянии ригпа, затем думаем о нём и, наконец, медитируем. В какой-то момент мы с полной достоверностью ощущаем, каково это состояние на самом деле. Этого нельзя достичь никаким другим способом. Понимание может быть либо концептуальным, либо свободным от концепций. Не испробовав на вкус отсутствие концепций, можно слышать об этом и догадываться, на что это может быть похоже, ведь на собственном опыте вы этого ещё не испытывали. Но изначально необходимо конкретно решить, чего мы хотим. Лишь приняв решение, мы ощути́м настоящую уверенность.

Сейчас другие люди вам много рассказывают о качествах и характерных особенностях ригпа. Но когда это становится частью вашего собственного переживания, вы начинаете *знать*. Чтобы это произошло, необходимо тренироваться день и ночь подобно Миларепе до тех пор, пока на ваших ягодицах не появятся мозоли от долгого сидения. Тренируйтесь и тренируйтесь, пока в потоке бытия не взойдёт постижение.

Сегодня уже не нужно сидеть на голых камнях, как это делал Миларепа, — вполне приемлемо сидеть на удобной подушке для медитации. Кроме того, больше не нужно готовить себе еду, можно нанять работника, который будет делать это за вас. Но сначала необходимо накопить денег,

пока вы молоды. Если вы хотите как следует практиковать, нужна «кредитная карточка йогина»! В былые времена можно было просить подаяния, и люди поддержали бы духовного практикующего, но в наши дни это непросто. В прошлом люди довольствовались самой простой пищей. Сегодня им нужна хорошая, питательная еда. Придя в большой торговый центр, вы обнаруживаете там столько вещей! Непонятно даже, для чего многие из них предназначены, и нужно решить, что выбрать. Мы не покупаем там лишь пару вещей; нам нужно основательно запастись множеством вещей. И всё это стоит денег.

Пока вы молоды, нужно накопить какое-то состояние. Если есть деньги, можно спокойно практиковать Дхарму. Я не шучу! Действительно, без денег невозможно по-настоящему практиковать, ведь у нас нет времени, каждый день нужно ходить на работу. И конечно, неплохо бы найти хорошего спонсора. Нужно очень разумно использовать свою жизнь. Нет ничего хорошего в том, чтобы полностью погрузиться в занятия Дхармой, и по прошествии некоторого времени обнаружить, что вы не достигли ничего на духовном пути и не сделали карьеры на работе. Нужно быть очень разумными, планируя наперёд. Иначе к пятидесяти годам нами овладеет паника. «У меня нет денег, что же теперь делать? Я старею, мне нужно практиковать, мне нужно медитировать. Но у меня совсем нет средств». Хорошо подумайте об этом, пока вы ещё молоды. Конечно, практиковать — это здорово, но нужно подумать и о другой составляющей нашей жизни. Слово «дхарма» означает не только «религию», она подразумевает нечто, на что можно опереться; то, что может помочь вам на протяжении всей жизни. Поэтому, работайте на улучшение своей жизни, причём, не только этой жизни, но и будущих. Слово «жизнь» не означает только лишь существование в этом теле, скорее это продолжение ума, переходящего из воплощения в воплощение. Вот что такое жизнь в действительности.

Хотя в Тибете и было четыре школы буддизма, они никогда не обозначались словом «религия». Это слово стало применяться лишь после того, как тибетцы бежали в Непал и Индию. Вместо этого они использовали понятие «путь Дхармы», или *чолуг*, подразумевающее что-то настоящее, истинное, подлинное, в высшей степени благотворное как в настоящий момент, так и в долгосрочной перспективе. Понятие это скорее имеет отношение к тому, как всё обстоит на самом деле; к чему-то полезному, что может сделать нас лучше. Итак, *чолуг* означает «духовный путь в жизни» — не жизнь в заблуждениях и самообмане, а путь истины и подлинности. Это то, в чём мы упражняемся. Мы должны совершенно ясно понимать своё отношение к этому; иметь план своей вовлечённости в духовные практики длиною в жизнь.

В любом случае будьте счастливы. Не испытывайте бессмысленных волнений, снова и снова повторяя в уме одни и те же слова. Большинство наших мыслей — это повторения, повторения одной мысли по тридцать или тридцать пять раз. Мы обдумываем и переобдумываем всё те же десять тем — первую, вторую, третью, четвёртую, пятую, шестую, седьмую, восьмую, девятую, десятую. Затем начинаем всё сначала, думая снова о тех же десяти вещах. На самом деле это бесполезное занятие, так ведь? Было бы куда интересней, если нам было ещё о чём беспокоиться, скажем, об одиннадцатом, двенадцатом или тринадцатом! Но постоянно думать о всё тех же десяти вещах, это уже просто привычка. Мы попадаем в сеть одних и тех же привычек, одного и того же перепроигрывания и воссоздания кармы, одного и того же самообмана. Всё это уводит ум в сторону, противоположную открытости. Не будьте такими. Будьте благоразумны по отношению к себе. Улыбайтесь и продолжайте практиковать. Необязательно показывать зубы, когда улыбаетесь. Улыбайтесь изнутри, излучая прекрасное сияние.

Сейчас всем нам очень повезло, у нас есть шанс. И хотя может показаться, что эта комната немного переполнена и в ней душно, на самом деле это значит, что есть причина, по которой мы сидим здесь все вместе и практикуем. Да, это может быть скучно, но скучное сидение может обернуться весьма неплохим фундаментом будущего прогресса в практике.



МЕДИТАЦИЯ ВАДЖРАСАТТВЫ

Сегодня мы вместе выполним медитацию Будды Ваджрасаттвы. Поддерживайте тело прямым, но расслабленным. Не будьте напряжёнными, дайте дыханию и уму быть естественными и свободными, не создавая при этом никаких концепций. Ум должен быть живым и широко пробуждённым. Не увлекайтесь никакими мыслями о прошлом, не приглашайте мыслей о будущем и не думайте о настоящем. Позвольте уму быть открытым и пустым, подобно чистому листу бумаги. Пребывая в таком состоянии, оставьте глаза открытыми или закрытыми, как вам хочется.

Теперь представьте в небе перед собой белый цветок лотоса с восемью лепестками. На нём восседает наш учитель Будда Шакьямуни. Тело его золотого цвета. Оно блестит и сверкает, подобно чистому золоту. Его левая рука демонстрирует мудру равности, а правая — опущена в мудре касания земли. На устах его улыбка. Он взирает на живых существ с такой же любовью, с какой мать смотрит на своё единственное дитя. Напомните себе, что Будда наделён невыразимыми и невероятными качествами просветлённых тела, речи и ума. Представляя себе, что это замечательное существо присутствует перед вами в образе человека, сформируйте следующее устремление: «С этого момента и до полного просветления я буду полагаться на тебя. В тебе я принимаю прибежище, пока

мои воззрение, медитация и поведение не станут равными твоим».

Образ Будды нематериален и прозрачен, зрим, но при этом лишён какой-либо плотной вещественности. Он не выглядит так, словно сделан из камня или глины, но скорее подобен радуге. Повторите следующие строки: «С этого момента и вплоть до обретения высшего просветления принимаю тебя как своего учителя, своего проводника. Я применю на практике сказанные тобой слова — Дхарму. Я приму два уровня истины в качестве пути». До тех пор, пока мы полностью не постигли абсолютную истину, мы будем принимать прибежище в Дхарме. Мы также принимаем прибежище в тех, кто следует по стопам Будды — шраваках, пратьекабуддах и всех бодхисаттвах. Мы принимаем прибежище в них, как в своих соратниках и попутчиках.

Затем представьте, как лучи света струятся из тела Будды и растворяются в вас. Посредством этого очищаются и удаляются бесчисленные омрачения и негативная карма. Представьте, что вы достигли состояния ваджрного тела. Теперь представляйте, что из горлового центра Будды прямо на вас изливаются бесконечные лучи света и растворяются в вашем горле. Посредством этого очищается вся негативная карма и омрачения, созданные произнесёнными вами в прошлом словами, и вы достигаете состояния ваджрной речи. Теперь представляйте, что из сердца Будды бесчисленные лучи света устремляются к вашему сердцу и растворяются в нём. Они очищают все негативные умонастроения, недоброжелательность, ложные воззрения, страстные желания, неведение и тупость. И более того: раскрываются во всей полноте и совершенстве благие качества просветлённого ума — знание, видящее природу, как она есть, и знание, воспринимающее феномены во всём их многообразии.

Теперь представьте, как Будда растворяется в свете, и этот свет нераздельно сливается с вами. Тело, речь и ум

Будды и ваши собственные тело, речь и ум становятся «одного вкуса». Не следуя за мыслями о прошлом, не думая о будущем, отпустив даже мысль «я — Будда», оставайтесь в состоянии несотворённой первоизданной чистоты: (Ринпоче ударяет в колокольчик. Период тишины.)

Не фокусируйтесь ни на чём в качестве объекта медитации. Но и не давайте блуждать своему вниманию. Что бы вы ни переживали, что бы ни несли в себе мысли — не держитесь ни за что. Не облакайте в концепции ничего из того, что вами воспринимается. Патрул Ринпоче сказал в «Цигсум недек» (Трёх Словах, Выражающих Существенный Момент):

*И что бы ни было, я полностью свободен.
Свободен и всё же полностью открыт.
Неописуемая, полная открытость.
Узнай её, как осознание дхармакайи.*

Или как пел Миларепа:

*В промежутке между двумя мыслями
Беспрерывно проявляется свободная
от мыслей пробуждённость.*

Теперь прочитаем трижды строки прибежища:

НАМО §
ДАГСОК СЕМЧЕН ДУГНГЕЛ ДРОЛ ДОН ДУ §
ЧАНГЧУБ БАРДУ КЬЯБСУ ДЖУНГВЕЙ НЕЙ §
ЛАМА ДОРДЖЕ СЕМПА КОНЧОК СУМ §
ЙИДАМ КХАНДРО ЦОКЛА КЬЯБСУ ЧИ §

НАМО §
Чтобы освободить от страданий себя и всех живых существ, §
Я принимаю прибежище в гуре Ваджрасаттве, §
Трёх Драгоценностях, §
В йидамах и дакинях; §
Вплоть до достижения просветления, §
буду считать вас своим прибежищем. §

Будьте свободными и совершенно непринуждёнными. Пребывая в этом открытом состоянии ума, напомните себе о том, что изначальная природа всех живых существ заключена в пробуждённой открытости. Каждое существо обладает природой будды, однако, не осознавая этого, все они страдают, рождаясь во всевозможных мучительных состояниях сансары. Подумайте о том, насколько это печально, и сформируйте следующее устремление: «С помощью этой практики я рассею заблуждение, в котором пребывают все живые существа. Я положу конец этому временному заблуждению, из-за которого всё видится не таким, как оно есть на самом деле». Развивайте в себе эту уверенность, это бесстрашие. Напомните себе, что всё смятение сансары, все царящие в ней заблуждения возникают в силу цепляния за представления «я» и «моё». Всему причиной наша чрезмерная забота о себе. Сделайте медленный и продолжительный выдох и представьте, будто с выдыхаемым воздухом вся ваша добродетельная, позитивная карма и заслуга передаётся всем живым существам. Затем, сделав спокойный вдох, соберите всю их негативную карму, омрачения и страдания. Вобрав это в себя, снова передайте им свою положительную заслугу. Продолжайте эту практику некоторое время. *(Период тишины.)*

Теперь представьте, будто все страдания живых существ действительно растворяются в вас и вы на самом деле вбираете их в себя. Войдя в вас, их страдания полностью исчезают, растворяясь в состоянии изначальной чистоты, подобно тому, как тает снег, падающий на поверхность воды. Представляйте, как ваша позитивная карма, добродетель и заслуга действительно передаются всем живым существам, они получают её, и это устраняет все их страдания.

Давайте трижды прочитаем обет бодхисаттвы на тибетском и английском языках:

ДАГНИ НГОНГЪИ ГЪЯЛВЕЙ ДЗЕПА ШИН §
СЕМЧЕН КУН-ГЪИ ДОНРАБ ЦОНПАР ДЖА §
СЕМЧЕН МАГЭЛ ДРЭЛДАНГ МАДРОЛ ДРОЛ §
СЕМЧЕН УГ-ЮНГ НЪЯНГЕН ДЕЙГО ДЖУГ §

Подобно деяниям победоносных прошлого, §
Я буду стремиться к высшей цели всех существ — §
Перевести тех, кто ещё не перешёл, и освободить тех,
кто ещё не освобождён. §
Я поддержу всех существ и приведу их к нирване. §

ДРОНАМ ДЕДЕН ДУГНЕЛ ДРЕЛВА ДАНГ §
ПАКПЕЙ ДЕТОБ ТАНГНЬОМ ЛАНЕЙ ШОГ §

Да будут все существа счастливы и свободны от страданий. §
Да достигнут они высшего счастья и пребудут
в равенности. §

(Снова Ринпоче ударяет в колокольчик. Период тишины.)

А сейчас оставайтесь в состоянии равенности, ни отдавая, ни получая, не принимая и не отвергая. Вспомните выражение: «Увидеть, лишь взглянув, и освободиться, лишь увидев». Увидеть что? Отсутствие вещественности и всяких признаков. Ни центра и ни края. Вне прошлого, настоящего и будущего. Пустотный, пробуждённый ум. *(Период тишины.)*

Не нужно бояться, что могут прийти мысли. Не нужно бояться, что состояние ригпа ускользнёт или вы отвлечётесь. Но если вы тем не менее об этом думаете, просто загляните в того, кто думает. Обнаружив отсутствие думающего, продолжайте невозмутимо сохранять видение этого отсутствия. Эта живая пустота, не имеющая ни центра, ни границ, есть изначально чистая дхармакайя. В то же самое время вы не в прострации и не в забытьи. Есть лишь ощущение широкой пробуждённости.

Оно является качеством самбхогакайи. В нём может раскрыться любое восприятие, и хотя всё воспринимается, ничто не удерживается и не фиксируется; всё совершенно пустотно, и всё же — воспринимается, поскольку нет никаких преград между пустотным и воспринимаемым. Это есть качество нирманакайи, семя нирманакайи. Таким образом, в одном моменте ригпа, в исконной сущности, неизменно присутствуют семена дхармакайи, самбхогакайи и нирманакайи. Мы одновременно постигаем, что наша сущность пустотна, наша природа познающая, а её возможности неограниченны. Это ригпа. Пребывайте спокойно в этом состоянии. *(Ринпоче ударяет в колокольчик. Период тишины.)*

Продолжайте, не сосредотачиваясь в своей медитации даже на атоме и при этом ни на миг не отвлекаясь. Неотвлечённая не-медитация. Ваш ум ничего не делает, вам и не нужно ничего делать. Но ум всё же есть, так оставьте его таким, как он есть, без изменений. Хоть ум и присутствует в данный момент, оставьте его в точности таким, как он есть. Не нужно никоим образом улучшать или исправлять его. Пять органов чувств широко открыты и ясны. Не нужно блокировать их. Не нужно ограничивать своё внимание, сосредотачиваясь лишь на одном из них. *(Период тишины.)*

Такое состояние ригпа, такое осознание и является высшим и истинным гуру. По своей природе ум гуру есть дхармакайя. Распознав в своей собственной природе дхармакайю, без усилий и вознесения молитв, самопроизвольно и естественно мой ум становится неотделимым от ума нашего гуру. *(Период тишины.)*

А сейчас прекратите медитацию. Подвигайтесь немного. Вставать не нужно. И сразу продолжайте практику. *(Ринпоче ударяет в колокольчик. Период тишины.)*

Прекратите медитировать. Теперь продолжайте. (*Ринпоче ударяет в колокольчик. Период тишины.*)

Сейчас разрушите медитативное состояние полностью, так, чтобы и следа не осталось. Разозлитесь. Распознайте в этом сущность ума. (*Ринпоче ударяет в колокольчик. Период тишины.*)

Продолжаем тренировку. Нет необходимости что-либо блокировать. Не происходит ничего, что может вас взволновать. А если и происходит, просто оставьте это как есть. Пребывая в этом состоянии, сохраняя переживание сущности ума, подумайте: «Я Ваджрасаттвы». Изображение Ваджрасаттвы можно увидеть вон там, на стене. Здесь он изображён один, но можете его представлять с супругой. Ваджрасаттва в паре с супругой символизирует единство переживания и пустоты. Это не означает, что Ваджрасаттве нужна жена. Скорее это символизирует нераздельность переживания и пустоты.

Давайте теперь прочитаем садхану Ваджрасаттвы.

Мы немножко отвлеклись от медитации, но это не страшно. Если вам не нравится ощущать себя в образе Ваджрасаттвы, можете представить Ваджрасаттву в небе перед собой. Ваджрасаттва — это удивительное божество, олицетворяющее всех будд в едином образе, обладающее способностью и силой устранять всю негативную карму и омрачения.

Представьте, что Ваджрасаттва восседает на разноцветном лотосе, живой и явственно присутствующий. Его присутствие восхитительно. Он великолепен, красив и очень сострадателен. Сначала представьте этот светящийся образ, а затем повторяйте стослоговую мантру Ваджрасаттвы. Мантра эта уникальна тем, что она очищает нарушенные обязательства, изъяны и концептуальные

омрачения. Также она является *дхарани-мантрой*, слоги которой заключают в себе жизненную силу сотни мирных и гневных божеств, а также сотни семей победоносных. Эти божества и сегодня присутствуют в наших телах, однако проявятся полностью во время бардо. Мы читаем эту мантру для того, чтобы подготовить себя к осознанию, что явление всех ста мирных и гневных божеств, переживаемое нами в бардо, является не чем иным, как проявлением нас самих. Вот почему стослоговая мантра чрезвычайно важна.

Медленно и спокойно повторяя стослоговую мантру, мы представляем, как из образа Ваджрасаттвы во всех направлениях излучаются бесчисленные лучи света. Поток нектара исходит из его тела и проникает в нас через макушку, полностью очищая наше тело, подобно тому как поток белого молока постепенно заполняет полый хрустальный шар. Кармические и иные загрязнения покидают ваше тело через нижние отверстия. И это происходит не только с нами. Представляйте, будто Ваджрасаттва восседает также и над головой каждого живого существа. Наш голос является ведущим в этом многоголосом хоре, и все живые существа поют вместе с нами. Мы будто принимаем душ из очищающего света, смывающий все наши загрязнения. Во время этой визуализации лучше всего сохранять состояние ригпа, однако, если это невозможно, просто отнеситесь к этому как к волшебному представлению, видимому и при этом пустотному.

ОМ БЕНДЗА САТО САМАЯ, МАНУ ПАЛАЯ, БЕНДЗА
САТО ТЕНОПА, ТИТА ДРИДХО МЕБХАВА, СУТОКАЙО
МЕБХАВА, СУПОКАЙО МЕБХАВА, АНУ РАКТО
МЕБХАВА, САРВА СИДДХИ МЕМ ТРАЯТЦА, САРВА
КАРМА СУТЦАМЕЙ, ТСИТТАМ ШИРИ ЯМ КУРУ ХУНГ, ХА
ХА ХА ХА ХОХ, БХАГАВЕН САРВА ТАТХАГАТА БЕНДЗА
МАМЕ МУНТЦА БЕНДЗИ БХАВА МАХА САМАЯ САТО
АХ १

ОМ ВАДЖРА САТВА САМАЯ. МАНУ ПАЛАЯ. ВАДЖРА САТВА
ТЕНОПА. ТИШТА ДРИДХО МЕБХАВА. СУТОШЬО МЕБХАВА. СУПОШЬО
МЕБХАВА. АНУ РАКТО МЕБХАВА. САРВА СИДДХИ МЕМ ПРЯЧЧА.
САРВА КАРМА СУЧАМЕ. ЧИТТАМ ШРЕ ЯМ КУРУ ХУНГ. ХА ХА ХА ХА
ХОХ. БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМЕ МУНЧА ВАДЖРИ
БХАВА МАХА САМАЯ САТВА АХ. §

(Продолжает начитывать мантру Ваджрасаттвы).

Теперь представьте, что Ваджрасаттва растворяется в свете — тот Ваджрасаттва, что над вами, и те, что над всеми остальными существами, растворяются в каждом, при этом все становятся неотделимыми от тела, речи и ума славного Ваджрасаттвы. Все наши переживания становятся реальностью будды Ваджрасаттвы, поэтому всё видимое нами — божественно, все слышимые звуки — стоголовая мантра, а все движения нашего ума — просветлённый ум Ваджрасаттвы. Сейчас мы будем повторять короткую мантру Ваджрасаттвы. Мы и Ваджрасаттва — нераздельны, мы — Ваджрасаттва во плоти, всё воспринимаемое — божественно, все звуки — мантра, а ум, все мысли и воспоминания — игра светоносной пробуждённости.

ОМ БЕНЗА САТТО АХ §

ОМ ВАДЖРА САТВА АХ §

В завершение мы подносим основу добродетели, собрав всё хорошее, что было создано благодаря медитации и повторению мантры Ваджрасаттвы, и посвящая это просветлению всех существ. Выдыхая, поддерживайте следующий настрой: «Пусть благодаря этой практике прекратится эра раздоров, голода и войн. Пусть излечатся все болезни. Пусть установится мир на земле, и все живые существа будут счастливы. И пусть я во всех будущих жиз-

нях буду рождаться в драгоценном человеческом теле и, сохраняя связь с совершенными мастерами, буду быстро продвигаться к освобождению и полному просветлению. Пусть во всех будущих жизнях я всегда буду бодхисаттвой, наделённым благородным настроем доброжелательности, действующим на благо всех живых существ». Теперь прочитаем посвящение.

ХОХ

ЛАМЕЙ ЕШЕ ЛЕЙДЖУНГ ВЕЙ §
СОНАМ ТАЙЕ ДАМПА ДЕЙ §
КХА-НЬЯМ СЕМЧЕН МАЛУ КУН §
ДОРДЖЕ СЕМПА ТОБПАР ШОГ §

ХОХ

Посредством чистой и безграничной заслуги, §
Возникающей из непревзойдённой мудрости, §
Пусть бесчисленные живые существа §
Достигнут состояния Ваджрасаттвы. §

ГЬЮРВА МЕПА РАНГ-ГИ ШИ §
ТАГЧИНГ ТЕНПА ДОРДЖЕЙ НЕЙ §
РАНГ-РИГ ЕШЕ ЕРМЕЙ ПАР §
НГОНСАНГ ГЬЕПЕЙ ТАШИ ШОГ §

Пусть пребудет благоприятствование
истинного пробуждения, §
Неотделимое от спонтанного осознания-мудрости, §
Неизменная и прочная ваджрная обитель §
Непреходящей, внутренне присущей природы. §

(Период тишины.)

Ринпоче: Теперь можно выйти из состояния медитации. То, чем мы сейчас занимались, является традиционным форматом практики ваджраяны. Мы начинаем

с принятия прибежища, обета Бодхисаттвы, и развиваем Четыре безмерных — безграничные любовь, сострадание, радость и равностность. Но у каждой из этих стадий есть как относительный, так и абсолютный аспекты. Относительное прибежище включает в себя визуализацию перед собой объекта прибежища, сопровождающуюся ощущением полного к нему доверия. Высшее, или абсолютное, прибежище означает пребывание в таком состоянии ума, при котором мы неотделимы от объектов прибежища. Бодхичитта также имеет два аспекта, относительный и абсолютный. Поднесение нами в дар всей своей благой заслуги и всего счастья и принятие на себя всех страданий и омрачений других существ является основой относительной бодхичитты. Абсолютная бодхичитта заключается в пребывании вне всякий умственных построений, вне чего-либо созданного в уме.

Затем выполняется практика йидама, в данном случае — Ваджрасаттвы. Лучше всего практиковать, представляя себя божеством Ваджрасаттвой, и в то же самое время — распознавать природу ума. Тогда стадии развития и завершения будут присутствовать одновременно и нераздельно. В этом и заключается единство метода и мудрости. Повторяя мантру, мы вершим благо всех существ посредством четырёх активностей, излучая и поглощая лучи света. Наконец, мы ощущаем все образы, как божественные, все звуки — как мантру, а все движения ума — как игру изначальной светоносной пробуждённости. Некоторое время мы остаёмся в таком состоянии самадхи.

Можно также практиковать, чередуя эти стадии: некоторое время повторять мантру, а затем пребывать в равностности, в воззрении, и так далее. Устав от непрерывного чтения мантры, можно просто остаться в состоянии равностности. Устав от пребывания в равностности, можно вернуться к начитыванию мантры. В конце посвятите заслугу, совершите благопожелания и пребывайте

в равностности, что является безусловленным посвящением заслуги.

Таков традиционный подход, и если вы можете строить свои занятия именно так, то отлично. Выполнять практику раз в день — очень хорошо. Это займёт не более получаса, если делать всё быстро. А если делать ещё быстрее, можно закончить сессию и за пять минут! Но если практиковать медленно и спокойно, можно с лёгкостью провести в практике два или три часа. Вообще-то, это хорошо, когда продолжительность занятия — два или три часа. Если заниматься практикой четыре раза в день по три часа, это уже можно смело назвать ретритом. Если для трёхлетнего ретрита трёхчасовые занятия слишком коротки, можно их заменить занятиями продолжительностью в три с половиной или четыре часа. Для обычного ретрита достаточно и трёхчасовых сессий.

В начале от вас потребуется изрядная доля усердия. Если у вас на этот счёт есть сомнения, то почитайте биографии практикующих прошлого; о том, как они медитовали и какие трудности преодолели. Обратите особое внимание на то, как практиковали мастера линии передачи учения дзогчен. Жизнеописания лам линий кагью и ньингма могут многому вас научить.

Есть два способа заниматься духовной практикой. Если ваша цель в том, чтобы достичь полной свободы, совершенного освобождения и полного просветления, то нужно торопиться и практиковать с огромным усердием. Другой подход подразумевает использование духовной практики в качестве своего рода витаминного комплекса или полезной добавки к пище. Если вы ощущаете лёгкий упадок сил или чем-то расстроены, вы садитесь и немного практикуете, чтобы почувствовать себя лучше. Мы стараемся достичь внутреннего равновесия с помощью практики и затем возвращаемся к нашей основной деятельности. Такой подход подразумевает малую дозу духовной практики изредка и по необходимости.

Какому из этих подходов мы решим следовать, зависит лишь от нас самих. Лично я чувствую, что лучше было бы сразу в корне устранить заблуждение, чтобы больше не перерождаться беспомощным узником трёх миров сансары. С другой стороны, если нам просто хочется прожить жизнь, не особо страдая, если мы считаем, что вполне достаточно заниматься бизнесом, стремиться к богатству или преуспеть в карьере, и, чтобы приукрасить свою жизнь, сделать её более комфортной, мы обращаемся к медитации, то это тоже неплохо. Если мы избираем именно такой способ использования духовной практики, это наше полное право. Это называется «приукрасить свою жизнь Дхармой».

Поверьте мне, многие люди к этому именно так и относятся! Мы говорим себе, что в жизни должна присутствовать духовность, и что неправильно полностью погрязнуть в материализме. Поэтому мы прописываем себе маленькую дозу Дхармы, на утро и на вечер, для того чтобы приукрасить обыденную жизнь духовностью. Это тоже особое решение или стиль, и некоторые учителя, не мастера, а именно *учителя*, учат как раз этому. Они обучают своих учеников пятиминутным занятиям медитацией. Они пытаются сделать духовную практику более лёгкой, более вкусной и приятной; стараются переиначить Дхарму, приспособив её к жизненным интересам людей. Но это уже не истинная Дхарма. Возможно, после того как каждый из нас вернётся в свою страну, он столкнётся с таким вот видом «удобоваримой Дхармы». Но не делайте ошибки, путая такой вид практики с подлинной Дхармой.

Можно практиковать всего лишь пять минут и при этом делать это по-настоящему, сформировав искреннее намерение, а затем упражняться в основной части с подлинным сосредоточением и в завершение искренне посвятить заслугу. В этом случае даже пятиминутная практика может быть подлинной. А иначе лучше просто всё это оставить. В жизни хватает других дел. Пытаясь

практиковать Дхарму, не практикуя её на самом деле, мы вредим учениям Будды. Мы становимся помехой Дхарме, а также растрачиваем свою жизнь впустую.

Даже если вы практикуете совсем немного, старайтесь это делать искренне, поддерживая подлинное воззрение, подлинную медитацию и подлинное поведение. Пусть это будет понемногу, зато по-настоящему. В противном случае лучше действительно всё это оставить: ведь мы не только безнадежно тонем в собственных заблуждениях, но и используем Дхарму, чтобы опутать себя ими ещё крепче. Это действительно ложная дорога, неверный подход. Что толку притворяться духовным человеком и носить чётки на руке, если это неискренне. Если такое поведение естественно, тогда всё в порядке. Но если на самом деле мы стремимся добиться уважения других людей и занять более высокое положение благодаря своей показной духовности и медитации, то у нас в корне неверная мотивация.

