

Лама Сонам Дордже



ПОСЛЕДНЕЕ ТИБЕТСКОЕ
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

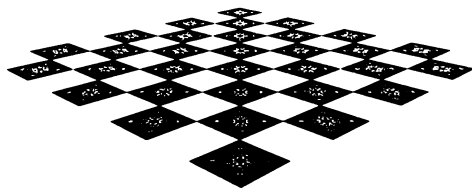
Лама Сонам Дордже

ПОСЛЕДНЕЕ ТИБЕТСКОЕ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**



Лама Сонам Дордже

ПОСЛЕДНЕЕ ТИБЕТСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Собрание учений по буддизму,
буддийской философии
и медитации.



Рангджунг Еше
2012

УДК 294.3
ББК 86.35

Лама Сонам Дордже,
С 76 Последнее тибетское предупреждение /
Лама Сонам Дордже. – Рангджунг Еше, Ганга,
2012. – 256 с.

В эту книгу были включены отобранные лекции и практические занятия, которые Лама Сонам Дордже проводил в Москве, Киеве, Одессе и в Непале, в монастыре Каньинг Шедруб Линг в 2008-2010 годах.

Учитывая такие сложные темы медитативных практик, которые затрагивает Лама, эта книга может стать очень ценным подарком и руководством для тех, кто интересуется буддийской практикой и духовным развитием. В частности, в книге даны подробнейшие наставления по основным буддийским медитациям шаматха (пребывание в покое) и випашьяна, по гуру-йоге, стадии развития и Великому Совершенству.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в компьютерах для частного или публичного использования без письменного разрешения автора.

В оформлении обложки использованы фотографии шахмат Jud McCrani at en.wikipedia

ISBN 978-5-98882-175-5

© Ганга, 2012

© О. Поздняков, 2012 – текст

© Рангджунг Еше, 2012 – макет

Содержание

Предисловие	7
Ветер перемен (вступление)	9
Высшая точка приложения усилий	12
Источник неудовлетворённости	18
Ключевые аспекты Ваджраяны	25
Гуру-йога	52
Практика гуру-йоги.	76
Садхана	107
Ясное видение	122
Випашьяна в жизни	135
Столбик и декорации	142
История безумия	149
Прямой путь	163
Пилите, Шура, они золотые	183
Углубление практики	198
Природа ума	209
Невыразимость	224
Откровение	242

Предисловие

В одной тибетской поговорке говорится: «Набирай воду там, где ближе». Учитывая всеобщую жажду знаний и поверхностность большинства информации, которой кормят наше общество, мы решили начерпать воды мудрости из источника буддийской мудрости и составили книгу из учений Ламы Сонама Дордже, стиль которого, как нам кажется, наиболее близок и понятен нашему русскому менталитету. Учитывая такие сложные темы медитативных практик, которые он затрагивает, эта книга может стать очень ценным подарком и руководством для тех, кто интересуется буддийской практикой и духовным развитием. В частности, в книге даны подробнейшие наставления по основным буддийским медитациям шаматха (пребывание в покое) и ви-пашьяна, по гуру-йоге, стадии развития и Великому Совершенству. Название книге дал сам Лама, и на вопрос, почему она была так озаглавлена, он ответил, что «у нас осталось очень мало времени».

В эту книгу были включены отобранные лекции и практические занятия, которые Лама проводил в Москве, Киеве, Одессе и в Непале, в монастыре Каньинг Шедруб Линг в 2008-2010 годах. Предисловие было написано им в ритрите в пещере Падмасамбхавы в Парпинге.

Группа редакторов

Ветер перемен

Интересные времена настали на дворе... Хотя и не все это замечают, но жизнь стала приобретать совершенно другое качество. Количество чувственных удовольствий, которые мы потребляем на единицу времени, превосходит то, что было ещё сто лет назад, в десятки, если не сотни раз. Казалось бы, радуйся, да и только. Наконец то, восторжествовал прогресс! Но не тут-то было. Ещё несколько тысяч лет назад восточные мудрецы подметили одну интересную характеристику чувственных удовольствий – у них есть и обратная сторона, под названием «страдание». Да, да, именно страдание – в частности, «ломка» от того, что эти удовольствия прекращаются, или меняются, или даже от того, что мы пресыщаемся ими, и они больше не приносят былого удовлетворения, если потребляются в той же мере и в том же количестве. И самое интересное – чем больше таких чувственных удовольствий мы испытываем, тем сильнее ощущается эта «ломка», когда нет «дозы». Степень ломки также зависит от силы привязанности к этим удовольствиям. Без привязанностей ими можно наслаждаться достаточно безопасно, но весь фокус в том, что те, кто ими наслаждается, стремятся к ним исходя из привязанностей. Или из-за нехватки, или амбиций, – что одно и то же.

Ещё одна интересная характеристика нашего уникального времени – поразительное увеличение скорости во всех процессах. Мы гораздо быстрее выполняем разные задачи, гораздо быстрее передвигаемся, говорим, думаем, и легче всего это заметить в том, что нам постоянно не хватает времени. Возьмите практически любой процесс, связанный с результатами деятельности человеческого ума, и вы,

скорее всего, заметите, что сейчас он происходит гораздо быстрее, чем, скажем, семьдесят лет назад.

Мы отдаёмся этой гонке, инициированной то ли нашим умом, то ли бог знает кем, практически бессознательно. Нам задают темп, и мы бежим. Если человека, жившего ещё век назад, можно было сравнить с осликом, который еле плёлся, благодаря тому, что перед его глазами повесили морковку, то современный человек подобен породистому скакуну, который несётся что есть сил... правда принцип остаётся всё тем же, – перед его носом повесили iPhone, или нечто подобное. Да, и ещё жалко этого скакуна, потому что iPhone то ему повесили, но лошадиных сил забыли добавить. Поэтому, если тот средневековый ослик плёлся себе в удовольствие, особо не замечая трудностей и лишений своей выючной жизни, то мы выбиваемся из сил, чтобы изображать породистого скакуна. Отсюда и болезни, отсюда и депрессия, отсюда и постоянно проявляющееся изнутри недовольство собой и происходящим.

В процессе обсуждения этой темы с разными людьми выясняется, что многие чувствуют что-то подобное. Но не стараются разобраться в странности и особенностях этой ситуации, потому что воспринимают её как нечто данное и неизбежное. Мол, такие нынче времена! Да, времена то такие, но это не значит, что мы должны просто соглашаться с этим и нестись, сломя голову, непонятно куда и непонятно зачем! Обратите внимание на то, что, несмотря на увеличивающуюся скорость нашей жизни, в ней до сих пор остаётся такая важная составляющая, как духовная практика. И, между прочим, эта составляющая является центральным стержнем нашего психофизического благополучия, если мы вообще заинтересованы в оном.

Кстати говоря, духовная практика тоже является процессом деятельности человеческого ума, и было бы логично предположить, что если сейчас увеличивается скорость всех подобных процессов, то это ускорение не может обойти

стороной и духовную трансформацию. Вряд ли можно сильно повлиять на сами древние методы духовной практики, – они остаются теми же самыми, только подача их меняется. В буддизме методы практики иногда называются янами, колесницами, – то есть транспортными средствами. То, что подлежит трансформации – это эффект воздействия этих методов на наш ум. И это тоже одна из особенностей нашего времени. Чем больше скорость изменения внешних процессов, чем больше чувственных удовольствий, – а вместе с ними и страданий – выпадает на нашу долю, тем больше должны открываться наши духовные способности, и большей трансформации должен подвергаться наш ум просто для того, чтобы адекватно и пропорционально справляться с резко увеличивающимся давлением и энергией. Иначе ослик просто сдохнет, не вынеся, в конце концов, такой «лёгкости бытия». Не может ослик быть породистым скакуном, какой бы iPhone не повесить перед его носом.

Высшая точка приложения усилий

Если мы считаем себя разумными людьми, то должны воспользоваться сложившейся ситуацией самым мудрым образом. А именно, посреди этого вихря материальных энергий и соблазнов задействовать открывающиеся способности своего духовного потенциала, и тогда, за считанные годы, мы сможем трансформировать себя при помощи духовной практики в такой степени, какую не могли себе представить духовные практикующие, жившие в прошлые века. Разве это не чудо?

Человек – удивительно совершенное существо, если посмотреть на его изначальное устройство. наших возможностей хватило бы на то чтобы жить сотни лет и постигать самые глубокие истины, даже достичь самого совершенного эволюционного состояния за одну жизнь. Однако зачастую получается так, что мы проживаем коротенькую жизнь ничёмного самсарного обывателя, не успев даже и начать разбираться, в чём её смысл. В чём же дело? Почему человек так ограничивает себя?

Дело в том, что мы приходим в эту жизнь с разными исходными условиями. Кто-то занимался самосовершенствованием десятки или даже сотни жизней, а кто-то первый раз оказался в человеческом теле и понятия не имеет, что с ним делать. В учениях говорится, что последних в нашем мире подавляющее большинство. Поэтому мы и видим такую картину, что 99.9% людей посвящают всё своё время и энергию достижению каких-то крайне бессмысленных вещей, например, приобретению товаров народного потребления, которые зачастую им самим не особо нужны.

Если разобраться в чём заключается истинная ценность любого человека, как единицы общества, равно как и функциональной единицы по отношению к себе самому, то единственный определяющий фактор – это мудрость. А что такое мудрость в общем смысле, если не вдаваться в классические буддийские определения? Это знание, как правильно поступить в любой момент времени, чтобы получить/принести как можно больше пользы и получить/нанести как можно меньше вреда себе и окружающим. Естественно, это знание должно на чём-то основываться, – имеется в виду, на правильном видении вещей.

Если предположить, что человек, пришедший в эту жизнь, может быть оценён по стобалльной шкале ценности, то если он не может принести пользы ни себе, ни тем более – окружающим, а только вредит или бездельничает, то смысл и КПД его воплощения близок к нулю. Человек с коэффициентом, близким к 100, может быть назван просветлённым, так как он приносит себе и другим огромную пользу и не наносит никому никакого вреда.

Вопрос – осознаём ли мы это? И чего мы хотим от своей жизни? Если мы считаем себя людьми разумными, или даже – очень образованными и интеллигентными, то мы, по идее, должны стремиться к тому, чтобы увеличить этот КПД до максимума. Если же мы этого не делаем, то, наверное, стоит поставить под сомнение свою самооценку. Вовсе недостаточно считать себя самым крутым, – надо им ещё и быть, иначе это будет выглядеть просто смешно со стороны.

Если же мы осознаём важность увеличения КПД от своей жизни, и осознанно прикладываем к этому усилия, то нас можно действительно назвать мудрыми людьми, и, следовательно, наша ценность, как единицы общества весьма высока. Даже если у нас нет больших средств, чтобы строить больницы и детские дома, наше значение для общества неопределимо.

Что же мы можем сделать для того, чтобы увеличить КПД от своей жизни? Тут, как ни странно, опять на первом месте всплывает фактор мудрости. Нам нужно понять, к чему стоит прикладывать свои силы и на что тратить свою энергию.

Предположим, что в мире есть миллиард разных занятий, профессий и увлечений. Какое из них нам выбрать, чтобы получить максимальную пользу и принести пользу другим? Вопрос одновременно и простой, и сложный. Ведь любое занятие влечёт за собой большой комплекс кармических связей, и, вовлекаясь в него, мы невольно залезаем в клубок чьих-то кармических узлов, которые потом отражаются на нас, и зачастую – не самым приятным образом. Это – теория, а на практике часто бывает так, что начиная заниматься чем-то, казалось бы, осмысленным, или прибыльным, мы постоянно получаем граблями по лбу, и не проходит и года-двух, как мы начинаем недоумевать, что же с нами не так? Почему мы не можем преуспеть в том деле, в котором преуспели многие, казалось бы, менее мудрые люди?

Ответ на это до удивления прост – мы просто занимаемся не своим делом. Какое же дело можно назвать своим? Давайте взглянем на свою глубинную природу, и легко это увидим. В чём заключается наша природа? В учении не говорится, что она состоит из товарно-потребительских отношений. Она заключается в простоте абсолюта, который нужно раскрыть и расчистить от налипших на него омрачений. Нам нужно понять, что **максимальный эффект от приложенных усилий и потраченной энергии будет тогда, когда это делается в отношении самого ценного, наивысшего источника.**

Нам нужно найти правильную точку приложения своих усилий, самый высший источник. Этим источником, к счастью, является наша глубинная природа. Нам повезло, что от нас не требуется ходить за тридевять земель и искать этот наивысший источник, как сказочный аленький цветочек. Если бы этот наивысший источник не присутствовал бы

в нас изначально, то у многих могли бы возникнуть проблемы с поиском правильного курса. Тут даже с нашими исходными условиями многие не могут понять, куда двигаться, даже когда мастера показывают им курс по несколько раз. Что уж говорить о том, если бы мы не имели в себе этой абсолютной природы?

Описывая этот присущий нам просветлённый источник, Будда сравнивал его с бесценным сокровищем, которое хранится под землёй в виде клада в доме бедняка. И действительно, если посмотреть на эффект от приложенных усилий к поиску, скажем, любого товара народного потребления, или услуги, и сравнить с результатом нахождения бесценного сокровища из золота и бриллиантов, то разница налицо. Нам только нужно правильно определиться в том, что является самым ценным на свете, и когда определились, прикладывать последовательные усилия для достижения этого. Тогда наша жизнь наполнится истинным смыслом, и тогда у нас не будет возникать вопросов и сомнений, зачем мы живём, и почему всё так осточертело и не приносит удовлетворения. Главное – не ошибиться в правильном выборе.

Большинство «умных» людей из среды самсарных обывателей тоже пользуются этой логикой. Только, не имея доступа к глубоким духовным учениям, они ориентируются на те ценности, что лежат у них под ногами, про которые им говорят с детства все окружающие люди, – те люди, кому они согласились доверять. Поэтому то они определяют для себя наивысшими ценностями такие вещи, как семья, достаток, здоровье, влиятельное положение, известность и безопасность, и прикладывают максимум усилий для их достижения. Поскольку все эти ценности относятся к разряду мирских преходящих вещей, то очевидно, что ни одна из них не является стабильной и не гарантирует, что останется в том же нетронутом и неразрушенном виде даже на один день. Мы, занимающиеся духовной практикой, не отрицаем эти ценности, и даже пользуемся ими по

мере необходимости. Просто мы должны понимать, что они не являются абсолютными, и что нам нужно прикладывать основные усилия к непреложным, неизменным ценностям, коими являются качества просветлённого источника, нашей абсолютной природы.

Чем больше наши усилия ПРИБЛИЖАЮТ нас к абсолютному источнику, тем меньше мы тратим энергии на бессмысленные вещи. И тем больше вероятность, что эта энергия будет возобновляться, – возможно, даже в ещё большей степени. Чем меньше мы тратим энергии, тем более целостным сохраняется комплекс нашего тела-праны-ума, и соответственно, тем более здоровыми мы остаёмся. Чем меньше мы прикладываем тщетных усилий, тем меньше мы испытываем разочарований, отчаяния, раздражения и прочих опустошающих негативных эмоций. В результате, мы ощущаем себя удовлетворёнными и чувствуем, что наши действия наделены смыслом. Чем непосредственнее и упорядоченнее наши действия направлены на этот просветлённый источник, тем меньше мы совершаем ошибок, и тем меньше мы накапливаем негативной кармы. Почему? Двигаться в направлении солнца – пусть это и слепит глаза – гораздо легче, чем идти в направлении какого-то ориентира, находящегося в кромешной тьме.

Каким образом мы двигаемся в направлении этого абсолютного источника? Как нам прикладывать усилия в этом направлении?

Заниматься аутентичной духовной практикой.

Бывает так, что человек всё это понимает, и даже изредка ходит на духовные лекции и семинары, но практиковать всё равно ленится. Это уже более тяжёлый случай. Ладно бы если он просто не понимал, и тогда бы оставался шанс понять, когда ему это объяснят. В этом же случае он вроде как понимает, но заниматься практикой всё равно не хочет. И страдать при этом ему тоже не нравится. Тут

уже применима фраза из любимой песни: «Думайте сами, решайте сами, иметь (страдания) или не иметь».

Почему так происходит? Просто у такого человека духовные способности не того уровня, который мы сейчас описываем. Ему немного не хватает заслуги, мудрости, осознания прописных истин, таких как непостоянство и свобода от привязанностей. Приговор ли это? Нет, не приговор. Ведь духовные способности – вещь не статичная, они складываются из таких качеств, как вера, отречение, усердие, концентрация и мудрость. Каждое из этих качеств можно развивать, и по отдельности это вовсе не сложно. Лишь бы сам этот человек хотел, чтобы его способности стали выше. А для этого тоже нужно понимание их существенной важности в духовном развитии.

Для начала неплохо бы поверить в то, что именно состояние ума определяет качество жизни, и в то, что только аутентичная духовная практика способна улучшить состояние ума. Ни удовольствия, ни приобретение новых товаров народного потребления, ни развлечения, а именно духовная практика. И это уже приговор.

Источник неудовлетворенности

Мы с вами живём в мире, который просветлённые существа назвали «мир желаний». Он назван так потому, что доминирующей эмоцией, или ментальным состоянием в этом мире является желание, привязанность, или страсть, или, можно даже сказать, одержимость. Это всё различные степени одной и той же эмоции. Соответственно, все мы одержимы этой эмоцией в той или иной степени. Именно поэтому у нас регулярно возникает ощущение, что нам чего-то не хватает. На самом деле, это ощущение преследует всех людей, за исключением, может быть, тех, у которых имеются какие-то гормональные расстройства, или тех, кто в результате каких-то нарушений и травм мозга или неправильных тренировок потеряли чувствительность. Так или иначе, это преследует всех. Более того, этот принцип неудовлетворённости заложен в самом формате, режиме нашего двойственного восприятия. Как только у человека появляется двойственное восприятие, а для подавляющего большинства людей оно никогда и не исчезает, и не прекращается, человек тут же начинает испытывать эту неудовлетворённость. И все дальнейшие его действия, которые он совершает, направлены на то, чтобы удовлетворить эту неудовлетворённость.

Важно понять, где находятся истоки этой неудовлетворённости. Они берутся из базисного, фундаментального раскола на субъект и объект. 99,99% людей не могут этого понять. Они ощущают это изнутри инстинктивно в виде некой нехватки, и пытаются в силу доступных им средств эту нехватку убрать. На уровне обычного человека это происходит таким образом: он пытается найти себе вторую

половинку, или купить какую-то вещь, машинку, мобилку. И каждый раз, когда он пытается это сделать, у него появляется надежда, что вот сейчас он это приобретёт и наступит некое успокоение. Ну, и приобретая очередную вещь, он, как правило, ощущает, что ему ещё что-то нужно. Причём он даже не задумывается над тем, что только что ему хотелось именно эту вещь, и он её уже получил. Не сработало. Он просто по инерции пытается получить или приобрести всё новую и новую штучку.

До тех пор, пока мы будем поддерживать формат и режим этого двойственного восприятия, мы будем испытывать эту неудовлетворённость. Эта неудовлетворённость служит причиной всевозможных тревог, надежд, опасений и предвкушений, которые добавляются к основным видам негативных эмоций. Все страхи тоже происходят из этого основного раскола и неудовлетворённости.

У всех нас есть какие-то нужды или проблемы. Собственно говоря, если бы у человека было всё полностью совершенно, и он чувствовал бы, что у него есть всё, ощущал бы абсолютную полноценность, то он, наверное, из квартиры бы даже и не выходил. Да и вряд ли бы он в неё попал в самом начале. Куда идти-то, если и так всё есть и всё полноценно? Поскольку мы, по крайней мере, дошли до этого учения, есть подозрения, что у нас тоже присутствуют эти эмоции в той или иной степени.

Каждый раз, когда наше сознание и инстинкты толкают нас на очередное действие по удовлетворению нашей неудовлетворённости, важно понять, откуда происходят истоки этого ощущения. В принципе, если в этот момент глубоко расслабиться и попытаться посмотреть в свой ум, то одним этим можно удовлетворить возникшее желание. Если же мы будем бежать за очередной вещью или за очередным человеком, то нет никакой гарантии, что мы удовлетворим свою неудовлетворённость, напротив, есть гарантия, что мы её не удовлетворим. Либо, по крайней мере, мы себе

что-то внушим, загипнотизируем себя, убедим себя в чём-то: «Теперь я счастлива, наконец-таки!». Но через плёнку этой иллюзии постоянно будет просвечиваться это базисное состояние неудовлетворённости, если мы не проработали этот фундаментальный раскол.

Не то, чтобы я кого-то призывал не работать, не покупать ничего и не заводить себе вторую половинку. Нет, всё это можно делать, и делайте, ради бога. Просто не стоит забывать, что такими внешними инструментами присовокупления к себе разного рода субстанций, которые к тому же воспринимаются как объекты, не имеющие к нам отношения, это ощущение неудовлетворённости устранить невозможно. Это то же самое, как пытаться к одежде из одного материала прикрепить заплатку из другого материала в надежде, что эта заплатка прирастёт, швы рассосутся, как после хирургической операции, и она просто приживётся. Нет же, когда ниточки перетрутся, эта заплатка отвалится. Если подходить с таким отношением, как будто мы пытаемся присовокупить к себе объект, который мы считаем существующим независимо и не имеющим к нам никакого отношения, то нехватку не устранить. Целостное ощущение себя, чувство полноценности возникает тогда, когда исчезает этот раскол, базисная трещина в нашем двойственном восприятии. Некоторые люди страдают из-за того, что их кто-то не любит, из-за того, что их не уважают, не почитают, внимания им недостаточно уделяют, взаимностью не отвечают. Они при этом могут думать: «Ну, как же так, я такой хороший, я такая красивая, почему же меня не ценят, не отвечают, и так далее». Из этого возникает очень большое количество всякого рода страданий и проблем. Эти страдания упоминаются в числе основных страданий человеческого существа, которое живёт в мире желаний.

Есть небольшой секрет, который, на самом деле, и не секрет вовсе. Если у нас есть такая необходимость, мы можем сделать себя такими, чтобы люди в нас нуждались,

любили, ценили до такой степени, что проходу бы нам не давали. Просто нужно стать полезным людям. Вот и весь секрет.

Очень часто нам кажется, что нам не отвечают взаимностью, не любят, не ценят, притом, что мы такие красивые, правильные, йогой занимаемся, книжки умные читаем, не курим, не пьём, говорим правильно и красиво, ходим к косметологу и вообще являем собой образец совершенства. В большинстве своём проблема – если это вообще можно назвать проблемой – возникает из-за того, что мы не в полной мере полезны людям. Мы даже можем пытаться помогать людям время от времени, но, поскольку мы не развили в себе таких способностей, которые бы реально помогали людям и трансформировали их в лучшую сторону, получается, что мы немножко не востребованы и не ценимы. Каким же образом этого достичь?

Если мы приложим, по сравнению с нынешним состоянием и количеством затраченных усилий, в сто раз больше усилий, помогая людям, скорее всего, на данном уровне, на котором мы находимся, мы перегорим. Просто сил не хватит, истощимся. Ведь для того, чтобы помочь людям в сто раз больше, надо иметь способности примерно в сто раз больше, чем у нас есть на данный момент. Надо иметь в сто раз больше энергии, чем у нас есть сейчас. И надо понимать взаимозависимость и смысл методов, и понимать людей примерно в сто раз лучше, чем мы способны сегодня. А иначе, то, что мы сейчас можем сделать – это механически увеличить свои усилия в сто раз больше, и тогда мы просто перегорим, потому что у нас не хватит времени, сил и энергии. А для того, чтобы увеличились эти способности, для того, чтобы увеличился наш потенциал, нам необходимо эту энергию откуда-то взять. А берётся она из раскрытия своего просветлённого потенциала. А раскрытие своего просветлённого потенциала берётся из постижения абсолютной истины. Замкнутый круг.

Иногда попадают на глаза объявления всякого рода людей, которые пытаются избавить всех, исцелить от всех болезней, страданий, вернуть в семью любимого, сделать заочный приворот, отворот, позиционирующих себя как «целитель в седьмом поколении, приходите, вылечим всех». Мне жалко таких людей, потому что, даже если у них есть какие-то способности (а ещё страшнее, если им только кажется, что у них есть эти способности), они такого рода деятельностью себя просто сжигают. Если у них даже какие-то способности передались случайно из прошлого воплощения, они, как правило, сводят их на нет, особенно если они работают с эгоистичными намерениями и устремлениями.

Если же мы пытаемся познавать природу ума, постигаем абсолютную истину и, одновременно с этим, развиваем качества мудрости, сострадания, любви, то у нас эти способности развиваются комплексным, целостным образом, мы становимся более способными, помогаем большему количеству людей, и взаимозависимость вещей и явлений проявляется таким образом, что...люди сами будут тянуться к нам за помощью, даже не зная нас. Не стоит думать, что мир оторван от нас. **Мир есть наше зеркало, мир – это проявление нашего состояния.** Как только у нас появятся больше способностей такого плана, помогать другим, он нам будет показывать больше возможностей для помощи. Они сами будут появляться и приходить к нам. Мир будет находить нас в самых неожиданных ситуациях.

Несколько дней назад была курьёзная ситуация. Я шел в темноте по Пятницкой улице, в конце рабочего дня. Навстречу шла целая толпа людей, возвращающихся с работы в сторону метро Новокузнецкая, а там очень людное место, и прямо ко мне, расталкивая толпу, прорвалась пожилая женщина. Оказалось, что ей нужны были очки, то есть она к тому же была полуслепая. И она пробралась через толпу, распихивая других людей – другие люди ей были неинтересны – и меня чуть ли не за грудки схватила.

Они сами будут нас находить, эти ситуации, и, когда они к нам приходят, не надо их отталкивать. Иногда может казаться, что это полный блеф, что человеку это не нужно, или он обманывает себя, или он мошенник или шарлатан, бывают и такие ситуации. Тут нужно око мудрости, чтобы разглядеть, реален ли этот человек и эта помощь или нет. Часто бывает, что наше эго, или, как его иногда называют, «мара», сидит внутри и сторожит, чтобы мы не продвинулись дальше. Мары, на самом деле, это наши же собственные ограничения духовного роста; они не существуют нигде, кроме как внутри нашего ума. По большому счёту, мары – это аспекты нашего же эгоизма. Нашего демонизма. Они могут нам нашёптывать, что всё это не то, всё это фальшивка, всё это ерунда, вас обманывают и так далее. Иногда стоит не обращать на это внимания.

К чему я всё это говорю? Если мы разовьём в себе такие способности, те люди, которые, как нам казалось, нас не любили и не ценили, или недооценивали по каким-то причинам, сами будут в нас нуждаться и за нами бегать вне зависимости от наших внешних характеристик и показателей, физических, умственных, или голосовых. И вопрос нехватки больше не будет стоять так остро. Мы просто освободимся от ряда нужд и желаний, которые у нас могут быть сейчас или могут появиться в будущем. Достаточно стать нужным людям, стать полноценным существом, и необходимости, неудовлетворённости, нужды просто отпадут.

Но для того, чтобы стать полезным людям по-настоящему, вовсе недостаточно приобрести какие-то замечательные навыки. Для этого нужно раскрыть в себе всеисполняющую драгоценность просветлённых качеств и активностей, которая позволит нам давать людям всё, что им нужно, не истощая себя. А такая драгоценность появляется только тогда, когда полностью раскрыт наш просветлённый потенциал и постигнута абсолютная истина. Путь к этому всего один – всё та же самая духовная практика. Что, в данном случае

понимать под аутентичной духовной практикой? Комплекс методов, направленных на раскрытие в себе этого высшего источника, и ничего иное. Из чего состоит этот комплекс? В тантре сказано, что изначальная мудрость раскрывается только благодаря трём методам: собиранию накоплений, очищению омрачений и использованию благословений просветлённого мастера.

Под собиранием накоплений подразумевается накопление заслуги в концептуальном формате, то есть, всяческой относительной добродетели, и накопление мудрости вне концепций. Омрачения очищаются при помощи специальных практик, очищающих кармические загрязнения нашего тела, речи и ума, а также привычные тенденции. Эти два раздела – собирание накоплений и очищений омрачений являются предварительными шагами, которые подводят нас к медитации на абсолютную природу ума, для стабилизации которой мы полагаемся на третий метод – благословение просветлённого мастера.

Ключевые аспекты Ваджраяны

Необходимо понимать разницу между абсолютной медитацией на природу ума и предварительными шагами и этапами медитации и практики. Прежде чем, собственно, заниматься практикой Ваджраяны, важно выяснить структуру пути как такового. Когда мы вступаем на духовную стезю, на путь тибетского буддизма в частности, нам вначале предлагают позаниматься предварительными практиками. Они включают в себя общие аналитические медитации, посвящённые осмыслению важных фактов бытия и духовного пути: драгоценности человеческого рождения, непостоянству и смерти, ущербности самсары, причинно-следственной связи, важности следования квалифицированному учителю и преимуществам плода освобождения. Эти аналитические медитации выполняются не какое-то определённое количество дней, а всю жизнь, потому что они формируют теоретическую основу нашего духовного отношения к вещам и своей жизни. Тем не менее, нам их рекомендуют выполнить в самом начале пути как минимум в течение недели.

Уже после того, как мы обработали при помощи них свой ум, мы приступаем к широко известным предварительными практиками Ваджраяны, которые включают в себя принятие прибежища, практику Ваджрасаттвы, подношение мандалы и гуру-йогу. После этого нам дают тантрическое посвящение, точнее, по идее, мы сами его просим у учителя, которого считаем своим коренным гуру, или – которому мы больше всего доверяем. Мы просим дать нам некую инициацию на практику, которой мы будем заниматься. Посвящение в тибетской традиции состоит из четырёх основных стадий: посвящения сосуда, тайного посвящения, посвящения

различающей мудрости и посвящения драгоценного слова. Учитель нам дает эту инициацию в более или менее развёрнутом виде, в зависимости от ситуации, тем самым передавая нам полномочия на выполнение практики того или иного божества.

Получив такое посвящение, мы начинаем заниматься практикой божества, и эта практика, собственно, является полноценным путем, который приводит нас к полной реализации. Практика божества на санскрите называется садхана, что в переводе на русский означает «метод достижения». Тантрическое божество в данном случае является посредником, который приводит нас к раскрытию мудрости, зашифрованной в чертах его облика. Каждая деталь одежды, каждый атрибут, который божество держит в руках, каждая часть или поза его тела – фрагмент своеобразного шифра, скрывающего за собой картину грандиозного состояния просветления. Одна из задач практикующего садхану заключается в том, чтобы прочесть этот шифр и почувствовать те просветлённые состояния мудрости, которые зашифрованы в божестве. Но это только одна из задач.

Такая практика приведет нас либо к частичной, либо к полной реализации, в зависимости от того, насколько она глубока. Если практика относится к внешним тантрам, то, возможно, мы и не достигнем полной реализации в течение одной жизни, потому что, как говорится в текстах, практики внешних тантр обеспечивают просветление в течение трёх, семи или двадцати одной жизни. Например, практика Будды Шакьямуни, которую советуют делать тем, кто не знает, с чего начать, относится к внешним тантрам. Однако, если мы будем заниматься практикой внутренних тантр – махайогой, ануйогой и атийогой – у нас есть полноценная возможность достичь просветления в одной жизни. Большинство посвящений, которые дают современные тибетские учителя, будь то на практики гуру, или практики йидама и дакини, всё же относятся к внутренним тантрам. *Внешние тантры*

характеризуются в основном тем, что практикующий представляет божество снаружи от себя, тогда как во внутренних тантрах мы сами становимся божеством.

Когда учителя дают посвящения на нескольких божествах сразу – обычно это божества «трёх корней» – появляются вопросы, какой из этих практик заниматься. Ответ обычно такой: в меру своих способностей. Если у вас есть возможность делать все практики гуру, йидама и дакини ежедневно, это «the best». Если нет такой возможности, можно делать одну из этих практик: либо йидама, либо гуру. Никакой принципиальной разницы в сиддхах, то есть достижениях между результатами таких двух садхан не будет.

Как и любая буддийская практика, садхана ставит своей целью достижение просветления, если говорить в общем, и, если говорить в частности – достижение просветления посредством чистого видения. Основной ключевой принцип тантрических практик заложен в чистоте нашего видения. Видение (на тибетском – *нангва*) – это синоним восприятия. Когда мы смотрим на мир и видим всех товарищей, граждан, гражданок, собачек, лошадок – то это наше видение, на которое мы имеем полное право, и никто у нас его не отнимает. Но, по определению, которое было дано просветленными существами, с тем видением, которое у нас имеется, есть большие проблемы. Причем эти проблемы не у кого-то другого, а у нас. Если мы будем продолжать пользоваться этим инструментом, то мы будем от этого серьезно страдать. И весь наш предыдущий опыт, включая все бесчисленные прошлые жизни, является тому доказательством: мы страдали, страдаем и будем страдать.

Когда я выступал в Питербурге, на семинар пришла одна женщина, которая ну никак не могла принять тот факт, что мы страдаем, и находила все новые и новые аргументы вплоть до того, что считала любое страдание, которое ей достаётся, «драгоценным подарком судьбы». Исчерпав все логические инструменты, я сказал: “Ну, хорошо, если

для вас это подарок, пусть вам достаётся побольше подарков, тогда вы, может быть, побыстрее поймёте природу самсары”. Ну а как иначе? Если человеку нравится страдать, то он либо мазохист, либо что-то недопонимает. Причём та женщина была очень умная. В её аргументах можно было почувствовать чуть ли не философское образование, так что с интеллектом у неё всё было в порядке.

Голос из зала: Наверное, ваш аргумент поразил её наповал? (смех в зале)

Лама: Не знаю, поразил или нет, но многим другим понравился.

Голос из зала: Она просто не хочет слишком много таких подарков.

И страдание в общем, и разные конкретные проблемы напрямую связаны с нашим кармическим видением, которое является следствием нашего двойственного восприятия, когда мы разделяем свое восприятие на субъект и объекты.

Не можем мы цельным образом воспринимать мир, нам обязательно надо разбивать его на фрагменты, выделяя в нем центр вселенной, которым, естественно, являемся мы, а все остальное мы потом процеживаем через те фильтры, которые этому центру вселенной доступны. Вот вы, Людмила, воспринимаете себя сейчас как Людмилу, сидящую в монастыре в помещении, которое напоминает учебный класс. Вокруг вас сидят люди – русские и украинцы и происходит что-то непонятное. Вы согласны с таким описанием? Это и есть двойственное восприятие (смеётся). Субъект в данном случае – это Людмила, а точнее – ваше ощущение себя как некой индивидуальной неповторимой личности, которая приехала сюда с определённым багажом опыта учиться, познавать и так далее. А объекты – это все, что вас окружает, и вы постоянно каждую долю секунды ищите способы, как вообще с ними общаться, как с ними иметь дело. И поэтому между вами и этими объектами, даже если вы сидите пассивно – дремлете, спите и так

далее – происходит некое взаимодействие, это и есть двойственное восприятие.

В результате такого двойственного восприятия происходят все проблемы, потому что когда мы общаемся с этими объектами, мы их разделяем на положительные, отрицательные и нейтральные и на основе таких оценок производим соответствующие эмоциональные реакции. Положительные и приятные вещи нам нравятся, мы их притягиваем, отрицательные и неприятные объекты нам естественно не нравятся, мы их отталкиваем, а нейтральные нам безразличны – это могут быть и люди, и животные, и что угодно. Всё бы ничего, если бы эти эмоциональные реакции потом не выливались в определённые действия, которые бы приносили страдания другим и нам самим в том числе. Таким образом, мы накапливаем карму, и в результате этого расплачиваемся за совершенные действия, которые, опять-таки, были совершены под влиянием тех самых эмоций и двойственного восприятия.

Именно эту схему восприятия в буддизме нам предлагается заменить на другую, если мы хотим перестать страдать. Как мы уже выяснили, все согласны с тем, что мы страдаем, поэтому данную схему восприятия Будда назвал ущербной, и предложил заменить на другую, называющуюся «чистое восприятие». Чистое восприятие – это такое восприятие, в котором, в первую очередь нет двойственности, нет субъектно-объектной дихотомии, где мы не отделяем себя – Васю, Петю, Машу, Славу – от окружающих нас объектов и людей, с которыми надо иметь дело. Когда такое видение достигнуто, это есть не что иное, как просветление. Но если мы этого захотим, мы не обретём это видение просто по желанию. Если хотите – попробуйте, но уже пробовали, – по хотению не обретём. К достижению такого видения лежит достаточно долгий путь. Кому-то требуется одна жизнь, кому – две, кому-то три, кому-то несколько лет, и такое видение достигается.

Есть несколько разных способов достижения такого видения. Есть более последовательные, постепенные пути, где мы начинаем с аналитических медитаций, сидим и размышляем над смертью, непостоянством, драгоценностью человеческого рождения, потом переходим к образам божеств, затем переходим к работе с каналами, чакрами и энергиями, а потом переходим к абсолютной медитации махамудры или дзогчен. Если человеку, который не потратил достаточно времени на то, чтобы пройти предварительные стадии и пути, дать сразу практику непосредственного пути, то есть, практику постижения абсолютной истины, в девяноста процентах случаев он эту практику не поймёт и не сможет постичь абсолютную истину. Поэтому в Тибете, да и в Индии, во времена Будды и после него, учителя для девяноста девяти процентов учеников давали практики последовательного пути. То есть, предлагали им вначале выполнить предварительные практики, потом практики йидамов, божеств, дакинй.

В процессе такой практики того или иного божества мы не приобретаем чистое видение сразу, но создаём его подобие, заменяя грязные элементы нашего восприятия на чистые. Практика состоит из множества разных аспектов, главные из них это мантра, мудра и самадхи. Мы представляем себя в виде определённого божества, окружающий мир представляем в виде чистой земли, или рая этого божества, и всех людей, которые нас окружают, и животных в том числе, мы также представляем в виде божеств. Своей речью, вместо того, чтобы произносить обычные фразы и слова, мы произносим мантры этого божества, с другой стороны – все звуки, которые нам слышатся, мы воспринимаем в виде мантр этого божества. И в своём уме мы воспроизводим подобие просветлённого ума божества, то есть, пытаемся объединить свой ум с сознанием этого божества при помощи той медитации, которая нам доступна.

В Парпинге рядом с пещерой Падмасамбхавы есть храм самовозникшей Тары. Там можно своими глазами увидеть выступившие на камне изображение Ганеша и изображение Тары. Иногда из них даже течёт какая-то жидкость. В христианстве это называется «миро». Такие вещи очень полезны для укрепления веры. Я уже не говорю об отпечатке руки, который оставил Падмасамбхава на пещере, которая вверху – это всем известно. Оставил и оставил (смех). Но когда из камня начинают появляться изображения, а ведь они же не вдавленные, а выпуклые, тут сразу начинаешь удивляться, как разнообразен этот мир. И очень многие люди начинают действительно верить, что эти божества существуют на самом деле (смеётся). А на самом деле они не существуют (смеётся). Люди берут эти проявившиеся в камне образы и используют их как доказательство или подтверждение для самих себя, что эти божества, действительно, существуют, и что в них, нужно верить «по-настоящему». Как сказал один современный классик, когда люди вырезают следы божества в качестве доказательства сошествия его на землю, разве не именно так боги сходят на Землю?

Если говорить про тех самых божеств, которых мы собираемся практиковать, на которые нам даются посвящения, то они не существуют, не живут где-то там, в чистой земле или в раю, в западном или восточном направлении. Если же подходить к божествам с таким отношением, будто они существуют на самом деле, то просветления будет очень сложно достичь. Потому что просветление подразумевает постижение того, что ни одна вещь, ни одно явление не существует на самом деле, включая всех божеств, всех Будд, самих себя любимых и само просветление. Просветление тоже не существует как обособленное явление.

Но если людям не показать эти картинки, изображения и чудеса, с другой стороны, как они вообще поверят, что есть какие-то божества?

Голос из зала: Их же нет?

Лама: Нет. Но откуда взялись эти картинки, откуда взялись эти образы? Наша вселенная, наш мир, является проекцией просветлённого сознания, просветлённого ума. В результате определённых условий просветлённый ум из нейтрального непроявленного состояния может проявляться вовне в виде вселенной, которая состоит из сосуда мира и наполняющих этот сосуд живых существ, которые его потом воспринимают как своё жилище. Одно без другого существовать не может. И сосуд, и содержимое есть проекция просветлённого ума, просто они являются проекциями разных измерений этого просветлённого ума. Поскольку всё это изначально просветлено – и сосуд, и содержимое – есть определённая гарантия того, что ни один шорох этих живых существ и их восприятия не выходит за пределы основного пространства явлений, то есть, просветлённого ума. Так как всё является проекцией просветлённого ума, то ни одно живое существо и ни одно из движений тела, речи или ума живых существ не покидает сферы просветлённого сознания. А для того, чтобы живые существа слишком сильно не заблуждались и не забывались вообще, к ним иногда в качестве напоминаний приходят просветлённые существа, которые называются Буддами, и показывают им правильное направление, куда смотреть.

Голос из зала: Так зачем же картинки?

Лама: Так как не все живые существа могут прямо посмотреть туда, куда надо, и увидеть то, что надо увидеть, им показывают картинки. Просветлённая энергия, просветлённый ум, воплощается в трёх измерениях – дхармакае, самбхогакае и нирманакае. Перед живыми существами она появляется в виде нирманакаи либо воочию, либо в сфере их сознания, и дает определённые наставления. Или может наставления не давать, а просто оставить какой-то образ. После этого мы берём этот образ, уже уполномоченный просветлёнными существами для того, чтобы использовать

его в качестве посредника для постижения абсолютной истины – природы своего ума. Мы закладываем этот образ в свой ум, как некую антивирусную программу (смеётся), и последовательно заменяем своё грязное восприятие на этот чистый образ. Вместо того чтобы думать “зарплата, зарплата, зарплата...” или “молодой человек, молодой человек...”, “девушка, девушка...”, “хочу кушать, хочу кушать”, мы помещаем в голову образ такого просветлённого существа, и постепенно, поскольку в этом образе уже заложен потенциал очищения всех наших вирусов, он замещает, выбивает и вытесняет все наши привычные тенденции. В результате мы начинаем воспринимать весь мир спонтанно, естественно, без усилий, через призму чистого восприятия.

Но это не значит, что мы так и будем по жизни ходить с этим прекрасным существом у себя в голове. В какой-то момент, когда эффект от этой практики достигнет максимума, у нас разрушится двойственное представление о себе, как о практикующем, о божестве, которое мы практикуем, и о взаимодействии между нами, этим божеством и всеми остальными. Когда все это разрушится и спадут все двойственные представления, мы, скорее всего, постигнем абсолютную истину и окажемся в недвойственном восприятии.

Есть такая показательная интересная история об одном из самых выдающихся индийских махасиддхов и патриарха школы тибетского буддизма под названием «сакья». Линия Сакья берёт свои истоки от махасиддхи Вирупы. Одна из основных практик в традиции Сакья – это тантра полугневного-полумирного божества Хеваджры, имя которого переводится как «нерушимый смех». Махасиддха Вирупа, когда ещё не был просветлённым, практиковал Хеваджру очень много лет, в частности уделяя очень много внимания начитыванию мантры супруги Хеваджры Найратми (тиб. Дагмема). Он начитывал, визуализировал и представлял все так же, как делаем мы. Потом в какой-то момент он взял мандалу, которую использовал для визуализации,

свои чётки и ритуальные предметы, используемые для практики, и выкинул всё это в туалет. Люди подумали, что Вирупа сошёл с ума, а он достиг просветления. Он просто понял, что ему больше не нужны никакие опоры для практики, для того, чтобы находиться в просветлённом состоянии, потому что это состояние не требует никаких опор и присутствует в нас всегда.

Люди часто интересуются: “Когда мы достигнем просветления, у нас ещё будет тело или форма?” Им интересен такой исход, чтобы у них осталось самое совершенное тело во вселенной, чтобы они могли наслаждаться всеми чувственными удовольствиями без ограничений. Но это удел самсарных богов, про которых я расскажу позже. Просветлённому состоянию, просветлённому уму, как таковому, форма не нужна. Форма – это атрибут заблуждения, неведения. Форма нам нужна для того, чтобы хотя бы с чем-то ассоциировать своё «я». Потому что если у нас не будет формы, то как мы его сможем идентифицировать? А просветлённому уму форма иногда требуется для того, чтобы помочь живым существам, которые жаждут что-то увидеть, или услышать или понять. Когда живые существа обращаются к просветлённому уму или просветлённым существам за помощью, тогда просветлённый ум принимает примерно такой облик (*показывает на тханку с изображением Манджушри*), и в этом образе предстаёт перед ними, показывая абсолютную истину или природу ума.

Голос из зала: Если я буду воспринимать себя в форме божества, то потом я забуду, что я Даша?

Лама: Это не значит, что вы вдруг забудете, что были девушкой, а потом решите, что вы юноша. Забудете, но не в этом смысле. Мы просто прекращаем ассоциировать со своим «я» все те временные и составные ярлыки и атрибуты, которые у нас имеются на внешнем плане. Ведь эти ярлыки и характеристики имеют срок годности в лучшем случае до тех, пока не истечёт срок годности нашего тела.

А просветлённое состояние – это навсегда. Но это не значит, что мы в какой-то момент забудем, что являемся лицом женского пола, или что-то типа этого. Это также не значит, что когда вы придёте после долгого ритрита многоликого Авалокитешвары в парикмахерский салон в своём родном городе, то скажете: “Подстригите, мне, пожалуйста, девятую голову”, или “прозпилируйте мне четвёртую ногу” (смеётся). До такой степени ещё никто не забывался в практике божества. Реализация, поверьте, – это состояние максимальной адекватности. Вы не забудете, что были женского пола, что вас звали Даша, и где вы учились и работали. Напротив, когда у вас появится реализация, вы много чего вспомните и много нового сможете сделать, даже из тех мирских действий, которые сейчас вам недоступны, например, легко научитесь водить вертолёт. Сейчас вам может показаться это очень сложным, недоступным. Один известный Ринпоче, который часто бывает в Европе, рассказывал, что там он научился водить вертолёт за одно или два занятия. Вряд ли он вспомнил это из прошлых жизней, потому что его прошлая жизнь прошла в Тибете до китайской оккупации, где не были ни одного вертолёта. Просто во время реализации в уме раскрываются большие способности и подключаются разные виды мудрости, которые позволяют обучаться и схватывать вещи гораздо быстрее, чем обычно.

Под реализацией ни в коем случае не подразумевается, что практикующий может стать подобным монаху из фильма «Самсара», когда его только вынесли из ритрита. Это не то, к чему мы стремимся. Я не буду говорить, что в буддийской практике таких случаев не бывает – наверное, бывают, но это не то, к чему мы стремимся в своей медитации.

Можно конечно и не заниматься всеми этими практиками божеств. Но нет никакой гарантии, что если мы попытаемся с самого начала постичь абсолютную истину прямым и непосредственным образом, без каких-либо предварительных стадий, то мы сразу возьмём и постигнем её. Такую

гарантию вам никто не даст. Поэтому в тибетском буддизме считается более надёжным использование последовательного, постепенного пути, где мы проходим через стадии развития, завершения и впоследствии переходим к заключительной стадии великого совершенства, или махамудре.

Стадия развития – это комплекс практик, которые основаны на визуализации разного рода божеств и включают чтение мантры. Это нужно для того, чтобы устранять своё омрачённое загрязнённое видение, замещая нечистые аспекты чистыми. Когда мы достигли определённой стабильности в этом, мы переходим к так называемой стадии завершения. Стадия завершения включает в себя работу с каналами, пранами и бинду, в том числе разные йогические упражнения, как статические, так и динамические, а также безоъектную медитацию. В стадию завершения может входить медитация с объектом, с фокусом, когда мы сосредотачиваемся на определённых слогах в наших каналах, или чакрах, или пранах, или на определённых бинду, и при помощи визуализации двигаем эти бинду и праны из одной чакры в другую. Также в эту стадию входит медитация без объекта, без фокуса. Последняя является уже самым заключительным этапом. В стадию завершения входят разные комплексы йогических практик, в том числе шесть йог Наропы, шесть йог Нигумы, шесть ветвей Калачакры. В нашей традиции есть комплекс практик под названием Мийова, что переводится как Неподвижный, Недвижимый. Не путать с недвижимостью (смеётся). Мийова – это божество, а не недвижимость. На санскрите его имя называется Ачала.

Обычно комплекс йогических упражнений содержится в цикле практики определённого божества. Йогические упражнения в тибетском буддизме достаточно сильно отличаются от распространённой у нас хатха йоги, и если у кого-то есть идеи о том, что можно заменить хатха йогу на тибетскую йогу с достижением того же самого эффекта, а именно, для поддержания здоровья или фигуры, то я бы не стал

советовать экспериментировать с этими вещами. Тибетские упражнения *трулхор* немножко не для того предназначены. С другой стороны, можно сказать, что если человек посвятил себя полностью практике с каналами, пранами и бинду, выполняя такие упражнения *трулхор* (*ца-лунг*), у него по идее должно быть хорошее здоровье, самочувствие и все остальное. Но это в том случае, если он посвятил себя им полностью, сделав их своей ежедневной практикой, которой он занимается постоянно, причём где-то на свежем воздухе, с определённым режимом питания. А если это пытаться использовать в качестве гимнастики йогов, то эффект будет непредсказуемым. В данном случае я считаю, что если нашему родному хатха-йогину, интересующемуся буддизмом, хочется позаниматься медитацией и одновременно поддержать здоровье, то лучше продолжать заниматься хатха йогой, а для медитации использовать самые доступные, понятные и эффективные техники, которые у нас имеются. Наши медитации, кстати, очень ясны, доступно и ясно изложены, и заблудиться в них очень сложно.

Среди практик стадии завершения есть так называемая практика «пути посланника», или «пути средств», что на русском языке называют секс-йогой. Эта практика в традиционной классификации относится к третьему посвящению мудрости, где может использоваться контакт с супругой. Супруга может быть даже визуализируемой. Данная практика в нашей традиции не является обязательной. В нашей линии учений основной акцент делается на практиках Великого Совершенства, которые выполняются после того, как человек прошёл предварительные стадии пути. По завершении предварительных стадий пути, ученику даётся прямое введение в природу ума. Некоторых прошибает довольно сильно.

Прямое введение в природу ума – это обязательное условие для начала практики пребывания в ригпа, осознании природы ума. На самом деле, это символический ритуал,

который может происходить в любой форме. Например, известный махасиддха Тилопа сделал прямое введение своему ученику Наропе сандалией по лбу. В дзэн буддизме иногда посохом били, тоже по голове почему-то. В нашей традиции учитель может громко вскрикнуть, например, слог «ПХЭТ», или ещё какой-нибудь другой слог. Может вообще ничего не кричать и ничем не бить, а просто объединить своё состояние с состоянием ученика, причём, для этого учителю особо ничего и делать не нужно. Это ученику нужно настроиться на волну, чтобы поймать это состояние. По идее, подразумевается, что учитель в этом состоянии должен находиться более-менее постоянно, и от ученика требуется только настроиться на это состояние. Перед прямым введением в природу ума, особенно если это даётся тет-а-тет, учитель может выполнить еще такой предварительный ритуал, по-тибетски называемый «джинбеб» – снисхождение благословений, когда он обращается ко всем своим собственным мастерам и учителям линии для того, чтобы они даровали ему силу, полномочия и благословение для того, чтобы передать это состояние. То есть с внешней точки зрения может показаться, будто учитель усиливает своё состояние при помощи мастеров линии и их благословения. Хотя на уровне реализованного мастера это состояние трудно усилить или ослабить. Оно стабильно. А стабильность либо есть, либо её нет. Оно бывает более длительным или более коротким. Если оно более длительное, то у учителя естественным образом разворачиваются и раскрываются просветлённые качества. Если оно очень короткое, то качества у него не очень сильно раскрываются. Есть разные учителя. У кого-то оно более раскрыто, у кого-то – менее раскрыто.

После того, как даётся это прямое введение, человек может осознать, а может и не распознать естественное состояние своего ума. Нет совершенно никакой статистики, сколько человек осознают это состояние, и сколько это не удаётся. Нет никакой статистики, с какого раза

люди осознают. Все зависит от нашей собственной кармической зрелости и готовности. Если мы с этим состоянием были знакомы в предыдущей жизни, мы его раскроем с первого, второго, третьего раза. Для того чтобы с первого раза осознать, нужно иметь очень серьёзное количество заслуги. И потом, человек может не понимать, что такое прямое введение в природу ума, даже после этого объяснения. Он может ожидать какого-то особенного шока, когда на него начнут кричать или бить сандалией по лбу, а учитель может просто посмотреть в глаза и вкрадчиво сказать: “Ясный свет, ясный свет!” Ученик может понять, а может и не понять. Может подумать, что никакого прямого введения не было. А оно, может, и было. Кстати, когда Тилопа делал прямое введение Наропе, он ударил его сандалией по лбу в качестве снисхождения благословения. Само прямое введение последовало за тем, когда Наропа пришёл в себя. Тилопа сказал ему: «Эта самая мудрость осознания не может быть выражена словами. Ты должен открыть её для себя сам».

Вся дальнейшая практика в контексте Великого Совершенства заключается в том, чтобы просто возвращаться в уже узнанное состояние, если оно распознано, а если оно не узнано – то продолжать пытаться его распознать. Если человек его не распознал, он не занимается практикой Великого Совершенства (дзогчен), а просто практикует предварительные стадии. Практика Великого Совершенства начинается с того момента, когда это состояние распознано. Это важный момент: человек может пытаться заниматься практикой Великого Совершенства, но если у него нет осознания природы ума, то это не является дзогченом, даже если он регулярно ходит на семинары и ритриты учителей, передающих дзогчен.

Состояние это очень простое, незатейливое, без искр, вспышек, разного рода представлений, шоу, цирка, оргазма, экстаза и трансцендентных переживаний. Это просто самое естественное состояние, которое присуще нашему

уму. И для того, чтобы в нем оказаться, нужно просто очень хорошо расслабиться изнутри и отпустить своего внутреннего контролёра – на моем языке – Васю (смеётся). У кого кто сидит внутри – Оля, Вика, Вася, у кого-то Клава или Маша. Мы за него так крепко держимся, потому что думаем, что если мы его отпустим, то наступит конец. А конец наступает только тогда, когда мы за него держимся. Когда мы его отпускаем, то нет ни начала, ни конца. Потому что Васи, Вики, Коли в этом состоянии нет, и бояться там совершенно нечего. Когда мы боимся, это однозначно говорит о том, что мы его ещё не отпустили и по-прежнему пребываем в двойственном восприятии.

Прежде чем приступать к практикам Великого Совершенства, очень важно позаниматься предварительными этапами медитации. Людям, которые только начинают, приступают к практике, будет очень тяжело осознать природу ума просто так, с первого раза. Дело не в том, что это физически или ментально тяжело, как будто нужно что-то такое проверить у себя внутри. Нет, там ничего такого проворачивать не нужно. Там просто нужно отпустить то, что мы обычно со скрипом проворачиваем. А как раз это – самое сложное для нас. Потому что это наше любимое занятие – просыпаемся, и пошли это проворачивать. Идём с утра и проворачиваем, проворачиваем, проворачиваем. Кому-то может показаться, что раз у нас это самая крутая практика, то нужно проверить как можно сильнее. А на самом деле нужно всего лишь отпустить эту ручку, которую мы проворачиваем и то, чем мы ее проворачиваем. Но у нас нет такой привычки. Поэтому часто советуют посидеть в ритрите хотя бы месяц-другой, для того чтобы определиться в этом состоянии.

Если нам где-нибудь в Москве или Жмеринке дадут прямое введение в природу ума, и мы тут же побежим дальше на свой генераторный завод – проворачивать свой станок (смеётся) – то очень мало шансов, что мы вывернем из себя естественное состояние. Провернуть то мы провернём,

только что-то другое, а до абсолютного состояния мы так и не доберёмся. Нам, действительно, нужно оставить активности тела, речи и ума для того, чтобы проникнуть в это естественное состояние. Потому что оно по определению обретается без усилий. В сущностном дзогчене есть такая практика под названием «оставление девяти типов активности»: нужно оставить три активности тела, три активности речи и три активности ума. Если говорить в общем, то нужно оставить все мирские действия тела, речи и ума, потом даже все духовные действия тела, речи и ума (такие как обхождение вокруг ступы, простираяния, чтение мантр, визуализация) и даже самые тонкие движения ума, дыхание, пранаяму и малейшие шевеления тела. И только в таком абсолютно неподвижном состоянии сложатся самые совершенные условия для того, чтобы остаться в естественном состоянии. Эта практика девятикратного оставления активностей сама по себе не является практикой осознания. Она формирует условия для того, чтобы оказаться в этом состоянии.

Если бегать как заведенный на работу – домой, на учёбу – домой, и так далее, то шансов поймать самадхи где-то по дороге не так уж и много (смеётся). Ну, иногда бывает, конечно, когда побегаешь как заведенный часов 12, потом приползаешь домой на четвереньках... падаешь без сил, до такой степени измотанный, что мысли даже не появляются. Сядешь в кресло, даже и не собираясь медитировать, а потом замечаешь, что мыслей то и нет: “Ооо!.. Как у меня сегодня хорошо идёт медитация!” (смеётся). Но это не самадхи. Это просто измождённость в такой степени, что у ума даже сил нет, чтобы производить мысли. В таком состоянии, как правило, степень ясности очень небольшая, её недостаточно для того, чтобы видеть природу ума и несуществование всех вещей и явлений.

Предварительные медитации, которыми очень важно и нужно заниматься – это шаматха и випашьяна, каждая из которых имеет нескольких аспектов. Если мы в данный

момент не понимаем до конца, как заниматься медитацией, то самая доступная медитация может выражаться в том, чтобы просто закрыть глаза и помедитировать на своё дыхание. Это самая простая опция. Вы обращаете внимание на своё дыхание и следите за каждым вдохом и выдохом, повторяя про себя: “вдох-выдох, вдох-выдох”. Либо как в сутрах сказано Буддой, можно повторять про себя “вверх-вниз”, или “вперёд-назад” – это сказано про движение грудной клетки, или живота. Люди по-разному дышат – кто-то дышит грудной клеткой, кто-то животом. Понаблюдайте, как вы дышите и как вам удобнее это регистрировать. Для качественной медитации даже не обязательно повторять “вдох-выдох” или “вперёд-назад”, просто на начальных стадиях практики нам обычно не хватает осознанности, внимательности, и мы постоянно отвлекаемся. Любая возникшая мысль нас просто срывает с места, уносит, и мы уже просто забываем о той медитации, которой занимались, начиная блуждать в своих грёзах. Поэтому в качестве опоры, или костылей для своей медитации мы используем такое внутреннее мысленное повторение “вдох-выдох” или “вперёд-назад”, и следим за каждым вдохом, за каждым выдохом. Это первый вид медитации, который относится к разделу випашьяны, к самой простейшей випашьяне. О випашьяне мы поговорим чуть позже, более подробно.

Либо можно заниматься медитацией, наблюдая за своими мыслями. Это самая полезная медитация для того, чтобы приблизиться к осознанию природы своего ума, потому что, абстрагировано глядя на свои мысли и распознавая их, мы увеличиваем силу своего ума, его способность не отождествляться с объектами, ощущениями, эмоциями. Мы как бы возвращаем мощь нашего ума, благодаря чему в какой-то определённый момент он сможет стряхнуть с себя всю эту двойственность – ощущение себя как некоего субъекта и прилипания к разным объектам, с которыми он имеет дело. Медитация осуществляется очень просто.

Либо с открытыми, либо с закрытыми глазами мы поворачиваем своё внимание внутрь своего ума и просто следим за тем, как у нас появляются и исчезают мысли. Не вовлекаемся в эти мысли, а просто следим за ними. Пытаемся увидеть, откуда они появляются, где они находятся, куда они исчезают. И пытаемся почувствовать всю эту мысленную активность и вообще понять, что это такое.

В качестве шаматхи можно выбрать сосредоточение на каком-то объекте. Если мы сидим где-то в храме, или перед алтарём, перед нами на стенке может быть изображение Ваджрасаттвы, Кармапы или Манджушри. Для того чтобы приступить к медитации, мы берём этот образ и сосредотачиваемся, например, на точке между бровей Манджушри, никуда не отводя свой взор. Либо на другой точке – например, на сердце божества. Если захотим усложнить технику, можно представить в сердце божества так называемый коренной слог. У каждого божества в сердце есть определённый коренной слог. У Манджушри, например, это слог ДХИ, у Падмасамбхавы – слог ХРИ, у Ваджрасаттвы – слог ХУНГ и так далее.

Мы выбираем перед собой какую-то визуальную точку или объект, на котором сосредотачиваем свой взор. Этот объект становится неким колышком, к которому мы приковываем свой ум, не давая ему дёргаться направо и налево, не позволяя ему следить за другими объектами. Мы перемещаем внимание из всех остальных органов чувств непосредственно к органу зрения, а орган зрения направляем на выбранную точку. Это – первая задача для концентрации. А вторая задача, для ума, заключается в том, чтобы мы не отвлекались от этой точки. И как только мы заметим, что наш ум отвлекается от данной точки, мы переводим его обратно в состояние сосредоточения на данной точке, оставляя те мысли, которые нас отвлекли.

Поскольку ум будет дёргаться постоянно, то эта задача является основной во время медитации. Просто так

смотреть на одну точку не так уж и сложно. Гораздо сложнее вторая задача – не давать своему уму отвлекаться от данного объекта сосредоточения и не лениться. Не обманывая себя, мы последовательно игнорируем свои отвлекающие мысли, не даём уму возвращаться в приятные и важные размышления, и особенно не вдаёмся в ощущение тонкого блаженства, или любое другое переживание. Как только мы даём своему мозгу команду на расслабление, он очень быстро и с удовольствием расслабляется и начинает впадать в сонливое состояние. Это также нужно отслеживать и не допускать. Вместо этого мы поддерживаем максимальную ясность, которую можно регулярно освежать внутренним встряхиванием и напоминанием о том, что мы медитируем.

Этих трёх вышеперечисленных медитаций в принципе достаточно для того, чтобы подготовить себя к осознанию природы ума. К тому же эти медитации можно использовать с самого начала своей практики. Любой человек, даже с не очень высоким IQ и не очень мощным интеллектом, может выбрать для себя из этих трёх перечисленных одну или две, или сразу три практики, и заниматься ими в любое удобное время. Ведь мы же можем сосредоточить своё внимание на точке, не так ли? И на дыхании мы тоже можем помедитировать без особых усилий, разве нет? И за мыслями мы вполне в состоянии последить. Не факт, что мы их будем видеть, но нам и не нужно их видеть, потому что у них нет формы, в этом и заключается весь фокус. Вновь и вновь глядя в свой ум, видя, что этих мыслей нет, мы натываемся на ощущение пустоты, а это ощущение пустоты постепенно распространяется на все объекты нашего восприятия. Так мы постепенно понимаем, что ни одна вещь, ни одно явление не существует на самом деле, независимым образом. Это именно то, что нам нужно понять во время духовной практики. Или, можно сказать, это именно то, что нам нужно понять хотя бы в течение этой жизни – что вещи и объекты не существуют на самом деле.

Ведь если мы промедитируем двадцать, тридцать или сорок лет, и перед смертью будем озадачены только тем, чтобы выбрать себе лучшее место на кладбище или гробик покрасивее, то это значит, что у нас с практикой не сложилось (смеётся). Настоящему йогину абсолютно все равно, где умирать, в каких условиях покидать своё тело, и кто при этом будет присутствовать. Некоторые, наоборот, уходят в горы, чтобы остаться где-нибудь в пещерке, чтобы их там звери доели, потому что для них нет никакой разницы. У таких йогинов нет отождествления со своим «я». Припоминается история про одного весёлого мастера дзэна, который, когда собрался умирать, сказал ученикам, что он завернётся в специальный саван, и попросил, чтобы они его не разворачивали, не трогали и прямо в этом саване отнесли на погребальный огонь. По желанию последней воли учителя никто, естественно, не стал его разворачивать. А когда принесли и положили в костёр, начали разлетаться фейерверки. Он обмотал себя хлопушками, фейерверками и устроил там целый цирк (смеётся). Вот примерно так себя ведёт человек, который осознал иллюзорность всех вещей и явлений.