Независимо от того, новички мы или опытные ученики, мы не должны себя обманывать. Если кто-то обманывает нас, с этим ничего не поделаешь. Но обманывать самих себя гораздо хуже, так ведь? Поэтому постарайтесь этого не делать. Пользуйтесь духовными книгами, которые учат подлинной практике, а не тому, как приукрасить свою жизнь Дхармой. В то время как первые рассекают замешательство и устраняют заблуждения, вторые лишь ищут оправдания состоянию замешательства. Такой подход к духовной практике может сделать состояние заблуждения более приятным и комфортным. Кое-кто может даже рекламировать духовную практику, расхваливая её на манер какого-то диковинного приспособления: «Используйте его дважды в день в течение трёх недель, и мы гарантируем, что вы похудеете на пять килограммов, а ваш живот станет плоским!» Или так: «Выполнение этой практики всего по пять минут в день гарантирует освобождение от заблуждений!» Звучит, конечно, красиво,

но так ли это в действительности? Стоит призадуматься. Давайте не будем себя обманывать.

Нужно быть упорными и настойчивыми. Если вам стало скучно, то пусть будет скучно — продолжайте практику. Мне кажется, что это очень хорошо, когда становится скучно. Чем больше вы скучаете, тем больше шансов для продвижения вперёд. Практика медитации это не телереклама, в которой внимание привлекается каждые двадцать секунд чем-то новым и возбуждающим и цель которой — захватывать сознание зрителя. Во время медитации раз в двадцать секунд ничего интересного точно не происходит!

Теперь и в кино можно наблюдать нечто похожее. В старых полнометражных фильмах диалоги длинные и действие разворачивается очень медленно. В наши дни сцены сменяются каждые несколько секунд, и в них столько всего происходит. Этому начинают соответствовать и ожидания зрителей. С одной стороны, кинопродюсеры верят в то, что это интересно зрителю, а с другой стороны, зритель действительно постоянно ожидает чего-то захватывающего. Это такое взаимное помешательство, заблуждения, питающие друг друга.

Фильмы, которые смотрят люди, могут также вводить в заблуждение. Герои индийских и американских фильмов становятся образцами для многих молодых непальцев — как мальчиков, так и девочек. Они стараются вести себя так же, пытаются походить на них внешне, носить ту же одежду. То есть, превращаются в подражателей. Такое заблуждение подобно взаимозависимости, взаимовлиянию факторов с обеих сторон.

Наш ум должен быть естественным — не подверженным ни замешательству, ни ошибкам, ни заблуждениям. Лишь естественное, свежее, подлинное состояние пробуждённости способно пробиться сквозь поток замешательства. Изначальная пробуждённость разбивает заблуждающееся переживание на мелкие кусочки, делая

его совершенно эфемерным. Можете даже представить себе замешательство как завязанную в узел прогоревшую верёвку — нечто начисто лишённое прочности.

Основой реализации является счастливый ум в сочетании с усердием. Будучи глубоко несчастным и беспокойным, да ещё в довершение к этому проявляя недюжинное упорство, можно немного тронуться рассудком. Не делайте этого. С другой стороны, если увлечься переживаниями счастья и наслаждения, можно увязнуть в блаженстве. Мы станем похожими на последователей Харе Кришны! Распевая «Харе Кришна», мы окажемся поглощёнными ощущениями удовлетворения, счастья и блаженства. Истинная духовность не заключается в культивации приятных ощущений и погружении в блаженство. С другой стороны, до тех пор, пока мы сохраняем внутреннюю устойчивость пробуждённости, можно выглядеть подобно адепту общества Харе Кришна, распевая во весь голос песни и обливаться слезами преданности. До тех пор, пока стабильность пробуждённости не утрачена, можно вести себя подобным образом, ведь мы не зацикливаемся на этих эмоциях.

Вопросы?

Ученик: Могли бы вы подробнее разъяснить практику Ваджрасаттвы, выполняемую нами? Она показалась мне слишком уж простой.

Ринпоче: Эта практика Ваджрасаттвы действительно является одной из самых простых и бесхитростных. В ней не так много слов, но при желании за ними всегда можно усмотреть глубокий смысл. Сама по себе практика полна и достаточна. Принимается прибежище и порождается бодхичитта. Затем, в течение основной части, находясь в неконцептуальном состоянии, вы либо представлять себя в образе йидама, либо визуализируете Ваджрасаттву в пространстве перед собой. В конце, повторяя мантру ОМ БЕНЗА САТТО АХ, вы представляйте себя Ваджрасаттвой и ощущаете, будто всё зримое обладает

природой Ваджрасаттвы, всё слышимое обладает природой мантры, и так далее. Выражение «все видимые образы — божества» не означает, что мы повсюду видим Ваджрасаттву с ваджрой и колокольчиком. Скорее это означает, что все образы наделены качеством беспрепятственности — сама зримая пустота и является образом Ваджрасаттвы.

Из числа традиционных трёх самадхи практики божества — самадхи таковости, самадхи сияния и самадхи семенного слога, именно то, что проявляется из самадхи семенного слога, иллюзорно и прозрачно. Это не что-то твёрдое и конкретное, как плотная материя. Также неверно представлять себе, будто всё, что мы обычно видим, становится пустым и исчезает, а остаётся лишь Ваджрасаттва — реальный, обладающий конкретной формой. Вся стадия развития отличается таким иллюзорным качеством, а это и есть форма Ваджрасаттвы.



ЕДИНСТВО СТАДИЙ РАЗВИТИЯ И ЗАВЕРШЕНИЯ

Существует два способа выполнения стадии развития: либо сразу представить себя в образе божества, мгновенно вспоминая все детали, либо выстраивать визуализацию постепенно. Особенно вначале построение визуализации может проходить поэтапно — от первой детали ко второй, и так далее. Однако не всегда это должно происходить именно так. Можно мгновенно вызвать в памяти образ себя как божества. Фактически, если этого не происходит, то стадия развития концептуальна в том смысле, что остаются концептуальные атрибуты. Тогда её называют стадией развития с концептуальными атрибутами.

Например, когда мы, жители Непала, слышим название «Ступа Бодха» (*прим. переводчика: большая ступа в Боднатхе, районе Катманду*), в нашем уме сразу возникает образ ступы. Нам не нужно сначала вспомнить основание ступы, затем стену, окружающую основание, людей, обходящих эту стену по кругу, и так далее. Без череды этих следующих друг за другом мыслей образ ступы возникает в уме мгновенно.

Стадия развития должна быть именно такой, когда в одно мгновение я визуализирую себя Буддой Ваджрасаттвой, его физическим присутствием. Это становится возможным благодаря тому, что наш ум является не просто пустотной сущностью. Существует способность знать —

естественная познающая способность, благодаря которой и возникает визуализация.

Конечно, в традиционной стадии развития есть множество деталей визуализации, например, «раскрытие структуры трёх самадхи» — самадхи таковости, самадхи сияния и самадхи семенного слога. Эти три самадхи являются необходимой частью правильной структуры практики. Самадхи таковости заключается в ощущении совершенного спокойствия. В некоторые периоды года, когда совсем нет ветра, молитвенные флажки, развешенные в Наги Гомпа, совершенно неподвижны. Это очень хорошая метафора для описания самадхи таковости. Ощущая это, мы полностью открываемся пониманию того факта, что природа всех вещей — пустота.

И вот посреди этого полного спокойствия возникает слабый ветерок, и молитвенные флажки начинают слегка колыхаться. Это метафорически соответствует самадхи сияния, заключающемуся в сострадательном отношении ко всем живым существам. Самадхи таковости наполняется состраданием, уподобляясь лёгкому ветерку, чуть шевелящему флажки. Третье самадхи, самадхи семенного слога, подобно сильному ветру, треплющему эти разноцветные флажки, что создаёт своего рода драму, увлекательное зрелище. Все формы видятся как небесные образы божеств, все звуки — как мантры, а все движения ума — как проявление игры изначальной пробуждённости.

Всё это приводится в движение первым самадхи, самадхи таковости. Неотделимо от всего этого возникает самадхи сияния с его сострадательным дуновением. Наконец, сильный ветер самадхи семенного слога даёт начало различным деталям визуализации. Этот процесс называется раскрытием структуры трёх самадхи.

Другой способ объяснения этого касается трёх аспектов, называемых сущностью, энергией (*прим. пер: потенциалом*) и проявлением — по-тибетски *нгово, цал и ролпа*. Первый аспект, сущность, подобен лошади — красивой,

сильной, хорошо тренированной чистокровной лошади. Такая выносливая лошадь в расцвете сил есть сущность, то есть *сама* лошадь. Это выражается в потенциале или силе лошади. Ее удаль, её возможности, её сила и способность скакать — это второй аспект. Третий аспект — проявление выражается, когда лошадь действительно применяет свою энергию, пускаясь вскачь. С помощью телекамеры можно увидеть замедленную съёмку бега лошади, обнаружив, как именно она использует свою силу и проявляет энергию. Итак, все явления обладают этими тремя аспектами — нгово, тсал и ролпа — сущностью, энергией и проявлением. Аспекты энергии и проявления могут быть чистыми или нечистыми, но сущность всегда такова, какова она есть.

Стадия развития — это просто тренировка в чистом аспекте цал и ролпа, чистый аспект силы и проявления — образ божества, дворец и так далее. Всё, что разворачивается, и всё, что происходит, является способом, посредством которого ригпа как сущность демонстрирует свою способность быть познающей, проявляться и принимать всевозможные формы. Это способ, с помощью которого ригпа проявляет свою потенциальную способность, не теряя своей сущности, себя самой. При этом также не теряется непрерывная продолжительность ригпа, самадхи таковости. Не прерывается она и мыслями о прошлом, настоящем или будущем.

В этой непрерывности лежит естественное осознание — не нарушаемое, способное само себя раскрывать. Это самадхи сияния, энергия сострадания, способность, не отделимая от самой сущности. Не отделяясь от непрерывного состояния ригпа, пустотного в сущности и познающего по природе, беспрепятственное проявление может обнаруживаться в виде других многообразных деталей визуализации. Какие бы явления ни возникали или ни прекращались, в действительности они раскрываются, не возникая и не прекращаясь внутри этой

непрерывности, которая также не возникает и не прекращается. Какие бы ни возникали ощущения, радости, печали, все они видятся как проявление этого состояния.

Из этого описания может показаться, будто существуют три аспекта, но в действительности все они воплощены в самом состоянии ригпа. Состояние ригпа, в сущности, пустотно, однако наделено энергией (*прим. пер: потенциалом*), силой естественного осознания, способного беспрепятственно выражаться и проявляться всеми возможными способами. Три самадхи, порождающие всё многообразие деталей, являются частью единственной и единой сущности ригпа.

Запомните, ригпа является пустотной в сущности, познающей по природе и неограниченной по своей способности. С точки зрения *мгновенности*, качество ригпа является тем единственным и достаточным владыкой, воплощающим в себе всё. Конечно, нужно начинать с поэтапной практики этих трёх аспектов, но так должно быть только вначале. В какой-то момент всё это превращается в различные способы выражения одной сущностной природы ригпа.

То, о чём я здесь рассказываю, — это описание стадий развития и завершения в их идеальной форме. В сущности, они нераздельны. Стадии развития и завершения целиком проявлены в состоянии ригпа. Это не говорит о том, что всегда нужно вызывать одну, затем — другую, а вслед за этим объединять их вместе в единое целое. Фактически они представляют собой естественное единство. К тому же два накопления, заслуги и мудрости, могут быть завершены в рамках одной непрерывности ригпа. Продолжая находиться в самадхи таковости, никогда его не оставляя, не создавая в уме никаких концепций или построений, вы совершенствуете накопление мудрости. Подобным же образом энергия и проявление ригпа могут беспрепятственно раскрываться любым из способов, не покидая при этом состояния таковости. Все эти проявления совершенствуют

накопление заслуги. Таким образом, в непрерывности ригпа, выражающемся как воплощение нераздельных трёх самадхи, можно совершенствовать два накопления заслуги и мудрости.

Посредством постижения пустотной сущности совершенствуется и полностью постигается дхармакайя. Упражняясь в работе с энергией и проявлением познающей природы, а так же в неограниченной способности, мы совершенствуем *рупакайю*, тело формы, включающее в себя самбхогакайю и нирманакайю. Таким образом, в состоянии непрерывности ригпа совершенствуются и дхармакайя, и рупакайя. В подлинной, истинной практике ригпа — трекчо, полностью содержатся и стадия развития, и стадия завершения. Поэтому буду до конца с вами откровенен: в течение одной этой жизни можно реализовать дхармакайю всех будд исключительно посредством тренировки в ригпа.

В данном контексте подразумевается состояние ригпа во всей его полноте, а не частичная версия того, чем является ригпа. Это не тренировка одного маленького аспекта, фактора или грани ригпа, но тренировка такого ригпа, каково оно в действительности — всё воплощающего, полного и целого. Одной такой тренировки подлинного состояния ригпа уже достаточно. Состояние ригпа наделено естественной силой, естественной остротой, внутренне присущей устойчивостью. Внимание будет всегда чем-то поглощаться и отвлекаться на всевозможные объекты восприятия до тех пор, пока не будет внутренней стабильность, подлинной устойчивости.

При сильном порыве ветра соломинка изогнётся в том направлении, в котором ветер дует, независимо от её толщины. С другой стороны, игла может быть очень тонкой, но независимо от силы ветра она не согнётся и остаётся такой, как есть. Точно так же любое намеренное обращение внимания в направлении любого объекта, независимо от того, насколько оно добродетельно и полезно,

с лёгкостью попадает под влияние и уклоняется в том или ином направлении. Непринуждённый естественный момент осознания, определяемый как ригпа, всегда изначально устойчив; он не склоняется ни в какую сторону.

Например, во время практики шаматхи ваше внимание слегка фиксировано на избранном объекте. Даже если вы чувствуете, будто совершенно не отвлечены и абсолютно сосредоточены на настоящем моменте, если в этот момент происходит что-то скверное, ваше кажущееся надёжным сосредоточение рушится и вы увлекаетесь происходящим. Ригпа не сосредотачивается ни на чём. Состояние ригпа подобно широко открытому пространству. В пространстве может свободно передвигаться всё что угодно, не повреждая его и не вредя ему никоим образом. Значит, подлинное состояние ригпа не подвержено отвлечению.

Можно сравнить сосредоточенное внимание шаматхи с железобетонной колонной. Она может показаться довольно крепкой, однако бомба взорвёт её, полностью разрушив. С другой стороны, состояние ригпа подобно аморфному, не из чего не состоящему пространству. Сколько ни взрывайте пространство, это его никоим образом не разрушит и не изменит. Бомбы взорвутся сами, но не взорвут пространства. Таким образом, состояние ригпа больше похоже на изначальное пространство, внутри которого всё что угодно может разворачиваться и снова исчезать, возникать и прекращаться, приходиться и уходить. Само состояние ригпа не подвержено ни одному из этих влияний.

Вот почему, начиная разъяснять тренировку в ригпа, я сказал «освободитесь от точки отсчёта». Ригпа не является тем, на чём можно сосредоточить внимание; это не объект, который можно удерживать в уме. Это во многом объясняет всё, что касается «не-медитации». Сверх этого нам следует оставаться без отвлечений. Хотя недостаточно просто не отвлекаться, поскольку само по себе

желание не дать вниманию отклоняться заставляет ум сосредоточиваться. Это становится ещё одной преднамеренной мыслью, что не очень хорошо. Пребывайте в состоянии, когда, ни на чём не медитируя, вы ничем не отвлечены.

Вопросы?

Ученик: Как тогда вписывается в данный контекст визуализация?

Ринпоче: Есть два способа практиковать визуализацию, или стадию развития как средство, или метод, и стадию завершения, или осознание ригпа — как аспект знания. Первый способ состоит в том, что обе этих стадии не смешиваются или не объединяются. Вы практикуете стадию развития, а затем в определённый момент ставите печать стадии завершения. Иными словами, в своей медитативной сессии вы стремитесь увенчать или украсить стадию развития стадией завершения. Другой способ заключается в том, чтобы позволить визуализации, или стадии развития, раскрываться нераздельно со стадией завершения, не отделяя при этом метод и мудрость. Решение о том, какой из этих способов практиковать — первый или второй, за вами.

Например, в самом начале садханы вы произносите «ОМ СВАБХАВА...» и так далее, и представляете, как все явления растворяются в состоянии пустоты. Из этого состояния пустоты что-то должно проявиться. Это называется «поставить печать пустоты вначале». После продолжительной визуализации вы можете произнести «ХУМ ХУМ ХУМ», и небесный дворец с окружающими его божествами растворяются в главном образе божества, главный образ растворяется в семенном слогом сердечного центра, слог растворяется в направлении снизу вверх, и, наконец, всё становится состоянием пустоты. Вы некоторое время пребываете в этом состоянии и переходите к завершению, скрепляя визуализацию ещё одной «печатью пустоты». Затем вы можете произнести «АХ АХ АХ»,

и из этого состояния пустоты вы снова проявляетесь в образе божества йидама.

Существует также способ совмещать ати-йогу со стадией развития, с визуализацией. В рамках трёх самадхи первым возникает самадхи таковости, которое означает распознавание ригпа и пребывание в этом состоянии. Второе — самадхи сияния, что означает позволение свечению ригпа раскрыться в виде сострадания. Третье самадхи — самадхи семенного слога, фактически оно является нераздельным единством пустотности и сострадания. Это единство проявляется в форме семенного слога, из которого проявляются божество, дворец и всё остальное.

Стадию развития можно практиковать двумя способами: посредством последовательной, поэтапной визуализации и посредством мгновенного вспоминания, при котором всё тотчас возникает в уме. Что произойдёт, если я попрошу вас подумать о комнате, в которой вы живёте? Ваша комната и ваш дом возникают в уме мгновенно, не так ли? Это не происходит постепенно. Визуализировать себя в образе Ваджракилайи, например, нужно точно таким же образом. Не теряя присутствия в облике божества, не следует также и выходить из непрерывности ригпа.

Читая текст и находясь в состоянии пустоты, мы повторяем: «Я предстаю в образе Ваджракилайи, возвышаясь на троне из... В трёх правых руках я держу три ваджры, а в трёх левых руках...». Вы можете произносить всё это вслух, не теряя живого присутствия божества и не отклоняясь от состояния ригпа. Отлично, если с первым звуком мантры пустоты вы спонтанно проявляетесь в форме божества. Даже начитывая текст, описывающий все эти подробности, не следует их воплощать поочередно в своем переживании. Вы можете быть совершенным божеством с самого начала.

Если вы практикуете визуализацию, полагаясь на двойственный ум, в момент возникновения новой мысли

предыдущая мысль замещается ею. Мысль о левой руке замещает мысль о правой руке, а когда мы думаем о голове, тела уже нет.

Если вы думаете о доме, вам не нужно вспоминать все его детали поочередно, не так ли? Всё возникает в уме одновременно. Не нужно представлять сначала входную дверь, затем прихожую, гостиную, ванную и так далее. Наоборот, «мой дом» моментально и очень реально возникает в уме.

Весьма полезно совмещать стадию развития со стадией завершения, используя практику йидама в качестве структурной основы. Если, например, в качестве структуры вы используете садхану *Тинлей Ньингпо*, то живо и ярко представляйте себя в образе Падмасамбхавы, двенадцать его проявлений в каждом из направлений и так далее. Всё окружение является землёй будды Падмасамбхавы. Вы повторяете мантру Падмасамбхавы. Если вы не можете практиковать единство развития и завершения, то просто практикуйте стадию развития, начитывая мантру 108 или 200 раз. Затем сделайте перерыв и распознайте ригпа. Оставайтесь в этом состоянии. Наконец вам это наскучивает, и вы чувствуете лёгкую усталость. Тогда снова представьте себя Падмасамбхавой и повторяйте мантру **ОМ АХ ХУМ БЕНЗА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ**. Утомившись, продолжайте пребывать в состоянии ригпа. Продолжайте практиковать таким образом, поочередно переключаясь с одного на другое.



СОСТРАДАНИЕ

В самой основе нет никакого реального замешательства. Заблуждения возникают, когда что-то кажется нам таким, каким на самом деле не является. Например, если мы по ошибке принимаем верёвку за змею. Это явная ошибка, поскольку в действительности верёвка змеёй не является.

Существует множество разных видов или уровней воззрения: воззрение практики шаматхи, випашьяны, махамудры, дзогчен и так далее. Однако истинным, настоящим воззрением является нераздельное единство пустоты и сострадания. Это воззрение должно быть реализовано в вашем уме, в настоящем его состоянии.

Как же это сделать? У нас возникает множество мыслей, следующих друг за другом, порождающих двойственность деления на субъект и объект. Если субъект хватается за объект — это то, что обычно называют умом, мыслящим умом. Такое субъектно-объектное цепляние создаёт карму. А если создаётся карма, то есть и замешательство.

Кем или чем является тот, кто мыслит, кто всегда хватается за объект? Это и есть цель наших поисков. Что же это такое на самом деле? Узнайте того, кто думает, ясно, чётко и недвусмысленно. Пусть ваш ум осознанно распознает себя. Попробуйте это сделать. Это можно сделать так же просто и быстро, как включить свет. Чем бесконечно думать о том, о сём, предаваться пространным раз-

мышлениям, пусть лучше ум мгновенно распознает сам себя. И когда это случится, то окажется, что видеть там нечего. Лишь широко раскрытое пространство. Неожиданно оказывается, что всё обширно и открыто. Нет абсолютно ничего. Это именно так, а не иначе, потому что сущность ума пустотна. Он широко открыт и свободен.

*Пусть вечно занятому, цепкому уму,
Хватающему всё, что попадётся,
Удастся вдруг остановиться, и тогда,
Себя в себе самом он распознает.
И в этот распознания миг
Сей ум раскроется широко —
Свободен и ничем не ограничен.
Зовётся это сущностью пустотной.
А осознание им самим, что он пустотен,
Является природой познающей.
И обе свойственны уму одновременно.
Не по отдельности — в единстве нераздельном
Рождают они полную свободу —
Способность, что не ведает границ.
Познай все три одновременно —
Пустую сущность, познающую природу
и Неограниченную ничем способность.
Воззрение — их неделимое единство.*

Таким образом, чтобы реализовать, постичь или понять воззрение, необходимо осознать, что ум пустотен по сути и одновременно познающий по своей природе.

Сущность подобна самому солнцу. Природа солнца — в его сиянии, излучении света и тепла. Способность солнца — это то, что даёт возможность роста, наполняя всё жизненной силой. Точно так же необходимо отличать ум от сущности ума. Сущность ума наделена каждым из этих трёх качеств. Эти три качества: *сущность* её пустотна, *природа* — познающая и *способность* — неограниченна.

Пожалуйста, постарайтесь выучить эти слова и понять их смысл, поскольку, не зная слов, тяжело понять их смысл.

Вы понимаете эти слова?

Вы хотя бы чуть-чуть их понимаете?

Основа есть природа будды, по своей сути — непогрешимое изначальное состояние всего сущего. Это естественное состояние, не сотворенное Буддой и не созданное ни одним из обычных существ. Она такова сама по себе — совершенно естественна. В этом высшая истина. Независимо от того, посещал ли Будда этот мир или нет, природа вещей остаётся всё той же природой вещей. Будда — это тот, кто постиг истину; тот, кто постиг истинное существование. Если мы хотим достичь просветления, не нужно пытаться создать то, чего не существует. Нам нужно просто распознать или постичь то, что уже *есть*. Просветлённый будда — это тот, кто просто пробудился к тому, что есть, к тому, что истинно и реально.

Что же такое изначальное состояние или основа? Тренируясь на пути, мы постигаем основу, как плод. Мы обращаемся к тому, что было изначальным, как к тому, с чего нужно начать свой путь. Сейчас, находясь на пути, пребывая в заблуждении, мы не замечаем чистую основу, не видим её такой, какова она есть. Мы по ошибке принимаем её за что-то другое так же точно, как принимаем верёвку за змею. Нужно прервать это состояние временного замешательства.

Путь — это состояние замешательства. Чтобы устранить замешательство, необходимы воззрение, медитация и поведение. В миг проблеска естественного ума нам открывается фрагмент основы. Снова распознав момент естественного ума, мы увидим уже немного больше. Чем чаще это происходит, тем больше мы видим; и так — до тех пор, пока в конечном итоге мы не постигнем основу такой, как она есть, во всей её полноте.

Вот почему в контексте пути говорится о трёх аспектах: распознавании, совершенствовании этого распознавания

и обретении полной стабильности. Нам необходимо растворить замешательство. В миг постижения воззрения растворите замешательство. Медитируя, растворяйте замешательство. Применяя поведение, растворяйте замешательство. Единственное, что от нас требуется, — дать замешательству раствориться. Когда замешательство полностью устранено или растворено, это состояние можно назвать это плодом.

Мы можем познать пустоту. Мы можем познать страдание. Но если не познать, не ощутить нераздельности пустоты и сострадания, будет сложно прожить эту жизнь гладко. Представьте себе мужчину и женщину, которые счастливо живут вместе и сильно любят друг друга. Однажды жена услышала какие-то учения и заинтересовалась Дхармой. Она слушает учения и приходит к пониманию пустоты; она обнаруживает, что ничто в этой жизни не вечно. Всё непостоянно. Ничто не обладает реальной сутью, или содержанием.

И вот она думает: «Мы с мужем бываем на вечеринках, танцуем, веселимся. Вместе ходим по магазинам, покупаем разные вещи. А ведь на самом деле всё это для меня утратило смысл. Всё это бессмысленно». Женщина начинает замыкаться в себе, отходит от занятий своими обычными делами. С одной стороны, её размышления действительно верны. На самом деле всё иллюзорно и бессмысленно. А муж не знает, что ему делать, смотрит на неё и думает: «Моя жена меняется. Может, я что-то не так сделал? А вдруг у неё появился кто-то другой?» Однако он терпелив и некоторое время не обращает на это внимания.

Жена начинает всё чаще удаляться в свою комнату и, закрыв двери, выполняет простираания, а до мужа доносится только «бум, бум, бум». И он думает: «Ох, кажется, моя жена свихнулась». Порой она подолгу сидит в экзотической позе, держа в одной руке бусы. Муж думает: «Это действительно странно!». И тогда он говорит: «Может, пойдём куда-нибудь вечером, развлечёмся? Потанцуем,

повеселимся». А она отвечает: «Для меня всё это потеряло смысл. Мне нравится сидеть здесь. Мне так лучше. И к тому же зачем тратить деньги?».

И он думает: «Раньше она была такой живой, деятельной. Вкусно готовила, следила за домом и садом и делала столько разных дел. А теперь она занимается этим всё меньше и меньше».

Жена думает: «Какой смысл поливать сад? Всё равно завтра придётся делать то же самое, это никогда не кончается. И если сейчас убраться в доме, то потом снова станет грязно. Какой смысл? Лучше просто сидеть и практиковать».

И вот муж начинает страдать. Они начинают пререкаться и спорить друг с другом. Возможно, спустя некоторое время они расстанутся.

Что не так с этой женщиной? Она понимает пустоту, но не сострадание. Будь у неё больше сострадания, она бы поняла, что пусть некоторые вещи и бессмысленны, нет необходимости их избегать лишь по той причине, что для неё они больше ничего не значат. Они могут быть важными для других, так почему бы их просто не сделать ради этого? На самом деле, если бы эта женщина действительно понимала открытость и сострадание, она бы с радостью сделала что-то бессмысленное, если бы это радовало других. Она бы занималась этим ещё охотнее, чем прежде, когда это доставляло удовольствие лишь ей одной! Таков подход махаяны.

Ваджраяна в этом смысле ещё лучше, ибо можно заниматься всем, чем угодно, радоваться всему, не цепляясь при этом и не привязываясь. Поймите, пожалуйста, что нераздельность пустоты и сострадания означает, что они должны быть одним неделимым целым. Понимания пустоты и бессмысленности всего вокруг недостаточно, поскольку тогда можно стать равнодушным эгоистом. Если мы однобоко понимаем пустоту, думая, что «всё бессмысленно и ничего для *меня* на самом деле

не значит», то нас не волнует и то, что по-прежнему важно для других. Наше понимание пустоты действительно может стать очень эгоистичным, очень эгоцентричным. Мы можем дойти до того, что скажем: «Буду сидеть здесь и медитировать, потому что мне так хорошо. Меня не волнуют мои дети, муж и всё остальное». Подобное отношение на самом деле весьма эгоистично.

Сейчас я пытаюсь указать вам на опасность разделения пустоты и сострадания.

Понимаете?

Переводчик: Пожалуйста, расскажите немного о понимании сострадания без пустоты?