Я думаю, это был настоящий йогин.

Когда человек постигает природу своего ума, одновременно с этим он постигает отсутствие существования всех вещей и явлений. Почему это так происходит? Потому что тот человек видит пустотную природу своих мыслей, – это его главный опыт, единственное, чем он живёт. Он живёт пустотой. Йогины, – чем они должны заниматься? – они должны смотреть в свой ум. Кто в свой ум не смотрит – тот не йогин. Настоящий йогин смотрит в свой ум и видит пустоту. Когда он видит пустоту своего ума, это ощущение автоматически распространяется на все остальные вещи и явления. Это его опыт. Он начинает воспринимать все остальные вещи и явления через призму этого опыта – через пустотность. Соответственно, не проходит и года, как он начинает чувствовать иллюзорность всех вещей и

явлений, поскольку видит, что их формы – это просто нечто временное или нарисованное на нашем ментальном «экране», который меняется каждую секунду. И, в конце концов, понимает, что форма – это всего-навсего заблуждение. Форма – это то, за что мы держимся для того, чтобы удержаться в этой самсаре. Она для нас очень важна! Ведь форма нам нужна для того, чтобы страдать в этой самсаре. Как же мы без неё будем страдать? Как только мы понимаем пустотность, мы отпускаем всевозможные цепляния за любые формы и понимаем, насколько легко и свободно становится без них. Поэтому не удивительно, что в процессе приближения к правильной медитации мы начинаем с простейших техник медитации, где задействуем какие-то нейтральные, а затем и иллюзорные формы – сосредотачиваемся на них, чтобы потом оставить.

Ученик: Сострадание автоматически проявляется, или можно заблудиться?

Лама: Заблудиться можно где угодно, даже в трёх соснах. Всё зависит от наших способностей. Во многих текстах говорится, что сострадание возникает автоматически, когда реализовано воззрение пустотности. Но постижение пустотности тоже бывает разнообразным. Например, пресловутые боги в мире «неформ» – я там в этой жизни не был, но, говорят, такие есть – по определению оказываются в таком состоянии в результате того, что неправильно медитировали на пустотность. У них, в частности, сострадание не появляется. С точки зрения махаяны и ваджраяны также говорится, что в буддийской традиции тхеравада люди, занимающиеся безоbjectной медитацией, не развивают достаточного сострадания, потому что их практика представляет собой простую концентрацию на отсутствие независимого существования внешних явлений, и лишь частично – на отсутствии своего Я. Однако, если имеется правильное, безошибочное постижение пустотной природы своего ума, то там сострадание возникает спонтанно,

естественным образом, как естественная энергия, или сила (тиб. цал) осознания.

Но оно возникает не таким образом, что мы становимся очень жалостливыми, как те бабушки, которые кормят гулей около подъезда на последние десять рублей с пенсии. Сострадание приобретает гораздо более глобальный и обширный формат. Бабушки – очень хорошие люди, но если мимо такой бабушки проедет байкер на ревущем Харлей Девидсоне, не дай бог ещё в лужу заедет и бабушку обрызгает, то её сострадание, как правило, приобретает другую эмоциональную форму. Так что, это весьма ограниченное сострадание, которое, опять-таки, основано на идее «я», на понятии того, что есть бедные гули, которых никто не кормит, и так далее. По сути дела, это сострадание содержится в том же самом двойственном формате субъектно-объектной дихотомии.

То сострадание, которое появляется в результате осознания природы ума, должно быть неконцептуальным. Однако то, что оно является неконцептуальным – вовсе не значит, что у нас нет концепции сострадания как такового. Здесь имеется в виду, что когда человек в результате этого осознания устранил в своём уме раскол между собой и остальными живыми существами, то ему или ей никогда в голову не придёт этим живым существам делать что-нибудь плохое. Потому что он или она воспринимает их как часть самого себя. Не как часть себя любимого, а как часть чего-то, что на самом деле не существует, но при этом всё-таки является его частью, потому что охватывает собой всё на свете. Точно так же, как мы в здравом уме и рассудке не будем тыкать себя шилом или заниматься самоотстрелом, так нам и не придёт в голову мысль украсть что-то или обижать других живых существ.

Более того, если положить руку на сердце, то о себе-то мы заботимся больше, чем обо всех остальных живых существах, не правда ли? И когда происходит эта трансформация,

вытеснение нашего «я», то точно с такой же силой и заботой, с которой мы ублажали себя любимого, мы всю эту силу, (которая, кстати, увеличивается во много раз), переносим на других, потому что в том состоянии наше «я» отсутствует, мы себя не видим. Нет нас, мы видим только других, которые являются частью нас. Точно так же, когда вы приходите, например, к косметологу после долгого пребывания в Индии и говорите: “Сделайте мне и маникюр, и педикюр, и эпиляцию”, вы же не говорите: “Сделайте мне маникюр только на правой руке на двух-трёх пальцах, а на левой ничего не делайте”, или “проэпилируйте мне одну ногу до колени, а другую оставьте волосатой”. Так же и у человека, который постиг пустотность, не появляется никакого разделения в отношении живых существ. Они все являются частью нас – собачки, кошки, гули, люди. Все они, по сути, наше отражение. И как только мы с ними сталкиваемся, мы сразу же начинаем заботиться о них. Но заботимся мы о них не как одержимый человек, которому некуда себя применить, но о ком-то надо обязательно позаботиться. У нас на том этапе появляется также очень серьёзный уровень мудрости, благодаря которому мы точно и чётко понимаем, *что* конкретному человеку или животному в данный момент нужно. Если в данный момент ему нужно только чтобы его оставили в покое, мы сделаем именно это. Мы не будем приходить к нему и говорить, расталкивая: “Вставай, что ты сидишь и не шевелишься?” (смеётся). Мы оставим его в покое, дав то, что ему нужно. А потом, возможно, когда мы встретимся с ним в следующий раз, и когда ему будет очень скучно или захочется послушать каких мудрых слов, мы подойдём и скажем эти мудрые слова или просто пообщаемся с ним. Так что сострадание в реализованном состоянии абсолютно неконцептуальное, как зеркало. Оно появляется как заботливое отношение к самому себе, просто на том этапе мы видим «себя» не только в себе, но и в виде других людей. При этом не возникают

такие идеи, как: “Вот этот бедненький, и этот, и эта бедненькая, а я вот такая мудрая, вся реализованная, постигшая природу ума, так что надо этому помочь, этому помочь”, и так далее. Подобные идеи – просто перебирание в голове концепций, наличие которых, как правило, показывает, что мы до сих пор от них еще не избавились. Или избавились, но в незначительной степени.

Голос из зала: Говорится, что учения махаяны не содержат в себе большой опасности, а учения ваджраяны более опасны. Не могли бы вы объяснить, какие это опасности и чем мы рискуем, вступая на этот путь?

Лама: Это вы для себя интересуетесь или для других присутствующих?

Голос из зала: А в чем разница?(смех в аудитории)

Лама: Молодец, быстро улавливаете (смеётся). Когда говорится про риск, заключающийся в практике Ваджраяны, имеется в виду то, что когда вам в руки дают велосипед, чтобы доехать от дома до магазина и обратно, то шансы покалечиться на нем есть, но очень мало. А если вам дают гоночную Феррари, и вы при этом не особо хорошо умеете водить, то шансов, что вы съездите в магазин и вернётесь обратно целым не так много. В этом заключается так называемый риск Ваджраяны. Можно, конечно, и на Феррари без происшествий добраться, если ехать на ней со скоростью двадцать километров в час, но это будет как минимум смешно, а как максимум – неразумно. Зачем нам тогда Феррари, если мы на ней едем с велосипедной скоростью?

В Ваджраяне нам дают мощные инструменты, которые могут нам помочь за одну жизнь выполнить такую трансформацию ума и всего нашего потока бытия, которая обычно занимает несколько жизней, а то и несколько десятков и сотен жизней. Говоря конкретнее, в буддийской тантре имеются различные практики, техники, методы, и если к ним подходить неправильно, в частности, с неправильной мотивацией, или, не используя надлежащих наставлений, то

можно навредить себе как в этой жизни, так и в следующих. Например, не далее как в прошлом году рассказывали историю, как человек пытался без наставлений заниматься практикой внутреннего жара, в результате чего у него на животе появились какие-то кожные язвы. Эта история абсолютно реальная, которая произошла с человеком совсем недавно. Это ещё полбеды, язвы можно залечить, если мазью какой-нибудь помазать. А если человек при этом занимается какими-нибудь тайными практиками для того, чтобы ещё произвести впечатление на других, чтобы показать, какой он крутой, и при этом, может ещё и пренебрегать, игнорировать или даже обижать своих учителей, то такому человеку в следующих жизнях будет гораздо хуже, чем тому, у кого язва появилась на животе. Такой может и в аду оказаться. Такие встречаются и среди наших практикующих.

Или взять, например, известную практику тогал, которая является самой глубокой из всех практик дзогчена, где перед нашим взором спонтанно возникают светоносные видения. Эти видения, которое возникают в процессе осознания природы ума, должны восприниматься как пустотные формы, неотделимые от пустоты. Если же человек смотрит на них как на реально и независимо существующие конкретные вещи, которые у него появляются перед глазами, то есть вероятность, что он попадёт не в чистое измерение, а куда-нибудь в один из миров самсары, – не будем говорить в какой. Попадёт он туда по той причине, что посмотрел на чистое проявление формы Будды и воспринял его точно так же, как воспринимают грязь, которая лежит на улице. Никакой принципиальной разницы. Получается, что он увидел Будду воочию и не узрел в нем просветлённое существо, в результате чего у него увеличивается когнитивное омрачение (у нас два основных омрачения – когнитивное и эмоциональное). Тем самым он отбрасывает себя ещё дальше назад в своём духовном развитии, и может оказаться на более низкой стадии развития, чем до этого.

Голос из зала: Если практиковать не формально, а в транспорте, в ожидании чего-то, обязательно ли принимать Прибежище, обращаться к учителю и так далее?

Лама: Если следовать традиции, то, конечно, вступление в виде принятия Прибежища и обращения к учителю важно делать в начале любой практики, даже если вы стоите в общественном транспорте. Как показывает опыт, эти промежутки практики могут быть короткими, силы концентрации и сосредоточения может надолго не хватить. На данном этапе можно включать практику, которая больше всего подходит для данной ситуации – мантра, тонглен, медитация на дыхание и так далее, включая её на такой промежуток времени, насколько хватит осознанности. Бывают такие ситуации, когда сидишь на улице или в метро, ждёшь кого-нибудь на скамейке, а человек не приходит и, скорее всего, и не придёт, а времени много – хватит на то, чтобы и Прибежище принять, и к гуру обратиться и в конце ещё и заслугу посвятить, ещё и несколько раз повторить. Бывает, что такие возможности предоставляются в очередях, например, в сбербанке, налоговой (смеётся), или в государственной поликлинике, где надо ждать два часа, пока тебе рентген сделают. Если вы отдаёте себе отчёт, что времени у вас много, то можно выполнить практику как подобает. А если есть только пять минут, то можно просто включать те блоки практики, которые реально на вас воздействуют.

Гуру йога

Для того чтобы достичь духовной реализации и тем более, её апогея – просветления, недостаточно полагаться на свои ограниченные возможности. Я надеюсь, что все, собравшиеся здесь, уже понимают, что такое просветление, зачем оно нужно, в чём его преимущества перед мобильными телефонами или благоустройством каких-то жилищных вопросов. Как правило, наших собственных ограниченных возможностей хватает только на то, чтобы решать материальные вопросы, связанные с комфортом нашего бренного тела.

Мне иногда кажется, что люди занимаются странными вещами, когда они ходят в разные околодуховные центры, в центры йогической гимнастики и прочие богадельни. Это, наверное, потому, что я человек такой слишком традиционный, и мне надо поддерживать непосредственно традиционную линию, не отступая от этого вправо и влево. С этой точки зрения мне было бы странно приветствовать ситуации, когда людей носит по разным околицам, но не заносит в место, где объясняется суть. Тем не менее, если вы занимаетесь йогой, занимаетесь какими-то другими духовными практиками, это всё очень хорошо, и оно должно идти как-то в одной общей струе к достижению самых высших целей духовного развития. Просто не всегда у людей имеется понимание, что такое высшие цели этого духовного развития. Поэтому иногда не грех повторить.

Когда мы движемся по духовному пути, мы работаем со своим потоком бытия, который на условном плане разделяется на тело, речь и ум. Это его три составляющие, которые можно достаточно легко различить. В процессе духовного пути мы должны довести эти три составляющие – тело, речь

и ум – до совершенства, до некого совершенного состояния, которое и называется просветлением. В конечном счёте, когда мы приведём эти три составляющих к просветлённому состоянию, эти тело, речь и ум превратятся в три ваджры, или в три измерения просветления – Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю. Можно подискутировать на тему, есть ли предел у этого совершенства и что это такое. Если говорить вкратце и по сути, то все итоги и выводы логического анализа, которые построены на причинно-следственной связи, и, в общем-то, это итоги анализа многих философов древнеевропейской мысли в том числе, сводятся к тому, что высшим объектом знания является абсолютная истина. Проблема в том, что далеко не все философы смогли дать чёткое определение оному феномену, но сложность эта понятна, она связана с тем, что абсолютную истину невозможно определить и описать словами, у неё даже определение такое, потому что она выходит за пределы наших концепций, за пределы нашего интеллектуального понимания. В этом-то её и красота. То есть она, будучи явлением неотнositельного плана, превосходит все явления относительного характера. И это не просто игра слов какая-то, а состояние сознания, в котором нет разделения на субъект и объект, и присутствует максимальная ясность сознания. Также такое сознание характеризуется всеведением, если имеется постижение абсолютной истины. В буддизме говорится, что, достигая уровня Нирманакаи (это третий уровень просветления, на самом деле, если человек достигает Нирманакаи, то, поверьте, он достигает и все остальные сразу) у человека раскрываются два вида мудрости. Это мудрость знания природы вещей, знания вещей такими, как они есть, и мудрость знания всех вещей, какие только есть. Они не могут быть одно без другого. Поэтому, если вы встречаете человека, который утверждает: «Я полностью постиг абсолютную истину, я знаю полностью природу вещей», вы, в принципе, можете задать ему любой вопрос из неведомой ему области,

и, если он на него не отвечает, то у него нет полного всеведения, из чего вытекает, что он не постиг полностью абсолютную истину. И наоборот, если человек претендует на некое всеведение (есть у нас всякие экстрасенсы, телепаты, ясно-видящие и прочие гипнотизёры), если он утверждает, что он всё знает, может указать, где лежит любой предмет и так далее, вы можете его спросить, как насчёт знания основного предмета, абсолютной истины, может ли он что-то об этом рассказать и что он вообще по этому поводу думает. Если вы видите, что его знания не соответствуют тому, что принято, значит, с его всеведением тоже имеются некие проблемы.

Итак, постижение абсолютной истины является наивысшим объектом знания. Причём даже слово «объект» используется здесь в условном контексте, в кавычках. Потому что это не объект в обычном виде, в котором мы привыкли воспринимать объекты (людей, животных, стены, деревья, предметы, машины, телефоны...). Это объект знания, но это не означает, что у этого объекта есть какая-то форма или какие-то другие характеристики. Одна из его основных характеристик заключается в том, что у него нет никаких характеристик, за исключением того, что эта абсолютная истина, или природа явлений является сущностью всех вещей и явлений. Она пронизывает и охватывает все вещи и явления, при этом она не обладает формой или характеристикой, свойством или качеством ни одного из этих явлений, не обладает никакими относительными или ограниченными характеристиками, которые можно было бы передать пространственными, временными или другими качественными измерениями. Я не слишком сложно говорю? Сейчас будем рассматривать темы попроще.

Постижение абсолютной истины — это цель духовного пути. Здесь нет никаких других вариантов, это конечная цель, поскольку это наивысший объект знания. Пожалуйста, поймите и запомните этот момент. Это вам поможет для того, чтобы даже спорить и обсуждать духовные

темы с другими людьми, у которых имеется неправильное понимание или воззрение. Люди часто любят мериться разными органами, мужчины одними меряются, женщины – другими, духовные практикующие – третьими (смеётся), и, соответственно, каждый любит сказать, что у него-то точно вот это самое крутое. Бывают, конечно, вариации, бывают у человека проблемы с самооценкой, соответственно, он страдает оттого, что у него это менее крутое, чем у других.

Я, кстати, очень часто у нас замечал, и в духовной сфере, и в околодуховной, и среди целителей мнение «Это всё так, но вот это вот самое настоящее и самое лучшее». Я всё время завидую таким людям: и откуда только такая уверенность у людей берётся в том, что именно это самое лучшее?

Состояние или уровень человека, или учителя, или духовного практикующего, характеризуется многими факторами. Но, если говорить об уровне его развития, именно об эволюционном уровне развития, то есть один главный показатель. Это уровень знания. Именно уровень знания определяет уровень того или иного существа на эволюционной спирали или лестнице. Так вот, высшим объектом знания, как было сказано, признана абсолютная истина. Это итог всех анализов, которые построены на формальной логике причинно-следственной связи. Есть люди, которые считают теорию хаоса какой-то тоже альтернативной версией, но мы в буддизме не признаём теорию хаоса как основополагающую систему логики и построения мира. В принципе, она имеет место быть как один из вариантов развития и динамики вещей в каких-то частных явлениях и законах, но мы знаем, что причинно-следственная связь является основополагающим законом всей кармы и, соответственно, всего развития. Так вот, поскольку постижение, или знание абсолютной истины является наивысшим объектом, соответственно, тот, кто обладает этим знанием, находится на самой высшей точке эволюции. Но не стоит воспринимать это статично. Человек может обладать частичным знанием абсолютной

истины, половиной, тремя четвертями знания абсолютной истины и полным постижением абсолютной истины, соответственно, он тоже будет отличаться по уровню своего развития.

Тот человек, который впервые, в первый раз постиг или осознал абсолютную истину, уже находится на очень высоком уровне эволюционного развития. То существо, которое полностью постигло абсолютную истину, технически называется буддой. Будда – это технический термин, это не имя собственное. Будд существует очень большое количество. В тантрах говорится, что все мы потенциально тоже будды и, рано или поздно, буддами станем. Только надо приложить некие усилия к тому, чтобы эту абсолютную истину постичь. Если мы постигли абсолютную истину наполовину, мы уже бодхисаттвы. Бодхисаттва – это реализованное духовное существо, которое обладает огромной мудростью, всеведением, состраданием, любовью и способностями. Даже если мы обладаем 25% постижения этого, нас, в принципе, уже можно называть бодхисаттвой первого или второго бхуми. Вот к этому и надо стремиться. К постижению абсолютной истины.

Вначале важно понять, что это является конечной и абсолютной точкой нашего развития, и потом уже выстраивать свои планы, приоритеты, основываясь на этом. Потому что, даже в нашей обычной жизни, например, в семье, если мы будем ставить приоритеты вверх ногами, например, вместо того, чтобы заботиться о воспитании ребёнка, мы будем ходить играть в казино, потому что нам это нравится, то понятно, что пройдёт полгода, у нас не останется денег, а ребёнок будет сидеть где-то в колонии. То есть здесь, если мы стремимся идти по духовному пути, то нам нужно прикладывать усилия и расставлять приоритеты правильным образом. Иначе те усилия, которые мы будем прикладывать к духовному развитию, в результате будут пропадать зря. А тогда зачем их тогда вообще прикладывать? Зачем стараться?

Уже, исходя из этого понимания, нам нужно строить наши планы по духовной практике, по выбору тех методов, которые мы используем на духовном пути, выделять какое-то время на эти вещи и понимать, что от постижения этой абсолютной истины зависит развитие всех наших просветлённых и духовных качеств.

Понимаете, от того, что у нас будет стройное тело в результате пилатеса или ещё каких-то йогических упражнений, развитие остальных духовных качеств не зависит. Тело может стать стройным, фигура может стать прекрасной, и от этого может, наоборот, увеличиться эгоизм, гордыня, пренебрежение другими людьми и так далее. Но именно от постижения абсолютной истины зависит возникновение всех других качеств. Все другие духовные качества и достижения можно назвать побочными эффектами от возникновения мудрости. То есть, если есть мудрость, будут появляться и сострадание, и любовь, и способности, и какое-то всеведение, экстраординарное видение, сверхъестественное познание. А если мудрости нет, то мы можем заниматься разными вещами и всевозможными духовными практиками, но в результате не будет никакой гарантии, что у нас эти качества будут появляться. Может быть, какие-то появятся, возможно, иногда, что-то будет проблескивать. Бывает так, что люди даже рождаются с каким-то ясновидением. Это тоже связано с опытом из их предыдущих жизней.

Если с этой точки зрения смотреть на своё духовное развитие, понимая, в каком месте находится центр приложения усилий, и в каком месте находятся периферийные методы и объекты знания, то следующий вопрос логично задать: «А чем нам вообще заниматься для того, чтобы эту абсолютную истину постичь?». Заниматься простирациями? Или обхождениями ступы и святых мест? Или какими-то вращательными движениями? Или задержкой дыхания до тех пор, пока глаза через уши не вылезут? Такие практики, связанные с физикой и дыханием, могут быть некими катализаторами развития медитативного опыта, который в конечном

итоге приводит нас к постижению этой абсолютной истины. Но само постижение этой абсолютной истины лежит в другой области, для некоторых совершенно непонятной и даже неожиданной. В какой же? Как вы думаете? В чём заключаются методы постижения абсолютной истины?

Голос из зала: Осознать её с помощью учителя и пребывать в ней.

Лама: Вот это я и хотел услышать. Не подумайте, что здесь имеется какой-то пиар гуруизма. Так может показаться тем, у кого не установлена связь с учителем. Нет здесь совершенно никакого пиара. Просто в нашей традиции – а я имею в виду традицию тибетского буддизма в общем, и, в частности, его сущностных составляющих, таких как Дзогчен и Махамудра – постижение абсолютной истины является важнейшей целью всей практики. Если в других традициях постижение абсолюта тоже считается очень важным, но отодвигается на далёкую перспективу, в связи с тем, что это нечто почти что несбыточное и предназначено для самых продвинутых практикующих, (в некоторых индийских традициях вы сможете к чему-то такому прийти на последних уровнях раджа-йоги), то здесь это самый важный объект практики и самая важная цель медитации. Поэтому здесь этому уделяется первостепенное значение, и говорится, что постижение абсолютной истины, как состояния, которое находится за пределами обычного концептуального интеллекта, достигается при помощи благословения линии просветлённых мастеров, среди которых последним звеном является наш коренной учитель. Слово «коренной» означает основного учителя, с которым у нас имеется самая тесная связь, который нас ведёт по пути и даёт самые сущностные наставления.

Вообще, во всём тибетском буддизме говорится, что учитель является источником всех достижений. Через связь с учителем происходят все достижения, все духовные качества, все духовные способности. Не то, чтобы у нас имелись

некие варианты, или альтернатива, которую мы можем принимать или не принимать. Если мы занимаемся именно тибетским буддизмом, тантрическим буддизмом, буддизмом Ваджраяны, это первая вещь, которую мы должны усвоить. Опять-таки, я не занимаюсь никаким пиаром, просто констатирую факт. Если мы считаем, что идём по пути буддизма Ваджраяны, или собираемся по нему серьёзно идти, достигать таких вещей, как абсолютная истина и прочих, то связь с учителем – тот самый канал, через который мы сможем впитать все качества просветления и получить топливо для достижения этих качеств. Просветлённые качества в любом случае будут развиваться изнутри нас, а не приходиться извне.

Я могу сказать даже по своему опыту, несмотря на то, что у меня была изначально очень большая преданность и вера к своим коренным учителям, эта концепция – что всё зависит от учителя – достаточно шероховато усаживалась в моём уме. В голове несколько лет витали вопросы: «А как же я, со всеми своими мозгами, умениями, способностями, опытами, куда же я-то? Я и сам с усам, сам смогу что-то там достичь и попрактиковать». Ну, может быть, на каком-то этапе, когда мы достигнем хотя бы уровня своего учителя, тогда у нас может появиться необходимость в расширении своих духовных методов и прочем. Но, опять-таки, выбирая учителя, важно выбирать не просто человека, который что-то знает, а человека, который обладает достаточной реализацией, чтобы провести нас по пути до такого момента, где бы мы уже могли не полагаться на какие-то другие методы и других учителей.

Учителя тоже бывают разные. Бывают внешние учителя, которые нам объясняют какие-то обеты, прописные истины, смысл добродетелей, моменты поведения. Они также могут объяснять аспекты относительного знания, связанные с разнообразием существ, мира, страданий, взаимозависимости причин, следствий, объяснять смысл смерти, жизни,

перерождения – есть много объектов знания, я тут перечислил меньше 1%. Есть учителя сущностные, или коренные, которые показывают нам самую суть всех этих объектов знания, объясняемых внешними учителями. Внешний учитель может перечислять и рассказывать всякие вещи – астрологию, медицину, описывать все виды живых существ, строение вашего тела, энергетические каналы, даже праны, которые текут по вашим каналам, даже объяснять, как работать с этими пранами. Это всё относится к объектам внешнего знания, хотя эти объекты уже лежат и внутри. А сущностный, коренной учитель – это тот, который показывает самую суть всех этих объектов знания, всех вещей и явлений, который непосредственно указывает на природу ума, показывает нам путь к абсолютной истине, и делает он это при помощи некоего чуда, которое называется «благословение».

Благословение по-тибетски называется «джинлаб» и дословно переводится как «волна благодати», или «волна щедрости, доброты». То, как это передаётся – на самом деле небольшое чудо. Это не так, что вы подходите к учителю и говорите: «Дайте мне, пожалуйста, мобильный телефон», а он говорит: «Держи!», вы берёте его и уходите. Чудо заключается в том, что учитель что-то вроде как даёт, а, с другой стороны, ничего и не даёт (смеётся). То есть, нет никакого объекта, к которому мы привыкли, который бы могли взять, подержать в руках, пощупать или ощутить своими пятью органами чувств. Нет, вы, конечно, можете и телефон у учителя попросить, и попросить благословение на то, чтобы у вас партнёр появился, или ребёнок, или работа, и с большой долей вероятности это появится, если у вас есть благая карма и имеются соответствующие предпосылки и условия. Но здесь речь идёт о другом, о возможности постижения абсолютной истины. Учитель даёт вам благословение, благодаря которому, через некое трансцендентное ментальное действие вы берёте и постигаете эту абсолютную истину.

Не каждый человек может это постичь в этой жизни. Потенциально, это может постичь каждый человек, но в этой жизни, в какой-то определённый временной промежуток, не каждому дано постичь это. Есть в буддизме понятие пятеричного совершенства, которое означает наличие совершенных условий. Для того чтобы произошла реализация, необходимо, чтобы был совершенный учитель, совершенное учение, совершенное окружение, совершенное время и место. Так вот, все эти факторы, по идее, должны в какой-то степени присутствовать. С одной стороны, добиться полного совершенства во всех этих аспектах достаточно сложно. Почему? Потому что полностью совершенные условия будут тогда, когда мы окажемся в Чистой Земле Проявленной Радости Будды Ваджрасаттвы. Там всё это будет в полностью совершенном виде. Там учителем будет Ваджрасаттва, окружение будет из гневных дакинь и видьядхар, соответствующих бодхисаттвам 10 уровня, учением будет сущностная передача тантры «Пронзительный звук», которая является коренной тантрой Упадеши Дзогчен, и так далее. Совершенное место – Чистая Земля Ваджрасаттвы, совершенное время, которое находится за пределами нашего обычного времени, – никто там не сидит с часами и не ждёт, когда это учение начнётся, сколько оно ещё продолжится и когда оно закончится, чтобы мы пошли на перерыв.

Сейчас, находясь в ограниченных условиях времени, пространства, и к тому же медленно накрывающего всех нас медного изделия под названием Кали-Юга, мы совершаем какие-то хаотичные, импульсивные попытки догнать уходящий поезд в виде угасающей традиции, последних вымирающих учителей, для того, чтобы хоть что-то получить. И тут уже многое зависит от нашей благой кармы, от количества нашей заслуги, от чистоты нашего видения, от степени наших омрачений, насколько нам всё это удастся. Возможно, мы осознаем природу ума, постигнем эту абсолютную

истину, когда нам учитель даст такое благословение. Возможно, не осознаем. Если мы не осознаем с первого раза, это не значит, что мы не осознаем её в этой жизни никогда. Надо продолжать заниматься очищением омрачений своего тела, речи и ума, в первую очередь при помощи практики Ваджрасаттвы, также продолжать делать гуру-йогу в той степени, в которой сможем. Для того чтобы складывались сопутствующие обстоятельства и условия, надо делать подношение мандалы, иначе нас будет просто рвать на куски, и мы не сможем собрать позитивные условия в такой степени, в которой они необходимы для того, чтобы продолжать встречаться с совершенным учением, совершенными учителями и так далее. Ведь почему мы не встречаемся с учителями? Почему мы не встречаемся с совершенным учением? Потому что нам заслуги не хватает, равно как и не хватает позитивной кармы. Те, у кого всего хватает, встречаются с ними и даже постоянно находятся в их присутствии. А тем, у кого вообще всё в порядке, даже не надо с ними пытаться встречаться, они с ними находятся в контакте на тонком уровне. Есть даже и такие люди – я не знаю, есть ли сейчас, в настоящее время – но раньше, я слышал, такие были. Хотя, изредка люди рассказывают про то, как они в течение какого-то длительного времени ощущают присутствие какого-то божества, реально ощущают, то есть как будто бы через органы чувств, некоторые даже что-то видят. Но это зависит уже от чистоты видения.

Итак, что же делает учитель и что делает ученик во время этой передачи? Начнём с того, что ученик вначале должен осознать, что ему вообще нужно. Если он придёт на семинар какого-нибудь тибетского учителя, потому что ему рассказали, что это круто, или мощно, или поможет с чем-то, то с такой мотивацией нет гарантии, что он осознает природу ума, даже если будет даваться передача. Если он придёт с непосредственной мотивацией осознать эту природу ума, то, даже если формально передача даваться не

будет, он сможет осознать природу ума. В качестве примера могу привести свой опыт: всё окончательно стало ясно в тот момент, когда прямая передача непосредственно и формально не давалась. Это как раз было небольшое, короткое учение, когда объяснялась гуру-йога. Происходило это вечером в личных покоях моего учителя для группы людей без какого-то особого объявления.

Почему так могло произойти? Потому что, если у учителя имеется такое состояние реализации, постижения абсолютной истины, если он присутствует в недвойственном состоянии, то у этого состояния есть некая энергия (на тибетском она называется «ригпей цал»), энергия осознания, которая обладает некоторыми измерениями, и может распространяться как радиация. Это я сейчас не метафорически говорю, напротив, я объясняю сущностные вещи. У ригпа, у осознания есть некая радиация. Это что-то типа энергетического поля, магнитного или электрического поля, которое можно почувствовать.

Даже у нашего обычного ума есть вполне доказанное учёными энергетическое поле. Я смотрел передачу про научные опыты, как один учёный, доктор наук, проводил на протяжении многих лет эксперименты с генератором случайных чисел. Он сажал своих учеников, обучавшихся в университете, – самых обычных людей, – перед этим генератором, который выдавал на экране нули и единицы. Он давал им задачу просто передавать мысленный сигнал машине, чтобы она вырабатывала только нули или только единицы. И более чем в половине случаев генератор выдавал больше нулей или больше единиц. Также проводились научные эксперименты по телепатической коммуникации между людьми, которые находились на разных континентах. Выбирались четыре картинки, и человеку, который находился на одном континенте, говорили: «Думай сейчас об этой картинке», а человеку на другом континенте давали задание попытаться понять, о чём думает первый человек. Если

бы не было никакой связи между этими явлениями и между умами людей, то математически человек мог бы отгадывать только в 25% случаев, потому что картинок было 4. Так вот, эксперименты показали, что человек с обычным умом, с двойственным умом, отгадывал в 37% случаев. Это, фактически, научное подтверждение некоего информационного поля, которое связывает наши умы. Причём, это информационное поле объединяет наши омрачённые, двойственные умы, омрачённое измерение наших умов. Когда же речь заходит о самом сущностном измерении, о просветлённом состоянии ума, там открывается поле самой чистой энергии, в котором погрешности и искажения недопустимы, потому что их просто нет. И тут уже всё зависит от чистоты ума ученика, в первую очередь, насколько он сможет проникнуть в это поле своим умом, насколько он сможет почувствовать это поле.

В учениях Дзогчен есть несколько разных терминов, которые бесполезно объяснять нашим учёным, потому что в нашей науке такие концепции и такое понимание просто отсутствует. В частности, говорится о том, что у осознания бывают разные виды энергии. Один из видов энергии, про который я говорил, называется «цал». Есть и другие виды: «ролпа», «данг», причём, есть данг, который пишется как «гдангс» – это как внешнее излучение осознания, а есть, который пишется как «мдангс», он означает некую внутреннюю невидимую радиацию осознания. Это очень сущностные вещи, может быть, кто-нибудь когда-нибудь про них подробно узнает и напишет. К настоящему моменту информации о них сохранилось недостаточно. Я здесь начал о них говорить потому, что если у учителя имеется осознание природы ума, если он пребывает в постижении абсолютной истины, то он находится в состоянии ригпа, у которого есть энергия, или энергетическое поле, распространяющееся в какой-то степени, в зависимости от реализации. У Будды Самантабхадры, например, с этим всё в порядке,

у него эта энергия распространяется на всю Вселенную. У учителей, которые сейчас живут, эта энергия распространяется, когда приходят ученики и просят передачу, тогда она теоретически может и на них распространиться.

С одной стороны, это какое-то чудо. С другой стороны, чуда-то никакого и нет, потому что это чуть ли не физически объяснимый процесс. Если человек пребывает в просветлённом состоянии сознания, то это состояние задействует энергию всеосновы бытия, которая является источником всей психофизической активности и находится в сердце этого человека, и из неё начинает бить определённая энергия. Эта энергия действительно может быть у кого-то больше, а у кого-то меньше. Некоторые люди эту энергию могут видеть в виде света. Некоторые люди её не видят. Это всё зависит от чистоты восприятия.

У меня был один учитель, который умер в 2007 году, Чогье Тричен Ринпоче. У него в последние годы перед смертью было такое чистое видение, что он постоянно встречался с разными мастерами, и живыми, и давно уже ушедшими, прямо у себя в комнате. Они к нему приходили, он с ними общался, и его слуга периодически слышал, как он с ними разговаривал. Например, в один момент он попросил своего помощника принести тибетский приветственный шарфик, кхадак, потому что, по его словам, Его Святейшество Сакья Тридзин сейчас прибывает сюда. Сакья Тридзин – это ныне живущий глава школы Сакья, который в тот момент находился в другой стране и в Непал не собирался. Иногда он сидел и давал кому-то посвящения в своём чистом видении, иногда от кого-то эти посвящения получал. Его помощники иногда слышали, как он говорил с кем-то: «Ринпоче, какое следующее посвящение мы будем давать?», сидя один в комнате. Чогье Тричен был уникальным существом. Помимо того, что он был держателем одной из трёх сакьяпинских традиций, он ещё и по своим генетическим линиям восходил по отцовской линии к Чецуну Сэнге Вангчуку, и

на тот момент был последним потомком клана Чецуна. Клан Чецуна происходил от Чецуна Сэнге Вангчука, который в XII веке единственный из тибетцев реализовал радужное тело **Великого Переноса**, такое же, как реализовали Падмасамбхава и Вималамитра. Среди тибетцев был только один такой. Были многие, которые реализовали радужное тело и исчезли, но это наивысшая реализация тела света, где человек как бы уходит, но может одновременно остаться в виде некого чистого светоносного эгрегора в чистом измерении пространства, через которое, как через некий портал, люди могут соединяться с измерением Самбхогакаи и качать оттуда всё, что им нужно (смеётся). А по материнской линии его родословная восходила к существам, которые спустились с неба. Кто-то из них прилетел – они говорят, что какой-то бог (или существо из другой цивилизации) – а потом после непродолжительного романа с тибетской женщиной зачали ребёнка и так пошла материнская линия.

Гуру-йога начинается с того, что мы выбираем себе учителя. Учитель, он всем нужен. Есть люди, которым сложно согласиться с тем, чтобы принимать какого-то человека в виде существа, выше их по уровню развития. Тем не менее, это просто препятствие, которое мешает этим людям развиваться дальше. Дело тут не в том, что кто-то выше нас по знанию или является более развитым существом; дело в том, что *нам*, для того чтобы очищаться от своих омрачений, *нужно* признать, что наше состояние на данный момент, мягко говоря, не самое совершенное. В идеале мы должны принять для себя в качестве учителя такое существо, которое действительно выше нас по развитию. Для этого мы и ищем учителя. И потом, когда мы подыскивали такого мастера по определённым характеристикам и увидели, что у него есть знания, есть мудрость, есть какое-то видение, есть какая-то реализация, духовное постижение, у него есть сострадание, понимание нас лично, нашей позиции, нашей ситуации, мы принимаем его в качестве учителя

и после этого, если мы идём по пути Ваджраяны, мы больше вопросов не задаём в отношении него.

Вначале нам нужно этого учителя выбрать, причём тщательно выбрать, а потом, когда мы уже выбрали, мы вопросов не задаём, потому что тем самым мы будем вредить сами себе. Уж лучше потратить больше время на процесс выбора и поиска, чем после того, как мы выберем, мы начнём сомневаться и, что уж совсем плохо, обсуждать какие-то его недостатки с другими людьми. Поэтому тем, у кого такой выбор ещё не произошёл, можно сказать с одной стороны, не спешите, потому что это очень ответственный момент, но с другой стороны, спешите, потому что не так много времени у нас осталось. Не так много времени. Может быть, даже меньше, чем мы думаем.

Гуру-йога начинается с того, что мы просто пытаемся, при помощи той практики, которая имеется в традиции, молиться этому учителю, соединяясь через него со всей линией передачи, которая происходит непосредственно от самого первого полностью просветлённого существа (это может быть и Будда Шакьямуни, и Будда Самантабхадра, и Будда Ваджрадхара в разных традициях). Потому что наш учитель, если он принадлежит к линии, является как бы проводником, краником, через который проходит энергия и благословение всей этой линии. Благословение идёт от самого первого Будды, его иногда ещё называют Адибудда, изначального Будды, Будды Самантабхадры. Тот, который, метафорически говоря, появился ещё до начала самсары и нирваны. Это не то, чтобы в доисторические времена жил какой-то человек, который решил передать всем какое-то учение. Это принцип учителя, который заложен в самой вселенной, во всеоснове бытия. Этот принцип одновременно содержит в себе то, что называется благословением.

Когда мы говорим о том, к каким просветлённым существам мы обращаемся, речь идёт про учителей трёх линий передач. Некоторые из вас наверняка занимались

практиками других традиций, и в них имелись свои патриархи, авторитеты и существа, которые считались пробуждёнными. В принципе, никакой непредвзятый или реализованный буддийский учитель не будет возражать против «других» просветлённых существ. У нас нет никаких ограничений, или табу, что просветлённые существа могут быть только в нашей традиции. Если существо обладает высшим знанием, то оно просветлённое, и мы ему поклоняемся точно так же, как тем, кого мы рисуем у себя на тханках. В этом плане настоящие буддийские учителя, и патриархи в том числе, должны быть полностью открыты. Встречаются у нас, к сожалению, и некоторые перекосы, например, когда люди думают, что надо молиться учителям только одной традиции, и тогда будет получаться благословение, а другим буддийским учителям молиться не надо, но это неправильное понимание. Если существо действительно просветлённое, то мы в нём принимаем прибежище и просим его благословения.

Есть много молитв и устных формулировок прибежища, где мы обращаемся ко всем просветлённым существам. Непосредственно в нашей традиции сокровищ Чокгьюра Лингпы, которая является одной из передач школы Ньингма, древнейшей традиции тибетского буддизма, есть фраза принятия прибежища, которая звучит так: «Я и все живые существа принимаем прибежище во всех тех, кто является высшим прибежищем». Эту фразу мы повторяем каждый день. Это значит, что мы обращаемся за помощью, за защитой, за благословением ко всем существам, которые обладают высшим знанием. Даже если эти существа по какой-то причине оказались в другой традиции, мы в них тоже принимаем прибежище. Потому что наша традиция — это традиция высшего знания и линия передачи этого высшего знания. Если кто-то из вас верит в какое-то другое просветлённое существо и считает, что оно непременно должно тут

где-то присутствовать, не создавайте у себя в уме конфликта, а включите его в список тех просветлённых существ, к которым вы обращаетесь за защитой, а потом, когда у вас появится такое количество ясности, видения и мудрости, чтобы видеть, кто есть кто на самом деле, тогда вы уже потом сами разберётесь, кого включать, а кого не включать. Может быть, настанет такой момент, когда некоторые из этих существ сами будут принимать у вас прибежище.

Три линии передачи, к которым мы обращаемся за благословением, это, в первую очередь, линия ума Победоносных, которая идёт от изначального Будды Самантабхадры, который у нас изображается синего цвета, без каких-либо одежд, украшений, и от него эта линия передачи идёт к пяти изначальным Дхьяни-Буддам (Акшобхье, Вайрочане, Ратнасамбхаве, Амитабхе и Амогасиддхи). Эти просветлённые существа – не те, кто где-то жили, живут или работают. В каком месте они эту передачу получали, известно одному Самантабхадре, так как такого места тоже нет. Их можно воспринимать как динамику или основные качества просветлённого сознания. От Самантабхадры, который, собственно, представляет собой самое ядро просветлённого ума, просто происходит свечение, или радиация энергии, которая выражается в виде пяти изначальных мудростей, которые потом изображаются в виде этих Будд. Эта мудрость включает пробуждённость пространства явлений, зеркалоподобную пробуждённость, пробуждённость равенности, различающую пробуждённость и всеосуществляющую пробуждённость. Это пять основных изначальных проявлений мудрости, или знания этого просветлённого сознания. Именно они изображаются в виде этих пяти Будд. Эти пять Будд на самом деле – просто символы, которые символизируют или воплощают пять вышеупомянутых видов изначальной мудрости, или сияния осознания. Потом уже, на основе этих видов пробуждённости

появляется знание такого порядка, которое позволяет постигать вещи и явления в мирах самсары и нирваны.

Вторая линия передачи – это линия знаков Видьядхар. «Видьядхара» переводится как «держатель знания». Передача произошла от Будды Ваджрасаттвы и была дана первому человеческому существу на этой планете, которого звали Гараб Дордже. Соответственно, Ваджрасаттва передал Гарабу Дордже то самое знание, которое ему транслировал Самантабхадра. Ваджрасаттва и Акшобхья – одно и то же существо, соответственно, Ваджрасаттва получил это знание от Самантабхадры, являясь одним из качеств просветлённого ума, воплощением просветлённого ума и воплощением зеркалоподобной мудрости, в чистом видении явился первому патриарху Великого Совершенства Гарабу Дордже и передал ему всё это знание. Гараб Дордже передал это знание своему ученику Манджушримитре, тот – своему ученику Шри Сингхе, Шри Сингха – Джнянасутре, Вималамитре и Падмасамбхаве. Падмасамбхава, Вималамитра и Шри Сингха также передали это знание Вайрочане. Это и есть линия знаков Видьядхар, где учение и передача передавались символическим образом, без каких-либо объяснений, при помощи знаков или при помощи каких-то посвящений, где ничего не объясняли. Просто один другого вводил в определённое состояние, и он получал весь этот объём знания целиком и полностью.

Третья линия – линия устной передачи индивидуумов, которая происходила от Падмасамбхавы и Вималамитры к их ученикам, включая Вайрочану, и дальше знания передавалась вплоть до учителей нашего времени. Учитель передавал ученику это знание, причём он должен был выступать гарантом того, что знание передавалось целиком и полностью. Учитель должен был удостовериться, что ученик, которому он передаёт это знание, обладает всеми характеристиками преемника, что он это знание в себе уже раскрыл, потом учитель это знание подшлифовывал, устранял

всяческие загрязняющие омрачённые моменты, и потом, когда видел, что ученик уже полностью готов к тому, чтобы это знание передавать дальше, либо готов самостоятельно довести его до высшего уровня, учитель уходил. Учителя, в принципе, появляется в этом мире лишь для того, чтобы передать знание. Это если говорить про таких судьбоносных учителей, которые появляются в этом мире в виде мессий. Это не относится к таким учителям, про которых мы узнаём, заходя в магазин эзотерической книги и видя там на табло объявления о разных семинарах и преподавателях. Речь идёт об учителях, которые являлись ответственными за то, чтобы пронести традицию через века и донести её до нашего времени.

Когда мы выполняем гуру-йогу, от нас вначале требуется просто, чтобы мы читали какие-то молитвы и с преданностью, верой, устремлённостью обращались к своему учителю, которого мы выбрали. Этим самым мы будем устранять омрачения своего знания и будем одновременно стирать свой эгоизм, идею о своём собственном величии, уникальности, которая является большим препятствием для того, чтобы мы раскрыли в себе это изначальное просветлённое состояние. Когда мы обращаемся к учителю, очень важный рычаг – это ощущение преданности, где мы забываем про себя. Мне нравится слово рычаг, потому что в тот момент, когда мы как бы поднимаем учителя вверх над собой, в этот самый момент, если наша вера и преданность действительно искренние, полные и бескорыстные, мы полностью забываем про себя. Даже если сейчас у нас нет такой преданности, она достаточно легко развивается, просто нужно осознать, что нам нужна такая чистая вера, где мы обращались бы к учителю, не думая о себе.

Я много раз бывал и в христианских церквях, и в буддийских храмах, я вижу, как люди молятся. Часто, когда они молятся, они просят что-то для себя, и это не секрет ни для кого. Когда человек молится таким образом, чтобы что-то

получить для себя, он или она тем самым ограничивает возможности своего развития или раскрытия. Нам же, чтобы раскрыть самое драгоценное знание, которое находится внутри нас, нужно научиться молиться так, чтобы не было там вот этого «я». Если чувствуете, что так важно попочкать ощущение своего «я», то сделайте это в конце, когда посвящаете заслугу от своей практики: «Пусть от этого будет польза всем живым существам и пусть у меня раскроется вот такое вот знание, пусть я постигну природу ума, пусть у меня появится всеведение». Это нормально. Но, когда мы делаем гуру-йогу, когда мы обращаемся к учителю и к просветлённым существам с молитвами и устремлениями, то за исключением критических ситуаций, когда нам нужна какая-то помощь для того, чтобы справиться с болью или когда тяжело становится кому-то из наших родных, близких, не надо заниматься таким эгоцентричным попрошайничеством типа «Дай мне..., пусть у меня...». Даже не думайте во время гуру-йоги просить о том, чтобы у вас что-то развилось. Благодаря тому, что вы не будете ничего просить, а просто будете устремлять свой ум к просветлённому существу, в вас будет развиваться всё, что нужно. А то, что не нужно, развиваться не будет. (смеётся). Но вам об этом думать не надо.

Просто поймите, что таков принцип, такова взаимозависимость, и просто обращайтесь, полностью забыв о себе. В тибетском языке такой термин, который переводится дословно как «полная капитуляция» (смеётся). То есть, вера и преданность в самом чистом виде подразумевает полную капитуляцию своего «я». По сути, мы полностью оставляем себя, не держимся за своё «я» ни в коей степени. И тогда, в этот самый момент начнёт просвечиваться свет из нашего просветлённого уровня сознания. И тогда мы сможем что-то увидеть, или понять, или осознать. Но, если мы будем держаться за себя во время молитв, то мы так с этим своим «я» и будем сидеть. Причём, мы будем сидеть вот с этим «я» до

тех пор, пока не поймём, что его надо отпустить. Всё очень просто.

Этот этап обращения и устремления к учителю, к просветлённому существу, будет длиться до того, пока мы не отпустим своё «я». В тот момент, когда мы его отпустим, мы и осознаем природу ума, и тогда возникнет то, что называется постижением абсолютной истины. Сколько времени нам для этого понадобится, зависит от каждого. Это зависит от того, насколько вы понимаете, о чём идёт речь сейчас, это зависит от тех усилий, которые вы будете потом прикладывать в молитвах, в устремлениях, в гуру-йоге, это зависит от степени наших омрачений, от нашей заслуги, от нашей кармы, позитивной или негативной. Все эти аспекты не являются статичными величинами (например, «толщина моих омрачений 27 сантиметров, и с этим ничего не поделаешь»). Чем больше мы будем делать практику Ваджрасаттвы, чем больше мы будем практиковать гуру-йогу, чем больше мы будем делать добрых дел, тем меньше будет толщина омрачений. То же самое с позитивной кармой. Нельзя сказать: «У меня сейчас на кармическом счёте 3272 очка». Например, вышли мы сейчас с этого семинара, послушали, если что-то дошло, то несколько очков прибавилось одновременно. Если мы пошли по улице и по дороге пнули собачку (ну, всякое бывает), то сразу сколько-то очков убавилось. Понимая это, мы можем увеличивать этот кармический счёт в принципе до бесконечности. Цель не в том, чтобы его увеличивать до бесконечности, а в том, чтобы довести его до такого количества, при котором сработает этот самый рычаг, и у нас начнётся второй этап, второй уровень игры постижения абсолютной истины (смеётся).

Нет ничего ни плохого, ни хорошего в том, что какой-то человек быстрее раскрывает для себя природу ума, а какой-то медленнее, потому что каждый из нас находится в том состоянии, в котором он находится, которое он заслужил, которое он наработал за эту и прошлые жизни. Я в этой

жизни встречал много людей, которые живут в аду. Я их видел не в каком-то трансцендентном видении, а обычными глазами: вот они мучаются, живут как в аду. При этом они могут даже особо не болеть. Это их уровень, и им даже бесполезно рассказывать про какие-то духовные вещи, это просто пролетает мимо ушей, а иногда и агрессию вызывает. Мы сейчас находимся в другом состоянии, и мы можем что-то сделать. Мы можем уменьшить количество своих омрачений, мы можем увеличить количество заслуги и улучшить свою карму. Если мы понимаем всю взаимосвязь этих вещей, мы можем действительно раскрыть в себе постижение абсолютной истины.

Ещё раз хочу подчеркнуть, что под абсолютной истиной не подразумевается какой-то объект, который мы должны где-то там раскопать в глубинах своего сознания, который будет превосходить все остальные объекты, с которыми мы имели дело до этого. Это просто чистое, просветлённое состояние сознания, полного присутствия в потоке своего восприятия, где нет никакого разделения на субъект и объект, на себя и окружающие вещи.

Не надо ждать, когда перед нами, в нашем восприятии появится какой-то сказочный и чудесный объект, который мы увидим и скажем: «Вот оно! Вот он какой прекрасный, этот объект, наконец-то я его постиг!». Поймите, такого рода попытки увидеть что-то и зафиксировать что-то — это любимое свойство нашего эгоцентричного ума. Зафиксировать что-то, чтобы сделать его постоянным, для того, чтобы через это состояние, или через этот объект отождествить себя, своё «я». Наше основное страдание и проблема заключается в том, что мы никак это своё «я» не можем зафиксировать и отождествить и поэтому мучаемся и бегаем с утра до вечера для того, чтобы что-то приобрести, или купить, или заработать, или выучить или познать, для того, чтобы, в конце концов, это «я» каким-то образом закрепить, отождествить, и пытаемся постоянно ассоциировать его с разными

вещами, которые нам тоже для этого нужно зафиксировать. Не думайте, что в процессе медитации или йоги вы придёте к какому-то фиксированному, статичному состоянию, которое вспыхнет и будет полыхать, светиться неоновыми огнями или искриться постоянно в одном и том же виде. Не будет. Не будет такого статичного и постоянного состояния, которое будет светиться, или трансцендировать, или удивлять вас и других какими-то ещё невероятными штучками. Если что-нибудь такое и появится, это, скорее всего, временное переживание, которое является заблуждением. То есть само переживание не обязательно является заблуждением, но восприятие его как чего-то абсолютного и высшего – это и есть заблуждение. А абсолютная истина, постижение природы ума – это состояние присутствия, полного, ясного присутствия в своём (именно в своём, не в каком-то там, и не в чьём-то) потоке восприятия. Для этого нам не нужно в этот поток внедрять или засовывать какие-то дополнительные объекты. Свой собственный поток восприятия мы просто оставляем так, как есть, не пытаясь его контролировать никоим образом, не пытаясь с ним сделать ничего вообще. Просто присутствуем в нём без какого-то контроля и без каких-то попыток усовершенствования. Понимаете, *осознание – это процесс*. Это не объект, а процесс. В этом есть очень важная разница. Не объект, а процесс. Это непрерывное состояние присутствия.

Практика гуру-йоги

«Йога» в переводе означает «объединение с реальностью». Соответственно, бывает йога тела, речи и ума, посредством чего мы объединяемся с реальностью на уровне тела, речи и ума. В практике гуру-йоги, мы тоже, в общем-то, объединяемся с реальностью на уровне тела, речи и ума, только, в данном случае, мы делаем это через своего учителя. Для того чтобы наиболее полноценно выполнять гуру-йогу, особенно если мы заинтересованы в практике учения Великого Совершенства или Махамудры, нам необходимо представлять себя не в виде обычного живого существа, Васи, Пети или Маши, а в виде просветлённого существа. В лучшем случае это будет божество, на которое мы получили посвящение. Ещё лучше, если это будет божество, которое является практикой нашего коренного учителя, если у нас таковой имеется. Тогда коннект будет наиболее лёгкий. Не обязательно, чтобы этот йидам был основной практикой нашего учителя, но хорошо, если это будет божество, которое наш учитель практиковал, с которым у него имеется связь. В некоторых традициях Ньингма говорится о том, что, если мы делаем практику гуру-йоги и в качестве учителя представляем Падмасамбхаву, то мы можем себя представлять в виде дакини Еше Цогьял. Такое наставление есть, например, в традиции Лонгчен Ньинтиг. В той же традиции есть и практика Еше Цогьял. Мне кажется, что, если практикующая женского пола, то ей легче будет представлять себя в виде дакини, пытаясь объединяться с умом учителя, который является Падмасамбхавой. По моему мнению, для лёгкого постижения, или вхождения в недвойственное состояние более эффективно представлять себя тем же самым бо-

жеством, в виде которого мы представляем своего учителя. То есть, если мы в гуру-йоге представляем учителя в виде Падмасамбхавы, то мы можем и себя представлять в виде Падмасамбхавы. Если мы представляем учителя в виде Ваджрасаттвы, как, например, в предварительных практиках Кунзанг Туктик, то тогда мы и себя можем представлять в виде Ваджрасаттвы. Это вполне соотносится с предыдущим наставлением, потому что в нашей традиции учителя практикуют и Падмасамбхаву, и Ваджрасаттву в качестве йидама. Поэтому, когда мы объединяем свой ум с умом учителя, получается, что как бы вода сливается с водой, и нет никакого различия между собой и учителем.

В нашей традиции, как и в большинстве традиций древнейшей тибетской школы Ньингма, гуру-йога состоит из трёх частей. Эти части называют внешней, внутренней и сущностной гуру-йогой, но также можно понимать, что первая часть подразумевает объединение с реальностью на уровне тела, вторая – объединение с реальностью на уровне речи и третья – на уровне ума. Просто в первой части, где мы объединяемся с реальностью на уровне тела, во внешней гуру-йоге, мы используем молитву-обращение к тому или иному просветлённому существу или существам. Во второй части, где мы объединяемся с реальностью на уровне речи, мы используем мантру: в одной гуру-йоге это может быть мантра Падмасамбхавы, в другой гуру-йоге это может быть мантра Ваджрасаттвы, в третьей гуру-йоге это может быть даже мантра Кармапы, или, например, Миларепы, или Гараба Дордже. В последней же, самой сущностной части, используется чистая медитация, причём желательно наиболее глубокая, без каких-либо усложнений и визуализаций.

Учитель, в данном случае, является и посредником, который проводит через себя энергию и благословение всех мастеров линии и всех просветлённых существ, начиная с Самантабхадры, и, одновременно с этим, учитель является для нас тем, кто воплощает в себе всех этих мастеров

и просветлённых существ. Как уже говорилось, для практикующих Ваджраяну, Махамудру и Великое Совершенство, учитель является источником всех достижений. Все достижения, включая высшие сиддхи, постижение абсолютной истины, приходят через учителя. Не совсем правильно было бы сказать, что они происходят из учителя, потому что они, по большому счёту, происходят из нас самих, это все те качества, которые потенциально изначально присутствуют в нас самих. Они приходят через учителя из нас самих с его помощью, с его благословением. Или же с её благословением, если это учитель женского рода.

В принципе, гуру-йога – это самодостаточная практика, которая теоретически даёт полную возможность достичь просветления, не полагаясь на другие практики. Чего нельзя сказать, например, про практику подношения мандалы или про метод очищения своих омрачений с помощью предварительных практик Ваджрасаттвы. Нельзя этого сказать и про простираяния, и даже (в тантрах так написано) практики стадии развития, где мы визуализируем божеств и их мантры, тоже к полному просветлению нас не приведут. Всё вышеперечисленное относится к категории методов. То, что фактически даёт нам просветление – это мудрость. Гуру-йога содержит в себе мудрость. Являясь методом, она содержит доступ к мудрости.

Гуру-йоги бывают разного уровня, хотя ключевой принцип у них примерно одинаков. Они позволяют нам объединиться с абсолютной реальностью через учителя, через ум учителя. В этом плане важно, чтобы учитель обладал реализацией. Бывают, конечно, исключения, и есть у нас невероятные примеры в истории. Многие слышали, возможно, удивительную историю о том, как бабушка по неведению молилась на собачий зуб, в результате чего из зуба стали появляться реликвии рингсел, которые появляются только из тела полностью просветлённых существ. При этом бабушку обманул собственный сыночек, сказав, что привёз

реликвию Будды из Бодхгаи, а сам просто притащил ей собачий зуб с обочины дороги.

С одной стороны, это так. С другой стороны, нельзя это назвать правилом, скорее это исключение, иначе бы никто не уделял такого большого внимания и не посвящал бы в каждом фундаментальном тексте целую первую главу важности выбора учителя и описанию всех его характеристик. Просто сказали бы: «Пожалуйста, вон там дворняжки бегают, берите любую и медитируйте на неё». Если всего лишь один собачий зуб был способен привести к радужному телу, то целая дворняжка в полной мере гарантирует Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю (смеётся). И всё-таки это скорее исключение из правил, которое так часто цитируется, чтобы показать мощь, силу и важность качества веры. В принципе, нам даже не надо приводить этот пример, достаточно посмотреть на доминирующую религию в наших краях – христианство, посмотреть на примеры святых и на нашей земле, и в европейской части, и мы увидим, что они достигали какой-то реализации, совершали какие-то чудеса, основываясь исключительно на молитве. Молитва была основным методом достижения ими такой духовной реализации. Они полагались на качество веры, благодаря чему и достигали чудес, каких-то способностей, и примеров этому предостаточно. Не имеет смысла их выпускать из виду или игнорировать: это было, и этого было много.

Важно, чтобы учитель, к которому мы обращаем свои молитвы, обладал реализацией, потому что он, в данном случае, будет служить для вас проводником благословения. Не подумайте здесь, что нужно найти какого-нибудь самого известного учителя, самого высокопоставленного, как минимум с приставкой «Его Святейшество». Не факт, что это вам ещё и удастся (то есть не так много шансов, что удастся создать хоть какой-то полноценный контакт с обратной связью с такого рода учителем). Важно найти учителя с реализацией. Это, кстати, непростая задача, в нынешние

времена найти учителя с реализацией. Тут уже исход зависит от вашей собственной заслуги, благой кармы, благоприятного совпадения обстоятельств. Тем не менее, в учениях неоднократно говорилось, что очень многое зависит от вашего восприятия учителя. Если вы его воспринимаете полностью просветлённым существом, то вы от него получите благословение как от полностью просветлённого существа. Если вы его воспринимаете как бодхисаттву, получите благословение как от бодхисаттвы, а, если вы воспринимаете его как обычного человека в какой-то странной красной одежде, то получите благословение как от обычного человека, то есть никакого. В этом плане важно не создавать конфликтов и дилемм в своём уме, а выбирать такого учителя, который бы вам казался наиболее просветлённым. Даже если вы не знаете такого учителя, учитель всё равно нужен для полноценной практики, необходима хоть какая-то связь с линией, ведь вам всё равно нужно передачу на практики получать от кого-то. Получите передачу от какого-то традиционного учителя, а потом уже просто из линии передачи данного учителя выберете такое просветлённое существо, которое у вас не вызывает никаких сомнений и вопросов.

Представьте себе, у людей бывает даже предвзятое отношение к просветлённым существам. Некоторым, к примеру, нравится Падмасамбхава, но не нравится какой-то другой просветлённый мастер. Или Будда какой-то им не нравится, потому что у него имя как-то странно звучит. В силу таких мелких диспозиций людям лучше выбрать такое просветлённое существо, которое бы у них наиболее гармонично укладывалось в уме, потому что здесь важен момент чистого проводника. Когда вы обращаетесь к этому существу, мы должны быть чрезвычайно чисты в своих намерениях и абсолютно открыты и искренни, а это зависит от того, насколько чистым мы воспринимаем данный проводник, данное просветлённое существо.

Люди разные бывают: некоторые встретят какого-нибудь учителя, и он им с самого начала кажется просветлённым, у них вообще никаких сомнений нет. Тибетцам в этом плане, конечно, сильно повезло, у них имеется какая-то генетическая преданность, и никаких вопросов вообще не возникает. У них с этим всё легко: вот есть Ринпоче в деревне, в каком-то монастыре – всё, для них это вопрос решённый. Они не будут волноваться и беспокоиться по этому поводу и будут до конца жизни молиться, простираться перед ним как перед полностью просветлённым существом. Говорят, что когда Падмасамбхава благословлял Тибет в 9 веке, он благословил всех тибетцев на много поколений вперёд, чтобы у них были духовные качества. Нам бы так повезло! У западных людей с аналитическим складом ума, со страхами, подозрениями и сомнениями всё сложнее: им ещё надо доказать, почувствовать, какой-то опыт приобрести, увидеть какое-нибудь чудо, которое совершил учитель, причём одно чудо покажет – этого недостаточно, вот бы ещё одно, покруче показал. Как мне один человек недавно сказал: «Это они не ему не доверяют, это они себе не доверяют» (смеётся). Вот к чему и сводится всё недоверие. Все эти сомнения связаны с собой. Поэтому для того, чтобы легче преодолеть первоначальные затычки, которые у нас возникают в мозгах, надо выбирать того мастера, такое просветлённое существо, которое кажется наиболее гармоничным и наиболее просветлённым. Поверьте, все будды одинаково просветлены.

Что же происходит в гуру-йоге? Этот процесс очень напоминает скачивание информации из интернета (смеётся). Есть линия передачи, которая идёт от изначально-го Будды. Это прямая связь с несколькими «серверами» по дороге, которая соединяет нас неким невидимым оптоволокном с самим просветлённым сознанием, с самим просветлённым умом, который изначально символизирует

Самантабхадра, или Ваджрасаттва. Мы объединяемся, подключаемся к этому источнику, и, как только мы включаем свои качества веры, преданности и открытости, открывая эдакий «bluetooth», начинается скачивание (смеётся). Причём скачивание происходит больше всего в тот момент, когда мы представляем потоки света, которые идут от учителя или от сонма учителей, которых мы представляем перед собой. В данной гуру-йоге, о которой сейчас будет рассказано подробнее, есть два таких момента. Первый, когда мы во время чтения мантры представляем летящий в нас поток света, радуг, лучей, слогов и всяких просветлённых атрибутов, – это первый момент скачивания. Второй момент скачивания – это когда мы представляем четыре посвящения от учителя, где белый луч попадает в макушку, красный в горло, синий в сердце и оранжевый в пупочную чакру. Это самый мощный момент.