Ринпоче: Без понимания пустоты сострадание никогда не будет настоящим. Велика опасность перепутать сострадание с откровенной привязанностью или страстным желанием. Можно думать, будто страсть и есть сострадание, будто привязанность к другим и забота о них являются истинным состраданием. В действительности наши обычные представления о сострадании и чувственной привязанности весьма эгоистичны, поскольку это *моя* семья, *мой* ребёнок, я забочусь о них, *нам* должно быть хорошо вместе, потому что я люблю их. В некотором смысле это сострадание, однако, лишённое понимания пустоты, оно становится очень узким, очень ограниченным. Сострадание не является привязанностью. Это не страсть и не влечение к тому, что мы любим, или к тому, кто нам нравится. Сострадание зовётся «великой страстью» (*прим. пер: от англ. compassion*), однако это вовсе не стремление что-то заполучить, сопровождаемое нежеланием отпустить этот объект. Истинное сострадание очень открыто и свободно.

Без понимания пустоты сострадание с лёгкостью превращается в эгоистическую привязанность. Понимание пустоты без сострадания может также стать эгоистичным, односторонним и ограниченным. Чтобы избежать этих опасностей, очень важно понимать единство

пустоты и сострадания. Присутствующий в нас обнажённый, обычный ум служит вратами к этому единству сострадательной пустоты. Просто распознайте его, и вы уже открыли дверь. Чем чаще мы это делаем, тем проще это становится.

Пока что эта дверь закрыта нашей вовлечённостью в практически непрерывный поток мыслей. Но если позволить возникнуть хотя бы одному зазору между двумя мыслями, в нём можно увидеть проблеск обнажённого обычного ума, самосущего осознания. И тогда дверь сразу же открывается, обнажая единство сострадания и пустоты. Это момент вне времени.

Такие величайшие качества мудрости ума будды как мудрость видения внутренне присущей природы такой, как она есть, и мудрость, воспринимающая феномены во всём их многообразии, снова и снова блокируются создаваемыми нами концепциями. А эти концепции по природе своей временны; по сути, они и являются временем. В тот момент, когда в этом потоке концепций образуются зазоры, сквозь них начинает пробиваться сияние благих качеств, присущих пробуждённому состоянию.

Вопросы?

Ученик: Ринпоче, порой мне трудно отличить желание кому-то помочь от ощущения ответственности за их счастье. Не могли бы вы что-нибудь сказать по этому поводу?

Ринпоче: Вероятно, всё дело в энергии, или силе. Взяв на себя ответственность за что-то, вы чувствуете в себе решимость. Но если вы пытаетесь лишь помочь, вы не чувствуете такой же уверенности в результате.

Это хорошо, если мы помогаем другим, не чувствуя ответственности за их счастье. Но всё-таки лучше взять на себя ответственность за счастье других людей. Однако, поступая так, вы причиняете больше страдания себе. И в этом случае нужно быть весьма осторожными, так как возникает опасность попытки навязать другим людям свои собственные представления о том, каким должно

быть их счастье. На самом-то деле под ответственностью за счастье других понимается совсем не это. Здесь нужно проявить мудрость и чуткость.

Легко ошибиться в понимании того, что нужно другим. Открытость и гибкость лучше любой предопределённой формы помощи. Не будьте квадратными или треугольными! Чтобы быть действительно хорошими людьми, мне кажется, необходимы три качества. Во-первых, доброе сердце. Во-вторых, ясный ум, интеллект. В-третьих — усердие. Невозможно быть хорошим человеком без этих трёх качеств. В этом мире я встречал множество людей: умных, добрых — всяких. Однако они не делают в своей жизни чего-то заметного, значительного. Таких людей ведь очень много, не правда ли? Некоторые точно знают, что делать другим, для того, чтобы решить возникшие у них проблемы. Если спросить их об этом, они довольно точно и лаконично это объяснят. Но при этом они ничего не делают в этом направлении; они просто расслабляются, потакая своей лени.

Другие люди очень добросердечны, заботятся о других и при этом полны энтузиазма. Они прикладывают массу усилий, но всё, что они делают, — неверно! Пытаясь помочь, они лишь причиняют вред, поскольку не обладают мудростью. Есть много таких людей — при всём их желании помогать другим они не могут этого сделать из-за недостатка знания.

А ещё есть много действительно умных и энергичных людей, которых иначе как «скверными персонажами» и не назовёшь. Фактически в наше время таких большинство. Их отношение к другим можно передать словами: «Мне нужно добиться того, что я хочу, и я добьюсь этого любой ценой». Их упорство требует немалых усилий, и потому они действительно очень усердны. К тому же они умны, поэтому знают, как добиться желаемого. Они получают всё, чего хотят, исключительно благодаря присущей им эгоистичности. Вероятно, в процессе они даже

будут причинять вред другим. При помощи интеллекта и усердия можно создать атомную бомбу, однако конечный результат чрезвычайно губителен.

Поэтому, чтобы стать полезными для других, нужно быть и умными, и добрыми, и деятельными одновременно. Нам нужно проверить наличие всех этих качеств в себе. Достаточно ли мы умны, добры ли мы и делаем ли что-то для других на самом деле? Если ответ на все эти вопросы положительный, это должно нас обрадовать. Если же нет, нужно постараться это изменить.

Честно говоря, в наше время редко встречаются добрые, умные и полностью альтруистичные люди, так ведь? Я часто слышу, как другие говорят: «Мир такой плохой, в нём столько несправедливости. Я действительно хочу что-то сделать». Но эти люди недостаточно умны для того, чтобы реально что-то сделать. Может быть, сердце у них доброе, но им недостаёт мудрости. Вероятно, у них даже имеется достаточно времени, чтобы кому-то помочь или организовать какой-нибудь проект, но они просто не знают, как это сделать. Мысли и мечты у них хорошие: «Я хочу это сделать». Эти фантазии прекрасны, но этого недостаточно. Они должны быть воплощены; благие намерения необходимо осуществлять.

Ученик: Как отличить жалость от подлинного сострадания?

Ринпоче: Это очень хороший вопрос, поскольку в буддизме состраданию придаётся огромное значение. Прежде всего сострадание побуждает нас к практике. Во-вторых, на нём основывается всё здание нашей практики. И, наконец, благодаря состраданию мы можем действовать на благо других. Таким образом, необходимо точно знать, что такое сострадание и чем оно отличается от жалости.

В буддизме есть такое выражение: «Сначала утвердись в намерении достичь совершенного просветления». В учениях по-разному говорится о том, когда именно у Будды впервые родилась сострадательная решимость

помочь другим. Согласно одной из традиций считается, что это произошло, когда Будда родился в одном из адов. Там он увидел ужасное, злобное существо, подвергавшее всех остальных невыносимым мукам. Тогда он пожелал: «Пусть оно мучает меня одного, лишь бы все остальные освободились». Считается, что именно тогда Будда впервые породил в себе коренную причину просветления. Впоследствии он собирал накопления заслуг и мудрости в течение трёх неисчислимых эонов, однако первопричина пробуждения зародилась именно тогда.

Крайне важно понимать, в чём заключается сострадательное отношение. Мотивация сострадания необходима на любом уровне практики, начиная с *нёндро* — предварительных практик ваджраяны — и на протяжении всего пути, вплоть до полного просветления. Практикуя духовный путь не столько для блага других, сколько для себя, пытаясь справиться с собственными тревожащими эмоциями, мы ни за что не достигнем совершенного результата. Поэтому каждая практика начинается с пробуждения в уме сострадания. «Я занимаюсь этой практикой, чтобы суметь освободить бесчисленное множество живых существ». Наличие именно такой мотивации крайне важно.

На самом деле гарантией того, что мы будем трудиться на благо других, что после обретения нами истинного и полного просветления проявятся тела формы — так называемые рупакайи, образованные самбхогакайей и нирманакайей, является именно этот сочувственный настрой, не исключаяющий ни одно живое существо из своего сострадательного охвата. «Я буду учителем и проводником для каждого» — это и есть чувство сострадания. Такая мотивация, возникающая из сострадания, является движущей силой, основой способности действовать на благо существ после достижения просветления. Вот почему говорится о том, что вначале сострадание подобно семени. В середине пути сострадание — как влага и тепло,

необходимые для роста побегов. И в конечном итоге сострадание подобно спелому плоду. Таковы его качества.

В буддизме упоминаются разные виды сострадания, но истинное сострадание проявляется только после постижения природы пустоты, после постижения отсутствия «я». После того как пристрастие к концепции «я» растворено, выражение этого осознания проявляется в виде сострадания. Можно сказать, что атмосфера постижения пустоты — сострадательная. Истинное сострадание является *ненаправленным*, *неизбирательным* и не имеет концептуальной опоры. Такое подлинное, настоящее сострадание становится возможным лишь после постижения пустоты.

Безусловно, мы сейчас ощущаем в себе сострадание. Однако такого рода сострадание не является истинным и подлинным состраданием, поскольку оно всегда замешано на концептуальном отношении. Зачастую при всём нашем сострадании мы ощущаем некоторую дистанцию между нами и остальными. Наше отношение можно выразить следующим образом: «Я здесь, а все живые существа где-то там. Я выше их. Они достойны сожаления. Они нуждаются в помощи, и мне нужно им помочь». Подобное сострадание также не является истинным.

Может быть, это заявление покажется вам безумным, но, честно говоря, это вообще не является состраданием. Подумайте об этом как следует. На данный момент мы считаем, что для того, чтобы быть сострадательными, необходим объект, по отношению к которому мы испытываем это чувство. А иначе кому или чему мы будем сопереживать, если у нас нет объекта? Подумайте об этом хорошенько.

Постижение пустоты наделяет всё это совершенным смыслом. Постигание пустоты не означает того, что мы достигли десятого *бхуми* и уже близки к состоянию будды. На любой из стадий пути присутствует определённое постижение пустоты. Мы не говорим о полном и тотальном

её постижении, скорее — о некотором моменте осознания пустоты, пусть даже в малой степени. Но при этом всё равно присутствует подлинная сострадательная атмосфера.

Некоторые из вас, возможно уже распознали состояние ригпа и, вероятно, знакомы с этим переживанием. Просто пребывая в состоянии равностности природы ума, нельзя в действительности сказать, что в уме удерживается объект, поскольку отсутствует облачение в концепции и внимание не фиксируется ни на одном из объектов. Но, с другой стороны, нельзя и сказать, что объекта вовсе не существует, ведь мы не провалились в глубокий сон, не впали в забытие и не потеряли сознание. Переживания всё так же свободно проявляются, пять органов чувств широко открыты. Нельзя сказать, что объект отсутствует, но это и не обычное состояние, когда ум на чём-то грубо фиксируется.

Существует ясность ума, естественное пробуждённое качество, из которого может возникнуть сострадание. Оно не сосредотачивается на ком-то, в частности — на тех, к кому мы испытываем жалость. В этот момент отсутствует понятие того, что это — «кто-то другой», однако есть нежное, ласковое чувство, каким-то образом направляющее наше внимание на тех других, кто ещё не распознал природу ума. И ещё есть ощущение грусти обо всех живых существах, которые ещё не знают о том, что их природа есть самосуществующая пробуждённость, а потому пребывают в заблуждении сансары. Такое понимание невозможно выразить словами, но можно назвать его неконцептуальным состраданием, подлинным состраданием.

Свободное от концепций сострадание есть выражение самосущей пробуждённости. Такое сострадание необязательно является пробуждённым состоянием будды. Оно — качество йогина, находящегося на пути; признак подлинного практикующего. Нельзя сказать, что сострадание,

естественно присутствующее в переживании природы ума, идентично полностью пробуждённому состраданию.

С другой стороны, это не означает, что мы не можем быть по-настоящему сострадательными до того, как распознали природу ума. Сострадание может быть и концептуальным, отличающимся от описанного выше. Это такое отношение, при котором мы считаем себя менее важными, чем остальные. Как правило, каждое существо считает себя важнее и ценнее других. Отношение, при котором мы считаем других важнее *себя*, ставим их интересы выше собственных, называется подлинным, хотя всё ещё концептуальным состраданием.

Что касается разницы между состраданием и жалостью: если нищий жалеет короля — это сострадание. Но если король жалеет нищего, то это жалость.

Хорошо, конечно, слушать объяснения об этом, хорошо размышлять о том, что такое сострадание, однако истинное сострадание — это интимная реальность нашего собственного переживания. Есть такое сравнение: если переживание пустоты острое, то эта острота или сочность и есть сострадание. Вы должны это испытать на себе, превратить в собственный опыт, а не абстрактно изучать сострадание со стороны. Если вы просто изучаете философию, то вам будет достаточно одного лишь верного определения сострадания. Но если мы хотим достичь просветления, нужно распознать собственную природу. Нам нужно превратить это в свой личный, подлинный опыт. Нужно жить этим, нужно *быть* состраданием.

Ученик: Почему распознавание природы ума вызывает сострадание?

Ринпоче: Я объясню это постепенно, шаг за шагом. Мы говорили о трёх вещах — распознавании, тренировке и достижении устойчивости. Что именно распознаётся в момент узнавания? Уже присутствующая в нас природа. Когда именно она распознаётся? Как и свойственно начинающим, в первый момент мы замечаем, что отвлеклись.

Второй момент — мы напоминаем себе о необходимости распознать сущность. Третий момент — возвращение в изначальную природу. Это и есть момент распознавания.

Иногда в состоянии ригпа можно оказаться даже во время ходьбы, а иногда и во время еды. Неожиданно мы оказываемся в широко пробуждённом состоянии, в состоянии ригпа. Нигде не написано, что возможно распознать природу ума, лишь сидя на подушке для медитации! Может быть, некоторым легче распознать сущность ума во время ходьбы. Ригпа — это состояние, которое можно узнать в любой момент, при любой ситуации. Почему это происходит в любое время, при любой ситуации? В промежутке между двумя мыслями присущая природа проявляется как самосущее осознание. Когда предыдущая мысль ушла, а следующая ещё не возникла, образуется промежуток, в котором можно обнаружить внутренне присущую нам природу. Однако этот промежуток необязательно должен быть очень длинным.

Поэтому и говорится — «короткими периодами, многократно». Раз за разом возвращайтесь к распознаванию сущности ума в течение одной сессии медитации — двадцать, тридцать раз, сколько угодно. Сначала вы распознаёте сущность ума. Даёте себе пребывать в этом состоянии, как оно есть. Даёте этому состоянию длиться в течение некоторого времени. Затем теряете нить, отвлекаетесь. Затем в какой-то момент вы снова напоминаете себе о необходимости осознать. И снова даёте состоянию медитации продолжаться какое-то время. Таким образом, вы переключаетесь между медитацией и отвлечением. Вы медитируете, медитация нарушается, вы пробуете снова, она снова разрушается, вы снова пытаетесь. Именно так всё и происходит.

Успешность такой медитации основывается скорее на привыкании к ней, нежели на *делании*, потому что это не медитация *на чём-то*. По сути дела, распознавание самосущего осознания полностью разрушает медитацию

как действие. Просто оставьте всё, как есть. И немедленно. Оставайтесь бдительными. Открытыми. Оставьте всё как есть.

В процессе такой тренировки вы можете ощущать всё большую и большую внутреннюю открытость и обширность. Сострадание просто раскрывается из этой открытости. Есть два вида сострадания: поверхностное, или концептуальное, и истинное. Первое — сострадание, созданное мыслями, в то время как истинное, или абсолютное сострадание — это то, чем является наша природа.

В чём же заключается переживание истинного сострадания? Распознавание сущности ума сопровождается некоторым ощущением обширной пробуждённости и свободы. Как я уже говорил, в этот момент возникает ощущение нежности, появляющееся без всяких причин и условий. Это глубокое ощущение доброты и заботы. Не грусть или подавленность, а нежность, чуткость, которая в то же самое время доставляет вам удовольствие. Такая вот смесь. Это и есть истинное сострадание. Оно немного радостно и слегка печально. В нём вы не печалитесь о себе, в нём нет ничего эгоистичного. Нет также и грусти о каком-то человеке.

Пустотная открытость, словно яблоко, пропитана соком сострадания. Почему? Потому что в нём присутствует множество разнообразных качеств. Осознание нашей пустотной природы сразу же вызывает ясное ощущение уверенности. У этой уверенности есть вкус. Через ощущение этого вкуса, который является своего рода радостью, нежностью, проявляется атмосфера сострадательности.

Ближе к вечеру, когда солнце садится на западе, можно выйти на улицу и посмотреть на закат. Вы ощутите, как чувство сострадания с лёгкостью рождается в вашем сердце само по себе. Это ощущение — свободное и немного радостное, нежное и чуточку печальное. Оно приходит само собой. Если вы не полностью открыты или

несвободны внутри, эта грусть может остаться непрочувствованной, возможно, даже незамеченной.

Если есть печаль, но нет открытости, имейте в виду, что она всегда будет относиться к конкретному индивиду: ко «мне», к «нему», к «ней». Если просто дать себе быть открытыми, возникнет лёгкое ощущение нежности — немного радостное, чуточку грустное и беспристрастное. Это чувство отречения, но не в смысле отказа от чего-либо, а скорее похожее на свободу от желаний, на внутреннюю удовлетворённость.

*Из дому выйди и присядь
Под вечер, на закате солнца.
И дуновенье ветерка,
Играющего в листьях и деревьях,
Пусть тела твоего коснётся.
Тебе и делать ничего не надо,
Себе ты позволяешь просто быть
Открытым изнутри, из самой глубины,
Попытки что-то удержать оставив.
Не вызывай из памяти следы бывшего.
Не предвкушай грядущих ты событий.
И в настоящем не ищи опоры.
Не тяготей к объектам воспрятья.
Переживанию дай течь свободно и легко,
Так, чтоб твоё открытое пустое сердце
Исполнилось бы нежности живого состраданья.*



БЕЗЗАБОТНОСТЬ

Конечно, замечательно быть счастливым и беззаботным. Чем глубже ваша внутренняя беззаботность, тем лучше идёт практика. Беззаботность означает широкую внутреннюю открытость, нестеснённость. Беззаботность — это не легкомысленность или неосторожность. Это не значит, что вы небрежны или не заботитесь о других. Это не означает отсутствия сострадания или недружелюбность. Беззаботность на самом деле означает простоту, внутреннюю простоту.

Вам необходимо быть расслабленными, но не глупыми. Некоторые люди порой расслабляются вот так. (*Ринпоче откидывается назад, изображая отсутствующий взгляд полузакрытых глаз.*) Особенно рядом с бассейном! Вы плаваете, затем выходите из бассейна и ложитесь в шезлонг. Панама, солнечные очки и, наверное, холодное пиво. Вы очень расслаблены, вы расслабляетесь до отупения. Состояние спокойного и тупого расслабления. Здесь же идея заключается в том, что состояние должно быть расслабленным, но ясным. Нет необходимости что-либо создавать, медитируя, как нет и необходимости чего-либо достигать — просто сохраняйте ясность. Ясность и расслабленность.

Нужно управлять собой, осознавать, что с вами происходит. Проверяйте себя и, если обнаружится отсутствие каких-либо качеств, работайте над их развитием.

Хождение по миру с протянутой рукой в надежде перенять у других хорошие качества вам не поможет. Отвечайте сами за себя. Будьте счастливыми. Даже если вам совсем не смешно, всё равно улыбайтесь.

Подумайте, сколько времени мы тратим на умывание, приведение себя в порядок, чистку зубов, макияж и прочее. Настолько же важно привести в порядок собственный ум. Если ум пребывает в подавленном настроении, пободрите его. Если витаете в облаках — опуститесь на землю. Управляйте собой. Конечно же, нельзя в буквальном смысле умыть или причесать свой ум. Нельзя подстричь ему ногти, если они слишком отросли. Но можно управлять своим отношением и настроением. Можно отвечать за своё умственное и эмоциональное состояние.

Фактически в этом и заключается основная идея буддийских учений. Осознавать свой собственный ум. Подарите уму безмятежность и свободу от замешательства, поскольку только так можно стать полезным для других. В противном случае вы просто останетесь в помрачении замешательства и не будет никакой возможности по-настоящему помочь кому-то другому. Но не нужно и перенапрягаться по этому поводу. Просто расслабьтесь, сядьте прямо и сохраняйте открытость — широкую открытость и беззаботность. Воззрение Великого совершенства и заключается в том, чтобы быть совершенно открытым и беззаботным.

Если мы *слишком* беззаботны, это тоже нехорошо. Это называется «утратить поведение в воззрении». Со многими людьми это происходит. Они восстают против определенной культуры, против системы, против власти и авторитетов — против всех косных структур этого мира. Они сбрасывают половину волос на голове или половину бороды, странно одеваются или вообще ходят без одежды. Всё это — выступление, бунт против нравов и устоев общества. Порой они используют наркотики, разные виды психоактивных веществ, пытаясь таким образом стать

свободными. В действительности всё это имеет мало общего с подлинной свободой. Это утрата поведения в воззрении.

Однажды я встретил человека, волосы которого были высоко завязаны на макушке, выкрашены в синий цвет, а половина его бороды была сбрита. Я не говорю, что он был плохим человеком, вовсе нет. Его поведение выражало протест против культурных стереотипов, касающихся внешнего облика. Но, обладая внутренней беззаботностью и открытостью, можно всегда ко всему приспособиться, вписаться в любую ситуацию, не устраивая шоу, не бросаясь в драматические крайности и не делая шокирующих заявлений. Без внутренней открытости и беззаботности вы скоро обнаружите, что постоянно налетаете на углы реальности и против всего восстаёте. Вы становитесь настолько зажатыми и стеснёнными, что недалеко и до клаустрофобии. Суть в том, чтобы быть свободными, а не сойти с ума.

Будьте беззаботными и открытыми и почувствуйте себя свободными. Тренируйтесь, учась быть свободными. Сегодня ночью, когда вы ляжете спать, постарайтесь заснуть в беззаботном, свободном настроении и попытайтесь максимально ясно осознать, что сон это сон. Настройте свой ум на практику во время сна, прежде всего — на осознание того, что сон является сном. Затем, постарайтесь вспомнить практику или, может быть, своего гуру, а также учения и наставления. Попробуйте выполнить во сне практику, практику йидама, если вы с ней знакомы, вызвав в уме его живое присутствие. Если вы ничего этого не знаете, тогда просто засыпайте счастливыми и ни о чём не беспокойтесь.

Говорят, что неверная практика Дхармы может стать причиной перерождения в низших мирах. Мы же собираемся практиковать, чтобы достичь освобождения, стать свободными. А что, если практика лишь делает нас ещё более скованными? Что, если мы увязли в методе?

Когда вы садитесь на паром, то паром — это метод. Переправившись на другой берег, вы сходите с парома и шагаете дальше. Нет никакого смысла тащить паром к себе домой, как нет смысла и в том, чтобы оставаться на нем по двадцать четыре часа в сутки, поселиться там навечно.

Состояние ригпа, о котором я уже говорил раньше, не ограничено никаким методом. Увязнуть просто не в чем. Оно естественно свободное. А раз это так, то какой смысл сидеть и медитировать, выдумывая разные идеи? Это превращается в сплошную клаустрофобию. Зачем себя к ней приучать?

Если руки испачканы, вы моете их с мылом. Намылив руки, вы больше не держите мыло в руках. Вы его кладёте в мыльницу и смываете пену, поскольку мыло вам больше не нужно. Да, мылом пользуются, чтобы избавиться от грязи, но зачем держать его в руках, после того как вы смыли грязь? Аналогично этому не нужно держаться ни за метод, ни за технику медитации. Просто оставайтесь такими как вы есть, спокойными и расслабленными. Это называется не-медитацией или не-медитацией без отвлечений. Не отвлекайтесь. И не медитируйте. Не-медитация неотвлечения. Если вы медитируете — это концептуально. А если отвлеклись — вы обычный человек. Поэтому не медитируйте и не отвлекайтесь.

Следующий важный момент заключается в непричинении вреда другим, в служении им. Освободитесь и, освободившись сами, помогите освободиться остальным. По окончании этого ретрита нам нужно будет вернуться домой, потому что там мы живём и там строим нашу жизнь. Но мы можем кое-что увезти с собой. Даже если это просто решимость: «Я не причиню вреда другим. Я буду стараться быть полезным. Я постараюсь не пребывать в замешательстве и помочь другим стать свободными».

Если мы ощутили аромат этого неомрачённого состояния, если мы хотя бы раз вдохнули его и увезли с собой домой, — это хорошо. С другой стороны, если мы возомни-

ли, что обрели наивысшее воззрение, сидим дни напролёт в забытьи и практикуем стадию развития, фиксируясь на конкретной реальности, мы превратимся в тяжёлый, плотный сгусток самомнения. Мы самодовольно раздуваемся в своём воззрении, и тогда для нас ничего уже не имеет значения. Если сравнить такого практикующего дзогчен с обычным добрым человеком, с его наивными, неверными воззрениями, то кто из них окажется лучше? Добросердечный простака лучше, поскольку он или она, по крайней мере, не причинит вреда другим. Нет ничего плохого в том, что этот человек не буддист. Пока у него доброе сердце, он находится в лучшей ситуации, нежели так называемый «йогин дзогчен».

Тот, кто много о себе мнит, может думать: «Я практикую нечто особенное. Фактически моя практика — это ати-йога, высочайшая форма тибетского буддизма. Я исключительный!» Если вы так относитесь к самому себе, то какой от этого прок? Это не помогает никому. Уж лучше тогда вообще оставить практику и убежать подальше. Зачем все эти усилия, если духовная практика на самом деле не помогает? Уж лучше быть искренним и честным относительно реального положения вещей. Примите близко к сердцу истину о непостоянстве, искренне почувствуйте её. Станьте более любящими, добрыми, сострадательными, развивайте в себе доверие и преданность. Старайтесь всё чаще и эффективнее практиковать шесть *парамит*. И если вы увидите, что всё это происходит, тогда можно сказать, что Дхарма действительно оказала на вас воздействие. Суть и мерило практики — в уменьшении желаний и усилении внутренней удовлетворённости.

Нет ничего страшного в том, что вы не особо образованны; фактически достаточно быть простым и бесхитрым человеком. Это гораздо лучше, чем быть эгоистичным. Лучше всего быть простыми и честными по отношению к самому себе и особо не вникать в многочисленные

детали того, «что для меня хорошо». Лучше вникать в многочисленные детали того, как стать полезным для других существ, как помочь окружающим. Но, осложняя себе жизнь и слишком сосредотачиваясь на самих себе, мы забываем, что значит жить просто и быть счастливыми.

Вопросы?

Тибетская монахиня: Как понять, реально ли чьё-то продвижение в медитации и практике Дхармы или человек лишь пытается выглядеть так в глазах окружающих?

Ринпоче: Прежде всего тот, чья внутренняя сущность достигла освобождения посредством постижения, посредством практики, сам знает об этом. Подобно тому, как огонь естественно горячий, а вода естественно влажна. Это ощущение или настрой неизбежно просачиваются вовне и воспринимаются окружающими.

Одно из качеств распознавания пустоты заключается в том, что мысли «я» или «моё» более не имеют основания, а потому растворяются. Отсутствует самоидентичность. Посредством распознавания и постижения пустотной сущности эгоизм и эгоцентричность сменяются ощущением открытости и свободы. Возникает чувство, будто всё становится возможным — можно идти куда угодно, и везде будет хорошо. Нет фиксации на чём-либо, как нет и связанности чем-либо. Постигание познающей природы обладает множеством качеств. По сути, это основа, из которой проявляются неисчислимые пробуждённые качества — ясновидение, мудрость и тому подобные, и все они со временем лишь углубляются. Третье качество не является чем-то отдельным, а скорее представляет собой нераздельное единство первых двух.

Итак, по сути, качество вашей медитации определяется тем, рассыпалось ли на мелкие кусочки ваше заблуждение или нет. В состоянии ригпа цепочка мыслей, связывающих и поддерживающих замешательство, внезапно утрачивает свою связующую роль, и всё естественным образом распадается. Когда мысль о прошлом уже не преследуется,

а мысль о будущем не возникает, зазор, образовавшийся между ними, означает и исчезновение самого процесса заблуждения. Результат, или, так сказать, отблеск этого, проявляет себя в состоянии постмедитации. Тогда в повседневной жизни появляется меньше страстных желаний и стремления гоняться за иллюзорными благами. Человек становится более удовлетворённым и спокойным, в нём крепнут преданность, понимание и сострадание. Именно так это проявляется естественным образом вовне.

Это знак, который проявляется во время пути. На самом деле нет необходимости пускаться в объяснение знаков, проявляющихся во время созревания плода или при достижении полного просветления, поскольку мы и так их узнаем. Мы избавимся от всех заблуждений.

Это действительно очень хороший вопрос, поскольку мы должны заботиться о нашем подлинном прогрессе в практике. Вероятно, время от времени стоит оглядываться назад, чтобы оценить: «Что со мной произошло? Имеется ли какое-то улучшение во мне, в моём характере? Усилилась ли моя привязанность к вещам? Уменьшились или преумножились мои желания, стал ли я менее агрессивным? Стал ли я менее вялым и инертным? В каком направлении я на самом деле двигаюсь? Становлюсь я лучше или не становлюсь?». Можно задуматься: «Я занимаюсь медитацией уже пять лет... десять лет... пятнадцать лет. И что на самом деле произошло? Можно ли увидеть какое-то реальное улучшение, если сравнить меня того, каким я знал себя прежде, со мной теперешним?». Очень хорошо, если мы таким образом внимательно себя изучаем, проверяем себя на предмет наличия прогресса. Конечно, такую проверку мы делаем в состоянии постмедитации, а не во время медитативной погружённости.