Есть три вида посвящения, которые называются «ванг» на тибетском и «абхишека» на санскрите. *Посвящение основы* – это то, что мы получаем в виде четырёх уполномочиваний, когда попадаем на посвящение какого-нибудь тибетского Ринпоче, который надевает особую шапку, берёт сосуд, капалу, колокольчик, ваджр, кристалл и зеркало с красной краской синдхура и по очереди даёт нам четыре абхишеки. Это называется посвящение основы. То, что мы делаем в процессе гуру-йоги, или в конечной части садханы, когда представляем, что из учителя или божества исходят четыре луча света (в некоторых традициях, особенно во внешних тантрах и в новой школе, Сарма, к которой относятся Кагью, Гелуг, Сакья, исходят три луча, но не в этом суть), называется *посвящением пути*. Это то же самое посвящение, что мы получаем от учителя, когда он нам всё это кладёт на голову, мажет и даёт выпить, только мы это делаем сами и повторяем это многократно. Если мы уже получили посвящение основы, в принципе (в зависимости от степени наших омрачений) мы можем добиться такого же эффекта,

как и от посвящения, дарованного учителем, в процессе собственной практики. И, в конце концов, есть посвящение плода, когда из всех мандал, заполняющих пространство, появляются просветлённые существа, из них исходят лучи света, которые попадают нам в макушку, у нас от этого появляется такая шишечка, которая называется ушниша, и мы достигаем полного просветления, становимся Буддами. Это *посвящение плода*, оно даётся один раз, больше нет нужды (смеётся). Буддой становятся только один раз. Потом уже не возвращаются ни в какие другие состояния.

В связи с этим неплохо бы понять настоящий смысл слова *тантра*. Тантра – это непрерывность, являющаяся общей природой самсары и нирваны. Тантра в контексте *основы* – это просветлённая природа. В контексте *пути* – это единство воззрения и медитации. В контексте плода, тантра – это измерения просветления (каи) и мудрость, проявляющиеся изнутри нашего основного потенциала посредством духовной практики.

Соответственно, после того, как мы получили посвящение основы от учителя на какое-то божество, либо, если не получили, то можем в процессе гуру-йоги, (если мы имеем передачу на гуру-йогу), заниматься самопосвящениями пути; мы делаем это, скачивая благословение просветлённых мастеров до тех пор, пока не взрастим поток нашего бытия. В этом заключается цель. Посвящение на тибетском языке называют «взрачивающим», или «вскармливающим» посвящением, уполномочиванием силы. Это значит, что каждый раз, получая посвящение, в нас что-то вливают; нас взращивают и вскармливают, как ребёнка. Нас наделяют силой. На самом деле, один из вариантов перевода слова «ванг» – это «сила». В процессе посвящения нас наделяют силой просветлённого ума. Не какой-нибудь физической силой, чтобы мы накачались как культуристы, – нас наделяют мощью или силой просветления. И это сравнение со скачиванием информации из интернета на самом деле, очень и

очень подходящее. Фактически мы скачиваем и скачиваем благословение до тех пор, пока не повзрослели, не выросли до такой степени, что стали просветлёнными существами.

Гуру йога, в принципе, очень тайный метод, хоть и практикуется повсеместно. Этот момент получения посвящения через свет – очень тайный метод. Не подумайте, что это какая-то проформа, часть ритуала, которую надо просто пройти. Честно скажу, мне самому несколько лет так казалось, что сидишь себе, медитируешь, потом нужно представлять какие-то лучи света, побыстрее отстрелялся и поехал дальше к самому интересному в практике или к медитации, где можно отдохнуть и не напрягаться. Я несколько лет так и думал. Потом просто в какой-то момент мне стало ясно, как это всё на самом деле происходит. Стало видно, как течёт поток благословения из линии передачи, и как он передаётся через эти ритуальные вещи, как через каналы.

Ученик: В некоторых практиках три луча света, а в некоторых четыре. Как в данной гуру-йоге?

Лама: В данной – четыре. В новых школах и во внешних тантрах просто идёт посвящение просветлённых тела, речи и ума, а в Ньингма, школе старых переводов, в древнейшей тибетской традиции идёт посвящение тела, речи, ума и мудрости. В новых школах и во внешних тантрах не всегда упоминается четвёртое тело просветления, Свабха-викакая, сущностное измерение просветления. Четвёртое посвящение даётся на то, чтобы реализовать изначальную мудрость, и как результат – сущностное измерение просветления, которое охватывает дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю.

Ученик: Четвёртый луч иногда оранжевый, а иногда разноцветный. Это имеет какое-то принципиальное значение?

Лама: Надо смотреть на наставления. В данной гуру-йоге с Падмасамбхавой принципиального значения не имеет. Можете представлять его радужным. Более того, я в последнее время и Падмасамбхаву представляю в радужном теле.

Я не визуализирую его со всеми атрибутами, короной, парчовыми одеждами, а просто представляю радужное тело Падмасамбхавы. Есть на самом деле такие традиции в Ньингма тоже, где Падмасамбхаву представляют в радужном теле. И я просто представляю, как из его радужного тела исходит радужный луч (это четвёртое посвящение), из его пупочной чакры в нашу.

Теперь пройдемся по порядку самой гуру-йоги, чтобы было окончательно понятно. Мы представляем перед собой Падмасамбхаву, который окружён высшим собранием Прибежища. Представляем мы его в небе у себя над головой, причём, когда мы смотрим на него, если с внешней точки зрения смотреть, он находится над нами отодвинутым вперёд, к нам лицом. Мы смотрим ему в лицо. Не надо смотреть на него снизу, заглядывая из-за спины. У многих эта проблема возникает, потому что и на тханках всегда изображение даётся в плоскости. Мы разворачиваем изображение и смотрим на него прямо в лицо.

В тексте говорится (вначале просто идёт описание того, что есть):

*В небе предо мной, посреди облаков океана подношений,
На львином троне, лотосе, солнце и луне,*

Оргьен Тотренгцал (это тайное имя Падмасамбхавы, у него несколько имён), воплощение всех объектов прибежища.

У него две руки, одно лицо с гневной улыбкой. Гневная улыбка означает, что у него нахмурены брови, но при этом он улыбается.

В лotosовой короне, тайных дхармовых одеждах, парчовом плаще (у него на теле три вида одежды, которые одеты одна на другой),

В правой руке его находится ваджра, в левой – капала с сосудом (капала – это череп) *с нектаром долгой жизни.*

Он обнимает тайную мудру (мудра в данном случае переводится как супруга, это означает его тайную супругу,

которой была непальская принцесса Мандарава), она у него находится в виде катванги. Так просто исторически сложилось, что когда Падмасамбхава с ней расставался, Мандарава у него очень сильно попросила, чтобы он её не оставлял, и он её превратил в кхатвангу и взял с собой. Добрый (смеётся).

Две его ноги в царской позе, означает, что одна поджата, а другая выставлена вперёд.

Он находится в пространстве пятицветных радуг. Это значит, что из него по кругу исходит радужный свет, в виде круглой ауры из расходящихся радужных лучей.

Из него исходят гряды облаков всеобъемлющих трёх корней (Три корня – это учителя, Гуру, медитативные божества, Дэва, и Дакини – просветлённые женские существа).

Всё явленное и существующее – сущность величественного гуру. Это одна из самых глубоких строчек гуру-йоги. Поэтому на ней стоит остановиться.

Гуру-йога и любая садхана имеют абсолютно одинаковые принципы. Пожалуйста, не думайте, что садханы каких-нибудь божеств по своей силе и эффективности мощнее гуру-йоги, даже если к приезду какого-то Ринпоче будут писать в рекламке, что это самая мощная практика самого крутого тертона, который пурбой расколол скалу, и она выплыла в шаре огня с потолка пещеры. Если садхана ниже уровня Ати-йоги, то она даже может быть менее глубокой, чем обычная, простая гуру-йога. Причина этого в том, что гуру-йога, на самом деле, подразумевает принцип прямого введения и осознания природы ума, постижение абсолютной истины, а садхана может нас только подводить к этому, если только это не садхана из раздела Дзогчен, Ати-йоги, где этот принцип заложен изначально. Основной принцип садханы – это чистое видение, а также развитие, тренировка в чистом видении, и в данном случае эта глубочайшая фраза является тренировкой в чистом видении. Всё явленное и существующее – это сущность величественного гуру.

Явленное и существующее означает Вселенную и живых существ, которые населяют этот сосуд мира. Весь мир, Вселенная, все живые существа, которые находятся в этом сосуде мира – это сущность величественного гуру. В этот момент мы должны хотя бы интеллектуально осознать, хотя бы теоретически вспомнить о том, что всё, что мы видим, всё содержание нашего восприятия – это, по сути, тело, речь и ум нашего учителя. Для этого необязательно брать нашего учителя, пытаться его каким-то образом растянуть на всю вселенную, чтобы покрыть его телом всю вселенную. Здесь нужно понять, что такое тело, речь и ум нашего учителя. В том виде, в котором мы представляем и воспринимаем своего учителя, его тело – это Нирманакая, явленное измерение просветления, его речь – это Самбхогакая, качественное измерение просветления, его ум – это Дхармакая, абсолютное измерение просветления. Именно с этой позиции, с этой точки зрения мы должны попытаться осознать, а, в лучшем случае, увидеть то, что весь мир – это тело, речь и ум нашего учителя. И нужно нам это не для того, чтобы постичь величие нашего учителя. Это нужно для того, чтобы потом, на следующем шаге гуру-йоги, когда мы объединяем свой ум с умом учителя, мы бы осознали, что всё тело, речь и ум нашего учителя, весь мир – это есть мы. Учитель в данном случае становится посредником для того, чтобы мы постигли, что всё, что нас окружает, весь мир и все живые существа – это проявления нашей природы ума.

Этот момент, где учитель нам даётся как посредник, это то, что называется «искусные средства». Мы используем учителя (в хорошем смысле) как посредника для того, чтобы приблизиться к прямому видению природы явлений. Если вы её и так видите, можете гуру-йогу не делать. Если вы видите, что всё проявленное – это Самбхогакая, то, пожалуйста, можете не делать гуру-йогу. Тогда, в принципе, гуру-йогу уже должны делать ваши ученики (смеётся).

Я позволю себе напомнить некоторые важнейшие аспекты того, как вообще стоит воспринимать вещи. Весь мир, в котором мы живём, это не только какая-то планета Земля, которая создана непонятно кем, когда и непонятно по каким причинам для того, чтобы мы тут жили и ходили по ней. С точки зрения просветлённого сознания, весь мир является проекцией нашей просветлённой природы, нашего осознания. Всё, что мы видим, это просветлённая основа бытия, которая, в частности, проявляется через своё светоносное измерение, которое также называется спонтанным присутствием. Первооснова, или всеоснова бытия, которая является одновременно источником и наполнением всего мира и всех живых существ, состоит из трёх измерений: из пустотной сущности, светоносной природы и всеобъемлющей, безграничной когнитивной энергии. Это то, из чего состоит весь мир и все живые существа. То, что мы видим с вами в виде разных форм – это аспект светоносной природы, второй аспект всеосновы, его также можно назвать спонтанным присутствием. Эта светоносная природа состоит из пяти видов света (белого, синего, жёлтого, красного, зелёного). Это самое-самое-самое сущностное измерение, из чего состоит всё. Из этого состоит ваше тело, из этого состоят все предметы, которые вас окружают. Нет ни одной вещи в этой Вселенной, в основе которой бы не был свет – хоть облетите все миры и галактики, где живут какие угодно существа – в этом нет никаких сомнений.

Всё состоит из этого света. Более того, в некоторых мирах существа не обладают такими телами, как мы, и у них есть тела света. Об этом говорится также в учениях Абхидхармы. Когда-то, говорят, на нашей планете тоже были такие существа. Я не знаю точно, сколько миллионов лет назад они были, но они были, об этом и в учении говорится. Более того, на нашу планету приходили такие существа. То, что мы с вами имеем на данный момент, это, конечно, не самый

лучший вариант из всего того, что имеется, но «что имеем, всё при нас». Это более уплотнённый вариант света, где эти пять видов света трансформируются в пять материальных элементов. Не все они твёрдые, потому что есть пространство, вода, земля, огонь и ветер. Эти элементы, равно как и свет, бывают внешними и внутренними. Мир, в котором мы находимся, и по отношению к нам все вещи, которые нас окружают, состоят из внешних пяти элементов, а наше тело состоит из пяти внутренних элементов. В этом мы можем видеть логику, почему элементы те же самые, и внешний мир является для каждого из нас по отдельности отражением его пяти элементов. Наши пять элементов являются отражением тех пяти элементов, из которых состоит мир. Для кого-то из нас этот мир выглядит чище, для кого-то грязнее. Это зависит от нашего восприятия. Соответственно, можно констатировать факт, что у кого-то более чистые тела, и они живут в более чистых местностях, а у кого-то более грязные тела, и они живут в более грязных местностях. У кого-то есть более чистые энергии, и они живут в энергетически чистых местах, и наоборот. И так далее. Но то, что мы обладаем такими телами и то, что нас окружают такие вещи, которые иногда кажутся не совсем чистыми, а иногда совсем не чистыми, мы обязаны проекции изначального света, из которого состоит всё.

Более того, свет, из которого всё это состоит, никуда не девался. Он по-прежнему присутствует здесь и сейчас. Даже в этот самый момент он присутствует перед вашими глазами. И то, что в учениях Дзогчен говорится, что можно своими глазами воочию увидеть некий свет, некую светоносность и какие-то видения, не значит, что того света сейчас нет, а потом он, возможно, появится, если мы будем усердно практиковать тайные учения. Этот свет есть здесь и сейчас, только мы его не видим в силу наших омрачений. Ну, возможно, кто-то видит. В данный момент он скрыт очень

серьёзными омрачающими фильтрами, которые не позволяют нам видеть этот свет. Но его можно увидеть в этой жизни при помощи определённых методов. Если кому-то посчастливится увидеть, как это всё выглядит на самом деле, то такому человеку в этот же момент очень сильно облегчает.

Ведь одно из основных наших помрачений заключается в том, что мы воспринимаем вещи твёрдыми, фиксированными, постоянными, неизменными, и ещё пытаемся дополнительно это зафиксировать на всякий случай, потому что не хотим, чтобы они менялись. Нам кажется, что все вещи именно такие, какими мы их видим. А они на самом деле не такие. На самом деле, то, что мы видим, это...кино какое-то. А реальность мы и не видим. Знаете, чем мы постоянно загружаем своё восприятие? Могу привести хороший пример. Ведь у вас же есть фотоаппарат? В нашем восприятии мы занимаемся тем, что используем свой ум в качестве фотоаппарата, и делаем так: «Щёлк-щёлк-щёлк...». Каждую секунду мы делаем «щёлк», получаем фотокарточку какого-то определённого места и фиксируем это. Следующую секунду – фиксируем, следующую секунду опять фиксируем. И этот фотоаппарат не выпускаем ни днём, ни ночью. А если бы мы его убрали, то увидели бы, что вещи не такие фиксированные, не такие статичные, не такие постоянные и неизменные. Если бы мы это увидели, возможно, из них бы начали проявляться лучи света, потому что эти лучи там присутствуют постоянно. Все вещи и явления в любой момент состоят из света, просто мы, в силу такого «фотографического» щёлканья и непрерывного хватания и цепляния постоянно фиксируем и уплотняем этот свет. Мы даже не видим этот свет, мы просто фиксируем и уплотняем его ещё сильнее, ещё крепче, ещё твёрже.

Голос из зала: А что такое звуки, запахи?

Лама: Это качества светоносной энергии. Звук – это свойство света. Просто когда свет превращается в плотные элементы, плотные элементы и их частицы начинают

соприкасаться сами с собой и издают звук. Когда они становятся совсем плотными, они соприкасаются друг с другом, от них откалываются мелкие частицы, разлетаются в разные стороны, и мы через нос чувствуем запах. А когда мы касаемся своего языка или кожи, мы ощущаем это на вкус или на ощущение, прикосновение. Проявленный звук, который мы слышим, появляется только тогда, когда свет уже превратился в материальные элементы. А на том уровне, где, например, живут светоносные существа, существа с телами света, там нет необходимости в такого вида звуке. Это не значит, что там звука нет, просто он там другой, непроявленный. Звук света.

Вообще, надо почаще бывать на свежем воздухе, особенно на природе, потому что там происходят запахи настоящих элементов. Мы дышим не химическими производными вещами, как в городе, а вдыхаем чистые частицы более чистых элементов, настоящей земли, настоящих деревьев, настоящей воды, и это более полезно для здоровья.

В молитве, которая называется «Молитва в семи частях», которую составил сам Падмасамбхава и передал её как медитацию для того, чтобы мы могли постичь его тело, речь и ум, рекомендуется воспринимать всё, что мы видим – все формы, всех живых существ, как красивых, так и некрасивых – как единство пустоты и явленности. Ведь именно это единство и есть тело всех просветлённых, а посему – *тело нашего учителя, Падмасамбхавы*.

Гуру Ринпоче говорит то же самое и в отношении звуков: что бы мы ни слышали, все приятные и неприятные звуки – это единство звучания и пустоты. Именно такое единство является речью всех просветлённых, поэтому мы должны воспринимать все звуки как речь Падмасамбхавы.

И самое, пожалуй, трудное, относиться таким же образом к своим мыслям. Гуру из Удияны говорит нам воспринимать его просветлённый ум во всех мыслях и эмоциях, что возникают в нашем уме. Какие бы мысли, относящиеся

к шестеричному собранию сознаний, ни возникали в уме, оставайтесь без реакций и оценок, потому что все они – единство пустоты и изначальной мудрости осознания, ум всех просветлённых существ, ум Падмасамбхавы. Это непросто – воспринимать все внешние вещи как тело просветлённого учителя, но ещё сложнее понять, что все наши, порой бесстыжие мысли – это мудрость гуру. Не у всех хватит смелости, да и чистоты, пустить учителя внутрь своего ума. Но если мы его пустили, это значит, что мы достигли уровня высокой ментальной чистоты.

Поэтому, когда человек сомневается в том, открываться учителю или пока нет, вопрос чаще всего сводится не к тому, что учитель какой-то не такой святой, а к тому, что мы сами не обладаем достаточной чистотой ума, чтобы открыть ему свой ум. На каком-то глубоком уровне нам просто стыдно за эту ментальную грязь, хоть в большинстве случаев мы даже себе в этом никогда не сознаемся, а будем проецировать её вовне и искать недостатки у учителя.

Учитель, или гуру, в контексте гуру-йоги является посредником для того чтобы мы поняли, что всё видимое – это свет, светоносная природа всеосновы бытия, из которой состоим и мы, и всё окружающее, и нет никакой разницы и никакого различия между нами, нашим телом, и этими людьми и вещами, которые мы воспринимаем. Совершенно никакой разницы. Если мы постигнем это, из нашего восприятия исчезнет раскол, устранился двойственность разделения на субъект и объект. Если мы поймём, что наше тело – свет, а именно – пять видов света, и всё, что нас окружает – тоже свет, то какая между ними разница? Какую границу можно проводить между ними, как их разделить? Эта комната освещена светом. Вы можете провести границу между светом в этой части комнаты и в той части? Нет никакой границы. Это одно единое поле энергии света, которое везде одинаковое. Что же мы делаем в нашем восприятии? Мы, как правило, отделяем тот кусочек пространства, который

ограничен нашей физической формой, от всего остального. Всё остальное – это не я, я – это всё, что находится под этой оболочкой. И сидим, закупорившись в этом коконе. «Не трогайте меня! Оставьте меня в покое. Я медитирую». На что медитирует такой гражданин? Наверное, на разграничение между собой и всеми остальными. На то, что он тут, в своём коконе, а все остальные там, и он не хочет это ни слышать, ни видеть. Такой медитацией занимаются многие практикующие. «Оставь меня, я медитирую!», – как часто можно услышать эти слова. Даже от продвинутых практикующих.

Как можно провести границу между светом? Если мы это поймём, даже теоретически возьмём это на веру, то не будет этой границы, она исчезнет.

Ученик: А почему мы внутри находимся?

Лама: Это мне у вас надо спросить, почему вы внутри находитесь. Вылезайте наружу! Причём все, кто там собрались! (смеётся). Их у нас много там разных. Думаете, вы один там? Там ещё целые миры находятся со множеством живых существ. Я, кстати, видел, как из людей вылезают разные сущности.

Почему говорится в Дзогчене, что вселенная – это проекция нашего ума? Потому что эта Вселенная, всё, что мы видим вокруг себя, высвечивается из нашей всеосновы, которая находится в нашем сердце. Это значит, что внутри нас, в нашей природе ума, находятся все миры, вся Вселенная. Из нас может высветиться столько, сколько мы вынесем.

Был такой эпизод в жизни Падмасамбхавы, когда его тибетская супруга, которой не посчастливилось стать кхатвангой (смеётся), Еще Цогьял, попросила Падмасамбхаву показать ей измерение Самбхогакаи, то есть Вселенную большего порядка, чем мы видим. Падмасамбхава ей сказал: «Я тебе Самбхогакаю не покажу, я тебе покажу миллиард миров, таких систем, как наша Солнечная система, на которые распространяется влияние одного Будды Нирманакаи

(такого же, как Падмасамбхава или Будда Шакьямуни)». И просто немного раздвинул границы её восприятия, после чего Еше Цогъял потеряла сознание и упала в обморок. Падмасамбхава побрызгал водичкой ей на лицо, похлопал по щекам, а когда она пришла в себя, он ей сказал: «Ну, вот видишь, а ты хотела мир Самбхогакаи посмотреть. Ты не смогла в себя вместить даже охват миллиарда миров, которые находятся во влиянии одного Будды Нирманакаи». И как вы думаете, откуда он взял этот мир? Ввёл её в транс и применил гипноз? Он просто был таким существом, что мог немножечко убрать омрачения, и она увидела это всё изнутри себя.

Всё это происходит изнутри нас. А то, что мы с вами видим, это просто какой-то фрагмент, осколок, который даже не является тысячной или миллионной частью того, что мы могли бы увидеть, если бы у нас раскрылось сознание. А не раскрывается оно, и не видим мы это из-за наших ограничений, которые являются следствием нашего двойственного восприятия. Потому что тогда, когда мы так разделяем: вот здесь я, а там – остальные вещи, которые не имеют ко мне никакого отношения, тогда это наше «я» не может вместить в себя множество вещей. Оно становится ограниченным пятью органами чувств, а они у нас слишком ограничены сами по себе. Поэтому надежды на то, что с двойственным восприятием и с такого рода эгоцентричным видением у нас сможет появиться какое-то всеведение или даже ясновидение, и мы сможем увидеть нечто большее – это, на самом деле, просто фантазии. До тех пор, пока мы этот раскол не устраним и не снимем ограничения нашего двойственного восприятия, наше сознание сильно не расширится. Даже если мы будем ходить на курсы ясновидящих. Такие тоже есть.

То же самое и со звуками. Правда, со звуками легче. Мы, по крайней мере, не видим у них формы. Если бы мы видели их форму, то было бы тяжелее.

Итак, в гуру-йоге нам дан метод чистого видения, который позволяет увидеть чистоту всего сущего, всего мира и всех живых существ. Мы проецируем это на своего учителя и тренируемся видеть всё это в своём учителе и во всём этом. Потом мы пытаемся осознать, что учитель – это и есть мы сами, что ум учителя – это наш собственный ум. Это вообще не нуждается в обсуждении, если мы уже занимаемся Ваджраяной. Нам должен быть понятен принцип учителя: ведь учитель, по своей сути, это не мужчина, который живёт в Тибете или в Индии, которого мы должны искать, и который не имеет к нам никакого отношения. Сам принцип в том, что учитель появляется изнутри нас. Этот принцип заложен в динамике Вселенной. Это как Самантабхадра, который является указующим принципом просветлённого ума и указующим перстом всеосновы. Если бы не было Самантабхадры, как указующего принципа просветления во всеоснове бытия, никто бы никогда не стал просветлённым, потому что не на кого было бы ориентироваться, и никто бы не знал про такую возможность. В матрице Вселенной, из которой она проявляется, присутствует указующий принцип, руководящий принцип учителя, потому что, по сути своей, Вселенная проявляется из просветлённого сознания. Поэтому в ней есть такой указующий перст, который у нас в традиции рисуется в виде Самантабхадры. «Самантабхадра» переводится как «всеблагодать» или «полностью хороший» (смеётся). Хорошо во всех отношениях. Это для успокоения живых существ, чтобы когда они слышали слово «хороший», у них появлялось доверие: «Хороший? А, ну, тогда будем ему молиться». (смеётся).

Это просветлённое сознание находится внутри нас. Эта всеоснова, эта матрица Вселенной не существует где-то на какой-то орбитальной станции в виде мегасервера, который транслирует знание на все звёздные системы. Она может существовать только в виде индивидуальной природы ума в каждом живом существе. Поэтому нам и даётся в виде

посредника этот указующий перст, этот руководящий принцип. Потому что это **наше**.

Вообще, надо всегда стараться медитировать на открытом воздухе по мере возможностей, и в Дзогчене всегда говорится, что надо смотреть в небо. Мы смотрим в небо в дневное время, глядя в залитое солнцем чистое небо. Облака не очень хорошо подходят для медитации. Нужно чистое небо. Даже если небо частично в облаках, вы выбираете чистый кусочек неба, и это будет работать. Пусть вы ничего не увидите, но оно будет работать. Оно будет соединяться с вашей природой ума, и будет происходить определённого рода скачивание информации. Даже можно не переживать насчёт того, что ничего не видно и ничего не происходит. «Оно» там есть, но у нас также имеются определённые омрачения, которые не позволяют это увидеть воочию. На самом деле, это очень сущностный метод, потому что небо пронизано светоносной энергией, и её там видно гораздо лучше, чем в обычных вещах. Я бы не сказал, что её там больше, чем в обычных вещах, но видно её там гораздо лучше. Поэтому, когда мы соединяемся с небом, некоторые вещи, в принципе, могут появляться. Не надо на них фиксироваться, даже если что-то увидите. Хватает того, что мы постоянно своим «фотоаппаратом» щёлкаем каждую секунду. Просто оставьте там глаза и медитируйте. Можете также в темноте медитировать, в полной темноте. Это тоже неплохо.

Итак, учитель – это посредник, который даётся нам для того, чтобы мы могли легче осознать всё вокруг нас, весь окружающий нас мир как проявление своей собственной светоносной природы. Мы используем учителя для того, чтобы *спроецировать его чистоту* (поэтому важно, чтобы учитель в нашем восприятии был чистым) на всё окружающее. Мы говорим себе, что это всё чисто (*а это всё на самом деле* чисто, потому что всё состоит из света) и даём обратную связь, понимая, что учитель и есть чистота всего окружающего нас. Хотите знать, откуда приходит в этот

мир Нирманакая Будда? Он появляется из чистоты всего сущего, из чистоты всего, что есть. И не в последнюю очередь из чистоты сознаний тех учеников, которые его позвали в этот мир. Если такие ученики есть – он появится в этом мире, если нет учеников с чистыми умами, то Нирманакая Будда не появится. Высшая Нирманакая – эдакий совокупный, собранный образ чистоты умов всех учеников и одновременно чистоты мира, в котором он появляется. Не может быть чистого мира, если нет чистых умов у учеников, и наоборот. То есть учитель – это принцип чистоты, который отражает чистоту мира. И мы тоже это должны понять, мы должны посредством гуру-йоги спроецировать чистоту учителя на всё окружающее, на все формы, явления, на всех существ, на всех людей, которые вокруг нас. Просветлённую, чистую речь учителя мы проецируем на речь всех людей и животных, которых мы слышим. Свои мысли мы представляем как игру нашей изначальной мудрости и ума нашего же учителя.

Во внешней части гуру-йоги мы читаем молитву «Дюсум сангье гуру ринпоче», представляя в небе перед собой Падмасамбхаву.

*Будда трёх времён, Гуру Ринпоче,
Владыка всех достижений и великого блаженства,
Устраняющий все препятствия
 гневный покоритель демонов,
Я молю тебя, даруй своё благословение.
Усмири внешние, внутренние и тайные препятствия
И спонтанно исполни все желания.*

Эту молитву, в общей сложности, надо начитать 100000 раз, но смысл не в том, что её нужно начитать в течение какого-то промежутка времени или начитать как можно быстрее. Постарайтесь читать её так, чтобы она резонировала в сердце, чтобы вы почувствовали присутствие

Падмасамбхавы. Падмасамбхава — это такое трансцендентное существо, которое, благодаря тому, что реализовал радужное тело великого переноса, опечатал пространство нашего мира своим радужным телом, и мы, благодаря этому, имеем возможность получить контакт с телом мудрости, телом света Падмасамбхавы в любой момент, когда мы обратимся к нему. Таких существ, на самом деле, не так много в этом мире. Мы можем также обратиться к Вималамитре, или можем обратиться к Чецуну Сэнге Вангчугу. Я обычно обращаюсь к Падмасамбхаве, и, чем больше обращаюсь, тем больше чувствую его присутствие. Иногда его образ может спонтанно проявляться и повисеть какое-то время. Он ни плохой, ни хороший. Он полностью просветлённый, превосходящий все крайности самсары, нирваны, Вселенной, невселенной. У него потрясающая энергия, которая распространяется на все виды времени, которые можно насчитать. Нам пока что известно прошлое, настоящее, будущее.

Эта молитва происходит из сокровища-тэрма, которое открыл Чокгьюр Дэчен Лингпа в 19 веке. Она составлена самим Падмасамбхавой, и доказательством её подлинности и силы является то, что с тех пор, как её обнаружили, она распространилась по всему Тибету, и теперь её читают практикующие всех линий и традиций, несмотря на то, что есть десятки других молитв к Гуру Ринпоче. Когда мы прочли какое-то количество молитв-обращений к Падмасамбхаве, мы переходим к рецитации, то есть к чтению мантры Падмасамбхавы. Это внутренняя часть гуру-йоги, где мы читаем:

ОМ А ХУНГ БЕНДЗАР ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНГ

На санскрите это звучит:

ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ.

Когда мы читаем мантру, мы представляем, как из Падмасамбхавы, и из всех учителей Падмасамбхавы, которых мы представляем у него над головой, из всей линии передачи,

начиная от Самантабхадры, Ваджрасаттвы, Гараба Дордже, Манджушримитры, Шри Сингхи, Джнянасутры, Вималамитра, и восьми видьядхар исходят лучи и потоки света, которые стремятся в нашем направлении.

Мы представляем, как из них излучаются неисчислимые радуги, тигле света (тигле – это такие кружки, как если бы взять радугу и согнуть её в кружок – так будет выглядеть тигле), которые летят в нашу сторону. По дороге некоторые из них (не обязательно все) принимают форму божеств, например, превращаются в Ваджрасаттву, Ратнасамбхаву, Амиабху, Вайрочану, Акшобхью, красных, белых, синих, зелёных, жёлтых Будд, всё это падает в ваше тело, превращаются по дороге в коренные слоги, такие как ОМ, ХУНГ, ТРАМ, ХРИ, А, тоже разного цвета, и в разные атрибуты просветлённых семейств, такие как ваджры, перекрещенные ваджры (когда у ваджры четыре конца), лотосы, мечи, ступы, драгоценности, чакры. Всё это растворяется в нас. Всё это летит до тех пор, пока мы читаем мантру. Читаем полчаса – представляем полчаса, как это всё летит и растворяется в нас. Читаем час – представляем час. И благодаря этому мы скачиваем просветлённую энергию на тонком уровне.

Ученик: Если мы устали начитывать, лучше остановиться и не читать или читать и не представлять?

Лама: Вы разберитесь вначале, от чего вы устали – от начитывания или визуализации? Следует продолжать читать, только оставшееся время мы лучше будем медитировать, а не думать о своём. Если мы будем сидеть и думать о своём, то, конечно, определённая заслуга на каком-то уровне будет нарабатываться, но это будет неэффективная практика. Тогда, может быть, лучше остановиться и подумать о своём, если это важно, а потом продолжить практику.

В завершении второй части, как говорится в тексте, мы представляем, что получаем все посвящения, благословения и сиддхи (сиддхи – это достижения).

После этого мы переходим к третьей, сущностной части гуру-йоги. Мы представляем, как все учителя, все божества, которые окружали Падмасамбхаву, растворяются в нём, в учителе, который воплощает три корня и все объекты прибежища. Перед нами остаётся один Падмасамбхава, без остальных учителей и божеств, которые его окружали. Из его четырёх центров исходят лучи белого, красного, синего и радужного цветов одновременно (радужный – это в устных наставлениях). Из макушки Падмасамбхавы, где мы представляем белый слог ОМ, исходит белый луч света, попадает к нам в макушку, очищает омрачения нашего тела, даёт благословение просветлённого тела и посвящение сосуда, которое уполномочивает на практику стадии развития и визуализации божеств. В нас закладывается семя реализации Нирманакаи. Визуализируя, представляйте это подольше. Представляйте до тех пор, пока не прочувствуете. Минута потребуется – значит визуализируйте минуту. Представьте, как будто это происходит на самом деле, визуализируйте, как луч исходит, можно этот процесс медленно представлять, и после того, как он входит в макушку, он продолжает туда долго заходить, и как будто по нему проходит какая-то информация. Эта информация – благословение просветлённого тела, не только Падмасамбхавы, но и всех Будд, всех учителей и просветлённых линии.

Потом из красного слога А в горле Гуру Ринпоче исходит красный луч света, который идёт и попадает нам в горло. Здесь мы получаем благословение просветлённой речи и тайное посвящение, которое нас уполномочивает на практику стадии завершения с характеристиками. Это практики, связанные с энергиями, с каналами и с бинду. Вместе с этим очищаются омрачения нашей речи, и в нас закладывается семя реализации Самбхогакаи.

Потом из сердечной чакры Падмасамбхавы, где находится синий слог ХУНГ, исходит синий луч света и попадает к нам в сердечную чакру, очищает омрачения нашего ума,

даёт посвящение мудрости и передаёт благословение просветлённого ума. Уполномочивает нас на практику стадии завершения без характеристик, на практику третьего посвящения. В нас закладывается семя реализации Дхармакаи.

После чего из пупочного центра Падмасамбхавы, из слога ХРИ, исходит радужный луч, который попадает в наш пупочный центр, очищает омрачения наших привычных тенденций и даёт нам благословение просветлённой мудрости, посвящение драгоценного слова, уполномочивая нас на практику Великого Совершенства, на практику изначальной чистоты и спонтанного присутствия, на то, чтобы мы постигли изначальную чистоту и светоносное спонтанное присутствие. В нас закладывается семя реализации Свабхавикакаи.

Если вы чувствуете, что вам важно благословение какого-то определённого аспекта просветления, вы можете подольше представлять, как луч из какого-то центра исходит и подольше попадает к вам в соответствующую чакру, передавая больше этого благословения.

С такой визуализацией мы произносим: *«Из четырёх центров величественного гуру исходят лучи света и растворяются в моих четырёх центрах, даруя благословение ваджрного тела, речи, ума, изначального знания, и я получаю четыре посвящения».*

Потом мы переходим к абсолютной гуру-йоге, то есть, к медитации без усложнений.

Великий гуру из Уддияны с великой радостью растворяется во мне. И в состоянии несотворённой всеосновы, которая есть я сам, мой ум, свободный от цепляний – это полностью чистая Дхармакая, свободная от умопостроений.

Мы представляем, как Падмасамбхава (мы его можем представлять в таком виде или в виде радужного тела. Радужное тело Падмасамбхавы выглядит точно так же, как и он, только мы не представляем всех этих черт, а представляем, как из сердечного слога расходятся радужные лучи – красные, жёлтые, зелёные, белые, синие – в разные

направления его тела. Гуру не двухмерный: они расходятся ещё и вперёд, и назад, по всему телу) превращается в одно облако радужного света, которое можно представить как некий водоворот или вихрь. Это радужное облако водоворотом входит в нас через макушку и растворяется у нас в сердце. Если в этот момент у нас ещё остаются какие-то идеи о том, что делать с собой, то в этот момент мы представляем, как наше собственное тело тоже вспыхивает и превращается в облако света, затем уменьшается и растворяется в сердечном слоге ХРИ. Этот слог тоже уменьшается, исчезает и превращается в пустоту. Если таких вопросов о себе и прочем не возникает, мы можем просто представить, как это облако света растворяется в нас, и ум Падмасамбхавы сливается с нашим умом, благодаря чему все наши идеи, концепции, мысли, страдания, проблемы, усложнения, идеи о духовной практике, о медитации, о том, что мы должны делать, что не должны, что мы должны делать дальше, как мы должны медитировать – все подобного рода мысли исчезают. Если мы вообще почувствуем это благословение, которое возникает в результате того, что ум Падмасамбхавы сливается с нашим, это само по себе просто отобьет все мысли. Нам не нужно будет их по очереди гасить или успокаивать. Одного того, что радужное тело Падмасамбхавы входит в нас, и наш ум сливается с умом Падмасамбхавы, достаточно для того, чтобы разрушить наши обычные концепции. Мы остаёмся в медитации без усложнений, без каких-то дополнительных действий.

Сейчас, в завершении, мы попробуем помедитировать. Медитируем привычным нам образом, хотя бы до тех пор, пока нас не начнёт серьёзно «штормить», пока отдельные мысли не превратятся в бурный шторм и в волны накатывающихся эмоций, которые будут просто смывать нашу медитацию. До тех пор, пока присутствует разряженное состояние, где не надо сражаться с мыслями, чтобы они

успокоились, мы поддерживаем состояние ясного спокойного присутствия и медитируем с открытыми глазами.

Медитация.

Ученик: Все учителя – проявление трёх кай, зачем нам обращаться за благословением к каждому учителю?

Лама: Из жадности. Чтобы больше получить. Устраивает ответ? Это я шучу. Если бы у человека было такое чистое видение, такая открытость и такая связь с каким-то Буддой или просветлённым существом, что он бы его видел как источник всех просветлённых существ, то, наверное, можно было бы и не перечислять всех остальных. С другой стороны, пока мы на пути, пока мы имеем всякие проблемы, желания, омрачения... Когда-то те великие мастера и те, кто уже стал просветлёнными существами, Буддами, создавали свой путь, стремились к просветлению, и на своём пути некоторые из них произносили очень сильные устремления, которые до сих пор работают. Будда Шакьямуни тоже произносил какие-то устремления по поводу распространения своего учения, – его уже больше 2500 лет нет, а они всё работают. Лонгченпа, тоже видимо, очень серьёзно постарался, благодаря чему уже 600 с лишним лет учения Дзогчен держатся на том, что практически один мастер написал. Многие связаны с реализацией этих существ, благодаря чему оно и работает. В некоторых традициях и религиях, которые существуют сотни или тысячи лет, это тоже было связано с мощью первых существ/мастеров, которые всё запустили и оставили благопожелания и устремления, поэтому всё это до сих пор и висит в пространстве. Если же Вася Пупкин придумал «мегаинтегральную супермедитацию», не обладая никакой реализацией, и даже если он произнёс какое-то пожелание, я думаю, максимум, сколько она продержится, это пока Вася Пупкин среди нас.

И, когда мы обращаемся к разным учителям, мы имеем возможность получить какие-то особенные качества или благословения, которые они запечатали в пространстве в виде молитв и устремлений. Например, почему все молятся Будде Медицины и покупают его тханки и статуи? Потому что, когда он был на пути, он произнёс такое сильное пожелание перед достижением просветления: «Пусть все существа, когда они обращаются к моему образу и читают мою мантру ТЕЙЯТА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ МАХА БЕКАНДЗЕ РАДЗА САМУДГАТЕ СОХА, будут излечиваться от болезней». То же самое Тара, она сказала: «Если существа будут обращаться ко мне и читать мою мантру ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА, они будут избавляться от страхов и будут защищены в дороге, в путешествии, от бандитов, воров, от природных стихий, бедствий и так далее». И это работает. И люди читают. И даже великие ламы, Их Святейшества, когда наступает землетрясение, сидят и читают Тару, чтобы она им помогла.

Ученик: Реально ли время?

Лама: А вы разобрались с тем, что такое реально и реальность? Ведь для каждого реальность своя. Данного момента нет. Потому что нет такого момента, который можно зафиксировать как момент. В лучшем случае его можно при помощи часов зафиксировать. Не факт, что часы придумали те люди, которым была понятна абсолютная природа вещей. Мы под реальностью подразумеваем природу всех вещей и явлений. А она находится за пределами прошлого, настоящего и будущего. У неё, кстати, тоже есть своё «время», но её «время» находится за пределами прошлого, настоящего и будущего.

Когда вы будете делать какую-то практику медитации, именно медитации, начинайте свою сессию с гуру-йоги. Гуру-может быть короткой или длинной, из той или иной традиции, но начните сессию с практики гуру-йоги. В самой короткой версии мы можем произнести молитву

*Палден цавей лама ринпоче
Даг ги чивор немей ден ла шуг
Кадрин ченпо гоней дже зунг тэ
Ку сунг тук кьи нгодруб цал ду сол*

«Драгоценный коренной учитель, пожалуйста, воссядь на лотосовом троне над моей головой, прими меня в силу своей великой доброты и даруй мне достижения просветлённых тела, речи и ума».

Потом просто почитайте, хотя бы сто раз, обращение «Лама кхенно», это означает «Учитель, думай обо мне». Если у вас имеется сформированная связь с каким-то определённым учителем, то благодаря этому вы сможете почувствовать и благословение, и некоторые другие вещи. И сама такая практика гуру-йоги, которую вы будете делать в начале медитации, увеличит качество вашей медитации во много раз. В тантрах есть слова просветлённых существ, что эффект от такой медитации будет в тысячу раз больше, чем от обычной медитации. Что значит, в тысячу раз больше? Это же не стог сена, который мы покупаем. Возможно, вы в тысячу раз быстрее приблизитесь к раскрытию этой абсолютной природы и постижению абсолютной природы ума, абсолютной истины. Если привести абстрактный пример, то если вам осталось десять лет до того, чтобы постичь природу ума, и одна сессия правильной медитации с благословением позволяет вам сократить это время на десять дней, то, сопровождая эту сессию гуру-йогой, вы, возможно, приблизите на год наступление этого момента осознания абсолютной истины. Но это должна быть чистая гуру-йога и чистые, качественные молитвы-устремления и глубокая поднастройка на линию благословения. Что означает глубокая поднастройка? Если вы будете это делать не формально, не для проформы, а действительно опуститесь в глубину своего ума и будете внимательно-внимательно слушать чистоту, которая присутствует внутри вас, то вы

сможете вызвать из этой чистоты некий резонанс при помощи молитвы, в особенности, если у вас имеется связь с данной линией, или с каким-то учителем, или с линией через какого-то учителя. Вы можете почувствовать некую тонкую энергию и сможете убедиться, что ваша медитация протекает более качественно, чем обычно, когда вас раздражают мысли, отвлечения и прочее.

Возможно, это воспринимается не так впечатляюще, как новый автомобиль Лексус, перевязанный красной подарочной ленточкой, но, что есть, то есть (смеётся). Зато, если мы постигнем абсолютную природу ума, у нас потом качество жизни на внутреннем плане улучшится до такой степени, что мы освободимся от множества страданий, проблем и заморочек, включая крайнюю необходимость покупать новую машину, телефон и прочие вещи. Поэтому делайте гуру-йогу с этого момента столько, сколько сможете и в любой ситуации. Не факт, что сразу появятся какие-то сильные переживания, особенно если мы не обладаем опытом практики. Да и чтобы заметить тонкие медитативные переживания, нужно наработать определённую чувствительность, научиться себя слушать.

Садхана

Стоит сказать пару слов сказать о практике в повседневной жизни. Сталкиваясь постоянно с нашими практикующими, я вижу, что люди склонны заниматься выполнением какой-то чисто внешней стороны тех методов, которые даются в тибетском буддизме. Что значит внешней стороны? Вот, приезжает какой-то высокий Лама, объявляется посвящение, все идут на семинар, получают посвящение, потом им выдают садхану в виде брошюры с текстом, и они начинают этот текст начитывать. Это, конечно, всё правильно, и так оно и должно быть. Но что-то не так с отношением и с подходом к этой садхане и к выполняемым действиям, потому что люди почему то оказываются в сфере тибетской культуры, а не в сфере того смысла, который в этой садхане заложен. Самыми важными для них становятся детали прочтения, мудры, мелодии, отдельные элементы визуализации. С этим тоже всё в порядке, но за этим может теряться суть и смысл практики.

Фактически, садхана – это всегда *формат* для медитации. У нас же часто получается так, что когда люди выполняют практику садханы, они занимаются форматом, а не содержанием. Для них становится важным всё, что обрамляет смысл, а вот суть они почему-то игнорируют или упускают. Даже среди разных практик буддизма наших практикующих зачастую больше привлекают практики, связанные с интересными методами, а не с мудростью. Это происходит по нескольким причинам. Первая причина в том, что люди не способны или ещё не готовы уловить суть, которая заложена в самой садхане, практике. Либо просто они упускают это из внимания, что, собственно говоря, то же самое.

Вторая причина в том, что люди мотивированы не скорейшим достижением просветления, а тем, чтобы себя чем-то занять, развлечь или найти себе такой метод, которым они смогут впечатлить других и выделиться из остальных. Для этого, конечно, больше подойдут какие-то прикладные методы, нежели простая, бесхитростная медитация, направленная на раскрытие мудрости. В-третьих, когда приезжают тибетские учителя, и подогреваемые растущим спросом на глубокую эзотерику слышат просьбы даровать те или иные тайные практики, у них остаётся мало возможностей и времени для того, чтобы послушать учеников и подкорректировать их понимание. А если не пытаться понять менталитет конкретной нации, то приспособить к нему древние тибетские практики, у которых есть свои глубокие культурные корни, можно только частично.

Если разобрать садхану до её скелета, то любой «метод достижения» представляет собой текст, который основан на определённой тантре и имеет строгую структуру. Он начинается с принятия прибежища, развития бодхичитты, устранения препятствий, очерчивания защитного круга, освящения подношений и призывания благословений. Всё это подобно благоустройству своего дома, в котором мы собираемся жить. Потом мы переходим к основной части, где из абсолютной пустоты воспроизводим процесс рождения себя в виде какого-то божества, призываем аспект мудрости этого божества из его чистой земли, подносим ему дары и хвалебные песни, тем самым очищая привычные тенденции, распространённые в нашем мире. Далее мы переходим к задействию активности данного божества, пытаемся, при помощи чтения мантр получить его просветлённые качества и силу. Для этого мы представляем у себя в сердце определённый слог, вокруг которого вертится мантра, и начитываем эту мантру. В конце практики, когда мы всё это осуществили, нам следует объединить свой ум с умом божества и заняться медитацией.

Если не заниматься усердным изучением смысла практик, а посмотреть на то, как сложены тексты садханы взглядом начинающего буддиста, то часто появляется такое впечатление, что вначале мы занимаемся чем-то, не имеющим отношения к медитации, а в конце самой садханы доходим до так называемой стадии завершения, где мы должны приступать непосредственно к самой медитации. И когда у нас уже растворилась мандала и исчезли божества, прекратив читать мантры, мы садимся и медитируем.

Как правило, у современного человека имеется не так много времени на развёрнутую практику садханы. У нас постоянно возникают вопросы, связанные с тем, «Могу ли я делать две практики в день или одну практику? У меня нет времени на то, чтобы делать две практики или три». Когда они находят немного времени для садханы, они прочитывают мантру, выполняют всю визуализацию, и думают, что они уже сделали самое главное. Осталось буквально две минуты до того, чтобы уже выходить или собираться, и «сейчас», — думают они, — «я эти две минуты помедитирую и потом побегу». Как правило, в течение этих двух минут человек сидит с закрытыми глазами, про себя отсчитывая, сколько минут осталось до подъёма, потом встаёт и убегает. Вопрос: чем он занимался на протяжении всей садханы? Допустим, последние две минуты он помедитировал. А чем он занимался на протяжении всей садханы?

Ученик: У него надо и спросить.

Лама: Давайте мы у вас и спросим: чем вы занимаетесь на протяжении всей садханы?

Ученик: Визуализирую.

Лама: А медитацией при этом не занимаетесь?

Ученик: Ну а как можно одновременно? Это нереально.

Лама: Вот, собственно говоря, о чём я и хотел сказать (смеётся). Понимаете, без медитации всё это теряет как минимум половину своего смысла. Пожалуйста, поймите, что, когда мы занимаемся практикой садханы, — самого

распространённого действия в тибетском буддизме, у нас есть две принципиальные схемы работы со своим умом. Первая схема работы осуществляется в формате медитации, где мы просто погружаем свой ум в спокойное медитативное состояние и пытаемся это состояние в уме поддерживать (а как его поддерживать, мы обсудим позже), то есть, по большому счёту, успокаиваем свой ум. Вторая схема работы осуществляется по принципу очищения своих привычных тенденций, привычек своего ума, и осуществляется это посредством выполнения разных визуализаций и множества ритуальных действий. Например, когда мы приглашаем божество и произносим строки: «Пожалуйста, приди сюда и усядься на этот трон», а потом делаем ему подношения, визуализируя разные вкусные и красивые вещи, и потом восхваляем его, этим самым мы отрабатываем свои собственные стереотипы и очищаем привычные штампы, шаблоны, которые заложены в нашем восприятии и которые регулируют нашу жизнь, формируют наше восприятие. Ведь всё наше восприятие, всё наше видение мира – не что иное, как сотканный из этих привычных стереотипов, шаблонов, архетипов, штампов пёстрый гобелен, который мы сами себе соткали, и которым наслаждаемся. А если все эти штампы, шаблоны и стереотипы разобрать, то ничего и не останется. Поэтому, когда мы выполняем такие ритуальные действия, – не важно, при помощи красивых мудр или сложных визуализаций в уме, – мы, так или иначе, отрабатываем эти штампы и шаблоны. Помните как?

Ученик: Мы повторяем похожие действия, но не в реально сложившейся ситуации, а с визуализируемыми объектами, которые к тому же ещё представляют собой просветлённых существ.

Лама: Замечательно! (смеётся). Да, мы берём те же самые действия, которые формируют наше восприятие в виде стереотипов, шаблонов, штампов и осуществляем их, только уже на примере просветлённых существ. Мы как будто

проигрываем их в создаваемом своим же умом «кино» про просветлённых существ. К примеру, есть такие действия, как общение с друзьями, когда мы приглашаем в гости друзей, сами ходим к ним в гости, а когда они приходят, мы им что-то ставим на стол, и потом, если этот гость важный, то мы ему ещё песенку споём, какой он важный и хороший и красивый. После того, как мы ему песенку спели и попотчевали, мы, скорее всего, что-то у него попросим. Друзья же нам не просто так нужны, как правило, а для того, чтобы нам в чём-то помогали. Это был лишь один фрагмент кинофильма наших стереотипов. Во время практики мы переносим свои стереотипы в кино про просветлённых существ и имитируем это в процессе общения с просветлёнными существами. Например, мы представляем какое-то божество, давайте возьмём Ваджракилаю, просим его прийти в это место, выставляем ему что-то на стол, потом рассказываем ему, какой он красивый, хороший и просветлённый, после чего мы его таким же преданным голосом просим даровать нам просветление, освобождение, сиддхи и всё самое ценное, что он может дать. Таким образом, мы проигрываем и вытесняем наши характерные стереотипы, штампы, привычные тенденции из нашего ума. Вот для чего мы занимаемся визуализацией и всякими ритуальными вещами.

Когда мы выполняем садхану в тибетском буддизме, мы должны одновременно комбинировать медитацию с этими ритуальными действиями и визуализацией. Считается, что посредством одних ритуальных действий и визуализации мы не сможем очистить свой ум. Вроде бы всё наше восприятие соткано из разных штампов, стереотипов и привычек, и, казалось бы, если мы отработаем, устраним и очистим каждую из них, то в результате у нас должен остаться чистый лист, который, наверное, и есть чистое, незамутнённое сознание без оценок. И, тем не менее, в реальности такого, наверное, достичь невозможно. Иначе многие люди тоже стали бы просветлёнными, потому что в одной только

Индии есть много разных течений, последователи которых постоянно занимаются ритуальными действиями, визуализируют божеств, делают им подношения и восхваления. Они тоже отрабатывают свои привычные тенденции. Может быть, они с другим намерением это делают, но всё равно делают. В тибетском буддизме мы совмещаем эти действия с медитацией. Получается, что ритуальные действия, – будь они визуализируемые или на самом деле осуществляемые, – являются вспомогательными условиями для очищения нашего ума.

Те же практикующие, которые занимаются практикой деталей, теряют как минимум половину эффективности, если они в процессе практики не занимаются медитацией. Они что-то там повизуализировали, потом с важным видом порецитировали тайную мантру, потом пару минут помедитировали и побежали дальше заниматься своими делами.

Голос из зала: А разве визуализация не является медитацией? Это же шаматха. Почему такое чёткое разделение на визуализацию и медитацию?

Лама: Визуализация может быть медитацией, но не обязательно шаматхой.

Голос из зала: То есть просто идёт разделение на шаматху и випашьяну в том смысле, что если человек уделяет больше внимания шаматхе, то это не правильно?

Лама: Вы задали правильный вопрос. Речь шла скорее об отношении человека к самой практике, и о том, что во время визуализации деталей тоже можно и нужно медитировать, что мало кто делает. Когда человек усердно занимается визуализацией и подолгу удерживает эти картинки в своём сознании, это и есть медитация, где есть аспекты шаматхи и аспекты относительной випашьяны. Однако высшая медитация махамудры и дзогчен позволяет находиться в состоянии природы ума в течение всей садханы и всех визуализаций, а не только в заключительной части. Если к тому же человек относится к визуализации как к какому-то

дежурному действию, которое нужно выполнить побыстрее для того, чтобы перейти к рецитации, и быстро представляет все эти картинки в уме, а потом сидит и рецитирует, то у него не получается ни качественной шаматхи, ни нормальной випашьяны. Он просто что-то там быстренько представил с закрытыми глазами и побежал дальше.

Голос из зала: А в процентном соотношении как это должно быть? Стадия зарождения и стадия завершения? 50:50, 75:25, 25:75?

Лама: В начале, согласно общим положениям внутренних тантр, должно уделяться больше времени стадии развития, то есть визуализации. К примеру, 75%. А 25% должно уделяться медитации випашьяна, стадии завершения, пребыванию в состоянии ума без знаков. Потом, когда нарабатана определённая стабильность в визуализации, это время должно сокращаться, и пропорционально больше времени должно уделяться стадии завершения. В конце концов, когда человек достиг серьёзной стабильности в стадии развития, в визуализации, для него эта стадия уже может сводиться к минимуму, и он большинство своего времени практики должен уделять медитации.

Отношение – это самый важный и определяющий фактор успеха и качества практики. Мы также не должны игнорировать свою повседневную жизнь и отделять её от практики. Если мы занимаемся практикой садханы, то начинаем день с этой практики, выполняя её, когда встаём утром. Потом, когда нам нужно идти по своим делам, на работу, на учёбу, на танцы и прочие важные мероприятия, мы встаём и продолжаем поддерживать то состояние медитации и то чистое восприятие, которое было основным моментом, ключевым пунктом нашей практики. Что это значит? Когда мы вышли из дома, мы продолжаем воспринимать всех существ как божеств, себя – как главное божество, все звуки как мантры и свои мысли как проявление изначальной мудрости. И время от времени, когда нам позволяет ситуация, мы

можем начитывать мантры, а когда возникает какая-то ослабленная обстановка, мы можем погрузиться в медитацию. Такое может произойти, например, когда мы едем в общественном транспорте или стоим в пробке.

Помимо этого у нас возникают жизненные ситуации, в которых мы можем и должны заниматься практикой неформальным образом. Что это значит? Каждую жизненную ситуацию можно воспринимать как практику. Вы, наверное, слышали это высказывание неоднократно в разных контекстах, и, может быть, даже пытались это каким-то образом применять. Каждая жизненная ситуация (в основном я говорю о взаимодействиях с разными людьми) несёт в себе огромный потенциал для работы со своим умом. Каждый день при общении со своими близкими, родными, знакомыми, коллегами на работе у нас возникают приятные, неприятные и нейтральные ситуации. В каждой ситуации у нас имеется возможность чему-то поучиться. Главное, нужно заранее подходить ко всем этим ситуациям уже с такой установкой, что мы можем в них чему-то поучиться, а не сидеть потом, потирая шишки, и извлекать уроки. Конечно же, бывают ситуации абсолютно нейтральные, – казалось бы, чему можно научиться в такой ситуации? Например, когда мы едем в автобусе или в машине. Но даже в этой ситуации часто может появиться такой момент, где мы можем что-то отработать, что-то заметить. Мы должны подходить к жизни с таким отношением, как будто это практика. Это именно та практика, которая даёт нам возможность развить свои лучшие качества, свои духовные качества. Если мы с таким отношением будем подходить к жизни, то, даже когда мы едем в общественном транспорте или в машине, мы сможем видеть эти ситуации и практиковать в них. Мы сможем замечать бабушек, которые стоят перед нами, пока мы сидим, и тому подобное.

Ученик: Допустим, я медитировал, получил какие-то переживания в стадии зарождения, и вы говорите, нужно

поддерживать это состояние. Через какое-то время, так как я начинающий практикующий, оно быстро улетучивается, а часа через два-три, вспомнив о том, что нужно практиковать, что я должен делать? Вспоминать это состояние, которое я получил в процессе утренней практики, или начинать опять зарождать визуализацию? Ведь эффект от утренней практики быстро стирается.

Лама: Если мы занимаемся практикой Ваджраяны и выполняем садхану с визуализацией, со стадиями зарождения и завершения, то у нас есть два варианта, как относиться к действиям в повседневной жизни. Первый вариант: когда мы общаемся с людьми, мы представляем их в виде божеств, себя в виде божества, все звуки воспринимаем в виде мантр и все мысли в виде проявления изначальной мудрости. Таким образом, мы прикладываем определённые усилия к тому, чтобы поддерживать то, что называется чистым видением. Понятно?

Ученик: Понятно. Но это же ведь будет каким-то механическим действием?

Лама: Да, механическое. Тем не менее, оно работает и оно помогает. Второй вариант, более продвинутый: мы берём стадию завершения, вспоминаем то состояние ума, которое мы испытывали во время этой стадии, если оно было ненадуманным и транслируем его в обычное восприятие. Если медитативное состояние надуманное, то у нас будут проблемы с тем, чтобы его перенести на нашу повседневную реальность, потому что нам придётся его заново выдумывать. Оно будет убегать – мы его будем хватать, а оно будет опять убегать. В общем, речь идёт о том, чтобы поддерживать так называемое естественное состояние, то есть природу нашего ума. Избитое слово, все о нём говорят, только не все знают, что это такое. А может, и знают, только тщательно скрывают (смеётся). Если человек имеет такое переживание, то ему, на самом деле, будет достаточно легко это состояние вспомнить, потому что его не нужно выдумывать,

скорее нужно расслабиться, и просто находиться в этом состоянии, чем что-то конструировать и напрягаться. Два варианта. Другие варианты мне неизвестны.

Каждая жизненная ситуация действительно скрывает в себе большой потенциал для настоящей духовной практики. В каждом человеке можно увидеть учителя. Вы про это тоже наверняка слышали. Практика Ваджраяны идёт дальше. Мы представляем каждого человека божеством. Можем представить гневным, страшным и ужасным, а можем более милым и симпатичным, например, в виде Тары, и наслаждаться общением с чистыми, просветлёнными существами. Что же нам выбрать? Представлять людей такими или эдакими, или видеть в них учителей и пытаться услышать то, что они нам говорят? Фактически, нам никто не мешает представлять всех людей в виде божеств, даже на макушке своей головы или в сердечной чакре. А что в сердце то нашем? Когда придёшь домой и тебя там попросят что-то сделать, ты того человека, которого только что представлял божеством, и не слышишь вовсе. А в худшем случае тот человек может быть в словесной форме далеко отправлен в известном направлении. Это весьма распространённый вид поведения у наших практикующих. Смешного здесь, конечно, мало, но такова жизнь. Поэтому, вопрос «что делать?» остаётся актуальным со времён Чернышевского (смеётся).

Я думаю, что нужно быть человеком с более широким кругозором и пытаться практиковать и то, и другое. Во-первых, нам нужно быть адекватными, и в этом нет никаких сомнений. Ведь если мы визуализируем этих божеств и себя в виде божеств, и всех других людей в виде божеств, но при этом неадекватны, то такая практика никуда не годится. Тогда нам нужно вернуться к каким-то более приземлённым вещам и учиться нравственному поведению, учиться состраданию и любви в каждой ситуации. Ну, правда, кому нужна такая практика? Если человек «практикует» и медитирует на божеств, а потом хамит близким людям и окружающим,

то такого человека трудно назвать даже практикующим.

Голос из зала: Бывает, что это начальный уровень. Человек входит в учение, и он сначала практикует, а потом...

Лама: А если у него всю жизнь такой начальный уровень? Почему-то, у некоторых практикующих такой начальный уровень затянулся надолго. Как раз где-то здесь и закрадывается ошибка. Вроде бы в учении, в его методах заложен большой потенциал. Предполагается, что можно достичь просветления за одну жизнь. Но почему-то человек не только не достигает просветления, но и остаётся на этом начальном уровне, и ничего у него с места не сдвигается. В чём же ошибка, где она была совершена? Скорее всего она была совершена в изначальном отношении ко всем этим методам. Поэтому надо менять отношение. Если становится очевидно, что нынешнее отношение не трансформирует восприятие, хотя оно, по идее, должно было бы трансформировать (ведь основной принцип Ваджраяны – это трансформация), тогда нужно что-то делать. Нужно трансформировать своё отношение к практике.

Голос из зала: Причина может быть в том, что мало практикуешь, мало времени на практику.

Лама: Дело в том, что сколько бы времени ни отводилось на практику, если отношение к ней будет более осознанное и серьёзное, тогда всё будет по-другому. Я знаю очень занятых деловых людей, у которых немаленький бизнес и реально нет времени на то, чтобы заниматься практикой. При таком жёстком лимите времени они умудряются вкладывать в короткую практику все свои силы, всю свою энергию с максимально искренним отношением, и это их трансформирует, это их меняет.

Голос из зала: Может быть, это люди больших способностей?

Лама: Может быть. С другой стороны, в буддизме хорошо объясняется, что способности – это не некая статичная величина, а как раз то, что можно развивать в течение

жизни. Человек с низшими способностями вполне может развить себя до высших способностей в течение одной жизни. И тут мы опять возвращаемся к отношению и осознанности, к честности и искренности по отношению к себе, к своей мотивации, к своим запросам. Если человек замечает, что он не получает пользы от визуализации божеств и чтения их мантр, то, возможно, ему стоит задуматься над тем, чтобы перейти к практике Махаяны. Там он сможет научиться состраданию, научиться отдавать себя, научиться в каждой ситуации воспринимать каждого человека как учителя, подставлять сначала одну щёку, потом другую, потом третью (смеётся). И, возможно, тогда это для него заработает. Если же мы игнорируем такие базисные принципы духовной работы, то у нас вообще ничего не появится. Если высшие методы практики никакой осязаемой пользы не приносят, то, практикуя их, мы, конечно, заложим какие-то семена, зачатки качеств, накопим какую-то виртуальную заслугу, которая, возможно, в следующих жизнях проявится в том, что мы родимся с драгоценным человеческим телом. Но нам же в этой жизни хочется получить какие-то плоды. Нет?

Ответ из зала: Да.