Это может показаться немного странным, однако если практиковать Дхарму там, где отсутствует внешняя поддержка подобной практики, к примеру — в местах, где необязательно уважают и ценят сам факт того, что вы

духовный практикующий, то может стать, именно в таком месте у вас больше шансов стать подлинным практикующим. На самом деле, может быть, проще практиковать именно в таких условиях? Кто знает? И наоборот, в странах, где Дхарме оказывается большая поддержка, можно встретить немало людей, практикующих неискренне.

Это может прозвучать довольно странно, как нечто противоречащее всякой логике, но посудите сами. Если мы находимся там, где популярна духовная практика, все будут чтить и уважать нас за то, что мы ведём себя как практикующие — будут заботиться о нас, обеспечивая пропитанием и наделяя привилегиями. При этом нам не надо себя чем-то особо утруждать с целью преуспеть в этой жизни. Достаточно просто выглядеть похожими на серьёзного практикующего. Но там, где практика Дхармы не пользуется поддержкой, мы не получим никаких поблажек. Вероятно, нам придётся использовать куда более честные и взыскательные критерии для оценки своего прогресса на духовном пути. Может оказаться, что обмануть себя в подобной ситуации будет гораздо сложнее.

Вопросы: «Подлинна ли моя практика на самом деле? Действительно ли я продвигаюсь вперёд?», — должны нас по-настоящему интересовать. Нужно проверять себя снова и снова. Оценивая свою практику, мы должны использовать следующие критерии успешности: «Стали ли меньше тревожащие эмоции? Развивается или убывает мудрость? Да или нет?». Именно так, мы должны честно проверять самих себя.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ

Чтобы пробудиться к истинному и полному просветлению, следует продвигаться вперёд при помощи двух факторов: средств и знания. Все мы ступили на путь учений Будды по собственной свободной воле. Никто нас к этому не принуждал; мы также не наткнулись на этот путь вслепую. Принятие буддизма — наш собственный, осознанный выбор. Мы искали правильный путь, мы много думали об этом, и мы выбрали наставления, относящиеся к традиции Будды.

Понятие «будда» относится к тем, кто полностью очищен и абсолютно совершенен: полностью очищен от неведения, двойственной фиксации, всех омрачений и ведущих к ним привычных склонностей. Состояние будды обладает совершенной властью над всем, что существует. Исторический Будда не всегда был просветлённым. В течение трёх неисчислимых эонов он совершенствовал два *накопления*; затем на протяжении шести лет он практиковал аскезу, претерпевая лишения. Наконец, он обрел полное прозрение, пробившись сквозь пелену заблуждения, скрывающую присущую природу, и пробудился к полному постижению этой природы. Вот почему его назвали Просветлённым. Сначала Будда практиковал шаматху, уравновешенность и спокойствие. Обнаружив, что этого недостаточно, чтобы выйти за пределы трёх миров сансары, он превзошёл субъектно-объектную медитацию.

Выйдя за пределы всех концептуальных построений, он достиг состояния, называемого истинным просветлением.

Слово «будда» означает «очищенный и совершенный». Исконная пробуждённость приведена к полному расцвету, или совершенству, а заблуждение, равно как и его причины, очищено. Итак, будда постигает изначальную природу, внутренне присущую всем нам, в точности такой, как она есть. Природа Будды и наше собственное изначальное состояние идентичны. Природа будды свойственна не одному только Будде; это природа всего. Вот почему Будда говорил: «Появляется ли будда в этом мире или нет, учит он Дхарме или не учит, пробуждён он или нет, природа всех вещей, исконное состояние, изначальна чиста». Это действительно очень глубокое и очень важное высказывание. Исконное, или естественное состояние, не является чьим-то творением. Оно просто является тем, что уже изначальна есть. Оно также известно как «таковость» или «абсолютная истина».

В разных колесницах его называют по-разному. Полное постижение этой исконной природы, в точности такой, как она есть, называется состоянием будды. Метод, позволяющий её постичь, называется Дхармой. Будда также говорил: «Я укажу вам путь, ведущий к просветлению, но будете ли вы ему следовать, зависит от вас; всё в ваших руках». Это значит, что долг Будды, его ответственность заключается в том, чтобы показать нам, как достичь просветления, как обнаружить то, что он сам открыл для себя. Однако он никого не заставляет постигать то, что постиг он сам. Это всецело зависит от каждого из нас.

Существуют два аспекта Дхармы — Дхарма, высказанная или изречённая, и Дхарма постижения. Эти два аспекта воплощены в тех, кто поддерживает учения, то есть, в благородной Сангхе. Дхарма постижения — это то, о чём учитель мог говорить, а мог и умолчать. Мы можем её понять или не понять, слушать её или не слушать, пережить или не пережить её на собственном опыте. Однако,

невзирая на всё это, есть нечто, чему дано особое имя — ригпа. Ригпа — это присутствующая в нас чистая пробуждённость, незапятнанная мыслями трёх времён. Она не искажена, не загрязнена и обладает тремя качествами. Она пустотна, познающа и неограниченна. Это Дхарма постижения. Любой, кто олицетворяет её собой, ощущает её как свою природу, принадлежит к благородной Сангхе.

Каждый из вас, здесь присутствующих, прямо или опосредованно уже принял прибежище в Трёх Драгоценностях — в Будде, Дхарме и Сангхе. Поскольку нам определённо нравится то, что воплощает в себе Будда, мы заинтересованы в достижении пробуждённого состояния, а это демонстрирует наш искренний интерес или преданность тому, чем является просветление, тому, кем является Будда. Это значит, что мы непроизвольно уже приняли прибежище в Будде. Более того, нас интересуют учения и наставления, касающиеся того, каким образом можно стать просветлёнными. Обнаружив, чем является это пробуждённое состояние, мы чувствуем, что это нам нравится, и значит, мы естественным образом приняли прибежище в Дхарме. К тому же мы не путешествуем по этому пути в одиночку, а с радостью присоединяемся к компании друзей, у которых можно учиться, вместе с которыми можно обсуждать, дискутировать, размышлять и так далее. Это значит, что мы автоматически приняли прибежище в Сангхе.

Выражение «принятие прибежища», традиционно используемое в тибетском языке, означает принятие на себя обязательства. Поймите, пожалуйста, что здесь не имеется в виду какое-то порабощение. Это не означает, будто мы отказываемся от собственной свободы ради какой-то ограниченности, попадая под чью-либо власть, приняв чью-то защиту или покровительство. Скорее принятие прибежища — это личный выбор. Наша свободная воля выражается следующим образом: «Мне хотелось бы быть похожим на Будду. Я хочу постичь то, что постиг

Будда. Я хочу понять его учения о том, как стать пробуждённым, и я буду слушать всех тех, кто знает это; тех, кто воплощает в себе эти качества, кто обладает подлинным пониманием и желанием говорить об этом. Я хочу идти по их стопам. Я хочу быть таким же, как Будда». Это ваш личный выбор, и именно в нём заключён смысл принятия прибежища.

Вверение себя чему-то внешнему, например, Будде Шакьямуни, или принятие прибежища в каком-либо внешнем объекте, может показаться искусственным, поверхностным актом. Однако истинная важность принятия прибежища заключается в осознании нами того, что и мы в действительности обладаем такими же пробуждёнными качествами, как сам Будда. И с целью их полного пробуждения и окончательного постижения своей истинной природы мы принимаем прибежище в Будде. Это и есть настоящее прибежище. Многие из нас уже подтвердили такое отношение своим участием в формальной церемонии принятия прибежища. Мы обратились к буддийскому учителю и в его присутствии вслух повторили за ним слова: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». Это делает принятие прибежища своего рода официальной церемонией — как для нас, так и для тех, кто принимал его вместе с нами. С другой стороны, некоторые из вас, вероятно, не участвовали в подобной церемонии, однако в глубине своего сердца испытывают восторг или интерес по отношению к тому, что символизируют собой Будда, Дхарма и Сангха. Можно сказать, что на самом деле вы тоже приняли прибежище в силу подобной искренней устремлённости.

Есть немало людей, которые привыкли считать себя такими умными, такими исключительными, что у них нет желания принадлежать к какой-то группе, именуемой «буддисты». В то же самое время внутри себя они искренне согласны с тем, что олицетворяет образ Будды. В душе они уже являются буддистами. На самом деле

быть буддистом — значит, понимать реальную суть вещей. Буддист знает, что есть что; он понимает реальное состояние дел, истинное положение вещей. Каждому хочется обладать таким истинным пониманием. Никто не хочет заблуждаться и ошибаться в понимании действительности. Никто не желает придерживаться ложных воззрений.

С точки зрения системы трёх колесниц буддизма, после принятия прибежища в Трёх Драгоценностях, если это было сделано искренне и от всего сердца, человек вступает на путь первой из трех колесниц, *шравака-яны*. После этого необходимо настроить свой ум на то, чтобы избегать причинения вреда любым живым существам. Это обет, который мы на себя принимаем. Первый аспект принятия прибежища выражается в радости от осознания того, чем являются Три Драгоценности; в восхищении и стремлении к тому, что они собой олицетворяют. Это ощущает каждый из нас. Каждый из нас принял прибежище на этом уровне. Второй аспект прибежища подразумевает наличие следующего устремления: «Отныне я никогда не стану причинять вред кому бы то ни было». Мы должны чётко сформировать этот обет-намерение в своём уме, а удастся ли нам жить в соответствии с ним — это уже другой вопрос.

Мне хотелось бы поддержать вас в формировании такого устремления. Недостаточно просто любить Три Драгоценности, испытывать к ним тёплые чувства, думая при этом: «Как прекрасны Будда, Дхарма и Сангха!». Мы должны воплотить в своих делах это чувство признательности, а сделать это можно, культивируя следующее намерение: «Я не причиню вреда ни одному живому существу».

Если мы желаем начать последовательное продвижение от этой отправной точки, то следующий шаг — это стать бодхисаттвой. Путь бодхисаттвы одновременно основывается на пустоте и сострадании. Мы должны понимать пустоту и в то же время быть сострадательными.

Возможно, многие из нас формально уже приняли обет бодхисаттвы. Некоторые ещё не успели этого сделать, но тем не менее они уже обладают настроем бодхисаттвы.

Отношение бодхисаттвы является естественным дополнением и развитием стремления никогда не причинять вреда другим. Это такой сдвиг в мировосприятии, при котором мы начинаем относиться ко всем другим существам как к своим гостям, к тем, о ком мы обязаны заботиться. Пригласив к себе в дом гостей, вы отвечаете за то, чтобы им было удобно; вы должны приготовить для них угощения, предложить напитки и прочее. Подобное отношение бодхисаттва проявляет ко всем чувствующим существам. Бодхисаттва ведёт себя подобно радушному хозяину, принимающему у себя в гостях всех живых существ. Он или она обеспечивает всё необходимое для их удобства и всюду их направляет. Такое отношение бодхисаттвы может выражаться либо прямо, либо косвенно.

Возможно, подобное отношение есть у нас уже давно, однако мы не могли выразить его в полной мере. Для того чтобы выразить его целиком, нужно тренироваться в осознании пустоты. Пути бодхисаттвы присущи два нераздельных аспекта — пустота и сострадание. Мы могли уже принять обет поддержания сострадательного настроения пред лицом своего гуру или учителя махаяны, пообещав: «Отныне я не только не стану причинять вред другим, но и буду делать всё возможное, чтобы вести всех живых существ по верному пути, к освобождению и просветлению». Подобный настрой отчасти концептуален и порождён состраданием. Само сострадательное отношение могло быть сформировано формально, в присутствии учителя, либо оно проявилось в качестве спонтанного выражения, как привычка из прошлых жизней.

Но для того чтобы суметь применить этот настрой на деле, необходимо нечто большее — медитация на пустотности. Подобная практика действительно позволяет

выразить сострадательное отношение в действии, применить его в жизни. Пустота — это крайне важная и глубокая тема. Пустота — это *Праджняпарамита*, запредельное знание, мать всех будд. Благодаря постижению пустоты все будды прошлого пробудились к истинному и полному просветлению. Благодаря постижению пустоты все будды настоящего и будущего пробуждаются и будут пробуждаться к полному просветлению.

Пустота — это прямое противоядие против самовлюблённости, цепляния за представление о «я». Многие методы способны ослабить цепляние за эго, однако в час решающего сражения с иллюзией «я» понимание пустоты — единственный реально действенный метод.

Если пустота — это то, что непосредственно рубит дерево, то все остальные методы можно скорее уподобить покупке куска железа, которое затем относят к кузнецу, который разогревает его, придаёт заготовке нужную форму и выковывает из неё топор. В результате этих действий получается очень хороший топор с острым лезвием, однако ни одно из них не является тем действием, что рубит дерево. Удар лезвием топора по стволу, его рубку, решающий момент этого процесса, можно сравнить с моментом постижения пустоты.

Все остальные практики могут способствовать прорубанию сквозь цепляние за эго, однако пустота, подразумевающая постижение отсутствия «я», является единственной силой, действительно разрубающей эту привязанность. Все остальные добродетельные действия, все формы накопления заслуги сходны с поэтапным процессом изготовления отличного топора, который можно положить перед собой на стол. Но если топор лежит на столе и не используется по назначению, он совершенно бесполезен. Самое главное — действительно использовать инструмент по назначению.

Говоря о пустоте, мы фактически подразумеваем *знание пустоты*. Пустота означает интуитивное понимание

того факта, что никакие явления не возникают из самих себя, не возникают из чего-то другого и не вытекают из какого-либо сочетания первого и второго. Это есть понимание того факта, что все явления запредельны возникновению; что они — суть природа *не-возникновения*. Однако бессмысленно размышлять об этом, ухватившись за некую идею, ограниченную рамками наших представлений о том, что пустота якобы является «не-возникающей». Не-возникновение также необходимо постичь как не-возникающее. Таким образом, пустота постигается как нечто абсолютно запредельное «четырёх ограничениям и восьми построениям». Вы можете называть это пустотой пустоты.

Цель учений о пустоте — в том, чтобы показать несостоятельность идеи о «я», уничтожить ложную концепцию независимой и постоянной личности. В Индии времён Будды Шакьямуни понятие такой абсолютной идентичности, в смысле божественного «я», абсолюта, высшего бога или великого единства всего в боге, было ключевым для большинства религиозных систем. Эта идея имела много приверженцев. Учение о пустоте подорвало саму её основу. Оно изначально оформилось в цикле наставлений, известном как второй или промежуточный поворот колеса Дхармы. В первом повороте колеса Дхармы главное внимание уделяется Четырёх благородным истинам. Во втором повороте, посвящённом отсутствию характеристик, содержатся учения Праджняпарамиты и объяснение пустоты.

Рассматривая происходящее в терминах трёх колесниц учения, мы уже ступили на путь первой колесницы шраваков, поскольку приняли прибежище, полностью доверившись Будде, Дхарме и Сангхе. Мы отказались от причинения вреда другим существам, сформировав в уме твёрдую решимость относительно этого. Следующим шагом является то, что многие из вас уже сделали: принятие обета бодхисаттвы. Основываясь на желании

не причинять вреда другим существам, мы сверх этого желаем помогать им, быть полезными. И чтобы преуспеть в этом, нам необходимо освободиться от эгоизма, перестать держаться за концепцию «я», поскольку эта идея является камнем преткновения на пути полного раскрытия и актуализации нашего сострадания, и именно поэтому постижение пустоты так важно. Это основной принцип колесницы бодхисаттв.

Перед тем как прийти сюда, мы также получили от Чоклинга Ринпоче посвящения Трёх корней. Приняв эти посвящения, мы вошли во врата ваджраяны. Посвящения, данные нам, являются передачей *терма*, открытых Чокгьюром Лингпой. Мы получили их от человека, являющегося воплощением Чокгьюра Лингпы. С получением посвящения Трёх корней в поток вашего бытия было помещено семя, или потенциал постижения трёх ваджр, присущих нашей природе будды, в течение одной, трёх или семи жизней. До тех пор, пока мы не нарушаем *самайю*, связывающую нас с практикой Ваджраяны, мы гарантируем себе скорое пробуждение и отсутствие необходимости в накоплении заслуг и очищении омрачений в течение трёх неисчислимых зонов. Благодаря этим посвящениям мы сможем пробудиться к истинному просветлению за одну, три или семь жизней.

Посвящение подобно семени. Мы можем представить себе трое наших врат (тело, речь и ум) в виде плодородного поля. Посаженные в него семена, несомненно, прорастут и принесут урожай. Сведущий мастер дарует посвящение зрелому, открытому и преданному ученику, чей ум подобен взрыхлённой почве, которая уже не тверда и бесплодна, а чувствительна, восприимчива и готова принять это семя. Его открытость и преданность создают условие для того, чтобы семя взошло и со временем принесло плоды. Цель передачи четырёх посвящений, начиная с посвящения сосуда, состоит в том, чтобы привести к созреванию семени, уже обладающие соответствующим потенциалом.

Полученные посвящения уполномочивают нас выполнять практики ваджраяны, относящиеся к маха-, ану- и ати-йоге. Посредством маха-йоги выполняются практики стадии развития и достигается состояние ваджрного тела божества-йидама. В ану-йоге мы сосредотачиваемся на ключевых моментах каналов, энергий и сущностей этого ваджрного тела с целью достичь необусловленного состояния изначальной пробуждённости. Посредством практик, относящихся к ати-йоге — трекчо и тогалу, «прорубанию» и «прямому переходу», — мы получаем возможность уже в этом воплощении в совершенстве постичь изначальное состояние чистоты, вершина которого — достижение состояния радужного тела. При получении этих посвящений основа практик привносится, или засеивается, в нас. Иными словами, посвящения содержат в себе потенциал реализации всех этих практик.

Причина, по которой я так подробно описываю все колесницы, заключается в том, что я хочу показать, каким образом воззрение, представленное вам в течение предшествующих дней, согласуется с буддийским путём. Принимая прибежище и стараясь не причинять вреда другим существам, мы закладываем фундамент пути. Затем мы формируем настрой сострадательной пустоты, присущий бодхисаттве. В дополнение к этому существует путь ваджраяны. Мне кажется, будет очень полезно, если мы определимся с выбором йидама и станем выполнять его практику. Сочетая воззрение дзогчен с практикой йидама, мы одновременно помогаем другим существам. Сочетая метод и мудрость, средства и знания посредством выполнения практики йидама, мы сможем пробудиться к полному просветлению в течение одной жизни.

Существует определённая связь между нашей кармой, желаниями и устремлениями, сформированными нами в прошлом, и тем божеством-йидамом, которого мы хотим практиковать, испытывая к нему кармическую предрасположенность. Таков первый путь. Другой путь

основывается на устремлениях, сформированных другими практикующими в прошлом. Например, в давние времена существо, известное ныне как Арья Тара, выразило следующий порыв: «Пусть в результате моей духовной практики, по достижении просветления я проявлюсь в образе, способном избавлять от восьми видов страха». Устремление Авалокитешвары звучало следующим образом: «Да принесу я пользу, проявившись в образе, пробуждающем сострадание во всех живых существах», а устремление Манджушри — «Пусть я принесу пользу другим своей мудростью». Связь с йидамом может являться результатом сильного намерения, сформированного практикующими прошлого.

Нельзя сказать, что мы только сейчас впервые повстречали Дхарму. Весьма вероятно, что в прошлых жизнях мы уже были связаны с духовной практикой. Я имею в виду тех, кто в прошлом отказался от причинения вреда другим существам, помогал им понять отсутствие «я» и в какой-то степени сам постиг отсутствие эго. Тот, чей ум направляется подобными привычными тенденциям, естественно становится духовным практикующим в следующей жизни.

Рассмотрим, например, человека, который в прошлой жизни был учителем и объяснял детям, что можно делать, а чего нельзя, учил их, как отличать хорошее от плохого. Он делал это искренне, по зову сердца, а не просто зарабатывая себе на хлеб. Такой человек уже имеет связь с сущностью Манджушри, поскольку Манджушри воплощает в себе активность мудрости, направленной на служение благу ближних. Таким образом, намерение, сформированное в прошлом, создаёт связь с практикой Манджушри в настоящем. В такой ситуации, приняв Манджушри в качестве своего йидама, можно достичь быстрого прогресса в практике.

Иногда реализованный мастер, обладающий даром ясновидения, может сказать ученику, какого из йидамов

тому следует практиковать. Порой, произнесённое вслух имя йидама или его изображение притягивает человека, вызывая у него особое внутреннее влечение. Подобное чувство естественного влечения свидетельствует о наличии давней связи с божеством вследствие кармы и силы прошлых устремлений. Мы можем использовать практику йидама в качестве опоры для своего дальнейшего развития.

Если сравнить практику йидама с фундаментом дома, то стадия развития — это внутренняя его отделка, подбор мебели и других предметов интерьера. Затем следуют внутренние практики каналов, энергий и сущностных капель, имеющих отношение к ану-йоге и подразумевающие необходимость сидеть прямо, дышать ровно, поддерживая дыхание сосуда. Далее может следовать традиционная практика *туммо*, или практика внутреннего тепла, растапливающая и растворяющая *карма-траны* в центральном канале; так очищается привычное цепляние за двойственность.

Эти внутренние практики можно сравнить с уборкой помещений. Нередко многие жалуются на то, что у них болит здесь, ломит там, ноет спина и колени, колет в груди и так далее. Это происходит по причине отсутствия настоящего баланса и свободного тока внутренних энергий. При помощи практик, упомянутых выше, все эти процессы приводятся в порядок. Вы словно красиво и удобно обустраиваете своё жилище, расставляя всё по местам. Если в вашем доме удобные кресла, прекрасный туалет и хорошая кухня, значит, есть всё необходимое, чтобы жить комфортно. Когда дело касается серьёзной медитации, подобное обустройство внутреннего пространства оказывается весьма и весьма полезным.

Итак, всё это относится к методам. Стадия развития — это метод; стадия завершения с атрибутами, включающими в себя каналы и энергии, — тоже метод. Затем следует дзогчен, или ати-йога, включающая три аспекта: раздел

ума, раздел пространства и раздел наставлений. Если продолжить аналогию с домом, его фундаментом и интерьером, то дзогчен — это человек, живущий в этом доме, и он в данном случае интересуется нас больше всего. Как-никак дом построен для удобства человека, а не для украшения ландшафта. Однако для того, чтобы реализовать самосущее осознание, с которым в дзогчен ученика знакомят напрямую, необходимы и полезны как стадия развития, так и стадия завершения.

Вопросы?

Ученик: Нужно ли сначала постепенно выстраивать визуализацию и лишь затем распознавать ригпа?

Ринпоче: Не обязательно. На самом деле, всё это очень индивидуально. Лучше всего, если визуализация происходит в состоянии ригпа, когда одно не препятствует и не мешает другому. С другой стороны, совсем неплохо начать с визуализации, например, Ваджрасаттвы, с его различными атрибутами, качествами и так далее. Затем вы можете привести в эту визуализацию состояние ригпа. Вы будто ставите печать ригпа поверх всего созерцаемого, так что визуализация и распознавание пробуждённого состояния ригпа происходят одновременно. Это также допустимо.

Ученик: Что значит «задавать вопросы Манджушри»? Разве можно с ним увидеться?

Ринпоче: Манджушри является олицетворением знания и мудрости, разъясняющим принципом, дарующим знание там, где присутствует неведение. Он указывает путь, даёт метод, рассеивающий невежество. При любых формах неясности или незнания, которые нас беспокоят, есть возможность задать вопрос, чтобы их прояснить и устранить. Выражение «задать вопросы Манджушри» именно это и подразумевает. Мы делаем это для того, чтобы узнать истину.

В отношении видения образа Манджушри хочу сказать: не стоит думать, будто божеств вообще не существует,

будто бы они являются всего лишь проекцией нашего воображения. Это не так. Божество определённо существует, хотя и необязательно отдельно от нашего восприятия. Не нужно думать, что божеств не существует как таковых. Однако для того, чтобы продвигаться на пути, следует визуализировать божество как отдельную от нас сущность, например, восседающим в небесах перед нами. Делается это для того, чтобы позднее постичь неотделимость собственной природы от природы божества.

Возможно, когда-нибудь Манджушри в буквальном смысле покажет своё лицо, возникнув перед вами и ответив на ваши вопросы. Или вы можете просто пребывать в медитативной равностности, и ответы на вопросы сами родятся внутри вас. Это тоже можно считать благословением или вдохновением Манджушри.

Например, мы часто слышим выражение «изначальная чистота» и, скорее всего, не понимаем его подлинного смысла. Для нас он может быть не вполне очевиден. И вот в какой-то момент мы просто сидим в одиночестве, как вдруг внутри нас внезапно возникает постижение изначальной чистоты. Мы начинаем её переживать. Можно сказать, что такое переживание обладает качеством знания, которое, по сути, и есть Манджушри.

Благословение Манджушри может выражаться в том, что мы сами находим ответы на свои вопросы. Может случиться и так, что ответ прозвучит в виде слов, произнесённых откуда-то извне. Всё воспринимаемое и ощущаемое нами не является чем-то постоянным, неизменным или предсказуемым. Это своего рода магия, чудо. Сложно установить правило, определяющее наши будущие переживания. Реальность переживаний отнюдь не является неизменной, конкретной и предопределённой. Говоря о видении образа или восприятии голоса, передающего ответы Манджушри, мы ведь подразумеваем некое восприятие, не так ли? Наивно полагать, что у нас может быть определённая программа или расписание, согласно

которому благословения Манджушри проявятся в потоке нашего бытия.

В известном смысле можно утверждать, что, когда в моменты интуитивного прозрения что-то неизвестное или непонятное доселе становится объектом нашего знания, это и есть благословение Манджушри. Манджушри не отделим от нашего интеллекта, от нашей способности понимать. Можно даже сказать, что фактически сама природа знания — это Манджушри.

Ученик: Если мысли нереальны и обладают природой пустоты, на что же тогда нам полагаться?

Ринпоче: Это абсолютно правильно — не доверяться или не полагаться на что-либо обусловленное, ведь всё это в высшей степени ненадёжно. Если ни на что вообще не полагаться и ничему не доверять, то откуда-то изнутри возникает определённая уверенность. Такая уверенность в себе является естественным свойством или природным качеством пустоты. Фактически в заблуждающемся переживании всё шатко и ненадёжно, поэтому всё, чему бы вы ни доверились, на что бы ни положились, в конечном счёте, вас подведёт и разочарует. Это становится очень утомительным и изнуряющим процессом. Со временем, обнаружив однажды ложность всех переживаний, возникающих из заблуждения, мы устаём гоняться за тем, на что можно было бы положиться. В конце концов, мы убеждаемся, что правильнее всего — вообще ни на что полагаться. Мы ведь можем просто быть свободными. Такая убеждённость приводит к раскрытию внутренней веры в себя, уверенности в том, что можно делать всё что угодно и ничего не бояться. Можно идти в любом направлении — вперёд или назад, вверх или вниз, — при этом ничего плохого не случится и вам не будет причинено никакого вреда. В такой убеждённости и заключается настоящее доверие, поскольку она ни от чего не зависит.

Концептуальная вовлечённость, попытки мыслящего ума обрести безопасность и уверенность всегда ненадёжны

и ни к чему не приводят. Пытаясь полагаться на пустоту, помните, что пустота — это всего лишь идея. Какой с неё толк? Это не настоящая пустота. В один прекрасный день идея изменится, поэтому ради своего же блага лучше не пытаться держаться за пустоту. Не ищите опору в пустоте, думая, что пустота никогда не подведёт. В будущем идея пустоты обязательно приведёт вас к разочарованию. Однажды она непременно изменится, потому что такова природа всех идей.

Можно относиться к вопросу о доверии иначе — просто отпускать. Если вам необходимо держаться за какую-либо идею, поскольку она удобна или придаёт ощущение уверенности, поймите, это лишь очередная мысль. Отбросьте её, отпустите, и она исчезнет. Подобные попытки привязываться к различным вещам, на которые можно было бы положиться, становятся всё более и более прозрачными и слабыми. Вы отпускаете что-то одно, затем — другое, отпускаете снова и снова, пока, наконец, нужда в каком-либо «якоре» не исчезает вовсе. В такой момент вы ощущаете уверенность в себе, естественную, присущую вам убеждённость. Это ощущение абсолютного бесстрашия, уверенность в том, что ничего плохого произойти не может. Хуже уже не будет, так как заблуждения не станут глубже. Не остаётся никакого пространства для их дальнейшего роста. Вам уже не кажется, что просветление принесёт вам большую безопасность, ибо нет большего просветления, нежели естественное состояние. Ощутить такую бесстрашную уверенность в себе действительно возможно.