Лама: А правильный ответ был «Нет!» (смеётся). Правильный ответ был, что мы хотим достичь просветления на благо всех живых существ, и эта жизнь нас не интересует (смеётся). На самом деле, понятно, что большинство из нас интересуется именно этой жизнью, и мы ищем возможности использовать духовные практики в отношении этой жизни, чтобы изменить её качество уже сегодня. У нас нет времени. Мы живём не в Тибете в XVI веке, а в XXI веке в Москве. Здесь совершенно другие скорости. И неудивительно, что мы ожидаем от практики такой же реактивности.

Я по себе замечаю, что именно в непростых жизненных ситуациях у меня происходит наибольшая трансформация, самый осязаемый духовный рост. Когда я попадаю в ситуации, где меня кто-то обижает или ущемляет, или я кого-то

ущемляю и вижу проявления эмоций у себя или у других людей по отношению ко мне (я в основном про близких людей говорю, потому что люди посторонние не так часто богаты и щедры на проявление эмоций), мне это сразу напоминает о том, что буддийский путь нацелен на то, чтобы освободиться от эмоций. Если эмоции появляются в моём уме, я начинаю вспоминать, что до сих пор, видимо, от них не освободился, если же замечаю их в других людях, я понимаю, что другие люди от них тоже не свободны, а я ещё и стал причиной того, чтобы они появились. Именно в таких ситуациях появляется больше шансов вести себя более осознанно, потому что когда приходится перешагивать через себя, всегда возникает какая-то дилемма. А когда появляется дилемма, это всегда повод задуматься, ведь если взглянуть в суть дилеммы, то у неё две опции – сделать лучше себе и хуже другим, или хуже себе и лучше другим. Дилеммы не появляются только у тех, кому наплевать на других, – у них в жизни всё легко и просто, – греби под себя в любой ситуации.

Перешагнуть через себя – для меня как раз и есть очередной шаг в духовном росте, в духовном прогрессе. Когда у меня всё плавно, спокойно, гармонично, никто меня не беспокоит и я тоже никого, даже занимаясь в этот период медитацией, Дзогченем, я не воспринимаю это время как какое-то серьёзное продвижение по духовному пути. Зато когда мне нужно перешагнуть через себя, приложить какое-то заметное усилие для того, чтобы какому-то человеку сделать лучше, пусть даже на мгновение, я воспринимаю это как очередной шаг на духовном пути. Я не уверен, что так происходит со всеми, но мне кажется, что именно в жизненных ситуациях можно очень хорошо вырасти.

Кстати, если вы посмотрите на себя 10 - 15 лет назад, на свои поступки, которые вы совершали по отношению к тем или иным людям, наверняка многим из вас покажется, что вы были не очень мудрыми в своих действиях. Есть такое?

Ученик: А если наоборот?

Лама: Если наоборот, то стоит задать себе вопрос, а что это, собственно говоря, случилось, почему так потупели? (смеётся). Вообще то, у людей есть такая тенденция – развиваться, расти, в течение жизни. Недаром взрослых и пожилых людей уважают больше, чем молодых. Это ни для кого не секрет. Если мы не будем учиться мудрости хотя бы в жизненных ситуациях (не говоря о духовной практике), то расти мы вряд ли будем. Если же мы считаем себя ещё и духовными практикующими, то это для нас вообще обязательное условие, - учиться в этих ситуациях. Учиться чему? Пониманию, состраданию, любви, отречению, а также постижению непостоянства, иллюзорности, несуществования вещей и явлений. Этим основным вещам мы и должны научиться в процессе работы с ситуациями. Проходя через каждый вызов в жизни, мы можем осознанно проанализировать смысл и вклад создавшейся ситуации и напомнить себе в очередной раз, к примеру, о непостоянстве или вредности привязанностей.

В принципе, если мы будем очень осознанно и искренне подходить к своей жизни, к сложным ситуациям и усердно заниматься простой медитацией, такой как шаматха или випашьяна, то, *может быть*, нам вовсе и необязательно увлекаться какими-то сверхпродвинутыми методами Ваджраяны. Возможно, для кого-то методы Ваджраяны, включая садханы с их мантрами и визуализациями, будут способствовать большей трансформации, большему очищению. Но я уверен, что для многих людей именно такой путь, где мы развиваем в себе искренность и осознанность по отношению ко всем своим действиям, может быть более эффективным. Может быть наиболее эффективным.

Когда наблюдаешь за тем, как некоторые практикующие читают тибетские тексты, лишь наслаждаясь незнакомыми словами и впечатляясь какими-то чудодейственными мантрами, но не видя смысла, то трудно даже представить,

к какой духовной практике такие действия относятся. Если практика происходит на таком уровне, её можно назвать приобщением к тибетской культуре, вряд ли чем-то большим. С таким же успехом можно спеть какую-нибудь индийскую песенку из эпоса Рамаяны, она тоже божественная. Или станцевать какой-нибудь латиноамериканский танец. И танцы, и песни тоже когда-то вышли из поклонения божественным силам.

Если мы занимаемся множеством ритуальных действий, какими изобилует практика Ваджраяны, есть опасность, что мы упустим суть. Мы можем забыть, что вообще-то должны заниматься медитацией, успокаивать и прояснять свой ум, раскрывать в нём его самые сущностные аспекты и измерения. С другой стороны, если мы занимаемся чистой медитацией, без разных ритуальных вещей, то тут уже гораздо труднее забыть про медитацию, ведь мы уже ей занимаемся. При этом, если мы сопровождаем эту медитацию развитием осознанности и искренности, относясь к этому как к практике, то у нас повышается КПД от такой медитации. Тогда уже мы во время медитации не будем сидеть и мечтать о чём-то своём, а будем сосредоточенно прикладывать усилия к своей практике.

Ясное видение

Сейчас мы вернёмся собственно к медитации випашьяна и попробуем позаниматься теми простыми методами, которые нам оставил Будда Шакьямуни, и которые повсеместно считаются эффективными методами, раскрывающими ясность ума. Медитация випашьяны – это одна из двух основных практик буддийской медитации. Само слово *лхактонг* (випашьяна) переводится как ясное, или высшее видение, цель которого в том, чтобы увеличить ясность нашего ума. В випашьяне есть много различных уровней и в самом базисном варианте эта практика называется развитием осознанности. В таком варианте она была изложена Буддой в Саттипатханасутре.

Развитие осознанности осуществляется по отношению к телу, по отношению к ощущениям, по отношению к уму, или к мыслям, и по отношению к самадхи. Развитие осознанности по отношению к телу включает в себя несколько различных видов техник, одна из которых – это медитация, где мы следим за своим дыханием. Когда мы следим за своим дыханием, мы контролируем процесс вдохов и выдохов, чётко отслеживая, как воздух входит в нас при вдохе и как он покидает нас при выдохе. В классическом изложении этого метода нам рекомендуется следить за тем, как движется брюшная стенка нашего живота. Это наставление было дано самим Буддой. Тем не менее, многим из нас, возможно, будет легче следить за движением грудной клетки во время медитации, потому что многие люди дышат грудью, а не животом. Тут стоит напомнить, что брюшное дыхание достаточно распространено в буддийских практиках, в практиках янтры в частности, и считается, что оно более эффективное

и полезное, чем грудное дыхание. Есть информация, что у младенцев в течение первого месяца жизни, как правило, дыхание осуществляется животом. Только потом, они начинают дышать грудью. Мы, на буддийском пути, во многих смыслах стремимся к тому, чтобы вернуться или приблизиться к такому изначальному состоянию, которое характеризуется простыми, неподдельными качествами, в том числе свойственными нам в младенческом возрасте. Мы стараемся вернуться к первозданной, первобытной чистоте.

В этой медитации не ставится обязательным условием дышать животом, просто, если кто-то способен дышать животом, или имеет такой навык, то может следить за движением стенки своего живота. В противном случае можете следить за движениями грудной клетки. Когда мы делаем вдох, мы говорим «Вперёд», когда мы делаем выдох, мы говорим «Назад». Мы это можем произносить про себя, но можем и не произносить, если силы нашей концентрации достаточно для того чтобы не отвлекаться от процесса наблюдения. Ещё, в качестве вспомогательного метода, который способствует увеличению сосредоточения, мы можем считать наши вдохи и выдохи. Каждый вдох и выдох мы можем считать как «Раз», потом «Два» и так далее до семи или до двадцати одного раза и потом повторять это вновь и вновь. Такой вот простой метод.

Сейчас мы попробуем им позаниматься. Для медитации очень важно, чтобы было свежее дыхание. Можно чуть-чуть размяться для того, чтобы подвигать застоявшиеся энергии, иначе они потом будут способствовать потере ясности и засыпанию. Традиционно медитация выполняется в семичленной позе Вайрочаны, *нам нанг чо дюн*, которая является коренной позой всех ключевых пунктов тела. Ноги при этом могут быть перекрещены в позе «полного лотоса» (тиб. — *кьил трунг*), полулотоса или просто перекрещены, руки сложены под животом таким образом, что правая ладонь лежит поверх левой. Локти и руки не прижимаются к туловищу,

между руками и туловищем должно быть какое-то свободное пространство. Это пространство не нужно поддерживать искусственно при помощи усилий, — оно должно образоваться естественным образом, когда мы складываем ладони таким перед собой под животом. В плечах не должно быть никакого напряжения вообще. Спина должна быть максимально прямой, выпрямленной, голова и шея естественным образом немного наклонена вперёд. Не нужно держать шею и голову вертикально прямо и тем более отклонять назад, — это будет препятствовать естественному нисхождению праны в нижнюю часть туловища. Дыхание осуществляется через нос. Глаза не обязательно закрывать, можно зафиксировать свой взгляд на точке, которая находится на расстоянии двух-трёх метров или там, где удобно.

Голос из зала: Можно ли закрывать и открывать глаза?

Лама: Не нужно. Либо мы держим глаза закрытыми, либо открытыми.

Язык должен слегка касаться передней части нёба, то есть примерно так, как он бы лежал в естественном положении. Мы сосредотачиваемся на дыхании, а не на мыслях, которые у нас будут возникать. Один из ключевых моментов медитации заключается в том, чтобы не отвлекаться на мысли, а поддерживать состояние чистой осознанности, не вовлекаясь в свои мысли. Если мы заметили, что отвлеклись на мысли, мы возвращаемся, как только это заметили, обратно к объекту своей медитации, а именно, к дыханию. Итак, мы начинаем со звонком колокольчика и этим же заканчиваем.

Медитация

Какие у нас могут возникать основные проблемы в медитации? Проблем не так уж и много, и все они давно известны. Нас могут отвлекать мысли, нас могут отвлекать такие внешние раздражители, как звуки, которые раздаются

вокруг, формы, которые мы видим, запахи и прочее. Также мы можем впадать в сонное, притупленное состояние или, наоборот, перевозбуждаться. Других вариантов нет. Ещё нас может беспокоить, что у нас болят колени или спина, но это тоже относится к мыслям, потому что, если бы не было мыслей на эту тему, то мы бы, наверное, и не отвлекались, не замечали эту боль.

Каким образом мы справляемся с этими проблемами? И надо ли справляться? Наверное, надо, ведь если мы хотим добиться от медитации какого-то устойчивого эффекта, нам нужно преодолеть возникающие препятствия, иначе мы будем просто упираться в препятствия, так и не дойдя до цели. Методы работы с этими препятствиями, как ни странно, очень схожи друг с другом, и ничего мистического и магического в них нет. Когда наш ум возбуждается и в нём начинает роиться много мыслей, мы должны внутренне расслабиться. У некоторых людей бывает проблема с лунгом, или с праной, энергией, — у них внутренняя энергия просто бьёт ключом и не всегда упорядоченным образом. Некоторые люди из-за этого даже не в состоянии спокойно сидеть на одном месте. Из-за такого изобилия праны у них появляется слишком много мыслей. Сами люди, в большинстве своём, этого не замечают, считая, что с ними всё в порядке. Как правило, такого человека можно достаточно легко заметить по его гиперактивности в обычное время, потому что, когда у него много энергии, он старается делать много дел сразу, никогда не сидит на месте. Но если процессы течения праны не просто буйны, а ещё и хаотичны, то часто случается так, что когда человек садится медитировать, у него вначале появляется мысленный шторм, с которым он не может даже справиться, потом шторм достаточно быстро стихает, и в конце человек начинает засыпать.

Что делать, когда у нас появляются мысли? Ничего особенного. Если мыслей появляется много, необычно много, нам стоит внутренне расслабиться, может быть, как-то

поудобнее сесть, облокотиться на что-нибудь. Когда в теле спадёт напряжение, то и мыслей тоже станет меньше, потому что обычно энергии взаимосвязаны. Если нам нужно поддерживать какое-то напряжение в теле для соблюдения правильной позы, то это напряжение одновременно распространяется и на мысли. Поэтому мы можем на что-то облокотиться, вздохнуть, расслабиться, опустить свой взгляд немного ниже, и тогда мыслей станет поменьше. Если же у кого-то действительно большой избыток праны, — обычно человек при этом чувствует, что просто не может сидеть на месте, или его распирает, — то можно использовать тантрический метод и опустить прану вниз. Для этого вначале нужно представить бинду, шарик света в верхнем отверстии центрального канала, то есть на макушке, собрать мысленно в нём всю прану, и с медленным выдохом опускать его вниз, до пупочной чакры. Обратите внимание, что та точка, куда мы должны бинду опустить, находится не в самом пупке, а в центральном канале, который проходит практически по позвоночнику. Что же делать с самими появляющимися мыслями в этой медитации? Нужно просто не вовлекаться в них, а для этого важно иметь правильную мотивацию или отношение к тому процессу, который мы выполняем. Нужно быть честными с самими собой. Если уж мы медитируем, нужно медитировать, а не размышлять над мыслями. Для того чтобы подумать над нашими невероятно драгоценными и важными мыслями, у нас есть много времени помимо медитации. Поэтому с самого начала медитации мы даём себе установку не отвлекаться, сосредотачиваться только на объекте медитации, и когда заметили, что появилась мысль, что она нас отвлекла и увела в сторону, тогда в какой-то момент мы себя ловим и говорим: «Дорогой (дорогая), надо вернуться к нашему дыханию», и таким образом возвращаемся к своему объекту медитации.

Если у нас, наоборот, в уме появляется тупость, вялость, неясность, сонливость или какая-то инертность, что-то

начинает рябить, или мы просто засыпаем, то мы можем продышаться, принять более правильную прямую позу, не облокачиваясь ни на что. Мы можем перевести свой взгляд снизу вверх. И уж ни в коем случае в таком состоянии не стоит медитировать с закрытыми глазами. Если мы занимаемся медитацией дома, одни, мы можем встать, подойти к форточке, сделать глоток свежего воздуха, в крайнем случае, умыться, а потом сесть обратно и медитировать, как медитировали до этого. Когда мы только приступаем к медитации, тоже важно прочистить застоявшееся дыхание.

Какие-то ещё бывают проблемы, помимо этих перечисленных?

Ученик: Глаза болят.

Лама: Значит, надо глаза закрыть. И стараться не концентрироваться только за счёт своих глаз, как будто мы пытаемся пробурить стенку своим взглядом. Конечно, тогда в глазах будет появляться напряжение. Взгляд должен быть ослабленным, глаза просто покоятся на выбранной точке.

Ученик: А как прочищать дыхание?

Лама: Делаем так называемый ваджрный кулак. Для этого зажимаем большим пальцем основание безымянного пальца, зажимаем левую ноздрию правым указательным пальцем, вдыхаем через правую ноздрию и выдыхаем через правую. Потом меняем руки и ноздри: зажимаем правую ноздрию, вдыхаем и выдыхаем через левую. Выдох осуществляется достаточно резко, но не до такой степени, чтобы сопля оказались на медитирующем соседе. И то, и другое мы можем делать по три раза. Потом вдыхаем через обе ноздри, при этом можем слегка притянуть к себе кулаки, потом резко выдыхаем и разжимаем кулаки, выставляя пальцы веером. Это тоже нужно сделать три раза. Так прочищается застоявшееся дыхание.

Это упражнение, вообще, очень полезно и важно делать вне зависимости от медитации, как только мы проснулись. Зачем? Когда мы спим, в каналах скапливается множество

нечистой застоявшейся праны. В нашем теле есть много разных каналов. Основные каналы называются по-тибетски ума, рома и кьянгма: центральный канал, канал вкуса (правый), и одиночный канал (левый). Застоявшаяся энергия, или прана, оказывает влияние на ясность нашего ума. Если нам не особо нужна ясность ума, в том случае, если мы работаем дворником, где наша основная задача – поспать или выполнить монотонную работу, мы, конечно, можем не выполнять эту прочистку дыхания. Если же мы заинтересованы в том, чтобы наш ум стал яснее, то нам важно делать такую практику, потому что это автоматически увеличивает ясность ума.

Давайте сейчас попробуем выполнить прочистку застоявшегося дыхания и вновь повторим медитацию. Напоминаю, мы медитируем на дыхании, следим за своими вдохами и выдохами.

Медитация

Если у вас хронически болит спина или колени, можно, конечно, себя пересилить и приучить себя сидеть в этой непривычной позе, чтобы добить их до конца (смеётся). Можно подходить к этой проблеме и более сознательно, совмещая медитацию с йогой, в которой мы уделяем время работе со своей спиной и суставами. Если же йога не идёт и ничего не помогает, а медитировать хочется, то можно просто сидеть и практиковать в той позе, которая максимально комфортна. Например, на стуле или в кресле с прямой спиной. Главное – не засыпать, потому что нашей целью является не сон, а нечто противоположное.

Медитация, в которой мы наблюдаем за своим дыханием, отвечает почти всем целям випашьяны, и идеально подходит как для начинающих, так и для «продвинутых» практиков, которым лень заниматься чем-то сложным, или наоборот, чересчур простым. Но для того чтобы постичь пустоту всех

вещей и явлений, нам нужно начать с того, чтобы постичь пустоту самих себя, своего собственного ума. Каким образом это делается? При помощи созерцательного наблюдения за деятельностью своего ума. Это уже другой, более продвинутый метод випашьяны.

В процессе этой медитации мы должны постичь или увидеть отсутствие «я» у самого себя, благодаря чему нам станет очевидно отсутствие независимого существования у всех окружающих вещей и объектов. Что мы можем для этого сделать? Есть ли у нас варианты? Да, мы можем заниматься аналитической медитацией, исследуя взаимозависимое происхождение. Это механизм происхождения всех вещей и явлений, который ясно показывает, как всё возникает из неведения. Можно заниматься аналитической медитацией, рассматривая четыре благородные истины Будды. Можно заниматься аналитической медитацией на непостоянство, медитируя на то, как стареют и разлагаются наши тела. Но такие аналитические медитации, как бы полезны они не были, не дадут нам быстрой реализации. Поэтому можно посмотреть в корень и понаблюдать за своими мыслями. Именно наблюдая за своими мыслями, мы можем быстро приблизиться к постижению, или к переживанию пустоты.

Сейчас будем заниматься другим видом медитации випашьяна, который называется развитием осознанности по отношению к своему уму, или к своим мыслям. В этой медитации, которая может звучать очень просто, но на самом деле быть не такой простой, мы наблюдаем за тем, что у нас происходит в уме. Мы изучаем, откуда появляются наши мысли, где они сейчас находятся, и куда они исчезают, в конце концов. Нам нужно очень пристально рассмотреть и чётко различить эти пункты, потому что, если мы увидим на своём собственном опыте, откуда появляются мысли, то мы фактически соприкоснёмся с пустотой. Если мы увидим, где они находятся в данный момент, то мы также соприкоснёмся

с пустотой. Также мы соприкоснёмся с пустотой, если увидим, куда они исчезают.

Посмотрите повнимательнее в свой ум и поймите разницу между движением мысли и отсутствием мысли. Это другой аспект той же практики. Не каждую секунду, не каждое мгновение в нашем уме движутся мысли. Они движутся, движутся, движутся до какой-то степени, а потом наступает какой-то промежуток. Именно в этом крохотном промежутке мы можем заметить, ощутить пустоту. Не надо её бояться. Когда вы почувствуете, что там ничего нет, не надо от этого шараться и не надо это подтверждать и формулировать. Наоборот, нужно как можно сильнее расслабиться, раскрепоститься изнутри и попробовать побыть в этом моменте без каких-то дополнительных умственных движений. Не надо его даже удерживать. Просто, когда появится такой промежуток, надо тут же снять пристальное наблюдение, расслабиться и в нём побыть. Подсказка: очень часто такое ощущение разреженного ума, или пустоты появляется, когда мы только в начале начинаем смотреть на свой ум. Как только нам сказали «Медитируем», мы поворачиваем свой мысленный взор внутрь и смотрим в свой ум, и в этот самый момент мысли начинают прятаться и убегать. Это, как правило, самый плодотворный, самый лучший промежуток для медитации на пустотность. Потом, через несколько секунд непривычного ощущения, наш ум начинает метаться. Наш ум начинает нервно ёрзать и трепыхаться, когда чувствует, что нет опоры. И тут же производит следующую мысль. Она для него очень комфортна, очень удобна. Ум тут же за неё хватается как за спасательную палочку. Поэтому первая мысль после этого промежутка пустотности, как правило, обладает самым сильным зарядом. И она, зачастую, уносит наше внимание резко и без вариантов. Но в какой-то момент мы, всё-таки замечаем, что отвлеклись (особенно, если мы сознательно приняли решение медитировать),

и поэтому возвращаемся обратно к своей медитации, мягким и плавным движением ума переводя своё внимание к наблюдению за мыслями. И снова пытаемся увидеть эту мысль, которая нас так бескомпромиссно унесла. Пытаемся разглядеть, откуда появляется следующая мысль, и если ещё не появилась, стараемся понять, где находится и куда исчезла та, которая стала причиной отвлечения.

Ещё одна подсказка: чем тщательнее, чем внимательнее мы будем всматриваться в свой ум, тем меньше мыслей будет появляться, тем менее ощутимыми они будут, тем сильнее будет ощущение пустоты. Поэтому, если есть желание, чтобы медитация удалась, необходимо приложить осознанное усилие и тщательнее смотреть в свой ум. Иначе, если будем плавать в состоянии полумедитации-полураздумья, мы не заметим ни пустоты, ни мыслей. Если хочется почувствовать пустоту, нужно быть внимательнее. Мы сейчас не пытаемся практиковать Дзогчен, поэтому какие-то определённые усилия по осознанности нам сейчас можно применять. Итак, сейчас мы будем развивать осознанность по отношению к своим мыслям.

Медитация

В этой медитации, как и в других буддийских практиках, ум должен находиться в ясном состоянии, а не в приглушенном. Если мы заметили, что отвлекаемся, нужно возвращаться к медитации на мысли. Всё не так сложно. Схема действия и эффект от этого очень простой и очевидный. Если мы не отвлекаемся постоянно и не размышляем над своими мыслями и идеями во время медитации, а пытаемся войти в контакт с пустотой нашего ума, тогда мы начинаем приобретать опыт пустоты. Наш ум становится более разреженным. И через этот опыт мы начинаем смотреть на мир. Вещи тогда уже больше не кажутся такими твёрдыми,

плотными и жёсткими, и даже люди перестают казаться нам такими агрессивными, раздражающими и неприятными. И жить становится легче, и проблемы начинают решаться. Когда в уме появляется больше пространства, начинают решаться дилеммы и страдания, всё становится легче и свободнее.

Чтобы было меньше отвлечений и больше эффекта, старайтесь медитировать почаще. Я имею в виду, что стоит разбивать медитацию на множество коротких промежутков. Если растягивать медитацию на один большой промежуток, то появляется много возможностей для отвлечений, а отвлечения нам не нужны. Эти промежутки должны быть естественными, мы не должны высиживать и выдавливать из себя медитацию. Поскольку мы стремимся к тому, чтобы раскрыть своё естественное состояние, то и действия нашего ума должны быть вполне естественными. В качестве примера можно ударить в эту поющую чашу, и звук будет тянуться какое-то время естественным образом. Даже если мы будем каким-то ментальным усилием вытягивать этот звук, он всё равно не станет длиннее. С другой стороны, нам не нужно преднамеренно укорачивать процесс естественного созерцания. Мы просто смотрим в ум до тех пор, пока длится качественная медитация. Сколько длится, столько пусть и длится. Когда мы чувствуем, что мысли начали роиться так сильно, что уже никакой медитации не осталось, можно просто остановиться, встряхнуться, перевести дыхание и начать медитацию снова.

Если же свой ум чересчур принуждать сосредоточиваться, ему, в конце концов, может стать даже неприятно. Все элементы нашей практики должны быть естественными, гармоничными и мелодичными. Самая лучшая медитация — это медитация без усилий. К ней мы и должны стремиться в процессе своей практики. Когда мы доходим до уровня такой медитации, мы можем находиться в естественном состоянии довольно долго без какого-либо напряжения

вообще. Если мы ещё до такой медитации не дошли, и прикладываем много усилий для поддержания концентрации, надо быть внимательным, чтобы не пережать свой ум, а то он даже может начать сопротивляться. Найдите для себя золотую середину между усердной концентрацией и комфортным состоянием во время медитации, чтобы ум не закричал: «Что вы меня так третируете! Дайте мне спокойно посидеть!». С одной стороны, нам нужно быть последовательными в своих усилиях и поддерживать дисциплину в практике и сессиях. С другой стороны, мы должны научиться получать удовольствие от медитации, если до сих пор ещё не раскрыли для себя радость от практики. В конечном счёте, нам нужны учения и наставления, объясняющие, что такое медитация без усилий.

Всем известно, что, в конечном счёте, медитация приводит нас к просветлению и освобождению от обусловленного существования, потому что она способствует уменьшению деструктивных мыслей в нашем уме, и, как следствие, способствует раскрытию ясности и постижению пустоты. Для кого-то эти цели могут прозвучать как что-то заоблачное, недостижимое, и, тем не менее, польза от медитации безусловно проявляется в повседневной жизни и эффект от неё очень большой. Вначале мы можем не понимать или не чувствовать пользу от медитации, потому что мы ещё не привыкли к состоянию спокойствия ума. Напротив, нам свойственно своё хаотичное, беспокойное состояние, и как только у нас появляется минута покоя, нам хочется убежать куда-нибудь и скрыться. Впоследствии, когда мы привыкаем к этому состоянию, некоторые даже начинают испытывать привязанность к состоянию покоя. Это уже своеобразная крайность. Многие люди, особенно с завышенной самооценкой, не замечают благотворных плодов своей медитации, списывая увеличившуюся мудрость, ясность и спокойствие на свой счёт. Что ж, если им так хочется думать, то пусть думают. Нормальный же человек, который

последовательно занимался медитацией хотя бы пару лет, не сможет не заметить позитивные изменения в своём восприятии.

Человеку, который работает и живёт в нашем социуме, медитация просто необходима. Современный темп нашей жизни перегревает и перегружает нас до такой степени, что нашему мозгу постоянно нужна передышка, наши «батарейки» регулярно нужно восстанавливать и подзаряжать. Иначе мы просто перегорим. Не нужно ходить далеко за примерами, – каждый из вас может вспомнить знакомых или даже родных, которые перегорели в результате такого напряжённого и быстрого темпа жизни.

Медитация – это единственное средство, которое может при таком темпе дать нам передышку, зарядить наши батарейки, пополнить нас энергией. Ещё лучше если она будет сопровождаться йогой. Несмотря на сказанное, не стоит относиться к медитации буквально как к аккумулятору, который подзаряжает батарейки. Это не будет соответствовать настоящей буддийской мотивации, потому что, «заряжая батарейки» только тогда, когда нам плохо, когда они сели, мы не получим такой пользы от медитации, какую она в себе содержит. Более того, если у нас будет только такое отношение к медитации, то рано или поздно мы можем в ней разочароваться.

Випашьяна в жизни

Сейчас мы с вами ещё раз позанимаемся практикой, где мы вначале наблюдаем за своими мыслями, посмотрим, откуда они появляются, где они находятся, куда они исчезают. Смотрим, долго и упорно, а потом оставляем свой ум без усилий. Оставляем его так, как есть.

Прямо в процессе практики, я продемонстрирую пример, как можно чередовать виды медитации, чтобы устранить отвлечения и получить от практики максимум пользы. Мы начинаем с того, что поворачиваем своё внимание вовнутрь. Поворачиваем своё внимание внутрь ума и наблюдаем за своими мыслями абстрагировано, не вовлекаясь в них. Наблюдаем, откуда мысли появляются, где они находятся и куда они исчезают.

Короткая медитация.

Теперь оставляем все наблюдения, созерцания, поиски. Оставляем свой ум так, как есть.

Короткая медитация.

Теперь опять переводим свой ум в режим наблюдения за мыслями. Не расслабляемся. Созерцаем картину происходящего у себя в уме.

Короткая медитация.

Теперь опять оставляем все наблюдения, созерцания. Оставляем свой ум так, как есть.

Короткая медитация.

Теперь опять начинаем наблюдать за своими мыслями. Смотрим и пытаемся ощутить их форму, откуда они появляются, где находятся, куда они исчезают. Теперь медитируем без моего руководства. Создайте свой собственный темп и будьте честны по отношению к самим себе – когда мысли будут исчезать, оставайтесь в состоянии безмыслия, в состоянии максимальной распахнутости, ясности. А когда заметите, что мысли появились, тут же начинайте смотреть на них пристально и пытайтесь разглядеть, ощутить их форму, вкус, и посмотреть где они находятся и куда исчезают.

Продолжительная медитация.

Таким чередованием мы достигаем более высокого качества медитации. Это лучше, чем пытаться сажать себя медитировать на целый час и через пять минут отвлечься, продумав оставшиеся 55 минут о своих проблемах. Понятно, что у людей бывает разный уровень, и для кого-то выделить час на медитацию – нечто несбыточное. Хорошо, если кому-то удастся раз в неделю десять минут помедитировать. В таком случае о качестве говорить не приходится. Но мы то с вами делаем акцент на качество. Учителя, которые принадлежат к линии, должны нести ответственность за качество практики, выполняемой их учениками. Особенно, если кто-то соглашается стать для кого-то коренным учителем, то он должен нести ответственность за ученика до того момента, пока с ним не стало всё в порядке.

Из зала: Лама Олег, а можно ли практиковать наблюдение за мыслями, не прерывая своих дел? Есть ли в буддийской практике такие методы для повседневной жизни?

Лама: Конечно, есть. Они могут показаться простенькими, но на самом деле они не менее эффективные, чем та практика, которой мы сейчас занимались. Эти методы

относятся к разряду практик по развитию осознанности. В них мы просто подключаем свою осознанность, внимательность, переводя её на более высокий уровень по сравнению с нашим обычным уровнем. И это относится не только к нашим мыслям, но и к нашим действиям, словам. Пусть это не прозвучит нравоучительно, такова суть практики.

Можно показать это на примере стакана, но таким же образом мы развиваем осознанность в отношении любых совершаемых нами действий. Выглядит это так: мы разбираем одно действие на несколько его составляющих и внутренне проговариваем, или отслеживаем наши мельчайшие действия. Например, когда я хочу выпить воды, я про себя мысленно произношу, сопровождая действие такими словами : «Я поднимаю руку, протягиваю её к стакану, беру стакан, подношу стакан к своим губам, чувствую, как стакан касается губ, делаю глоток, чувствую, как прохладная вода падает в пищевод, ставлю стакан на место, кладу руку обратно». В принципе, то же самое мы можем – и должны – делать по отношению к своим мыслям, если считаем себя духовными практикующими. Потому что такие упражнения точно также увеличивает силу нашего ума.

Понятно, что в этой технике есть определённый предел, который ограничивает применение метода в жизни. Мы можем стать роботами, если будем так проговаривать каждое действие. Просто если вначале мы какое-то время потренируемся в этом, то такая практика в той или иной степени увеличит нашу осознанность, и потом это будет продолжаться уже на автомате. То же самое можно сказать и в отношении тренировки наблюдения своих мыслей. Главное запустить процесс и достичь какой-то стабильности, тогда эффект не заставит себя ждать. А техника сама по себе очень простая: мы просто следим за всем тем, что появляется у нас в уме.