Нет необходимости пользоваться лоскутным одеялом, сшитым из концепций, чтобы достичь ощущения безопасности и надёжности. «Пустота рядом, она начеку, всё будет хорошо, пока я помню о пустоте». Это лишнее. Это похоже на некую «костыльную терапию», когда вы пытаетесь убедить себя в некоторой здоровой идее и, пока вы помните о ней, чувствуете себя спокойно. Пока мы

используем пустоту в качестве концептуальной заплатки, за которую держимся, мы никогда не обретём истинной уверенности, как её принято понимать в буддизме. В буддизме под уверенностью понимается полное отсутствие страха, тревоги, беспокойства и любых ожиданий. Вы словно становитесь бесстрашным воином. Если вы вышли победителем из всех битв и войн, вы совершенно не боитесь никаких врагов и противников, не так ли? Вы и думать забыли о страхе.

После того как мы распознали собственную природу, упражнялись в этом распознавании и усиливали его, мы достигаем в нём стабильности. После достижения стабильности все объекты, отвлекающие внимание, в какой-то момент растворяются в истонной природе. Нет больше объектов отвлечения, ничто больше не захватывает наш ум и не выводит из состояния устойчивости. Вы уже победили всех противников. Не осталось никого, кто мог бы подняться на борьбу с вами. Вы победоносны во всех направлениях, и вам неоткуда ждать угрозы. Поэтому нет ни страха, ни беспокойства, ни тревоги. Такая уверенность возникает после преодоления всех объектов отвлечения, после обретения полной устойчивости.

Ученик: Не приведёт ли такая практика к нигилизму?

Ринпоче: Вы опасаетесь впадения в нигилизм, в воззрение тотального небытия, верно? Вы чувствуете, что нуждаетесь в поддержке, в опоре, и это вполне нормально. Эту проблему можно решить двумя способами. Первый следует искать в той причине, по которой Будда учил о существовании природы будды, мудрости, кайи и пробуждённости. Это первая опора, помогающая избежать воззрения нигилизма. Вторая — это ваше реальное переживание, личный опыт. Если вы примените ключевые моменты практики в точности, как я их объяснял, то сможете избежать ограниченности воззрения нигилизма.

Распознавание пустотной природы освобождает от ограничений этернализма, веры в вечное и реальное

существование феноменов. Осознав собственную познающую, пробуждённую природу, мы автоматически освобождаемся от ограниченности воззрения нигилизма. Если имеет место ощущение широкой, совершенно ясной пробуждённости, а не пустоты, отрешённости или забывтья, вы естественным образом избегаете нигилизма. Вы уже избежали этого. А как вы понимаете воззрение нигилизма?

Ученик: А разве воззрение нигилизма не подобно пропасти? Избежав этернализма, мы неминуемо впадаем в крайность нигилистического воззрения.

Ринпоче: Нет, это совсем не так! Сказанное вами скорее напоминает логику, применяемую в споре: либо это есть, либо этого нет — никакой альтернативы. Ранее мы неизменно придерживались идеи о существовании «я» — «я существую». Мы постоянно думали «я есть». А это воззрение этернализма. Впервые услышав о потенциальной ложности или бесосновательности этой веры, о том, что «я» не существует, мы пугаемся: «О, нет! Если «я», в реальности которого я всегда был уверен, не существует, я неминуемо приду к воззрению нигилизма!». Однако мы вовсе не приходим к нигилизму. Напротив, мы всё ещё придерживаемся воззрения этернализма, поскольку боимся впасть в нигилизм.

Итак, вы ещё не впали в нигилизм и всё ещё придерживаетесь этернализма. Однако ощущение возможности впасть в нигилизм существует. Это лишь очередная мысль. Как вы собираетесь выйти за пределы воззрения этернализма? Думаете выпрыгнуть из него? Разрушить его? Чего вы боитесь?

Ученик: Мне кажется, что пустота означает полное отсутствие чего бы то ни было, вакуум.

Ринпоче: Это культурно-обусловленное заблуждение. Ваше суждение о пустоте — не более чем идея. Вам следует отбросить эту идею. На самом деле вам совершенно не о чем беспокоиться, так как состояние ригпа

не имеет никакого отношения к нигилизму. Состояние ригпа пустотно, обширно и открыто. Это то, что называется пустотной сущностью. Она такова, какова она есть сама по себе, — это не какой-то очередной «-изм». Но это ещё не всё. Состоянию ригпа также естественно присуще ощущение пробуждённости, присутствия в настоящем моменте, живости и способности познавать. И это вовсе не ситуация в формате «или-или»: либо пустота, либо познающую способность — оба качества присутствуют одновременно. Ум пустотен, а восприятие активно. Будучи пустотным, ум воспринимает. Оба этих качества нераздельны, меж ними невозможно провести черту; вы не ограничены ни одним, ни другим.

Позволяя себе естественно пребывать в таком состоянии, нельзя впадать ни в одну из крайностей. Вы не должны выбирать либо пустоту, либо познание. Тогда при сохранении их естественного единства и следовании по срединному пути вы автоматически исключаете обе крайности. Да, мы могли бы сидеть, стараясь полностью отключиться от всего вокруг и ничего не знать. Мы могли бы полностью от всего изолироваться, однако мы ведь к этому не стремимся, верно? Мы также могли бы полностью погрузиться в ощущение того, насколько приятно, блаженно, ясно и свободно это состояние. Если долгое время сидеть и смаковать это ощущение, полностью погрузившись в его комфорт, оно вполне может превратиться в воззрение этернализма. Но мы же этого не делаем. Поэтому не стоит бояться впасть в одну из крайностей.

Мало кто приходит к воззрению нигилизма. Большинство людей склонны впадать в воззрение этернализма, «цементировать» реальность. Кстати, было бы неплохо, если бы смогли развить в себе хоть малую толику нигилизма, но это редкость! Боязнь впасть в нигилизм сама по себе является выражением воззрения этернализма!

Ученик: Концептуален ли объект, в котором мы принимаем прибежище?

Ринпоче: Есть два способа принятия прибежища — относительный, поверхностный способ, и абсолютный, истинный. Придерживаясь относительного мировосприятия, мы нуждаемся в относительной поддержке в качестве метода. Однако нельзя ошибочно принимать относительный метод за абсолютный. Такая ошибка случается из-за того, что мы не знаем, где находимся. Необходимо точно знать свое местоположение. Я не говорю о нашей изначальной природе, которая всегда одинакова, а лишь о том, кем мы являемся в настоящее время, каков наш опыт. Например, хотя «я» в реальности не существует, нам всё же кажется, будто оно есть, не так ли? Об этом ощущении я говорю. Следует проверить: коренится ли это ощущение в чём-то относительном, поверхностном либо оно является абсолютным? Пребываем мы в абсолютном состоянии или нет?

Если наше нынешнее состояние или самоидентификацию можно охарактеризовать как относительные, тогда следует принять прибежище на относительном, или поверхностном, уровне, получив от этого какую-то пользу. Степень этой пользы зависит от того, как именно мы принимаем прибежище. Заметьте, я не поднимаю вопрос о том, приносит или не приносит пользу объект прибежища: это несомненно. Он подобен светящемуся солнцу. С абсолютной уверенностью можно сказать, что солнце светит — я в этом ничуть не сомневаюсь. Но светит ли солнце на вас, зависит от того, как ориентирована в пространстве та пещера, в которой вы сидите. Свет солнца не попадёт в пещеру, смотрящую на север.

Итак, очень многое зависит от того, как мы принимаем прибежище. Если, поддерживая относительное состояние ума, возносить относительные молитвы, прося о помощи, руководстве или благословениях, нам будут даны такие относительные благословения. В этом, бесспорно, заключается относительное достижение. Всё это похоже на волшебство. Молитвы — волшебство, и дарование

благословений — своего рода волшебство. Всё это прекрасно для данного уровня. Находясь на относительном уровне, можно принять прибежище относительным образом. Если мы обладаем относительным доверием, то это тоже очень хорошо.

Однако всё это имеет отношение лишь к постмедитации. Состоянию медитации, состоянию равностности не свойственны различные концепции вроде «здесь и там», «вверх и вниз» и тому подобные. Они не имеют к нему никакого отношения. Состояние медитации должно скорее походить на непоколебимое присутствие пробуждённости. Что, естественно, не исключает принятия прибежища в начале практики. Можно, конечно, принимать прибежище, осознавая при этом волшебную игру проявлений. Можно также принимать прибежище, пребывая в состоянии самадхи, подобного ваджре. Подводя итог, хочу сказать о том, что необходимо как следует ознакомиться с принципами деления на относительное и абсолютное, обусловленное и необусловленное.

Ученик: Пытаясь распознать сущность ума, я постоянно отвлекаюсь на зримые образы. Что делать?

Ринпоче: А вы не думали надеть тёмные очки? Иногда можно ненадолго закрыть глаза. Но если постоянно сидеть с закрытыми глазами, возникнет опасность того, что внимание станет угасать, растворяясь во всеоснове, в *алайе*, а это, по существу, означает, что вы уснули. Можно оставаться широко пробуждённым и с закрытыми глазами. Ригпа не зависит от того, закрыты глаза или открыты, так как она совершенно не зависит ни от одного из пяти объектов чувств. Это не так уж и важно. Поэтому, тренируясь в ригпа, хорошо изменять обстановку, то сидя при ярком освещении, то в темноте, то с открытыми глазами, то с закрытыми, лёжа, потом стоя. Практикуйте по-разному, чтобы не стать зависимыми от какой-то определённой техники. Можно иногда даже встать на голову! Ведь в действительности у ригпа нет ни головы, ни хвоста,

ни верхушки, ни дна. Только привычка заставляет нас давать определение тому, где верх, а где низ. В ригпа нет ни верха, ни низа.

В этом человеческом воплощении у нас нет глаз, расположенных на затылке. Наши глаза расположены спереди, на лице. Поэтому, нас не беспокоит происходящее за спиной. Обычно нас беспокоит только то, что перед нами, верно? У ригпа же нет ни передней, ни задней части. Наши теперешние переживания диктуются привычкой обращать внимание на то, что мы видим перед собой. Нам нужно развивать пространственное восприятие, осознание не только того, что находится перед нами, но и того, что вокруг нас, за спиной и по сторонам. Считая, что пространство это только подлежащая область, мы сосредотачиваемся лишь на том, что находится перед нами, вместо того чтобы сосредотачивать внимание на ригпа. Это похоже на попытки найти опору в том, что мы воспринимаем. Только представьте, сколько бы у нас появилось проблем, будь у нас третий глаз!

Ученик: Приближаемся ли мы к ригпа по мере того, как всё больше и больше практикуем такое видение сущности?

Ринпоче: Когда хороший повар готовит что-то очень вкусное, помочь ему вы не можете, но, подходя ближе и ближе, ощущаете изысканный аромат. Если вы голодны, то, подходя поближе и просто вдыхая этот вкусный запах, вы всё равно чувствуете некоторое удовлетворение. Таким же образом, по мере приближения к ригпа вы ощущаете всё большую открытость, расслабленность и свободу. Ощущение близости к ригпа означает тренировку не настоящего состояния ригпа, а его подобия. Это само по себе очень полезно, поскольку ослабляет привычные привязанности, гнев и тупость.

Но когда дело касается настоящего, истинного состояния ригпа, мы можем проверить его подлинность, лишь полагаясь на собственное осознание. Подлинное

состояние ригпа сопровождается ощущением уверенности. Другой признак выражается в том, что по мере тренировки в истинном состоянии ригпа тревожащие эмоции ослабевают, тают наши привязанности, гнев и притуплённость. При этом преданность и сострадание возрастают. Конечно же, это признаки свойственны не только подлинному состоянию ригпа; это признаки любой истинной духовной практики.

Но что если наша привязанность к различным объектам усиливается по мере того, как мы практикуем? Что если мы становимся более высокомерными, агрессивными, завистливыми, вялыми, сонными и так далее? Это верный признак неправильного выполнения практики. Что же нам делать? Либо мы прекращаем такую «практику Дхармы», то есть прекращаем её совсем, либо выясняем, в чём проблема, и вносим в неё коррективы. Иначе, как гласит известное высказывание, не зная, как правильно практиковать Дхарму, своей неверной практикой мы создадим причины рождения в низших мирах.

Ещё вопросы?

Переводчик: Существует ли связь между корректной практикой визуализации на стадии развития и упомянутыми вами объектами отвлечения, растворяющимися в изначальной природе.

Ринпоче: Да, взаимосвязь, несомненно, существует! Когда более нет необходимости представлять всё вокруг как обладающее божественной природой и мы ясно видим и ощущаем истинную чистоту всего, как оно есть, тогда совершенство стадии развития проявляется в том, что всё воспринимаемое нами видится таким, как оно есть на самом деле — чистой землёй, сферой будд. Более не воспринимается никаких загрязнений, никакой плотной овеществлённости. И действительно, ваше переживание становится таким, всё, что раньше служило объектом отвлечения, превращается в игру изначальной природы. И никаких отвлечений более не существует.



БАРДО

Всё многообразие явлений, называете вы их чистыми или нечистыми, относящимися к сансаре или нирване, не являются чем-то определённым или постоянным. Они зависят от наших мыслей. Фактически они порождаются нашими собственными мыслями и представлениями. Зимой вода в океане может замёрзнуть, превратившись в твёрдую массу, подобно жёсткой, плотной реальности, которую мы обычно воспринимаем. Всё действительно конкретно и реально. Я — здесь, вы — там, и мир где-то вокруг. Это хорошо, это плохо и так далее. Все эти концепции заморозили наше восприятие, превратив его в плотную реальность.

Однако так быть не должно. Когда мы переживаем внутренне присущую нам природу, эти концепции начинают таять или растворяться подобно льду, тающему с наступлением весенней оттепели. Тепло растапливает лёд, и, растаяв полностью, он становится неотделимым от вод океана. Верно, что, придя летом на пляж, мы не найдём никакого льда? Он растаял. Растаял полностью.

Подобным образом, чем больше мы тренируемся, тем большую устойчивость обретаем, при этом все обусловленные явления постепенно растворяются в безбрежности исконного пространства, в присущей нам природе. Наконец все явления становятся «одного вкуса», или одной природы с исконным пространством дхармакайи.

Такое полное растворение всех обусловленных явлений есть окончательное созревание плода — финальный результат практики. Всё словно заморожено, пока мы находимся на пути. Укрепившиеся концепции — это лёд замешательства. С появлением тепла воззрения, медитации и поведения застывшие состояния замешательства начинают таять, пока наконец полностью не исчезают. Никогда ранее не замерзавший океан и океан, в котором растаял весь лёд, являются одним и тем же океаном. Они ничем друг от друга не отличаются. Это и есть то, что зовётся «нераздельностью основы и плода». Это окончательный результат. Это постижение дхармакайи.

Под тремя кайями подразумевают дхармакайю, самбхогакайю и нирманакайю. Из дхармакайи беспрепятственно проявляются тела формы — самбхогакайя и нирманакайя. Благодаря чистоте дхармакайи становится возможным её проявление с целью оказать влияние на бесчисленных живых существ. Будда дхармакайи Самантабhadра излучает бесчисленные проявления самбхогакайи и нирманакайи, подобные Будде Шакьямуни, неутомимо действующему на благо всех существ.

Обладея пронизательным умом и глубокой преданностью, можно постичь дхармакайю ещё в течение этой жизни. И хотя не многим это удалось, это не является невозможным. В прошлом было немало тех, кто достиг полного освобождения, истинного просветления в течение одной жизни, — Гараб Дордже, Манджушримитра, Шри Сингха, Падмасамбхава, Миларепа, Лонгченпа и другие. Веками тысячи и тысячи йогов достигали истинной реализации в течение одной жизни. Многие из них ушли из этой жизни в так называемом радужном теле.

Радужное тело означает реализацию дхармакайи. Природа дхармакайи выражается в том, что любое переживание неотделимо от самой дхармакайи. В любых переживаниях, во всём зримом и слышимом, во всем обоняемом,

ощущаемом на вкус и осязаемом, присутствует дыхание дхармакайи.

Подобная реализация действительно может произойти в этой жизни. Но если нет, у нас тем не менее есть возможность обрести освобождение в одном из четырёх бардо, или четырёх переходных состояний — бардо этой жизни, бардо умирания, бардо дхарматы и бардо становления. В каждом из них нам предоставляется возможность освобождения.

Бардо этой жизни, по сути, означает бардо между рождением и смертью. Оно продолжается с того момента, как вы покинули чрево матери, и до тех пор, пока вас не поразила смертельная болезнь или вы не начали угасать по какой-то другой причине. Период между этими двумя моментами носит название бардо или переходное состояние этой жизни.

Бардо умирания начинается с минуты, когда нас поражает неизлечимая болезнь. Оно продолжается от момента начала умирания и до последнего выдоха. В течение этого периода тело постепенно приходит в упадок и распадается. Этот процесс состоит из различных стадий растворения, но каждая из них постепенно приближает человека к его последним мгновениям.

В самом конце жизни белый элемент, полученный нами от отца, спускается из теменной чакры, в то время как красный элемент, полученный от матери, поднимается вверх из области, находящейся ниже пупка. В момент, когда они встречаются на уровне сердца, внутренняя циркуляция энергии прекращается. Сознание умирающего на время проваливается в обморочное состояние, и наступает бардо дхарматы.

Период от момента окончания бардо дхарматы до момента нового рождения называется бардо становления. Это последнее из четырёх бардо, включающее в себя состояние между смертью и следующим перерождением, является тем, что обычно подразумевают, говоря о понятии

бардо. Вообще говоря, оно продолжается примерно сорок девять дней, или семь недель. Однако нельзя точно определить его продолжительность, как нельзя установить срок человеческой жизни, которая в среднем длится семьдесят или восемьдесят лет, хотя и это не всегда так.

Если мы не достигаем полного освобождения в бардо этой жизни, обретя совершенную стабильность в самосущей пробуждённости, если мы не достигаем реализации радужного тела, мы проходим через бардо умирания. Это не совсем простой процесс, однако подготовленным практикующим предоставляется шанс достичь освобождения в бардо умирания и дхарматы.

Когда красный и белый элементы встречаются в сердечном центре, все ментальные процессы, всякое мышление растворяется, и мы приходим к переживанию своей исконной природы. Это материнский ясный свет, наше исконное состояние. Ясный свет дитя — это переживание природы ума, испытанное нами при жизни. Говорят, что если мы не теряем непрерывности распознавания, в котором упражнялись на пути, в момент умирания мать и дитя объединяются. Иными словами, мы полностью сливаемся с исконной природой, освобождаясь в тот же миг. Такой человек уже не переживает бардо становления, поскольку он уже освободился в дхармакайе.

Бардо умирания и дхарматы предоставляют практикующему реальную возможность по-настоящему себя проявить. Если практикующий обладает достаточной силой воли и самообладания, наступает время их продемонстрировать, подобно тому, как некоторые доказывают свою храбрость в уличной драке.

В данный момент не так-то просто достичь освобождения, потому что наш ум очень сильно связан с телом. В некотором смысле это похоже на силу притяжения. Тело настолько связывает ум, что растворить его в чистых сущностях действительно очень непросто. Но рано или поздно тело всё равно разлагается, а в момент смерти

начинается окончательный распад. В момент самой смерти ум и тело разделяются, остаётся только сознание. Ум остаётся в полном одиночестве, и если он способен распознать свою собственную природу или просто пребывать в ней, это и есть момент возможности полного освобождения.

Если вы не смогли освободиться в этот момент, начинаются переживания бардо становления. Большинство людей в это время переживают то, что называется «крушением неба и земли». Это похоже на столкновение небес с землёй, при этом умирающий впадает в полное забытие. Считается, что период забытия длится около трёх или четырёх дней, после чего вы вдруг снова просыпаетесь.

И тут большинство людей оказываются неспособными осознать факт своей смерти. Они возвращаются в свой дом, по сути, являясь лишь бестелесными призраками. Они передвигаются в поисках того, что было для них ценно: «Где мои дети? Где моя жена? Где мой дом?». Они могут видеть других, однако сами остаются невидимыми, что приводит их в замешательство. «Почему они мне не отвечают? Кажется, они не собираются мне помочь». Они начинают чувствовать себя по-настоящему несчастными и брошенными.

На этом этапе умерший представляет собой лишь духа, лишившегося своего тела, служившего ему якорем. Поэтому он передвигается словно пёрышко на ветру. Подумав о Нью-Йорке, вы немедленно оказываетесь в Нью-Йорке, а в следующий момент, возможно, в Париже.

Подумав об Орхусе, вы прибываете в Орхус. Только вспомните о Гомде, и вот вы уже в Гомде. Очень сложно оставаться на одном месте, поскольку вы передвигаетесь вслед за движениями вашего мыслящего ума.

Всё, что вы видите и ощущаете, относится к этой жизни, к этой реальности, однако сопровождается при этом множеством дополнительных помех — звуковыми и цветовыми эффектами, вспышками света. В действительности

всё это — проявления вашей собственной природы, дхарматы. Вся полная мандала будд вашего тела начинает проявляться в виде ста мирных и гневных божеств. Если вы не распознаете в них проявление своей собственной природы, гневные божества покажутся вам дьявольскими сущностями, и всевозможные исчадия ада станут мучить и преследовать вас. Можно сильно испугаться, если вы не распознаете в них своё собственное отображение.

В этот момент осознание вами факта собственной смерти может очень пригодиться, ибо только тогда вы сможете что-то предпринять. Можно вспомнить, как при жизни вы ездили в Данию, в буддийский центр Гомде, где вы слушали тибетского ламу. Можно вспомнить, как он говорил: «Однажды вы окажетесь в бардо, и тогда постарайтесь вспомнить о том, что всё в нём иллюзорно. Всё нереально. Это ваше личное переживание. Нет ничего, к чему нужно было бы привязываться, как нет ничего, чего нужно было бояться. Не забудьте распознать природу собственного ума».

Если сможете вспомнить и применить это, ваш страх в некоторой степени уляжется. Скажем, процентов тридцать вашей тревожности исчезнет, и вам станет легче. Нередко мы пугаемся, в то время как бояться на самом деле нечего. Когда мы паникуем, угроза кажется куда более серьёзной, чем она есть на самом деле. Точно так же, если в этот момент нам удастся немного успокоиться, окажется, что всё не так уж и плохо.

Если при жизни мы практиковали и в какой-то степени познакомились с обнажённым состоянием естественного осознания, переживали его на личном опыте, будет не так уж сложно освободиться в бардо дхарматы, поскольку в это время у нас не будет тела. В момент распознавания угасают все заблуждения и омрачённые переживания; они исчезают, растворяются. Вы тотчас же освобождаетесь. В данный момент мы не сможем освободиться в результате однократного распознавания сущности

ума, поскольку наш ум привязан к телу. А в состоянии бардо, напротив, одного распознавания может оказаться достаточно, чтобы достичь полного освобождения.

Способность распознавать бардо, находясь в состоянии бардо, тесно связана со способностью распознавать сновидения во сне. Упражняясь в распознавании состояния сна во сне и при этом помня о распознавании природы ума и оставаясь в ней, мы развиваем способность делать то же самое в бардо.

Искусными средствами и силой великого сострадания просветлённые делают всё возможное, чтобы научить живых существ полезным и практическим методам освобождения. Они не упускают ни единой возможности. «Как ещё можно освободить существ? Где им можно помочь? Мы обучаем определённым методам, которые они могут использовать в жизни, но подойдя к смерти, ещё не освободившись, они смогут применить другие методы. В момент смерти, как и в бардо, предоставляется очередная возможность воспользоваться этими практиками». В результате у нас есть множество методов, которыми можно воспользоваться в разных жизненных ситуациях.

Нужно всегда помнить о том, что бардо является вашим личным переживанием. Вот почему возможно освободиться в бардо посредством распознавания. Если бы бардо представляло собой некое конкретное место, где вы действительно находились бы, то освободиться было куда труднее.

В одной из сутр есть старая история, рассказанная Буддой, иллюстрирующая относительность личного переживания. Давным-давно в Индии жил известный волшебник, большой мастер вызывать магические видения. Его мастерство было настолько велико, что слава о нём распространилась повсеместно. Вдалеке от тех мест, в другой части страны жил юноша, решивший обучиться этому искусству и тоже стать волшебником. Он отправился

в путь и шёл много дней, чтобы встретиться с великим волшебником.

Придя на место, он обнаружил волшебника сидящим возле костра в такой вот позе. (*Ринпоче принимает одну из принятых в Индии поз.*) Его окружало множество людей, а рядом с ним сидела его красавица жена. Юноша подошёл, сложив ладони в знак приветствия и сказал: «Пожалуйста, научи меня волшебству».

Волшебник ответил: «Ты, должно быть, устал, проделав столь долгий путь, чтобы сюда попасть. Почему бы тебе ни присесть рядом». Он позвал жену и сказал: «Дечен, иди сюда, налей немного вина новому гостю». Дечен подала юноше чашу и стала наливать в неё вино. В этот момент окрестности сотряслись от сильного землетрясения.

В нижнем этаже дома, в котором они сидели, размещалось стойло для животных. Волшебник крикнул: «Скорее! Возьмём несколько лошадей и поскачем подальше отсюда, так как дом вот-вот рухнет». Тогда все трое вскочили на лошадей и поскакали прочь из долины, которая ужасающе сотрясалась.

Поскольку они мчались во весь опор, то потеряли друг друга. Юноша продолжал ехать в одиночестве. Он оказался в пустыне и не знал, куда ехать. Он не имел ни малейшего представления о том, где восток, а где запад, потому что солнце было закрыто облаками, а компасов в те времена не было. Посему он скакал и скакал без остановки пять или шесть дней. Ему хотелось бы вернуться в дом волшебника, но он совершенно заблудился, к тому же его мучили жажда и голод. В конце концов, он добрался до перевала, и глазам его открылась неизвестная долина.

Издалека он заметил огромную палатку, над которой поднимался дым. Он очень обрадовался этому и подумал: «Здесь должен быть кто-нибудь, кто даст мне хоть немного еды». Он направил лошадь вниз по крутому склону и вскоре оказался возле палатки кочевников. В ней жила семья, состоящая из отца, матери и девушки. Они очень

удивились, увидев измученного и истощённого странника. Они сказали: «Мы-то думали, что одни во всём мире, а тут вдруг появился ты!». О нём позаботились, дали пость цампы*, и он остался там, чтобы отдохнуть несколько дней.

Тогда отец сказал: «У меня есть предложение. Может быть, ты останешься здесь и женишься на моей дочери». Юноша был изнурён долгим путешествием, не представлял, где находится, и не знал, как ему вернуться туда, откуда он пришёл. Он посмотрел на девушку и отметил, что она весьма хороша собой. Тогда он сказал: «Хорошо!». Он поселился там, и так пролетели семь лет. К этому времени у него и его жены уже был пятилетний сын.

Отец имел обыкновение каждый день покидать палатку и, пересекая маленький мостик через речку, идти в близлежащий лес за дровами. Однажды, когда он переходил речку, внезапно поднявшийся сильный порыв ветра сбил его с ног. Он упал в реку и утонул. Его жена и дочь сильно опечалились, а особенно жена. Она подумала: «Нас было всего трое во всём мире, и вот мой муж умер». Она так сильно переживала, что порой приходила на мост и, глядя вниз на воду, думала: «Здесь он упал и утонул. Это так ужасно, так страшно! Может быть, мне тоже лучше умереть. Нет больше смысла жить без моего мужа». И вот однажды она прыгнула с моста и тоже утонула.

Остались только дочь, её муж и ребёнок. И дочь подумала: «Единственными настоящими людьми в этом мире были мои родители и я. Этот парень — чужестранец, и я не очень хорошо его знаю на самом-то деле. А раз мои родители умерли, то и мне больше нет никакого смысла жить». Она тоже прыгнула в речку и утонула.

К несчастью, её пятилетний сын всё это видел. Он подумал: «Мои бабушка и дедушка умерли, а теперь и моя мама умерла. Это уже слишком». Его отец пытался о нём позаботиться, однако не смог дать ему той любви, которую

* Обжаренная ячменная мука. — Прим. пер.

давала мать. Маленький мальчик сильно тосковал, всё больше и больше печалился, и спустя пять дней он побежал к мосту, прыгнул в реку и тоже утонул.

Юноша остался совсем один. Он загрустил, но понял, что дела его не так уж плохи. У него была еда, вода и кров, но дни шли, еды оставалось всё меньше и меньше, пока, в конце концов, она вовсе не закончилась. Он думал: «Какой я неудачник! Я собирался учиться волшебству. Не получилось. Я попал сюда, женился, у меня был ребёнок, но жена и сын умерли. А сейчас мне нечего есть и пить! Какое несчастье!». Тогда он тоже пошёл к мосту и прыгнул в реку.

Вода плеснула ему в лицо, и в тот же миг он увидел жену волшебника, продолжающую наливать ему вино. Он всё ещё сидел на том же самом месте возле огня. Но ему показалось, будто за долю секунды пролетели целых семь лет. Волшебник взглянул на него и сказал: «Это и есть волшебство!».

Относительное личное переживание этого конкретного человека субъективно ощущалось им так, будто на самом деле прошли семь долгих лет. В действительности это была волшебная иллюзия. Это ещё одна иллюстрация того, что время в действительности не является чем-то реально существующим. Оно всего лишь порождение наших мыслей.

Представьте себе двух людей — один спит, а другой бодрствует. Спящему может присниться всё, что угодно. Будто он женился, что у него родился ребёнок или что он выиграл в лотерею миллион. Спит он всего несколько часов, а кажется ему, будто прошло очень много времени. Бодрствующий человек смотрит на часы и видит, что на самом деле прошло всего пять минут. Это иллюстрирует тот факт, что наше ощущение времени не является чем-то определённым; оно не абсолютно. Точнее, наше личное переживание создаётся и регулируется нашими же представлениями.

Важно по-настоящему понимать смысл учений Будды — всё подобно сновидению. Всё подобно волшебной иллюзии; ничто реально не существует; ничто не имеет реальной сущности. Если начать культивировать в себе это понимание уже сейчас, то такой вид практики окажется очень полезным в бардо.

Ученик: Говорят, что когда пребываешь в состоянии ригпа, шесть объектов чувств освобождаются. В момент смерти шесть чувств также освобождаются. Можно ли сказать, что это равносильно достижению просветления?

Ринпоче: На самом деле нельзя приравнивать освобождение шести чувств к полному просветлению, поскольку истинное просветление, или состояние будды, представляет собой нечто большее. В состоянии архата все отпечатки, созданные посредством шести чувств (пяти сенсорных чувств плюс ментальное сознание) останавливаются на длительное время. Это называется пресечением шести чувств. Однако это не то же самое, что состояние будды.

Полное просветление, состояние будды — это нечто большее, оно превосходит пресечение шести чувств. Мудрость пробуждённого состояния в сто или тысячу раз величественней. В учении говорится о «безграничных вратах пробуждённости», открывающих неисчислимые двери мудрости. Это относится к чему-то более обширному, нежели временная остановка шести чувств. Можно также говорить о прекращении пяти *скандх*, остановке совокупности формы, ощущений, распознавания, образований и сознания и так далее, но ничто из этого само по себе не является состоянием будды. Состояние будды невыразимо величественнее этого, оно грандиозно и связано с беспредельным раскрытием врат пробуждённости.

Нам нужно добиться очищения тревожащих эмоций врат чувств, а также полного и совершенного раскрытия мудрости. Как правило, мы отмечаем возникающие чувства и ощущения посредством органов чувств. Наш ум

обусловлен объектами восприятия и вниманием, направляющимся через органы восприятия. Однако пробуждённое состояние будды не ограничено этими рамками. Наоборот, оно широко открыто — полностью и безгранично.

Ум будды переживает и познаёт всё, не пропуская это ни через одно из шести чувств. В пробуждённом состоянии нет врат чувств, хотя при этом беспрепятственно воспринимается всё. Ум будды способен видеть, слышать, осязать, различать вкусы и запахи, не задействуя при этом органы чувств. И, конечно же, он способен на куда большее!

Ученик: А как можно воспринимать, переживать реальность иначе, нежели посредством органов чувств?

Ринпоче: Таким же образом, как вы можете видеть, слышать, различать вкусы и запахи или что-либо чувствовать во сне. Как вам это удаётся? Может быть, мы спокойно лежим себе и спим в своей кровати, а нам снятся всевозможные вещи — огромные слоны, полёты на самолете или поездки по дальним странам. Нам может присниться, будто мы женились и у нас родились дети; что наши дети выросли и тоже женились. Присниться может всё что угодно. И всё это происходит, пока мы спим в своей маленькой комнате. А для ваших друзей всё выглядит так, будто вы спите, мирно похрапывая. На самом деле вы ничего не слышите и не видите, однако переживаете всё очень реально, не задействуя при этом органы чувств. Проснувшись поутру, вы можете вспомнить приснившееся — с кем встречались, что видели; вы даже помните разговоры, которые вели во сне. Но кто именно слышал слова, сказанные в разговоре? И кто их помнит?

Это похоже на то, что переживается в состоянии бардо, и именно поэтому называется личным переживанием. Заблуждение, говоря простыми словами. Если внимательно исследуем свои заблуждения, то поймём, что действительно заблуждаемся. Но если посмотреть на всё это

ещё внимательнее, мы обнаружим, что перед нами чистое волшебство.

Ученик: Как можно практиковать во время сна?

Ринпоче: Если вы хотите использовать для практики время сна, я объясню, как это делать. Ложась спать, прежде всего расслабьтесь и успокойтесь. Прочитайте молитву, обращённую к своему коренному учителю и мастерам линии, получите их благословения и неразделимо смешайте свой ум с их умами. Укрепитесь в желании распознать состояние сна как сон. Делайте это спокойно, свободно и с лёгкостью. Если вы будете слишком напряжены, то не сможете заснуть!

Итак, нужно утвердиться в намерении распознать состояние сна как сон. Если мы способны это сделать и сможем поддерживать осознанность во время сна, значит, мы сможем вспомнить также и о практике медитации. Это было бы просто замечательно. Практика медитации во время сна не означает пробуждение ото сна. Мы выглядим так, будто спим, но при этом мы пробуждены относительно того факта, что спим и практикуем в этом состоянии. Я не прошу вас действительно просыпаться в час ночи и садиться практиковать. Я говорю не об этом.

Если посмотреть со стороны на спящего человека, можно подумать, что тот полностью погружён в свои сны. Но кто может знать? Возможно, спящий человек распознаёт состояние сна, распознаёт в этом состоянии ригпа и, таким образом, практикует. Тогда это просто замечательно.

Не так уж и важно распознавать, что сон — это сон; это не особо вам поможет. В осознанном, или ясном сневидении вы подобны сторожу, замечающему всё происходящее. Вот машина подъехала, и вы записали её номер; машина уехала, и вы снова записали её номер. Точно так же вы отмечаете, что сейчас видите приятный сон, а теперь — плохой и так далее. От всего этого нет особой пользы.

Действительно важно вспомнить своего гуру, его наставления и применять их. Особенно важно помнить о том, как смешивать наш ум с умом гуру и оставаться в состоянии ригпа. О учениях сказано, что если вы способны сделать это семь раз подряд, то вам гарантирована возможность освобождения в бардо. На самом деле тибетские мастера не любят давать таких заверений или гарантий, но в данном случае это действительно так: если в течение жизни вы сможете семь раз подряд распознать и остаться в ригпа во время сна, можете быть уверены, вы освободитесь в бардо. Даже если вам не удалось освободиться в дхармакайе во время бардо умирания, вы освободитесь во время бардо становления.

Существует тесная связь между состоянием сна и бардо. Однако это ещё не всё — переживания состояния бодрствования также тесно связаны со сновидением. Состояние сна подобно волшебной иллюзии, оно нереально, его не существует на самом деле. Это достаточно странно, но почему-то в бодрствующем состоянии мы уверены, будто всё вокруг нас реально существует. Но, говоря по правде, кто знает — может быть, как раз состояние сна реально, а бодрствующее состояние иллюзорно? Как знать?

Ученик: Можете ли вы рассказать подробнее о бардо и тренировке в ригпа?

Ринпоче: Если при наличии некоторого опыта в практике ригпа мы сумеем распознать обнажённое состояние ригпа в момент смерти в самом конце бардо умирания, то в последний момент этой жизни тело отбрасывается нами подобно сброшенной змеиной коже, и мы освобождаемся.

Это происходит вслед за тем, как нисходящая белая отцовская капля и восходящая красная материнская капля встречаются в сердечном центре. Большинство существ в этот момент проваливаются в забытие, теряя сознание. И в этот момент у тех, кто в какой-то степени подготовлен,

есть возможность распознать самосушее состояние ригпа. Считается, что независимо от числа накопленной человеком негативной кармы он может пробудиться к полному просветлению на уровне дхармакайи в момент смерти в бардо умирания.

Это называется встречей двух свечений, материнского ясного света и ясного света дитя. Мать, являющаяся свечением основы, или изначальным состоянием, и свечение пути, которое мы распознали в качестве пути, встречаются друг друга. Свечение пути — это частица дхармакайи. Ригпа, как путь, является частицей дхармакайи. Оно подобно солнцу, выглядывающему из просвета в облаках. Появляясь в этом просвете, солнце ненадолго становится видно целиком, но, продолжая двигаться, оно снова скрывается за облаками. А в момент смерти, когда два свечения матери и дитя смешиваются друг с другом, мы будто проходим сквозь этот просвет в облаках, соединяясь с бескрайним простором небес, залитым солнечным светом. Это всего лишь аналогия или метафора. Не путайте её с истинным смыслом.

Распознавание ригпа называется «единственно достаточным царём», что подразумевает достаточность наличия ригпа в любой ситуации. Состояния ригпа достаточно для того, чтобы справиться с любой из 84000 видов тревожащих эмоций, с которыми мы можем столкнуться или оказаться в них вовлечёнными. Тому, кто знаком с этим распознаванием, не нужно прибегать ни к каким другим методам. Если мы разгневаны или возмущены, нет необходимости пытаться быть добрыми и сострадательными, думая: «Как печально, что он так поступает. Мне следует вести себя дружелюбно». Одного лишь распознавания ригпа достаточно, чтобы тотчас растворить тревожащую эмоцию, будь то гнев или что-либо другое. Ригпа является единственным достаточным методом, позволяющим справиться с любой ситуацией.

Конечно же, в буддизме существуют и другие методы. Например, чтобы подавить плотское влечение, следует воображать гниющий труп или скелет, детально представляя себе картину разложения его внутренностей и так далее. Иногда практикующий даже может повесить перед собой скелет, чтобы использовать его в качестве объекта медитации. Все эти техники подразумевают отказ от чего-то одного, его вытеснение и замену чем-то другим. Может пройти долгое время, прежде чем это начнёт работать, а мы не знаем, сколько времени у нас осталось в запасе. У многих из нас уже полжизни за спиной, а то и больше. Можно, конечно, думать, будто впереди у нас ещё масса времени, но мы не знаем, сколько его в действительности осталось.

Вопрос заключается в том, как использовать время, имеющееся у нас в распоряжении. Если нам шестьдесят лет, то я сильно не ошибусь, если скажу, что около двадцати пяти лет нашей жизни мы уже потратили на сон. Из шестидесяти у нас остаётся тридцать пять лет. Большая часть этого времени ушла на получение образования — возможно, восемнадцать или девятнадцать лет, а может и больше. Заканчивая колледж, студенты зачастую не уверены в правильности выбора жизненного пути, поэтому могут потратить ещё три или четыре года на выяснение того, что они хотят делать на самом деле.

Зачастую люди уверены в том, что поступают мудро, откладывая на потом принятие решения о своих дальнейших планах. Они думают: «Не хочу принимать глупые решения о том, как использовать собственную жизнь. Сначала я попробую всего понемногу. Не хочу, чтобы меня поглотила работа и карьера, которые я не очень-то люблю». Так, человек пробует заниматься чем-то два-три года, четыре-пять лет чем-то ещё, а некоторые только и делают, что пробуют разные вещи всю свою жизнь! И вот посреди этих проб и экспериментов они умирают.

Истина заключается в том, что у нас нет столько времени, чтобы растрачивать жизнь впустую. Нужно использовать отведённое нам время разумно. Хорошо быть умным, но если при наличии разума отсутствует мудрость, он сам превращается в препятствие. Нужно быть не только умным, но и мудрым. Итак, как гласит пословица, не хватйтесь за мелкие ветки, а держитесь за ствол у корней. Если можете, попытайтесь достичь Великого совершенства — воззрения, способного иссечь корень тревожащих эмоций. Лишь оно обладает способностью разрубить любое заблуждение на мелкие кусочки.

Ученик: В каком состоянии должен находиться ум во время сна?

Ринпоче: Как правило, лучше всего засыпать в спокойном, безмятежном состоянии. В состоянии не слишком притуплённом, не слишком раздражённом и при этом — не слишком привязанном к чему-либо. Попробуйте быть, как чистый лист бумаги.

Мне кажется, что, кроме этого, полезно напомнить себе перед сном следующее: «Пусть осознаю я во сне факт того, что я сплю. Пусть распознаю я, что сновидение является просто сновидением, и, сделав это, вспомню о практике и начну медитацию. Медитируя, пусть распознаю я сущность ума».

Очень полезно выражать подобное желание или намерение. По сути, всё зависит от сформированных нами устремлений. Например, засыпая, будучи серьёзно рассерженными, мы на тонком уровне остаёмся рассерженными и во сне, и тогда всё состояние сна пропитывается предрасположенностью к гневу.

В связи с этим у меня был такой личный опыт. Шесть месяцев назад я ездил в Тибет, чтобы увидеться с одним из моих гуру, Ади Ринпоче. Мы вместе прилетели в Лхасу и провели там десять дней. Затем я должен был лететь назад в Непал.

Время в Тибете сейчас такое же, как в Пекине, но на три часа отличается от непальского. Нужно очень рано встать — в четыре часа утра, чтобы успеть добраться до аэропорта и попасть на утренний рейс. Жил я в гостинице и, конечно же, в последний вечер вернулся в номер так поздно, что уже некого было попросить разбудить меня в четыре утра. Будильника у меня тоже не было. «И что мне теперь делать?» — подумал я. Это меня немного беспокоило.

Я решил, что просто сам проснусь в четыре часа. Обычно я сплю очень хорошо. Могу просто прилечь и сразу же засыпаю. Я был обеспокоен тем, что ложусь спать так поздно, однако настроился, что засну с мыслью о подъёме в четыре утра.

За всю ночь я ни разу не проснулся, но ровно в четыре часа утра мои глаза открылись сами собой. Мне ничего не снилось о том, что я должен встать в четыре утра. Фактически мне вообще ничего такого не снилось. И всё же я проснулся ровно в четыре часа. Это указывает на силу намерений или привычных склонностей, нами создаваемых. С вами тоже могло происходить нечто подобное.

Также считается, что хорошо засыпать не только в спокойном, умиротворённом состоянии, но и с добротой в сердце. Например, с любовью и состраданием подумайте обо всех живых существах. Возможно, при этом вы почувствуете преданность Будде. Если просто заснуть в таком состоянии, вся ночь пройдёт под знаком добродетели.

Если вы не можете осознать, что сны — это просто сны, ничего тут не поделаешь. Вас просто будет носить туда-сюда в неразберихе беспорядочных сновидений. Но если вы осознаете, что сон — это сон, можно многого достичь в состоянии сна. Согласно общей системе ваджраяны, можно изменить или приумножить многие вещи. Согласно системе дзогчен, вы вспоминаете своего гуру, его наставления и йидама и, что особенно важно, — вспоминаете

о необходимости распознавания сущности ума. Если вам удалось это сделать — замечательно. Однако важнее всего — освободиться от замешательства и распознать естественный ум.



Плод

У одного мастера линии друкпа кагью был ученик по имени Лингдже Репа. Мастер наказал Лингдже Репе оставаться три года в уединении. «Запечатай глиной вход в хижину и оставь лишь маленькое окошко для пищи», — сказал он. Он наказал ему минимизировать свой рацион и практиковать, главным образом, *расаяну* — питание сущностными субстанциями.

У мастера был также другой ученик по имени Таклунгпа, который был монахом, в то время как Лингдже Репа был *нгакиой*, или тантриком. Однажды мастер сказал Таклунгпе: «В одном особенном месте в двух днях ходьбы отсюда через два дня умрёт дакини. Немедленно отправляйся туда. Как только найдёшь труп, разруби его, открой капалу (череп) и быстро съешь всё, что найдёшь внутри. Торопись, потому что, сделав это, ты обретёшь высшую реализацию».

Лингдже Репа, пребывая в уединении ретрита, развил тем временем способность ясновидения. Своим внутренним взором он увидел, что послезавтра должна умереть особенная дакини, и тот, кто съест её мозг, обретёт высшую реализацию. Тогда он выломал дверь своей комнаты, быстро направился к нужному месту и успел добраться туда раньше Таклунгпы. Лингдже Репа разрубил череп и, поедая его содержимое, оправился назад. По дороге он встретил Таклунгпу, направляющегося к указанной

мастером цели. Лингдже Репа, со счастливым видом поедавший содержимое черепа, сказал: «Друг, если хочешь поесть, то пошь», — и протянул череп Таклунгпе. Таклунгпа взял маленький кусочек и отправился дальше. Добравшись до трупа, он обнаружил, что поживиться ему нечего, поскольку Лингдже Репа всё забрал.

Тогда оба вернулись к мастеру, сидевшему в это время на троне и передававшему учения махамудры группе последователей. Лингдже Репа был одет в чубу белого цвета и, честно говоря, вёл себя не вполне пристойно. Он ел из черепа, во весь голос распевая песню:

*Изначальную природу, что гуру объяснял,
Я вновь и вновь осознавал.
И вот исчезли и медитация, и объект медитации,
И нет разделения между практикой и перерывами,
Что же мне осталось теперь делать?*

В этот момент мастер увидел, что Лингдже Репа достиг того же уровня, что и он сам; уровня, на котором уже не существует различия между медитацией и немедитацией. Вскоре среди людей распространилась молва: «По ту сторону Ганга живет Сараха, обладающий высочайшей реализацией, а по эту сторону Ганга высочайшей реализацией обладает Лингдже Репа». Говорят, его постижение было мгновенным. Он стал тем, для кого объект отвлечения растворился в дхармате, в присущей природе, и даже попытайся он отвлечься, это было бы невозможно. Стало попросту невозможно отвлечься от собственной внутренне присущей природы. Окажись вы на острове из чистого золота, вы не сможете найти там простых камней. На таком острове всё, что бы вы ни увидели, всё, что бы ни взяли в руки, — чистое золото.

Если мы подобны Лингдже Репе, то не так уж и важно — занимаемся ли мы формальной медитацией или нет. Но пока мы не достигли такого уровня, действительно очень важно выделять время для практики.

Традиция дзогчен учит «тройной неподвижности». Первое из трёх правил — неподвижное тело, неизменное и непоколебимое, словно величественная гора. Второе — неподвижность чувств. Всё, что воспринимается, отражается чётко и ясно, словно отражение планет и звёзд на зеркальной глади озера. И последнее — неподвижный ум, неподвижное, как пространство, состояние ригпа.

*Той пробуждённости, что вам всегда присуща,
 Позвольте просто быть,
 Не измышляя ничего
 И свежести её улучшить не пытаюсь.
 Не занятыми оставайтесь
 Воспоминанием о прошлом,
 На будущее планов вы не стройте,
 И настоящему давать не нужно
 Излишних двойственных оценок.
 Не пребывайте ни на чём,
 Что служит медитации объектом.
 Лишь будьте полностью свободны,
 Ясны кристально
 В пробуждённости открытой.*

Это состояние можно назвать ригпа. Оно должно быть распознано, узнано мгновенно, подобно тому как свет заливает комнату при одном щелчке выключателя.

Состояние ригпа пустотно в сущности, познающе по природе и неограниченно в способности. Когда три этих качества одновременно присутствуют, можно назвать это «ригпа», или «природа ума». Как вы ни назовите это переживание — «изначальное состояние» либо «естественное состояние», — в нём следует упражняться, поддерживая непрерывность его распознавания.

Говоря в понятиях времени, такой вид распознавания часто описывается выражением «четыре части без трёх». «Три» в данном случае это три времени — прошлое,

настоящее и будущее. Если вычесть эти три части из четырёх, оставшейся частью будет время ригпа. Каким же временем является ригпа? Это прошлое? Это настоящее? Это будущее? Нет, ни одно из них. Если вы хотите назвать ригпа временем, то фактически это вечность. Ригпа — это безвременье.

Мы говорим, что ригпа есть то, что необходимо постичь. Может быть, это какой-то объект, который пустотен? А может быть, это то, что иногда познающе, а иногда неограниченно? Если присутствует одно из этих качеств, то есть ли необходимость в двух остальных? Достигли ли мы ригпа по достижении этих трёх качеств? Это что-то похожее? Нет, совсем нет.

Говорят, что в самом начале практики пробуждённого состояния ума освобождение похоже на встречу с кем-то знакомым. Это означает, что, когда мы задумываемся о чём-то или погружаемся в собственные мысли, вдруг возникает некое внимательное памятование, напоминающее нам о необходимости вернуться к распознаванию сущности ума. Вначале мы полагаемся на внимательность. Внимательность моментально освобождает мысль. Вот почему это похоже на встречу со старым знакомым.

Распознавание сущности ума не является распознаванием чего-то зримого, осязаемого, чего-то, что можно воспринять, в чём можно оставаться или на чём можно пребывать. Оно совершенно иное. Если мы относимся к сущности или состоянию ригпа как к состоянию, в котором мы должны оказаться и расслабиться там, освободившись, то это не имеет отношения к настоящей свободе. Мы всё же не свободны от удовольствия пребывания в этом, от очарованности этим состоянием.

В самом начале главным препятствием в медитации являются оковы двойственности. Со временем основными препятствиями становятся увязание в переживании, а также пребывание в состоянии медитации. Цепляние за покой, цепляние за ощущение пребывания в медитации

очень тонки. Поначалу нас, главным образом, беспокоит воспринимаемое. Если это что-то неприятное, то оно, конечно же, тревожит наш ум. А если это что-то приятное, оно также нас беспокоит, поскольку возбуждает и влечёт к себе. Мы испытываем либо неприязнь, либо влечение, и беспокойство это основано на воспринимаемых нами объектах.

Затем мы достигаем некоторого равновесия, при котором уже не так легко подвергаемся влиянию приятного или неприятного. Тем не менее на этом этапе ещё остаётся некоторое препятствие, выражающееся в привязанности к ощущению медитации, к равностности, к пребыванию на каком-то объекте внимания. Вот почему Тилопа сказал Наропе: «Сын, тебя связывает не переживание, а цепляние. Так отсеки цепляние, Наропа». Это очень важные слова. Не пути воспринимаемых объектов связывают вас, вы скованы цеплянием за них — так отсекайте же это цепляние.

Суть в том, чтобы быть свободными, чтобы освободиться, правда? Поэтому мы практикуем; мы тренируемся, для того чтобы быть свободными. Но если тренировка делает нас несвободными, тогда мы становимся пленниками метода. Прежде всего, для того чтобы освободиться, необходимо использовать метод; а затем нужно освободиться и от метода. Недостаточно просто ополоснуть водой испачканные чернилами или краской руки. Необходимо мыло или иное чистящее средство; однако и этого недостаточно — после нужно смыть его с рук под проточной водой. И лишь когда мы насухо вытираем руки, они становятся чистыми, не так ли? Если мы говорим: «Хочу избавиться от грязи, но оставлю на руках мыло», — то цели мы не достигнем. Нужно избавиться и от мыла. Не смыв мыла с рук, мы оставляем их грязными.

Подобно этому, до тех пор, пока мы пребываем в состоянии пустоты ригпа, любая попытка удержать эту пустоту или ригпа также становится камнем преткновения.

Мы должны быть совершенно свободными подобно самостоятельно освобождающейся змее, которую завязали узлом. Змея развязывается сама, без посторонней помощи: для этого ей никто не нужен. Точно так же ригпа освобождается самостоятельно, без использования каких-либо дополнительных техник или вспомогательных методов. Оставьте состояние ригпа таким, как оно есть, и все скрывающие его покровы падут, исчезнут без следа.

Если из чётко выдернуть нить, бусины распадутся. Похожим образом всё растворяется, когда расслабляется фиксирующее отношение ума, держащееся за идею «я». Одновременно распадается всё происходящее в уме, распадаются 80 врождённых состояний, или 84000 видов тревожащих эмоций, подобно тому, как одновременно увядают сотни тысяч веточек и листьев срубленного под корень дерева. Именно поэтому ригпа считается основным методом, прямым путём преодоления любых тревожащих эмоций, поскольку ригпа обладает способностью немедленно растворять подобные состояния. Такие великие мастера, как Гараб Дордже и Манджушримитра, Шри Сингха, Джнянасутра и Падмасамбхава, знали все учения будд. И если бы существовал какой-либо более совершенный метод, более прямой путь, они обязательно бы ему учили.

Нам следует также понять это учение как аспект обнажённого состояния дхармакайи. Мы называем ригпа и осознание обнажёнными, но почему мы используем этот термин? Потому что они не окутаны покровами концептуального ума. Концептуальный ум или концептуальное отношение являются чем-то неоднократно создаваемым, удерживаемым и повторяемым. Это то, от чего следует освободиться. Это то, от чего нам нужно научиться избавляться.

Сейчас я говорю с вами так, будто все мы являемся опытными практикующими. В данный момент совершенно не важно, являемся ли мы новичками или уже обладаем некоторым опытом. В этом ретрите не осталось

достаточно времени, чтобы вдаваться во все детали более грубых, материалистических состояний ума. То, чем мы сейчас занимаемся, является основным и наиболее тонким моментом. Наше естественное состояние окутано или занято концептуальным мышлением, пусть даже мы называем это практикой медитации. Эту концептуальную оболочку и нужно растворить. Независимо от того, сидим мы или двигаемся, занимаясь практикой, называем мы это медитацией или нет, до тех пор, пока мы формируем некий концептуальный фокус относительно того, что медитируя, мы удерживаем что-то в уме или на чём-то пребываем, наше отношение будет оставаться концептуальным. Это и есть то самое отношение, омрачающее обнажённость ригпа.

В действительности основное препятствие для пребывания в ригпа — так называемая «имитация ригпа», то есть нечто, что ощущается как ригпа, выглядит как ригпа, очень похоже на ригпа, но тем не менее им не является. И чем больше это похоже на настоящее состояние ригпа, тем сильнее оно препятствует обретению подлинного переживания. Состояние, полностью отличающееся от ригпа, является более очевидным, а потому от него легче избавиться. Но если похожее на ригпа состояние используется для сокрытия настоящего ригпа, оно, несомненно, становится серьёзным препятствием. Нужно быть свободными от цепляния, свободными от привязанности, свободными от точки опоры. Считается, что эта точка опоры или удержание фокуса отравляют воззрение. Это верно для контекста дзогчен, но не для практики шаматхи. При шаматхе необходимо сосредоточение. Но шаматха концептуальна. Шаматха связана со временем, с настоящим моментом. Практикующий пребывает в текущем мгновении «сейчас».

Распознавая ригпа, мы прыгаем в бездну, в устрашающую бездонность вечности, будто паря в пространстве, оставляя всё таким, как есть, не имея ни фокуса, ни точки

отсчёта, ни объекта медитации и удерживаемых в уме концепций. Мы словно переступаем через край пропасти.

Само учение Великого совершенства является очень ценным и глубоким, но неизвестно, является ли в действительности Великим совершенством дзогчен человек, применяющий это на практике. Существуют два вида Великого совершенства — Великое совершенство как естественное состояние и Великое совершенство человека как нечто личное и индивидуальное. Сам человек должен быть Великим совершенством. Человек дзогчен.

Недостаточно того, что учение — дзогчен, поскольку оно и так им является! В учениях описывается, каковым является уже существующее исконное состояние. Это не наше дело, точнее, это дело, не требующее нашего вмешательства, поскольку это состояние и так совершенно. Дзогчен существует абсолютно независимо от того, верим мы в него или нет, делаем мы что-то или не делаем. Сама изначальная природа всего является Великим совершенством независимо от того, говорят о ней или нет, даю ли я о нём учения часами и днями напролёт или не даю, цитирую ли я *Трипитаку* и другие писания или не цитирую. Всё это не имеет никакого значения.

Лично для нас должно быть важно одно — являемся ли мы Великим совершенством. Это то, что должно нас интересовать. Это наша задача. Вам это понятно? Чтобы стать Великим совершенством, необходимо быть свободными. Нужно освободиться от двойственности восприятия. Нужно освободиться от неведения. Нужно освободиться от замешательства. Нужно освободиться от ложного восприятия вещей такими, какими они в реальности не являются. Нужно быть свободными от всего этого. Но, кроме этого, нужно освободиться и от любого воззрения, используемого в качестве метода, ведущего к освобождению.

Этот момент очень важен, поэтому я его повторяю. Многие люди не свободны от всего этого. Возможно,

они свободны от более грубых состояний двойственности, цепляния за объекты или жёсткой привязанности к пяти ядам ума. Другие в некоторой степени свободны от цепляния за «воспринимающего». При всём этом мало кто полностью отпускает сам метод воззрения. Большая часть практикующих держится за воззрение до конца. Вот почему я вынужден снова и снова это повторять. Человеку, которому отрубили голову, всё равно, каким мечом это сделали — золотым или медным. Он так или иначе умирает.

Достижение свободы действительно необходимо. Но при этом каждый понимает свободу по-своему. Некоторые люди считают, что в состоянии богов медитации, в уровнях концентрации, *дхьянах* и заключается освобождение. Далее следуют состояния медитации, мира без форм, также принимаемые некоторыми за освобождение. Далее возможна остановка концепций, которая считается у некоторых освобождением. Однако все эти состояния так или иначе связаны методом. Вы словно набрасываете на заблуждение кусок ткани — тонкое заблуждение всё равно остаётся под ним нетронутым.

Подводя итог, хочу сказать: вам следует быть совершенно свободными от любых цепляний, подобно идеально чистому, безоблачному небу. Это — прекрасное состояние, даже если оно длится всего миг. Представьте себе, будто эта комната абсолютно затемнена. Освещение, включённое даже на секунду, полностью рассеет тьму, не так ли? Или вообразите пещеру в глубине горы, в которую сотни тысяч лет не проникал ни один солнечный луч. Если вы войдёте в пещеру и включите фонарик, то не важно, сколько времени длилась эта тьма, — она рассеется мгновенно.

*Цепляние за эго, омраченья,
Груз кармы негативной и тревожащих эмоций
Природу нашу с незапамятных времён скрывали.
Но все они в одно мгновенье ниспадают,*

*В миг подлинного распознавания
Открытой, обнажённой дхармакайи,
В миг настоящего, доподлинного ригпа.
И обучившись этому при жизни,
В минуту смерти, распознав открыто
Осознаванья обнажённость,
Свободу обретёшь, избавившись от тела,
Как та змея, что избавляется от кожи.*

Вы понимаете, что есть основа, путь и плод? Понимаете, что подразумевается под словом «путь»? Что такое путь? Можете повторить, что я говорил об этом ранее?

Ученик: Путь — это замешательство.

Ринпоче: Как прояснить это замешательство? Какие существуют методы, проясняющие замешательство, устраняющие заблуждения?

Ученик: Тренировка. Тренировка в медитации. Поведение.

Ринпоче: И всё? Я упоминал эти ступени. Повторите их. Можете повторить.

Ученик: Уверенность.

Ринпоче: Откуда появляется уверенность?

Ученик: Изнутри.

Ринпоче: Каким образом? Изнутри чего? Изнутри дома?

Ученик: Из свободы.

Ринпоче: Откуда появляется свобода? Она появляется, когда мы в замешательстве? Или когда мы от него избавляемся?

Ученик: Из видения нашей собственной природы.

Ринпоче: Верно. Какова эта природа?

Ученик: Это ригпа.

Ринпоче: Что такое ригпа?

Ученик: Самосущее осознание.

Ринпоче: Что такое самосущее осознание? Оно обладает тремя качествами. Что это за качества?

Ученик: Пустотное, познающее и наделённое способностью.

Ринпоче: Есть ли у этих трёх качеств какая-то очерёдность?

Ученик: Нет, у них нет очерёдности.

Ринпоче: Когда я говорю о них, может показаться, будто существует определённый порядок. Почему это так? Что понимается под пустотной сущностью? На что похоже переживание пустоты? Я уже говорил об отсутствии центра и границ. А что было вторым?

Ученик: Познающая природа.

Ринпоче: На что она похожа? Только пользуйтесь простой речью, обычными словами.

Ученик: Все пять дверей чувств широко открыты, и всё ясно осознаётся.

Ринпоче: Осознаётся что? Это осознание того, что все пять чувств широко открыты, или осознание чего-то ещё? Осознание того, что сознание чисто, пробуждённо?

Ученик: Осознание отсутствия субъекта.

Ринпоче: Звучит неплохо. Слова звучат неплохо. Третье качество, что третье?

Ученик: Беспрепятственность.

Ринпоче: Что это значит?

Ученик: Все проявления, восприятия и переживания беспрепятственны.

Ринпоче: Как связана эта беспрепятственность с первыми двумя качествами? Есть ли связь между ними?

Ученик: Пустота и познание едины.

Ринпоче: И как это ощущается?

Ученик: Может возникнуть всё, что угодно.

Ринпоче: На что похожи эти ощущения? В действительности третье качество не существует само по себе. Это просто единство первых двух, поскольку первые два качества нераздельны. Их нераздельность характеризуется этим третьим качеством, при этом оно не существует отдельно.

Честно говоря, третье качество не является третьим. Да и первых двух, по сути, тоже нет. Все три являются одним качеством. Как оно называется?

Ученик: Некое панорамное или широкоэкранный осознание.

Ринпоче: Не могли бы вы подобрать соответствующее этому тибетское слово?

Ученик: Я не знаю тибетского.

Переводчик: Мне кажется, мы достаточно часто использовали одно особенное тибетское слово.

Ученик: Ригпа.

Ринпоче: Неплохо. Вас никто не упрекает в незнании тибетского, к тому же вы новичок. Сколькими качествами обладает ригпа? Можете назвать три качества, которые только что упоминались. (*Смеётся.*) Как насчёт этих трёх качеств? Вы узнаете их в момент распознавания одно за другим или как?

Ученик: Нет.

Ринпоче: А в смысле времени?

Ученик: Одновременно.

Ринпоче: Верно. Это то, что нам необходимо знать. Если эти три качества присутствуют одновременно, можно назвать это ригпа. Вам это понятно? Они присутствуют одновременно, хотя нельзя называть это временем, скорее это вечность или безвременье. Действительно, это время без времени. Его также можно назвать и другим словом.

Ученик: Воззрением.

Ринпоче: Воззрением чего? Или на что? Что сознаёт это воззрение? Ригпа сознаёт. Что такое ригпа? Ригпа — это нечто, обладающее тремя качествами. Одновременное осознание этих трёх качеств называется ригпа. Можно также назвать это воззрением. Воззрение применяется во всех колесницах. Но что считается воззрением дзогчен? Воззрение в дзогчен — это состояние ригпа, заключающееся в одновременном сознании того, что ваша сущность пустотна, ваша природа может познавать и ваша

способность неограниченна. Вы понимаете это? Это ясно? И так, что же такое тренировка, или медитация?

Ученик: Поддерживание непрерывности.

Ринпоче: Что именно должно поддерживаться?

Ученик: Неизмышленная естественность.

Ринпоче: Что это такое?

Ученик: Свобода от мыслей.

Ринпоче: Что это такое? Как насчёт ригпа? Поддержания состояния ригпа достаточно? Вам не нравится слово «поддерживать»?

Ученик: Кажется, в «поддерживании» присутствует какое-то усилие.

Ринпоче: А как насчёт непринуждённого поддержания? Так нормально?

Ученик: Да, так лучше.

Ринпоче: Непрерывность этого и нужно поддерживать. Это и есть непрерывность. *(Ринпоче звонит в колокольчик).*

Вначале язык колокола ударяется о его стенку благодаря приложению определённого усилия. Возникает звук. Это значит, вы в ригпа. Три качества непрерывно присутствуют, и это называется «поддержание». Наконец, чтобы охарактеризовать это, нужно использовать какое-то слово. Это поддержание и является тем, что мы называем медитацией. *(Ринпоче снова звонит в колокольчик.)*

Ударив в колокольчик, вы оставляете его в покое. Верно? Вы же не продолжаете держаться за него, верно? Это и есть поддержание неотвлекаемой не-медитации. Теперь, что имелось в виду под поведением, или применением? Прежде я несколько раз упоминал о воззрении, медитации и поведении. Что вы понимаете под поведением? Когда оно необходимо? Что это такое?

Ученик: Пост-медитация.

Ринпоче: Кто-нибудь ещё может ответить? На самом деле не обязательно говорить много, можно сказать лишь

пару слов, но если вы считаете это необходимым, говорите столько, сколько хотите.

Ученик: Нужно без усилий вернуться к осознанию, как только отвлеклись.

Ринпоче: Просто замечательно. Если вы можете вернуться в ригпа без усилия, то это — высший класс. Я ожидал меньшего. Было бы неплохо, если бы вы сказали так: «Сознательно напомнить себе о том, что нужно вернуться в ригпа». Даже это было бы отлично. Но именно такая тренировка, описанная вами, говорит о почти полной устойчивости в ригпа. В таком случае все объекты отвлечения уже растворены в изначальной природе.



УВЕРЕННОСТЬ

Существуют три ступени достижения воззрения дзогчен: распознавание, или узнавание, развитие силы распознавания и, наконец, достижение устойчивости распознавания. Великий держатель знания Гараб Дордже учил тому, как закрепить это распознавание, в трёх кратких наставлениях:

*Распознайте свою собственную природу.
Определитесь в этом.
Обретите уверенность в освобождении.*

Если мы прошли три этих ступени, можно сказать, что мы действительно достигли настоящего распознавания. Это распознавание является основой воззрения дзогчен.

Первый шаг — распознавание своей собственной природы, означает распознавание того, чем мы являемся, того, чем уже обладаем, — *дхарматы*. Распознавание в смысле осознания того, что «знающий» не имеет ни места, ни объекта, ни корня. Действительно это увидеть — вот что подразумевается под распознаванием своей собственной природы. По мере того как благодаря тренировке мы привыкаем к этому распознаванию на основе опыта укрепляется убеждённость в том, что метод действительно работает, что он разрешает проблемы и является именно тем,

что растворяет наши заблуждения. При возникновении такой внутренней определённости мы чувствуем в себе решимость, и это вторая ступень, означающая, что мы утвердились в ключевом моменте.

Третий этап заключается в обретении уверенности. Что бы мы ни делали, обязательно наступает момент, когда мы обретаем уверенность в себе. Возникает естественная убеждённость в эффективности своих действий. Например, если мы занимаемся бизнесом, такая уверенность в себе возникает, если мы преуспеваем и наши вложения приносят прибыль. Когда мы знаем, что управляем бизнесом хорошо, что из этого что-то выходит, можно расслабиться и почувствовать уверенность в том, что приложенные нами усилия действительно того стоили.

Откуда возникает такая уверенность в себе при занятиях медитацией? Она возникает изнутри. Мы обнаруживаем, что можем быть свободными, просто пребывая в естественном осознании, просто оставаясь такими, как мы есть. Так освобождаются любые тревожащие эмоции, любые мысли и привычные склонности. Мы обнаруживаем, что мысль, словно тотчас исчезающий рисунок на поверхности воды, может быть освобождена одновременно с её возникновением. Она освобождается, при этом ничего не приобретая и не теряя, и нас это совершенно не тревожит. Когда в нас возникает такая внутренняя уверенность, мы достигаем третьей ступени, уверенности в освобождении.

Свобода, в которой мы обретаем такую уверенность, заключается в осознании того, что все ситуации и состояния, возникающие в сансаре, являются не чем иным, как концептуальным состоянием ума. Привычные склонности, тревожащие эмоции, три мира, нижние миры и даже ады — есть не что иное, как привычные модели восприятия. Когда мы ощущаем уверенность в том, что при помощи этой практики можно освободить любые тревожащие эмоции, концептуальные состояния или

привычные склонности, мы обретаем беспредельную уверенность в себе, как во временном, проходящем смысле, так и в абсолютном.

Настоящий йогин должен обладать подобной уверенностью. Он должен быть уверен в своей способности освободиться в любой ситуации, которая может возникнуть при жизни, в момент смерти или в процессе любого из переживаний бардо. Если мы в этом преуспели, то, оказавшись в бардо, мы не окажемся обманутыми собственным восприятием. Нам необходима такое мужество, или природная отвага, абсолютное бесстрашие перед лицом любых событий, необходима именно такая уверенность в себе. Можете называть это смелостью или неустранимостью, можете называть это убеждённой уверенностью, самоуверенностью, но так или иначе это означает нечто естественное, нечто возникающее изнутри. Это не искусственное, напускное бесстрашие, от ощущения какой-то поддержки неподалёку, когда мы окружаем себя тем, что может придать нам чувство безопасности и спокойствия.

Кхампы, жители Восточного Тибета, — мужественные воины, известные своим бесстрашием. Однако бесстрашие бывает разным. Некоторые люди, на деле не такие уж и смелые, демонстративно обвешивают себя всевозможным оружием — ружьями, мечами, ножами разной длины. Но, честно говоря, вся эта бутафория — простая показуха. Тот, кто нуждается в бутафории, не такой уже и храбрый.

У действительно храброго воина может быть только маленький нож, спрятанный в рукаве, но если начинается бой, его позиция предельно ясна: «Без капли сомнения я сделаю всё, что должно быть сделано». Обладая такой уверенностью в себе, нет нужды разыгрывать спектакль. Другие же занимаются тем, что демонстративно вынимают ружья и сабли, начищают их и смазывают, выпячивают грудь, принимают угрожающие позы. В такой показной

демонстрации бесстрашия нуждается лишь тот, кто на самом деле бесстрашием не обладает.

Подобно этому настоящий йогин, обладающий истинной уверенностью, может спокойно и расслабленно сидеть в своей комнатухе, оставаясь уверенным в себе: «С какими бы переживаниями мне ни довелось столкнуться, что бы ни произошло в момент смерти или в бардо, я знаю, как быть свободным. Я знаю, как освободить любые состояния ума. Во мне нет страха. Меня ничто не способно испугать. Я ничего не боюсь». Со стороны такой человек может выглядеть очень простым и расслабленным. Другой же практикующий носит причудливые одеяния, поддерживая себя разными идеями: «Я йогин дзогчен, я постиг воззрение. Я много практиковал. Я могу делать всё, что угодно». Практикующий, ощущающий настоящую уверенность, совершенно не нуждается в таком напускном, искусственном бесстрашии.

Уверенность необходима, иначе мы не станем по-настоящему свободными. А такая уверенность возникает лишь благодаря определённому опыту переживания свободы. Нужно самому испытать ощущение свободы, иначе уверенности не возникнет. От чего нужно быть свободными? От мыслей. Что такое мысль? Мысль — это привычная склонность. Что такое привычная склонность? Карма. Карма вместе с привычными склонностями называется переживанием, вызванным заблуждением. Это то, от чего мы должны освободиться.

Как стать свободными? Распознать самосущее осознание. Распознав самосущее осознание, необходимо утвердиться в нём, почувствовать себя в нём уверенно. Как возникает эта уверенность, откуда она приходит? Она рождается благодаря тренировке, благодаря практике. Откуда берётся практика? Она возникает благодаря распознаванию. Откуда приходит распознавание? Оно возникает благодаря указующим наставлениям, полученным от мастера и усилиям, приложенным нами в практике. Мы

не получаем его от мастера; скорее мастер демонстрирует нам то, что у нас уже и так есть, прямо указывая на это качество.

Что от вас требуется? Вам нужно распознать, увидеть то, что у вас уже есть: «Да, теперь я понял». Нам нужно это знать. Узнав это, необходимо как следует позаботиться о том, что мы узнали. Не прятать это осознавание в сейф, не помещать в шкатулку, обернув в красивую ткань, не ставить пылиться на книжную полку, а осваивать его. Как это сделать? Посредством неотвлечённости в не-медитации. Не-медитация без отвлечений — вот ключевой момент, потому что медитация концептуальна, а отвлечение — суть заблуждение. Если мы тренируемся, не удерживая фокуса, и в то же время не позволяем своему вниманию рассеиваться в погоне за объектами отвлечения, то это и называется истинной осознанностью, истинной внимательностью.

Такая подлинная внимательность и является тем «единственным и достаточным царём». Можно называть её и равностностью, и состоянием медитации. Термин «равностность» буквально означает «равномерное размещение». Что именно размещается равномерно? Ригпа, осознавание. Равномерность в отношении состояния ригпа означает просто оставление его в покое. Это не значит, что нужно поместить ригпа в осознавание чего-либо другого. Это значит — просто оставить осознавание в покое, как оно есть. Это не ощущение текущего момента и не ощущение прошлого или будущего. Скорее это что-то, что охватывает собой и прошлое, и настоящее, и будущее; это что-то, что содержит в себе настоящий момент, но само по себе им не является.

Как видение это не является видением предмета с его конкретными признаками, ибо основа не обладает никакими конкретными признаками. Поэтому говорится, что «видение *не-вещи* является высшим видением». Взирая на реальность подобным образом, необходимо верить в то,

что всё именно так и есть на самом деле. Иначе мы каждый раз будем думать, что нужно увидеть что-то другое, что-то ещё, чего мы пока не видели. А это ошибка.

Если мы будем всё больше и больше тренироваться, поддерживая непрерывность осознания, какие бы мысли и привычные склонности ни возникали, они просто растворятся и освободятся. Именно так обретается уверенность в освобождении. Говоря короче, это называется распознаванием истинного воззрения. Распознав истинное воззрение, мы продолжаем тренироваться вновь и вновь, но делаем это, не практикуя медитацию с опорой, не отвлекаясь, а полностью освобождаясь от каких бы то ни было отвлечений, при этом всё менее и менее фокусируясь. Состояние ригпа длится всё дольше и дольше. Моменты замешательства становятся всё короче и короче.

Мы тренируемся, выполняя короткие сессии, повторяя их многократно. Мы будто по капле собираем воду в ведро: одну за другой — кап... кап... кап... Оставьте ведро под краном на всю ночь, и утром оно окажется полным. Нам нужно снова и снова собирать подлинные моменты ригпа. От тренировки будет мало пользы, если выполнять её, не будучи по-настоящему уверенным или убеждённым в своём переживании, думая, что «наверное, я всё делаю правильно». Это называется двойным заблуждением: во-первых, вы и так уже пребываете в замешательстве, а теперь, сверх этого, упражняетесь в дополнительном заблуждении. Не делайте этого!

Развитие силы распознавания при помощи практики происходит на стадии, известной как «актуализация внутренне присущей природы» или «проявление дхарматы». За ней приходит черёд стадии «возросшего опыта». Далее следует «достижение полноты осознания» или «вершина осознания». В конце концов достигается то, что называется «истощением явлений и концепций». Это и можно считать истинной устойчивостью. На этом этапе уже нет ни «пребывания в равностности», ни «перехода

из равностности в постмедитацию». Этого разделения более не существует.

Та грань, которую мы ощущаем между состояниями медитации и постмедитации, возникает благодаря замешательству. Когда замешательство растворяется, наступает состояние медитации. Когда замешательство возвращается, наступает постмедитация. После того как замешательство очищено и растворено, исчезает и черта, разделяющая медитацию и постмедитацию. Попробуйте вы намеренно обнаружить состояние заблуждения, вы просто не сможете его отыскать!

В то же самое время всё, что бы ни возникало, воспринимается в точности таким, как оно есть на самом деле. Не пребывая в заблуждении, мы вместе с тем воспринимаем заблуждения других существ. Таков ум будды. Представьте себе, будто в комнате находятся двое: один спит и видит сны, а другой, обладающий способностью ясновидения, позволяющей знать, что происходит в уме других, бодрствует. Ясновидящий знает, что снится спящему: слоны, люди, дома, что угодно. Ясновидящий в точности знает, что именно видит во сне спящий, однако для того, чтобы это знать, ему самому не нужно засыпать и видеть сны. Подобным образом будда, не пребывая в заблуждении сам, может очень верно и точно знать о заблуждениях других существ, благодаря мудрости, воспринимающей всё сущее.

Это и есть то, что в буддизме называется просветлением. Это не означает, что иных видов просветления не существует. В буддизме достижение просветления означает, что практикующий медитацию прошёл все четыре стадии — «актуализацию внутренне присущей природы», «возрастающий опыт», «достижение полноты осознания» и «истощение концепций и явлений». Тогда то, что прежде было основой, созревает как дхармакайя плода, а самбхогакайя и нирманакайя проявляются для того, чтобы служить благу всех существ.

Поскольку число живых существ несметно, тела эманации, магические творения нирманакай, действующие во благо других, также неисчислимы. Нередко приводится следующий пример: в ста миллиардах вселенных присутствуют сто миллиардов различных эманаций Падмасамбхавы. Это и есть то, что называют «реализацией дхармакайи ради собственного блага и проявлением рупакайи на благо других». Это окончательное достижение, совершенное очищение от всех заблуждений.

Ученик: Как можно принести пользу другим существам, упражняясь в постижении пустоты?

Ринпоче: В настоящее время мы ещё находимся на пути, и нам нужно упражняться в ригпа, «единственном достаточном царе». С какими бы проблемами мы ни столкнулись, в какой бы ситуации ни оказались, распознавание ригпа может разрешить все проблемы. Всё, как спонтанное присутствие, заключено в ригпа. И в самом деле ригпа включает в себя всё. В ригпа заключено самоотречение и сострадание. Поскольку это состояние бытия является пробуждённым и ни за что не держится, оно естественным образом обращено ко всем живым существам. Оно не отворачивается от существ, не поворачивается к ним спиной и никого не отвергает.

Также в нас присутствует глубокое понимание ценности источника наставлений, учащих тому, как нужно распознавать эту природу. Его можно назвать глубоким пониманием ценности линии передачи учений. Это и есть преданность.

Пребывание в спокойствии без опоры, распознавание пустотной сущности сами собой совершенствуют накопление мудрости. В то же время ничто не блокируется. Всё воспринимаемое, все переживания раскрываются беспрепятственно, что приводит к накоплению заслуги при помощи опоры, или отправной точки. Сама по себе тренировка ригпа без каких-либо усилий приводит к совершенствованию стадии завершения. Всё воспринимается

живо и ясно, вне попыток сохранить какую-либо вещественность, без фиксации на чём бы то ни было. Совершенствование стадии развития состоит в отсутствии разделения между тем, что воспринимается, и пустотностью всего сущего. Таким образом, все аспекты пути спонтанно и без усилий совершенствуются в практике подлинного состояния ригпа.

Итак, как мы можем принести пользу другим существам, упражняясь в постижении пустоты? Это становится возможным потому, что природа пустоты, эта несотворённая природа ума, одинакова у всех — у будд и у всех живых существ, включая нас самих. Мы естественным образом связаны с каждым из них, а тренируясь в распознавании пустоты, мы актуализируем эту связь со всеми живыми существами. Фактически мы связаны не только со всеми живыми существами, но также и со всеми просветлёнными — со всеми буддами, мастерами линий передачи учения и прочими. Мы устанавливаем с ними связь в тот момент, когда просто пребываем в переживании природы пустоты.

Все просветлённые мастера, все будды как бы подключены к одному электрическому кабелю пустоты. Всё, что нам нужно сделать, это оставить выключатель включённым. В мгновение, когда мы щёлкаем выключателем, то есть в момент, когда мы уже не заняты ни мыслями о прошлом, настоящем и будущем, ни иными концептуальными умопостроениями, мы естественным образом подключаемся к сети, и сквозь нас автоматически начинает течь ток благословений всех будд. В этот момент не остаётся преград и ничто не препятствует потоку. Мы уже подключены посредством природы несотворённой пустоты.

Именно таким образом, благодаря постижению вами пустоты, приносится польза всем живым существам. Если вы действительно хотите помочь другим существам, то просто оставайтесь в состоянии ригпа, не сосредотачиваясь

ни на чём. Это, образно выражаясь, включает вас. В точности так, как включается магнитофон. Все его действия и функции осуществляются вполне естественно. Он будет записывать, проигрывать и так далее, но при условии, что кнопка «вкл./выкл.» будет находиться во включённом положении. Наша работа и её цель заключается в том, чтобы просто быть включёнными.

Продолжим аналогию — что такое в данном контексте «электричество»? Это то, что возникает, когда мы пребываем в настоящем моменте, оставаясь свободными от мыслей трёх времён. У нас уже есть внутренняя проводка, но концы проводов должны быть подключены к сети. Получая указующие наставления мастера и распознавая природу ума, мы как бы подключаем эти провода. Понимание возникает тогда, когда ток начинает течь по нашей сети. То, что нам нужно делать, — это всегда оставаться включёнными, ярко сияя каждое мгновение.

Ученик: Если распознавание сущности ума является методом, необходимым и достаточным для достижения просветления, то какова роль других методов, таких как предварительные практики и практика йидама?

Ринпоче: Их роль всецело зависит от личных способностей индивида. Если вам достаточно тренировки в простоте — замечательно, нет проблем. В противном случае у вас возникнет потребность в более детальной и подробной практике. Некоторым не нравится полная простота; им кажется, будто этого недостаточно, поэтому им требуются другие, более детальные и развёрнутые практики. Лишь проходя через множество деталей и усложнений, такие люди становятся всё проще и проще, пока, наконец, не достигают полной простоты.

Мы можем с лёгкостью это понять, если исследуем самих себя. Вас в полной мере удовлетворяют мои объяснения о том, чем являются наши переживания? Можете ли вы это принять? Полностью ли вы убеждены в том, как именно следует практиковать, и не испытываете никаких

сомнений? Хорошо если мы чувствуем себя абсолютно уверенно и комфортно. Но если мы начинаем задаваться вопросами о том, чем же на самом деле является изначальная основа, какова природа заблуждений, как возникает замешательство и как с ним справиться, то в нашем уме неизбежно появятся сомнения и неопределённость, которые будут отвлекать нас от практики. Мы должны получить ответы на все свои вопросы; нам нужно узнать все нюансы. В таком случае нам действительно нужно вдаваться в детали, чтобы почувствовать себя уверенно.

Ретрит в Наги Гомпа предназначен, главным образом, для более опытных учеников. Я имею в виду тех, кто уже выполнил предварительные практики, а также завершил или в настоящее время выполняет практики йидама. Наставления по ригпа даются как дополнение, но не как замена всему тому, чем вы занимаетесь; это способ показать вам реальность. Не привязывайтесь к этим методам.

Но здесь присутствуют и новички, которые, как мне кажется, смогут извлечь пользу из учений, дающих некоторое представление о ригпа, позволяющих представить себе, что это такое. Впоследствии, приступив к выполнению предварительных практик или практик йидама, они смогут применить ригпа в этих практиках. Они будут знать, как поместить их в контекст ригпа. В конечном счёте мы придём к объединению двух подходов, начав практику либо «сверху», с перспективы ригпа, либо «снизу», с определённых практик, помещаемых нами в контекст ригпа. Похоже на то, будто вы начали свой путь сверху, вместо того чтобы начать его снизу. Но ведь всё равно остаётся какая-то нижняя часть, которую нужно объединить с верхней, основа, которую требуется усвоить.

Ученик: Каким образом медитация покоя противодействует тревожащим эмоциям?

Ринпоче: Если интенсивные тревожащие эмоции полностью овладели нашим умом, то практика пребывания

в умиротворённом состоянии не особо нам поможет. Однако упражнения по пребыванию в покое препятствуют возникновению сильных тревожащих эмоций.

Ученик: Моё мышление — ригпа.

Ринпоче: Это не ригпа. Думать о ригпа — это ведь всего лишь идея, верно? Хотя, это отчасти и помогает. Поскольку эта идея вас занимает, она не даёт появляться другим идеям. В остальном же она почти не помогает и не освобождает вас. Она мешает проявлению изначально чистой беспрепятственности основополагающего пространства. Польза от неё крайне мала. Это похоже на ситуацию, когда, мучаясь от голода, вы воображаете, будто едите вкусную и сытную пищу. Вдохните и ненадолго задержите дыхание, представляя свой желудок полным. Это поможет на какое-то время и слегка уменьшит чувство голода. Но в действительности вы ничего не съели, поэтому голод не утолён. Вы лишь представляете себе, будто находитесь в состоянии ригпа. Вы вызываете в себе ощущение уверенности в том, что это ригпа, хотя на самом деле это не так. Вы немного играете, делаете вид, будто вы — само воплощение ригпа. Это занимает ваш ум, а поскольку ум уже занят, у него меньше шансов стать жертвой другой тревожащей эмоции. Но с приходом действительно сильной эмоции всё рухнет, поскольку ваше переживание ригпа было всего лишь имитацией. Не было подлинной беспрепятственности. А беспрепятственность — это ключевой момент.

Многие практикуют, ограничивая свою осознанность либо состоянием отрешённости, либо осознанием чего-то определённого. Или же пытаются пребывать в состоянии без сознания, в забытье, ограничивая себя неосознающим качеством всеосновы. Подобная «практика ограничений» не позволяет им быть полностью открытыми и беспрепятственными. Аналогично этому пребывание в настоящем моменте и полная на нём сосредоточенность, сопровождающиеся попытками убедить себя в том,

будто это и есть состояние пробуждённости, являются ограничением осознания. Это автоматически блокирует качества, присущие просветлённому состоянию. На самом деле вас нельзя за это осуждать; подобное случается. Это случается с нами, это случается и с другими. Просто очень важно знать, как с этим справляться. Потому что даже если сидеть и думать «это ригпа» и при этом не держаться за саму эту мысль, то она тоже очищается; она медленно и постепенно исчезает, пока не возникает настоящее состояние ригпа. Это то, что устраняется посредством практики, а не при помощи изучения и размышлений.

Ещё вопросы? Монахини, вы, должно быть, очень внимательно слушали?

Ученик: Мы читали молитву Джамгона Конгтрула Лодро Тайе «*Призывание гуру издалека*», в которой говорится: «Хотя мысль есть дхармакайя, я не осознаю этого». Как осознать это?

Ринпоче: Мысль становится дхармакайей только после распознавания истинной природы того, чем является мысль. Фактически мыслей не существует, нам только кажется, будто в уме возникла мысль о чём-то. Это кажущееся наличие мыслей обманывает нас, заставляя поверить, будто мысли действительно возникают в сознании. Если же попытаться исследовать, чем является мысль, то мы ровным счётом ничего не обнаружим. Нам просто кажется, *будто* что-то есть. Можно сказать, что мысль — это маска, ложное проявление ригпа, имитация того, чем на самом деле является ригпа, своего рода гримаса. Это не настоящее. А поскольку что-то настоящее всё же существует, то очень легко ошибиться, приняв подделку за оригинал. Таким образом, благодаря тому, что ригпа существует, можно сказать, что существуют и мысли. Благодаря ригпа есть мыслящий ум, благодаря дхармакайе есть всеоснова. Если нам совершенно ясно, что такое мысль, то мысль есть дхармакайя. Но из-за того, что подобное утверждение может вызвать определённую

путаницу, лучше всего говорить, что дхармакайя является сущностью мысли.

На самом деле я и раньше намекал на это. Вот и позавчера я об этом говорил: однажды кажущееся движение мыслей уже перестаёт ощущаться как реально существующая мысль, становясь игрой или раскрытием изначальной пробуждённости. В противном случае Будда не обладал бы осознанием, Будда пребывал бы в абсолютном забвении, не имея представления о том, что и где происходит. Состояние, в котором мы должны упражняться, не должно быть таким. Всеведущая мудрость будды осознаёт всё происходящее. Подобное осознание не выражается в виде конкретных мыслей, однако несмотря на это всё воспринимается. Любая мельчайшая деталь. Вы могли бы сказать, что такое осознание есть мысль, но лучше сказать, что это — игра исконной пробуждённости.

Ещё вопросы?

Ученик: Может ли ригпа проявиться, оставшись нераспознанной?

Ринпоче: Да, это возможно. Это происходит, поскольку ригпа является внутренне присущей нам природой. Иногда мы не заняты размышлением о чём-то прошедшем, у нас нет мыслей ни о будущем, ни о настоящем. Мы на мгновение оказываемся без мыслей, но при этом не распознаём, что это ригпа. Это может случаться многократно в течение одного дня. Но от этого не будет никакой пользы, до тех пор, пока нам ничего не известно о том, что это такое. Представьте себе, что мой трон сделан из чистого золота, а я об этом ничего не знаю. Какой мне прок от этого золота? Скажем, я действительно беден, и у меня нет денег даже на еду. Я бы умирал с голоду, понятия не имея о том, что восседаю на огромном куске золота. Мне бы это не помогло. Точно так же ригпа или дхармакайя всегда с нами. Они неотделимы от нас. Просто мы об этом не знаем.

Приведу такой пример. (*Ринпоче показывает книгу, из которой выглядывает вложенный в неё кусочек бумаги.*) Представьте себе, будто этот кусочек бумаги — маленький кусочек ригпа. Сейчас он полностью сокрыт внутри этой книги. Это подобно состоянию, при котором не происходит распознавания ригпа. Однако ригпа является частью дхармакайи. Идея здесь в том, что эта часть дхармакайи может быть обнаружена, однако она всё ещё скрыта привычкой. (*Ринпоче слегка вытягивает бумажку так, чтобы она стала видна чуть больше*). В данном случае тренировка заключается не в перелистывании страниц до тех пор, пока ригпа не обнаружится полностью. Смысл заключается в том, чтобы дать возможность ригпа открываться всё больше и больше.

Ученик: Я запутался в вопросе о субъектно-объектных отношениях.

Ринпоче: Выражаясь простым языком, это происходит в силу ошибочного восприятия всего не таким, каково оно на самом деле. Дхармакайя становится дхармакайей не только тогда, когда вы её узнаете. Это как золото: золото есть золото независимо от того, знаете вы об этом или нет. Но если дхармакайя не распознаётся посредством ригпа, нам она никак не поможет. В момент распознавания маленький кусочек золота становится видимым. Оставшаяся часть золота всё ещё остаётся лежать под покровом привычки. Распознавание ригпа постепенно устраняет остаток покрова. Ригпа обладает познающим качеством. Одновременное осознание всех трёх качеств и есть ригпа. Это лишь часть, краешек дхармакайи.

Ученик: Мне кажется, что, распознавая ригпа, я перестаю испытывать некоторые физические ощущения. Это настоящее распознавание или нет?

Ринпоче: Переживаемое вами не означает, что состояние ригпа неподлинное. Это лишь означает, что физические ощущения либо не так сильны, либо проявляются не сразу. Весьма непросто ощущать себя так, будто тела

никогда не существовало. Различные аспекты ощущений, восприятий, построений и знаний должны быть очищены медленно и постепенно.

Вполне вероятно, что вы практикуете правильно. Верная техника заключается в том, чтобы распознать и полностью всё оставить. Полностью. Отпустить всё. Этого достаточно. Не нужно потом заниматься перепроверками, чтобы убедиться в том, что это ригпа. Может быть, ригпа, а может, и нет — на данный момент это не так важно. Не нужно быть точными, как программист, который не имеет права на ошибку. Это не та ситуация, когда необходимо решить — ригпа это или нет, и если это не ригпа, то нужно что-то срочно предпринять. Вы просто распознаёте и оставляете всё как есть. Рано или поздно это станет чем-то настоящим. Если иногда это что-то настоящее, а иногда — нет, это нормально. Нет необходимости насаживать ригпа на гарпун, чтобы убедиться в том, что вы его поймали.

Иногда распознавание происходит быстро и красиво. Иногда вы создаёте целое облако концепций, и тогда мысли, словно тучи, окутывают вас. Но в любом случае совершенно не важно, преуспели вы в отдельно взятой сессии или потерпели неудачу.

Если вы продолжаете тренироваться, то всё, что бы ни возникало, постепенно уйдёт или очистится подобно ржавчине, удаляемой с медной поверхности.

Иногда кажется, что освободиться от мыслей очень трудно. Складывается ощущение, будто вы безнадежно захвачены ими в плен. Тогда может помочь следующий метод: нужно громко воскликнуть ПХЭТ, с силой хлопнуть себя по коленям и всё отпустить. Но не фокусируйтесь на том, как именно вы хлопнули себя и что вы при этом почувствовали: это лишь метод, необходимый для того, чтобы прервать образование мыслей. Мысли — по определению нечто созданное, или сформированное. И поскольку они обусловлены, их без труда можно

прервать или разрушить. Данная техника — это способ обрыва, или резкого прекращения потока формируемых концепций. В этот момент вы должны оставить всё как есть и распознать. Распознать ригпа. Но если этого не происходит, то с таким же успехом можно использовать и электрошоковую терапию! Дело ведь не в шоке, прерывающем поток мыслей, а в необходимости распознать свою изначальную природу.

В данном случае рассеивание облаков мыслей не является основной задачей. Основная идея заключается в том, чтобы распознать и позволить этому состоянию длиться. Используя в данном контексте термин «распознать», не следует к нему привязываться. Это не тот случай, когда нечто распознаётся чем-то или кем-то ещё. Это означает простое пребывание в этом состоянии, *такими, какие мы есть*. Иногда Будда прекращал свои речи и пребывал в безмолвии. Почему? Потому что всё сказанное является лишь внешней формой Дхармы. Любое изречённое слово принадлежит относительной истине. Чтобы это показать, Будда порой хранил молчание. Безмолвие также является учением.

Как сказано в *Хвале Праджняпарамите*:

*То высшее познание, что за пределами всех слов,
Всех мыслей и всех описаний,
Подобно сущности пространства
Не возникает и не исчезает.*

*Оно есть область личной,
самоосознающей пробуждённости.
О, Матерь всех будд трёх времён,
Пред тобою склоняюсь в почтении.*

Эти строки относятся к сфере изначальной пробуждённости, а не к области концептуального ума. Почему эта изначальная пробуждённость зовётся Матерью будд

трёх времён? Она зовётся так, потому что благодаря её постижению будды трёх времён стали пробуждёнными существами. Потому что благодаря ей все будды настоящего и будущего пробуждаются и будут пробуждаться. Речь здесь не идёт о матери, родившей человека, ставшего буддой; и не о великой матери, в буквальном смысле приходящейся матерью всем буддам. Быть буддой означает быть свободным от замешательства, а ваша личная, самоосознающая пробуждённость, являющаяся средством освобождения, подобна породившей его матери.

Кто ещё не задавал вопросов?

Ученик: Присутствуют ли три кайи в момент ригпа?

Ринпоче: Когда говорится о том, что ригпа включает в себя три кайи, то подразумевается присутствие потенциала их семени или части полностью сформированных кай. Пустотная сущность есть семя дхармакайи, познающая природа — семя самбхогакайи, а неограниченная способность — семя нирманакайи. Но это ещё не совсем развившиеся три кайи, я бы так не сказал. Момент ригпа является частью основы, являясь при этом и частью плода, или конечного результата. Он как связующая нить между основой и плодом. Наличие такой связи означает, что некоторая часть плода уже присутствует.

Каким образом три кайи плода присутствуют в моменте ригпа? Пустотность вашей сущности является выражением присутствия дхармакайи. Познающее качество вашей природы выражает присутствие самбхогакайи. И, наконец, качество нирманакайи, беспрепятственное и неограниченное, исходящее и поглощаемое вновь, неизменно и беспрепятственно служащее благу существ, присутствует в нас уже сегодня в виде неограниченной способности. «Неограниченность способности» означает, что, будучи воспринимающей и пустотной, она не ограничена ни тем, ни другим. Это то, о чём говорится в строфах внутреннего прибежища. (*Ринпоче поёт строки прибежища из учений терма Кунсанг Туктиг*):

*В пустотной сущности, дхармакайе,
В познающей природе, самбхогакайе,
И в разнообразной способности, нирманакайе,
Я принимаю прибежище вплоть до просветления.*

На самом деле это означает следующее: то, что сейчас, на стадии основы, является вашей пустотной сущностью, впоследствии станет совершенной дхармакайей. Ваша познающая природа является тем, что станет совершенной самбхогакайей, а ваша неограниченная способность — это то, что станет совершенной нирманакайей. А раз это так, то мы полностью доверяемся этим трём качествам. Это понятно? Всем это понятно?

Ученик: Означает ли это, что в будущем все три кайи проявятся?

Ринпоче: А где вы сейчас? Вот прямо сейчас? Если в данный момент вы распознаёте ригпа и ваши омрачения очищаются, то кем вы станете потом, когда по мере вашего продвижения омрачения будут полностью очищены? Сегодня вы занимаетесь бизнесом, у вас есть работа. Если бизнес действительно хорошо и удачно идёт, то кем вы станете, когда денег у вас будет ещё больше?

Ученик: Стану богатым.

Ринпоче: Да, богатым. И когда это произойдёт?

Ученик: Когда буду больше работать и накоплю больше денег.

Ринпоче: Точно так же, чем дальше и дальше мы практикуем, тем больше очищаются наши омрачения, пока, наконец, мы не достигаем полной свободы от омрачений. Это случится в будущем. Но то, что произойдёт в будущем, основано на том, что происходит сегодня. Как вас зовут?

Ученик: Джоэль.

Ринпоче: Итак, мы говорим о сегодняшнем Джоэле, который в один прекрасный момент станет буддой. Мы пока не говорим о дхармакайе или Великом совершенстве.

Сначала нам нужно побольше узнать об относительном и абсолютном уровнях. Пока же вы заняты в основном относительной истиной; вы ещё находитесь на этом уровне. Вы ещё не пришли к абсолютному уровню. Для вас до сих пор актуально понятие времени. Представления о времени ещё сохраняются, не так ли?

Ученик: Да.

Ринпоче: Мы говорим о Великом совершенстве личности. В самом Великом совершенстве нет ни прошлого, ни настоящего, ни будущего; очищать нечего. Но нас это не касается. Ведь очень просто определить, на какой стадии пути вы находитесь. Суньте палец в огонь. Если вам стало больно, то вы всё ещё на пути! Или слегка порежьте руку ножом. Если вы находитесь на стадии плода, окончательного созревания, вы не ощутите пореза, так как все обусловленные явления уже будут очищены. В противном случае, вы, несомненно, почувствуете боль.

В наши дни можно часто встретить людей, которые заявляют о том, что они просветлённые. Проверить истинность этих заявлений довольно просто: столкните их с крыши многоэтажки или бросьте за борт посреди большого озера. Многие люди придерживаются ложных воззрений! Можно сказать: «Я прошёл часть пути и достиг некоторой реализации». Но если вы говорите: «Я просветлённый. Я будда» или «Я вышел за пределы практики, мне не в чем более упражняться, я преодолел заблуждения», — вы подразумеваете, что в потоке вашего бытия не осталось ни тени замешательства и что вам ничто не может навредить — будь то форма, звук, запах, вкус, тактильные объекты или что бы то ни было.

В наши дни некоторые духовные учителя действительно считают себя просветлёнными. Конечно, есть и такие, кто лишь притворяется просветлённым, вводя в заблуждение других людей, хотя внутри себя они знают, что просветлёнными не являются. Но я имею в виду людей, которые действительно убедили себя в том, будто они — будды,

полностью пробуждённые существа. И они действительно в это верят. Их представления о просветлении весьма ограничены. То о чём они говорят, это не просветление с точки зрения буддизма. Вероятно, это является некоей разновидностью просветления, но только не в буддийском смысле этого слова.

Термин «просветление» (англ. — enlightenment), сам по себе не является буддийским. Это английское слово, используемое на Западе. По-тибетски просветление обозначается словом *сангье*, что означает также и «будда». Дословно этот термин переводится как «полностью очищенный от всех омрачений». Пожалуйста, чётко уясните этот момент и не путайте просветление с чем-то другим.

(За окном залаяла собака.) Собака сказала, что достигла просветления! *(Смеётся.)*

(Собака снова залаяла.) Кто знает? Может быть, собака думает, что она просветлённая. А может, собакой переродился тот, кто считал себя просветлённым! *(Смеётся.)*



ДОСТОИНСТВО

Тулку Ургьен Ринпоче был не только моим отцом, но и учителем. Многим людям он дал разнообразные наставления, применяя множество методов. На первый взгляд он выглядел как любой другой пожилой человек, однако ум его был умом великого йогина дзогчен. Он мог использовать самые разнообразные методы с целью облегчить понимание нами учения. В частности, он мог передавать учение «от ума к уму». Есть три основных способа передачи учения, известные как передача ума победоносных, символическая передача держателей знаний и устная передача мастеров. Первый способ заключается в передаче от ума к уму, во втором применяются жесты и символы, а в третьем используются слова.

Я не буду во всеуслышание восхвалять высокую духовную реализацию моего отца, потому что многие другие мастера уже сделали это до меня. Мне нечего к этому добавить. Но, даже если просто посмотреть на то, как вёл себя Тулку Ургьен Ринпоче, можно кое-чему научиться. Можно многому научиться, изучая его жизнь. Перед тем как Тулку Ургьен Ринпоче ушёл из жизни в 1996 году, мне посчастливилось провести рядом с ним несколько месяцев, и в течение этого времени я начал очень ясно осознавать, как именно он себя вёл. Тем, кто по-настоящему постиг пустоту, свойственно естественное спонтанное сострадание, и Тулку Ургьен обладал таким великим

состраданием. Наблюдая это, я почувствовал, что могу лучше понять, как из понимания пустоты раскрывается сострадание.

В последние месяцы жизни Тулку Ургьен был очень болен; настолько болен, что должен был лежать, дыша воздухом, обогащённым кислородом. У него были серьёзные проблемы кардиологического характера, но он никогда не исключал из своего сердца. Он никогда ни от кого не отворачивался вплоть до последнего вздоха. Это признак настоящего бодхисаттвы. Бодхисаттва — это тот, кто никогда не отвергает других, никогда не отворачивается от них, никогда не исключает их из своих переживаний. Даже будучи тяжело больным, Тулку Ургьен принимал людей и передавал им учения. Даже когда ему было трудно это делать, он вставал, садился возле своего окна и приглашал людей к себе, подавая знак рукой, хотя он с большим трудом мог сидеть. Это было признаком настоящего бодхисаттвы. Тот, кто постиг пустоту, естественно сострадателен. Он не станет закрываться от других, заботясь лишь о себе самом: «Сегодня я не очень хорошо себя чувствую. Я не хочу ничего знать, не хочу никого видеть, не хочу ничего делать». Ринпоче не был таким даже в последний день своей жизни.

За здоровьем Ринпоче наблюдали несколько врачей, в том числе американских и немецких, а также несколько западных фельдшеров и монахинь. Они настаивали на том, что ему нужен покой, и старались ограничить число посетителей. В их присутствии Ринпоче не разрешалось никого принимать. Даже моим детям и детям моего брата запрещали посещать своего дедушку. Но как только врачи уходили, Тулку Ургьен Ринпоче немедленно за кем-нибудь посылал. Он посылал своих помощников за детьми, обнимал их и угощал сладостями. Он также звал других людей, чтобы увидеться с ними и дать им различные советы.

В самом конце он уже был очень слаб и сильно страдал от болей, но я не думаю, что в голову ему могла прийти

мысль: «Не хочу ни с кем встречаться, не хочу делиться своими знаниями, не хочу, чтобы меня беспокоили». Мне кажется, подобные мысли никогда не приходили на ум Ринпоче. И он оставался таким до своего последнего вдоха. Это верный признак подлинного бодхисаттвы. Это помогает нам понять, каким мастером был этот человек.

Когда я сравниваю себя с Тулку Ургьеном, я вижу огромную разницу и благодаря этому начинаю ещё лучше понимать, что такое духовная реализация. Даже будучи тяжело больным, Тулку Ургьен беспокоился о других больше, чем о себе. Когда кто-то приходил к нему, он никогда не говорил о своём здоровье или о том, как плохо себя чувствует. Он всегда интересовался самочувствием других людей, стараясь чем-то помочь им или дать им учения. Такое бескорыстное поведение становится возможным лишь благодаря обширному опыту и подлинной духовной реализации.

Тулку Ургьен Ринпоче жил очень просто. Это была также и внутренняя простота, и он никогда не создавал вокруг себя много шума. И тем не менее он был способен на грандиозные вещи. Он построил несколько монастырей, дал множество учений и посвящений, даже другим мастерам. Но сам при этом жил очень скромной жизнью и потому никогда не уставал заниматься деятельностью, посвящённой Дхарме. Многие из нас усложняют свою жизнь всевозможными идеями и концепциями. Если мышление наше сложно и запутанно, то даже маленькая задача может разрастись до гигантских размеров. Пытаясь её реализовать, мы находим этот процесс весьма утомительным и изнуряющим. В противоположность этому простое мышление, предельно открытый и простой ум открывают путь великим свершениям. В учениях и духовных текстах я часто встречал описания таких личностей, но Тулку Ургьен Ринпоче был живым воплощением этих качеств. Пример его жизни показывает необходимость наличия внутренней простоты. Тогда даже самая

сложная работа не явится для вас проблемой. Обращение с молитвой к коренным гуру и гуру линии передачи учения на самом деле означает, что мы видим в них пример для подражания и стремимся достичь тех же высот духовной реализации, которых достигли они.

Думаю, что возможность быть рядом с таким человеком, как Тулку Ургьен Ринпоче, и наблюдать, как он ведёт себя, мне очень помогла. Я присутствовал при его смерти. Ни до начала его болезни, ни после, я никогда не слышал от него: «Не хочу кому-то помогать». Он никогда такого не говорил. Вот каким должен быть настоящий бодхисаттва.

Подлинный практикующий остаётся спокойным в любой ситуации, что бы ни происходило. Ощущение спокойствия сопровождается переживанием счастья, но в то же самое время и чувством печали, нежной грустью, вызванной пресыщенностью или разочарованием в сансаре. Даже если сансара осталась позади, всё равно остаётся ощущение утомлённости этим явлением как таковым. Переживаемая нежность воплощает в себе преданность и сострадание. Это чувство не позволяет нам повернуться спиной ни к одному живому существу. Если мы думаем, что не можем оставаться с этими людьми, потому что они нас раздражают, что мы хотим наконец-то уединиться в своём ретритном домике и там расслабиться, это значит, что мы поворачиваемся спиной к живым существам.

Тулку Ургьен Ринпоче всегда был готов встречаться с людьми и принимать посетителей, особенно тех, кто приехал издалека, даже если сам он в это время находился в ретрите. Никогда не случалось так, что он отворачивался от людей, желавших с ним пообщаться. Ему было совершенно не свойственно отказывать другим. Даже когда он был настолько болен, что не мог без посторонней помощи ступить ни шагу, он всегда просил своих помощников подвести его к окну, чтобы помахать рукой на прощание людям, пришедшим с ним повидаться.

Многим людям, заботившимся о нём, это причиняло массу хлопот. Они говорили: «Ринпоче, ну почему вы так себя ведёте? Почему вы не перестанете встречаться с людьми, ведь это для вашего же блага?». Но теперь мы понимаем, что так проявлялись его качества бодхисаттвы. Он никогда не считал себя важнее других, но всегда относился к другим, как к людям более значимым, нежели он сам. Даже когда он не мог ходить или садиться самостоятельно и нуждался в поддержке и помощи, он по-прежнему интересовался другими людьми, спрашивая, кто они и откуда приехали. Когда мы боеем, то ведём себя совсем по-другому, так ведь? Мы запираем дверь и не даём никому войти, чтобы нас не беспокоили. На самом деле мы даже сердимся, когда кто-то приходит. А Ринпоче радовался, услышав о том, что кто-то пришёл и просит о встрече.

Многие из вас встречались с Тулку Ургьеном Ринпоче, и вы сами могли заметить, сколько он делал для себя. Немного. Он довольствовался самым малым, жил очень простой жизнью и совершенно не заботился о себе. Но, с другой стороны, в своей жизни он сделал очень много. Он многого добился, но всё, что он делал, делалось для других. Он никогда никому не отказывал и ни к кому не поворачивался спиной. До последнего вздоха он жил ради блага других. Совсем не просто быть подлинным бодхисаттвой, заботясь только о благе окружающих.

И таким был Тулку Ургьен. Уже сильно ослабленный болезнью, он тем не менее всегда делал себя доступным для других, прямо или косвенно, даже зная о том, что может умереть через день или два. Очень трудно быть совершенным и полным альтруистом. Я провёл много времени с Ринпоче и никогда, ни разу не заметил, чтобы необходимость с кем-то встретиться его раздражала. И порой он встречался с людьми, начиная с шести утра и до девяти вечера.

Сейчас мы не говорим о том, каковы были реализация Тулку Ургьена Ринпоче, его воззрения, его методы медитации и так далее. Оставим это в стороне. То, о чём я говорю сейчас, я видел и знаю: его поведение, как он себя вёл. Нам нужно принять этот пример близко к сердцу. Породите следующее намерение: «Пусть я стану таким бодхисаттвой». Иногда, когда мы тренируемся в воззрении и медитация удаётся, нам нужно вспоминать жизненные примеры таких мастеров.

Подводя итог всему вышесказанному, хочу сказать вам одну важную вещь: чем свободнее вы будете внутри, чем более открытыми и расслабленными людьми вы будете, тем лучше. Чем выше степень нашей внутренней свободы, тем больше проявляется наша способность помогать другим.



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Если вы прочитали эту книгу, и вам захотелось сохранить что-то из того, что я вам рассказал, возьмите воззрение, медитацию и поведение. Вы должны знать, что это означает. Мы можем не понимать, что такое основа, и не знать, каков будет плод пути. Но мы знаем, что сегодня, когда мы следуем по этому пути, в нас присутствует замешательство. И чтобы преодолеть это замешательство, чтобы освободиться от него, необходимы воззрение, медитация и поведение. Мы должны знать, каков их смысл и как применить их на практике. В известных строфах, выражающих самую суть буддийского учения, говорится:

*Не совершай зла,
А твори лишь то, что добродетельно,
Полностью укроти свой ум.
Это и есть учение Будды.*

То, чему я учил в этой книге, относится главным образом к третьей строке, в которой говорится о необходимости полностью укротить свой собственный ум. Но это ни в коем случае не исключает первые два наставления. Конечно, мы должны следовать основным принципам, избегая причинения страданий другим, избегая всего, что вредоносно. Также своими мыслями, словами

и действиями мы должны стремиться из всех сил помогать другим, совершая первые пять из шести *парамит*. Когда приходит время укротить свой ум, достичь внутреннего освобождения, воззрение, медитация и поведение становятся насущной необходимостью. Мы действительно должны знать, как практиковать их.

На самом деле если мы по-настоящему укротили собственный ум, мы не только не причиним вреда другим, мы естественным образом, спонтанно будем делать всё, что в наших силах, чтобы им помочь. Может быть, мы к этому ещё не пришли. Мы ведь ещё новички, в самом начале пути. Мы пытаемся укротить свой собственный ум. Если мы пытаемся обманывать самих себя, полагая, будто уже в полной мере укротили свой ум и считая, что всё остальное — суть заблуждение, то, услышав о необходимости избегать причинения вреда другим, мы можем подумать: «А какого собственно вреда? Вред — это всего лишь концепция. В реальности ведь не существует ни вреда, ни пользы. И кому здесь можно принести пользу?». Такой концептуальный самообман представляет собой большую опасность, поэтому сделайте всё возможное, чтобы избежать подобных мыслей. Как я говорил выше, они уместны лишь тогда, когда вы уже не обжигаетесь, поднося палец к огню. Если вы обнаруживаете в себе подобные мысли, обращайтесь на них особое внимание, тщательно проверяя себя время от времени.



Более подробную информацию об учебных программах, ретритах, видео и аудио материалах и книгах с учениями лам линии преемственности Тулку Ургьена Ринпоче и его сыновей Чокьи Ньимы Ринпоче, Чоклинга Ринпоче, Цокнью Ринпоче и Мингьюра Ринпоче можно найти на следующих интернет-страницах:

Рангджунг Еше Россия и Украина
www.rangjungyeshe.ru

Rangjung Yeshe Gomde, USA
www.gomdeusa.org

Rangjung Yeshe Gomde, Denmark
www.gomde.dk

Rangjung Yeshe Publications
www.rangjung.com

Pundarika
www.pundarika.org



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ГАНГА»
Оптовые и розничные продажи:

Каширский пр-д, д. 27 (м. Варшавская)

Выход из метро по указателю к пригородным поездам, из стеклянных дверей налево, затем направо вниз по переходу до конца тоннеля, на выходе из перехода, если стоять лицом к дороге — идти направо в сторону здания с числом 1975 на кирпичной кладке, пройти вдоль всего здания, в конце здания — проходная. Охране сказать, что направляетесь в издательство «Ганга».

тел./факс: (499) 613-9418

E-mail отдела продаж: real@ganga.ru

*Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание*

Друбванг Цокньи Ринпоче
БЕЗЗАБОТНОЕ ДОСТОИНСТВО
Учения о природе ума

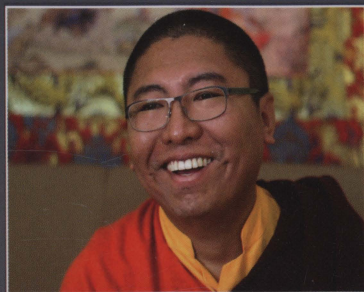
Перевод с английского *В. Заводчикова*
Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*
Корректор *Л. Гагулина*
Оригинал-макет *И. Горцевич*
Дизайн переплёта *И. Гиммельфарб*

ООО «Издательство Ганга»
117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9–501
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

Книги серии «Самадхи» в Интернете: www.ombooks.ru
E-mail: samadhi@ombooks.ru

Подписано к печати 16.05.2012
Формат 84 x 108/₃₂
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15.12.
Тираж 1000 экз. Заказ № 3264.

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати – ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
610033, г. Киров, ул. Московская, 122
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: order@gipp.kirov.ru



Цокньи Ринпоче — лама-перерожденец, получивший духовное образование в тибетской буддийской традиции и с 1990 года дающий учения по всему миру. В данной книге, состоящей из транскриптов его устных учений, автор

рассказывает о Великом совершенстве дзогчен, о природе реальности и необходимости её прямого постижения, а также учит тому, как устранить пелену неведения, омрачающего наше сознание с незапамятных времён. Простая, прямолинейная и проникновенная книга «Беззаботное достоинство» захватывает ум читателя, приводя его к более глубокому пониманию собственной природы.

«Оставаясь беззаботным, можно чувствовать себя комфортно в любой ситуации. Иначе всегда придётся плыть против течения. Жизнь наполнится ощущением зажатости и тесноты, переходящим в клаустрофобию. Быть беззаботным — значит, быть широко открытым изнутри, быть неограниченным.»

Однако беззаботность — это не беспечность. Это не равнодушие по отношению к окружающим. Это и не бессердечие или недружелюбие. Беззаботность — это внутренняя простота. Достоинство — это отнюдь не высокомерная заносчивость, а скорее то, что естественным образом излучается этой беззаботной внутренней уверенностью».

Цокньи Ринпоче



САМАДХИ



9 785988 821908

БЕЗЗАБОТНОЕ ДОСТОИНСТВО

Цокньи Ринпоче