Есть ситуации, где у нас есть достаточно времени, и мы можем попрактиковать такое развитие осознанности,

спокойно повторяя про себя эти вещи. При этом мы даже можем замедлить выполнение этого действия, для того чтобы более эффективно развивать свою осознанность. Понятно, что если у нас хаотичная работа, требующая большой скорости мышления и действия, когда одной рукой мы работаем на компьютере, другой рукой периодически хватаем телефон, на котором имеется несколько линий, то у нас просто не будет времени для того, чтобы проговаривать и отслеживать все свои действия и мысли. Если мы, например, ведём машину, то тут тоже надо быть благоразумным. Если мы будем про себя повторять: «Вот я замечаю пешехода (смеётся; смех в аудитории), нажимаю на педаль тормоза, ощущаю некую тяжесть», то пешеход может и под колёса попасть при такой скорости реакции. Или мы можем не вписаться в поворот. Но если мы будем применять эту практику в те моменты, когда у нас нет спешки и достаточно времени, то в результате этого мы увеличим свою осознанность, которая, в том числе, будет транслироваться и на наши действия, когда мы будем вести машину. В одном иностранном университете, на факультете психологии проводились исследования. Взяли группу таксистов и подвергли их ...

Из зала: ... медитации...

Лама: Да, медитации (смеётся; смех в аудитории). Причём, подвергли именно медитации випашьяна по развитию осознанности. В связи с чем использовали известную в психологии систему оценки когнитивной скорости. Есть система, в который измеряется продолжительность когнитивных промежутков. Что такое когнитивный промежуток? Например, перед человеком на экран компьютера выводят цифровой ряд, и перед ним мелькает: 11, 13, 24, 56, 48 и так далее. Эти цифры мелькают с высокой скоростью, превышающей средние человеческие способности. Потом человек должен записать те цифры, которые он увидел. В результате, к примеру, из двадцати цифр, которые появились на экране, человек называет десять цифр. Другие десять цифр он просто не видит потому, что не хватает когнитивных способностей,

чтобы замечать информацию с такой скоростью. Те промежутки между когнитивными актами, где человек не способен ухватывать информацию, называются когнитивными промежутками. Когда проводили тест, выяснилось, что продолжительность этих промежутков уменьшилась на 30%. Это в свою очередь говорит о том, что скорость переработки информации человеком в результате двухнедельного занятия випашьяной увеличилась на 30%. Этот эксперимент проводили над таксистами, для которых скорость реакции чрезвычайно важна.

Из зала: То есть, они стали видеть больше цифр?

Лама: Совершенно верно.

Из зала: Что значит – сопровождать мысли? Проговаривать мысли? Если это действие, то Вы сейчас говорили, что надо внутренне проговаривать «я взял, поднял руку, я опустил руку...». А если это мысль? То также текстом проговаривать мысль?

Лама: Нет. Мы просто обращаем внимание на появляющиеся мысли. Даём отчёт всему тому, что появляется у нас в уме. Это требует от нас чуть больше ментальных усилий. Особенно это трудно делать в тот момент, когда мы участвуем в разговоре. Поначалу во время разговора можно не тренироваться, потому что для обычного человека это очень тяжело. Когда же вы находитесь наедине, занимаетесь какой-то работой, или отдыхаете, как правило, в вашем уме есть достаточный потенциал для того, чтобы приложить некоторое количество усилий по наблюдению за появляющимися мыслями. Можете начать это с элементарной ситуации, когда вы едите. Если вам во время еды не нужно разговаривать с другими людьми – а если вы помните, древняя поговорка гласит «когда я ем, я глух и нем» – то в это время вы можете наблюдать за теми мыслями, которые у вас появляются.

Помимо этого можно найти массу моментов в своей жизни, когда вы точно так же можете спокойно уделить внимание появляющимся мыслям. Например, когда идёте на

работу, передвигаетесь в общественном транспорте, ходите в туалет, в конце концов. Там же вас никто не заставляет кроссворд разгадывать, или играть в компьютерные игры, или разговаривать по телефону. Таких нейтральных моментов в течение дня, если хорошо подумать и отфильтровать своё время, можно набрать часа три и больше. За нами стоит выбор, чем заполнить эти моменты. Мы их заполняем либо мысленным хламом, начиная размышлять о каких-то своих проблемах, либо можем заполнить их практикой. Понятно, что и о проблемах иногда тоже стоит подумать. Но мы можем заполнить эти моменты и практикой, и даже удивимся от того, что потом эти проблемы решатся сами собой, или в процессе практики найдутся неожиданные решения, о которых мы даже не догадывались – они просто всплывут сами собой. У меня неоднократно был подобный опыт и у других людей тоже. Люди закидывают перед медитацией какую-то проблему себе в барабанчик. Во время медитации они не думают об этой проблеме. А потом, когда выходят из медитации, просто вспоминают о ней – и раз!.. Решение найдено. Иногда человек занимается вечером медитацией, предварительно закинув эту мысль в пространство ума. Потом ложится спать. А утром просыпается, – решение проблемы готово, особенно если он, засыпая, практиковал йогу сновидений. Как таковых, в буддизме таких наставлений нет. Просто рассказываю вещи из жизни людей, и у меня тоже так получалось.

Из зала: Возможен ещё вариант, что ситуация изменилась именно потому, что ничего не делалось...

Лама: Совершенно верно.

У естественного состояния есть много плюсов. Помимо того, что оно само по себе является просветлённым состоянием и даёт нам возможность обрести просветление в этой жизни, или в момент умирания, или в посмертном состоянии бардо, – это состояние вас никогда не подведёт, не исчезнет ни в какой ситуации. Обычно люди волнуются перед тем,

как попадают в новые ситуации, или идут устраиваться на работу, на экзамены, в ГАИ, на суд, или ещё какие-нибудь страшные приключения. Они постоянно думают о том, как бы успокоиться, как бы сделать какое-нибудь чудо, например, пальчики перекрестить или просто перекреститься, для того чтобы было не так волнительно, не так страшно и не произошла беда. Для каждой ситуации они пытаются придумать что-нибудь новенькое. А это состояние, – если вы его полностью раскроете и сможете в нём находиться без отвлечений, – даст вам непоколебимое, нерушимое спокойствие, в какой бы ситуации вы ни находились.

Хотите – верьте, хотите – нет, но это так. Можете проверить. Я вот, например, с некоторых пор придумал себе привычку проверять это состояние таким образом. Когда оказываюсь в каком-нибудь новом городе, или новой стране, включая дикую Западную Африку, где едят людей, гуляю по ночам один в незнакомом городе (смеётся). Видьядхара Джигме Лингпа, один из самых известных мастеров Дзогчен, говорил, что когда достигнута стабильность в самоосознании, то исчезают все страхи и опасения. Если достигнута высшая стабильность, то даже если вас окружит тысяча мародёров с разными видами оружия, на вашей голове не шелохнётся ни волоса от страха.

Столбик и декорации

Люди часто обращаются к медитации и к духовным практикам, когда им плохо, в основном, для того, чтобы разрешить ту или иную проблему, с которой они не могли справиться в своей жизни другими средствами. Нам в первую очередь нужна правильная мотивация, безошибочное понимание тех действий, которые мы выполняем. Только тогда мы сможем получить максимальную пользу и от медитации, и от духовного пути. А в чём заключается правильное понимание? Зачем нам всё это нужно? Может быть, и не нужно вовсе?

Ученик: Помочь людям.

Лама: А зачем им вообще помогать-то?

Ученик: Потому что им плохо.

Лама: А может, им хорошо? (смеётся). Какое отношение они к нам имеют? Всё начинается с себя, с этого столбика под названием «Я», который мы представили в себе и не хотим с ним расставаться. Этот столбик и создаёт все остальные проблемы. Как бы мы ни визуализировали красоту жизни, до тех пор, пока эта красота, прелести и радости выстраиваются в виде декораций вокруг этого столбика, наши страдания и проблемы не прекратятся. Они не исчезнут, даже если нам будет казаться, что сейчас жизнь не такая уж и плохая: вроде и с работой, и с семьёй всё нормально, и машина есть, и квартира. Мало того, что этот столбик не существует, он ещё и непостоянен (смеётся). Из-за этого все декорации, которые мы повесили вокруг этого столбика, периодически ломаются, осыпаются, исчезают, и нам от таких событий становится плохо. Обычные люди в такие

моменты берут осыпавшиеся декорации и, скрепя сердце, вновь вешают их вокруг этого столбика.

Хотим ли мы того или нет, но рано или поздно мы всё равно к этой теме вернёмся и будем к ней возвращаться до тех пор, пока не поймём, что со столбиком надо что-то делать кардинально, а не менять декорации. Либо его вытаскивать, либо выкидывать, либо сравнивать с землёй. А вот как быстро мы придём к такому пониманию, уже зависит от кармы и заслуги каждого индивидуально. Когда же мы приходим к пониманию, что со столбиком нужно что-то делать, потому что от проблем надо всё-таки избавляться в корне, тогда нас ждёт следующий этап прозрения, распространяющийся на других. Мы начинаем замечать других, начинаем видеть, что у всех остальных тоже есть такой столбик. Мы понимаем, что все другие тоже страдают, но ещё не понимают почему. Случается, что нам может захотеться им помочь. Вначале чуть-чуть, потом всё больше и больше. Потом, когда мы освободились от своего столбика в той или иной степени, собственные проблемы нас больше не беспокоят, и мы пытаемся помочь только другим. И для всего этого нам нужна духовная практика. В один момент она может выражаться в виде медитации, в другой – в виде визуализации божеств, чтения мантр, где-то в виде добрых действий, развития сострадания, любви, где-то в виде поиска смысла жизни, учёбы, извлечения уроков из каждой ситуации.

Каждая ситуация нас чему-то учит. Сейчас мы встанем, пойдём домой или куда-то ещё, и если зайдём в общественный транспорт, то сразу же столкнёмся с какой-нибудь ситуацией. Мы, конечно, можем просто сесть, закрыть глаза и помедитировать, пока будем ехать до нашей остановки, а можем и посмотреть вокруг на стоящих людей и подумать, что скрывает в себе эта ситуация, чему я могу у неё поучиться. Если мы ничего не заметим – ничего страшного. Но мы также можем заметить, что кто-то из пассажиров страдает,

кто-то читает на стене рекламу лекарств, которые не помогают и почувствовать сострадание к этим людям. Подумать о тех людях, которые платят за это деньги, а для того, чтобы эти деньги заплатить, они вначале тяжело трудятся и зарабатывают их с утра до вечера, поэтому у них эти болезни и появляются.

Ученик: Но как мы можем помочь этим людям? Мы же не можем привести их к буддизму, они не идут.

Лама: Если нельзя помочь им при помощи мудрости, указывающей направление пути, то пока давайте им то, что они просят у вас. За исключением алкоголя, сигарет и наркотиков (смеётся). Всё остальное можно давать. Давая, произносите благопожелания и молитвы, чтобы они созрели. Со временем и они созреют.

Помимо сострадания нам ещё нужна мудрость. **Настоящее, эффективное сострадание невозможно без мудрости.** Если оно без мудрости, это уже не сострадание, а что-то другое. Конечно, у людей могут быть какие-то благие позывы, но без видения причин и следствий это чувство слепо и не соответствует тому качеству, которое в буддизме называется состраданием. В тибетском языке сострадание звучит как «тукдже», что дословно переводится как «владыка сердца», или «наивысшее сердце», - это наивысшее состояние сердца, или ума. В таком состоянии всегда есть мудрость. А мудрость появляется тогда, когда мы развиваем в себе сострадание и медитируем. А сострадание появляется, когда мы развиваем в себе мудрость, избавляясь от эгоизма. Так одно цепляется за другое как в цепной реакции. Просто так всё сразу не появится. Либо для этого нужно родиться Нирманакаей, воплощением просветлённого сознания, а для этого нужно ещё больше мудрости.

Жизнь коротка. Это избитая фраза, но от того, что эта истина приелась некоторым, она не утратила своей актуальности и не сделала жизнь длиннее. У нас не так много энергии, чтобы прикладывать усилия в ошибочном направлении

и расплёскивать свою энергию направо и налево, переставляя декорации вокруг несуществующего столбика своего «Я». Чтобы успеть развить в себе качества реализации, нам нужно чётко знать те точки, к которым следует прикладывать усилия, чтобы получить эффект в виде развивающихся просветлённых качеств. Очень важно, чтобы от наших усилий был высокий КПД, иначе жизнь проходит в бессмысленной череде смен декораций. Медитация, которая способствует очищению ума, считается на Востоке самой правильной точкой приложения усилий, потому что все окружающие нас люди, предметы, сама среда обитания и наше тело зависят исключительно от качества и от чистоты нашего восприятия. Это объясняется в контексте теории сознания всеосновы, глобального подсознания, которое является основной подложкой всех наших мысленных проекций. Именно из подсознания всеосновы проявляются образы всех внешних декораций, которые мы видим: окружающих нас людей, животных, домов и всего остального. Специфический образ нашего тела тоже проявляется из сознания всеосновы. Оно отвечает за все омрачённые декорации. В данном контексте не стоит путать Основу бытия (тиб. – гЩИ), как источник вселенной, состоящую из просветлённых измерений и чистых декораций, и всеоснову (КУН гЩИ), являющуюся форматом для семи сознаний омрачённого ума. Самсарные, нечистые декорации появляются из последней, которая является резервуаром для всех кармических отпечатков и нуждается в очищении. Если мы будем прикладывать усилия к очищению всеосновы и всех омрачений, загрязнений, штампов, стереотипов и архетипов, которые в ней заложены, это будет автоматически способствовать улучшению качества жизни и качества восприятия. А если мы будем прикладывать все усилия к тому, чтобы сменить декорации вокруг себя, не трогая источник, из которого они происходят, то это, мягко говоря, неразумно. Декорации можно оставить на месте. С ними, в принципе, всё в порядке.

А уж с точки зрения теории Великого Совершенства, Дзогчен, декорации вообще совершенны, лучше и быть не могут. Можно их и не трогать.

Есть такой интересный момент, что нечистые декорации, которые окружают нас в этом самсарном измерении, (как то: тела существ, то, чем они пользуются, и отходы от них, равно как и местность, которую они населяют и засоряют), и чистые декорации (свет Основы бытия и просветлённые миры) – это одно и то же. И тут кроется бездна смысла. Когда обычные люди пытаются улучшать декорации, надеясь сделать жизнь лучше, они не осознают, что новые декорации не сделают жизнь красивее, если не улучшено качество восприятия. Нам, духовным практикующим, так же не нужно избавляться от нечистых самсарных декораций, чтобы обрести новые и чистые, потому что декорации – одни и те же. Нечистые декорации сами превращаются в чистые тогда, когда очищено восприятие. А восприятие очистится, когда из нашего ума будет убран столбик эгоизма.

Согласно буддийской теории появления мира, в результате движения кармического ветра произошло вскрытие печати сосуда юности, и из потенциальной Основы бытия появилась проявленная вселенная. Вначале она проявилась в виде пяти видов света: белого, красного, жёлтого, зелёного и синего. Каждый из этих видов света связан с соответствующей мудростью. Например, белый свет связан с мудростью пространства явлений. Синий свет связан с зеркалоподобной мудростью. Жёлтый свет являет собой мудрость равенности, красный свет являет собой различающую мудрость, а зелёный свет – осуществляющую мудрость. Что это за мудрости?

Основа бытия, из которой произошла вселенная, представляет собой изначально просветлённое сознание, просветлённый разум. Ничего, кроме мудрости и просветлённого сознания в ней нет. Поэтому, когда появился свет, это было внешним проявлением мудрости. Этот свет ничем не

отличался от просветлённого сознания и был мудростью, просто внешним проявлением этой мудрости, поэтому она называлась внешней светоносностью. В тот момент, когда вселенная не была проявлена, та энергия, которая проявляется в виде света, называлась внутренней светоносностью.

Столбик появился в тот момент, когда появился свет Основы бытия. В результате недостаточного осознания своей природы когнитивная способность Основы посчитала внешнее проявление своего же света чем-то чужим, и из-за этого свет начал коагулироваться, или уплотняться. Поскольку он не был распознан в качестве своей изначальной природы, он начал отчуждаться и превращаться в соответствующие элементы. Белый свет превратился в воду, синий – в пространство, жёлтый – в землю (сюда можно отнести большинство твёрдых элементов, которые перечислены в периодической таблице Менделеева), красный свет превратился в огонь, элемент огня, и зелёный – в элемент ветра. Из этих элементов потом начал формироваться внешний мир, или, как это называется в буддизме, – сосуд (внешнего мира) и содержимое (живые существа, населяющие его). Так появились декорации.

Когда описывается Истина страдания (если помните, первое учение Будды называлось «Четыре благородных Истины» – Истина о страдании, Истина о происхождении страдания, Истина о прекращении страдания и Истина о пути), то в её контексте говорится, что всё, что мы имеем на данный момент, делится на опору, или сосуд (то есть мир) и содержимое (опирающихся на сосуд живых существ). Итак, опора – это внешний сосуд мира. Он состоит из пяти элементов – пространства, воды, земли, огня и ветра. То, что опирается на эту опору этого мира – это живые существа, они тоже состоят из пяти элементов – пространства, воды, земли, огня и ветра. Но, помимо этого в них есть ещё один элемент – сознание. На самом деле, с точки зрения Великого Совершенства было бы неправильно сказать, что во

внешнем сосуде мира нет сознания, потому что изначально все эти элементы появились из света Основы бытия, которая, по сути, просветлённое сознание. В нашем восприятии свет коагулировался до такой степени, что его элементы предстают перед нами в виде неодушевлённых предметов. Казалось бы, в них сознания нет. Тем не менее, их до сих пор пронизывает сознание Основы бытия, просто неодушевлённые предметы не способны себя осознать, в отличие от нас.

Когда мы, в конце концов, достигнем просветления, все эти вещи в нашем восприятии превратятся в тот же самый свет. В восприятии просветлённого существа нет такого деревянного стола, в его восприятии данный стол будет восприниматься в виде света, а не будет конкретной вещью, потому что в восприятии будды плотность элементов полностью исчезает. А когда исчезает плотность, элементы теряют свою жёсткую форму и превращаются в свой источник, в свет. Поэтому в теории Великого Совершенства говорится, что, для того чтобы достичь просветления, необходимо очистить своё видение до такой степени, чтобы все внешние, плотные элементы превратились в свою световую сущность. Из этого можно понять, что в восприятии просветлённого существа, или просветлённого мастера все твёрдые, плотные элементы превращаются в свет, и на том месте, где были твёрдые самсарные декорации, появляются чистые декорации света. Старые декорации не нужно никуда выбрасывать, они ещё пригодятся в конце духовного пути. Принципиально, декорации не меняются и присутствуют как в нечистых, так и в чистых мирах. В учениях Дзогчен этот принцип называется *гьен* (тиб. – рГЬЕН) и почти нигде не объясняется.

История безумия

Если говорить о том, что было в начале всех начал, то тогда происходил противоположный процесс. Поскольку изначально сознание не узнало само себя в появившемся свете, этот свет начал застывать и уплотняться и превратился в элементы, из которых начал складываться мир. В буддийской метафизике говорится, что в процессе формирования мира, – давайте думать, что имеется в виду формирование галактики, – пять элементов проявляют свою динамику по очереди, и всё начинается с элемента пространства, а заканчивается появлением элемента земли.

Тут будет уместно сказать, что когда мы выполняем развёрнутую версию садханы, в начале мы визуализируем процесс сотворения мира, тем самым очищая привычные тенденции воспринимать мир и существ по принципу самсарных декораций. Прежде чем представлять божественный дворец, в котором находится какое-то божество, мы вначале визуализируем пять элементов: синий треугольник пространства, который направлен вершиной вниз, поверх него двойная ваджра или крест ветра, поверх него белый круг воды, поверх него жёлтый квадрат земли и сверху красный треугольник огня. Мы представляем, что так, из элементов складывается мир, и поверх этого кластера элементов уже появляется гора Меру, на вершине которой появляется дворец, а во дворце возникает божество.

В буддийской метафизике считается, что наша галактика, или наш мир, сложен из этих пяти элементов и центром этого мира является гора Меру, которую также называют королевской горой. Если вы спросите, где она находится, мне нечего вам ответить, за исключением того, что некоторые

люди ассоциируют её с горой Кайлаш. Я не знаю, где она находится и находится ли она вообще где-нибудь (смеётся). Хотя мы можем теоретически переложить метафору на здравый смысл и представить, что гора Сумеру – это ось этого мира, центр нашей галактики, вокруг которого расположены периферические звёзды и солнечные системы. Мне кажется, что гора Сумеру – понятие метафорическое, которое, тем не менее, полезно иметь для того, чтобы обозначать точку отсчёта, центр мира. Если рассмотреть значение Сумеру с внутренней, тантрической точки зрения, то мы можем найти пересечения с несколькими современными космологическими теориями, где считается, что центром вселенной является восприятие индивидуума, а не какая-то точка в пространстве. В качестве не принятого наукой доказательства, приводится подтверждённый факт, что с какой бы точки не смотреть на космос, создаётся одинаковый эффект расширения вселенной. Получается, что любая точка, где есть наблюдатель космоса, может рассматриваться как центральная точка, середина вселенной. Наука не спешит принимать этот факт, потому что он ставит под серьёзное сомнение принцип красного смещения, являющийся на данный момент одним из двух более-менее подтверждённых доказательств происхождения вселенной в результате Большого взрыва.

Согласно той истории, которая изложена в буддийских коренных текстах, вначале в этом мире появлялись существа, которые не имели формы. Какое-то время чистое сознание не облекалось ни в какую форму. Это было первым этапом развития данного мира. Потом, в результате каких-то кармических недочётов, оно приобрело форму, но тогда это была форма света. Можно сказать, что следующими на сцену живых существ вышли те, кого мы считаем богами, которые обладали нематериальным телом света.

Что значит «кармические недочёты»? По каким причинам они вообще вдруг приобрели себе такую форму? Вся

эта история с появлением плотных элементов и миров изначально появилась потому, что нам не хватило осознания. Поскольку этот механизм неведения и омрачения был запущен, то неведение разрасталось как дерево, крона которого раскидывается всё больше и больше. Таким образом, в какой-то момент это бесформенное сознание решило, что ему нужна форма. В обусловленном мире без формы жить очень трудно, так как нужно постоянно ориентироваться. А как можно ориентироваться, если нет формы? Для полноценной ориентации в пространстве нужна хотя бы точка отсчёта.

Это просветлённому сознанию форма не нужна. Но непросветлённому, омрачённому сознанию всегда нужна форма, потому что «я» нужно с чем-то отождествлять, ассоциировать и идентифицировать. Поскольку помрачённое сознание по определению оперирует при помощи цепляния, ему нужна какая-то форма, за которую оно могло бы зацепиться, чтобы дальше уже на основании этого выстраивать своё дальнейшее восприятие, действия, строить дальнейшие планы. В этом смысле существа с телами гораздо более подходят в качестве его оболочки, чем бестелесные существа.

Итак, в какой-то момент у сознания появилась форма в виде тонкого тела света, и существа, которые обладали таким телом, жили миллионы лет, если представить срок их жизни в человеческом исчислении. Они не питались никакой материальной пищей, потому что на том этапе материальных предметов не было. Им не нужны были никакие дома, никакие дворцы, они просто удовлетворялись, насыщались мыслеформами.

Потом, когда механизм неведения закрутился ещё сильнее, дерево омрачения разрослось до такой степени, что эти существа решили, что такой формы им недостаточно. Им потребовалась более плотная, материальная форма, чтобы в полной мере испытывать весь спектр чувственных

удовольствий. Так появились боги мира желаний, то есть божества, которые обладают материальным телом. Говорится, что они обладали очень большими, красивыми телами и жили миллионы лет, не нуждаясь ни в каком питании. Поскольку основным побуждающим фактором обретения ими материального тела было наслаждение приятными объектами органов чувств, то они придумали себе и формы, и звуки, и запахи, и божественные прикосновения и пищу. Вначале пища была воображаемой, но потом она стала материальным нектаром. Воображаемых объектов наслаждений стало не хватать, и эти боги стали создавать более плотные вещи. Так, в результате, появились подразделения мира богов, затем полубоги, которым постоянно чего-то не хватает, и, впоследствии, люди.

Говорится, что люди изначально происходили на свет чудесным способом, а не рождались из утробы. Всего в буддийской метафизике насчитывается четыре вида рождения. Первый вид – это чудесный, или мгновенный способ рождения, он считается самым высшим и самым продвинутым. Второй вид – рождение из влаги и тепла, третий – из утробы, четвёртый – из яйца. С последними двумя типами рождения мы хорошо знакомы. С третьим видом мы знакомы не понаслышке, потому что сами так родились, а четвёртый вид нам известен, по крайней мере, на примере яиц, которые мы постоянно покупаем в магазине. Считается, что, чем ниже этот тип, тем хуже рождение и, соответственно, тело обладает большими омрачениями. Соответственно, мы находимся не в самой лучшей ситуации. Люди, согласно учению, могут рождаться всеми четырьмя способами. Недавно в интернете появилась статья о том, что был зафиксирован первый в мире случай рождения ребёнка из яйца. Это была внематочная беременность, и ребёнок вырос не в матке, а в яичнике. Женщине сделали кесарево сечение, ребёнок родился здоровым, и это абсолютно достоверная информация. Получается, что он родился из яйца, а не

из утробы. Так что некоторые буддийские «сказки» со временем подтверждаются, и в последнее время всё больше и больше (смеётся).

Ученик: То есть мы деградируем?

Лама: А вы полагали, наоборот? Вы думали, наш мир становится все лучше и лучше? Скоро на нашей планете не останется ресурсов, а большая часть флоры и фауны исчезнет.

Конечно, современная наука, экономика, а особенно бизнес и реклама нас пытаются убедить в обратном, что жить нам становится всё лучше и лучше, и что для полного счастья нам нужно только купить несколько вещей, которые сияют на рекламных плакатах и биллбордах. Но, согласно почти всем восточным доктринам, у нас уже давно происходит деградация.

Вначале люди рождались просто так, чудесным образом. Тогда они ещё не совокуплялись друг с другом, для них, видимо, это было неактуально. У них не было таких сильных эмоций страсти, похоти, и дети у них рождались силой мысли, как у богов. Захотелось, чтобы родился ребёнок — раз, он и родился. Дети рождались без боли и страданий, либо из неоткуда, либо из бутона цветка, что тоже приятно. Кстати, в мирах богов до сих пор рождаются таким образом. Потом, в результате усиления эмоций страсти и желания, а вместе с этим вследствие начавшейся деградации, люди стали рождаться из сочетания тепла и влаги. Когда я спрашивал тибетских лам, могут ли они объяснить, кто и как рождается из тепла и влаги, они говорили: «Ну, как, насекомые рождаются». Я говорю: «Но насекомые рождаются из яиц». А они отвечают: «Ну, как самые маленькие» (смеётся). Когда я попытался сопоставить эту информацию в своей голове, то пришёл к выводу, что единственное объяснение можно найти в клеточном делении, как делятся простейшие организмы (амёбы, инфузории-туфельки и прочие), потому что они не рождаются из яиц. Получается, что в буддийской

интерпретации они рождаются из тепла и влаги, а эти факторы безусловно присутствуют в среде их размножения.

Ученик: Получается, это более эволюционный способ по сравнению с человеком? Они более счастливы (смех)?

Лама: Да, они никаких страданий вообще не испытывают. У них всё хорошо, так как нервная система отсутствует совершенно. Чем проще, тем лучше. Их не мучают никакие темы и проблемы, просто делись и размножайся, делись и размножайся (смеётся).

Потом, в результате дальнейшего усиления эмоций страсти, люди вдруг решили, что им хочется совокупляться. Они начали получать от этого удовольствие, и в результате начали рождаться дети из утробы.

В этой теории описывается, что вначале они не нуждались в домах и в пище, а потом начали в этом нуждаться. Сначала они питались листьями, травой, водой и плодами, а потом стали плотоядными, стали питаться мясом. После этого, поскольку эмоции страсти и похоти были очень сильными, появились и антагонисты этих эмоций, а именно раздражение, гнев, ненависть и такие отрицательные эмоции как ревность, зависть, недоброжелательность. В результате переживания этих эмоций люди начали накапливать особую негативную карму, и для очистки оной появились ады и миры голодных духов.

Таким образом, так называемая самсара, или колесо перерождений, состоит из трёх миров: из мира желаний, в котором находимся мы, люди, а также остальные пять видов существ: боги, полубоги, животные, духи и адские мученики; из мира форм, где до сих пор можно найти существ, называемых богами мира форм с телом света, и из мира без форм. Самый высший уровень в самсаре – это мир без форм, мир богов концентрации. Считается, что там есть четыре уровня. На санскрите они называются дхьяны. Существа в этих мирах не обладают никаким телом, даже телом света. В этих сферах сознание находится в почти что

вечном созерцании бесформенного явления. Оно в некотором роде заблокировано в восприятии бесконечности, либо в восприятии вечности, либо в восприятии отсутствия чего-либо вообще.

Мир форм состоит из семнадцати уровней, на которых располагаются семнадцать миров. Там живут боги, которые обладают телом света. Эти существа, скорее всего, превосходят нас по разуму, и имеют доступ в наш мир. Известно несколько историй, как боги из тех миров спускались на нашу планету и вступали в контакт с людьми. Поэтому я бы не стал воспринимать их миры как сказку, учитывая бесконечное разнообразие жизни во вселенной. И, в завершении, есть мир желаний, состоящий из шести миров, включая три низшие – ады, голодные духи и животные, и три высшие – люди, полубоги и боги. Считается, что мир желаний состоит из тридцати шести мест проживания существ. Это шестнадцать основных адов (восемь горячих и восемь холодных), мир голодных духов, который считается за один, мир животных, двенадцать миров людей и шесть миров богов. Если выделить полубогов в отдельную категорию, то получится тридцать семь лок.

Почему двенадцать миров людей? Потому что люди, согласно буддийской метафизике, проживают на четырёх континентах и восьми материках. Вокруг горы Сумеру, которая находится в центре, находится четыре континента, и у каждого континента есть по два острова. Итого получается двенадцать мест проживания людей. Причём наша планета Земля, скорее всего, считается лишь одним из таких мест.

Боги и полубоги живут на самой горе Сумеру, животные обитают как на континентах и материках, где проживают люди, так и в глубинах океана. Поэтому насчитывается две основных разновидности животных: те, которые живут в глубинах океанов, и животные, разбросанные по континентам.

Среди адов есть восемь горячих и восемь холодных, но есть ещё и второстепенные ады. Мир голодных духов содержит три разновидности существ. На санскрите они называются *прета*, а по-тибетски *йидаг*. Есть преты с общими омрачениями, преты со специфическими омрачениями и преты, которые движутся через пространство.

Если в буддийской литературе появляется упоминание «трёх миров существования», или «трёх планов существования», или «трёх миров самсары», следует понимать, что под этими тремя мирами подразумевается мир форм, мир без форм и мир желаний. Мир желаний – это наша сфера, в котором мы соседствуем с животными, духами, адами и некоторыми богами. В мире форм и в мире без форм животных, адов и людей нет. Иногда фраза «три плана существования» может означать мир небесный, мир земной и мир подземный, и в этом контексте к небесному миру относятся боги-небожители, к земному – люди и животные, к подземному – адские мученики и прочая нечисть. Когда же в книгах встречается фраза «шесть миров самсары», – это означает три низших и три высших мира (соответственно, ады, миры голодных духов и животных – это три низших мира, а миры людей, полубогов и богов – три высших). Иногда полубогов объединяют с богами, и в некоторых текстах можно встретить пять видов существ.

В любом из миров самсары рождаются в результате и зависимости от тех или иных эмоций. Когда человек, или какое-то существо умирает, его следующее рождение определяется в соответствии с теми эмоциями, которые доминируют у него в уме в момент смерти. Если, к примеру, доминирует страсть, или привязанность, то он рождается человеком, а если доминирует ненависть или злоба, он рождается в аду. Если доминирует жадность, то существо рождается голодным духом. Если доминирует зависть или ревность, рождается полубогом. Если доминирует гордость, то рождается богом в мире желаний. Богом в мире форм или без

форм родиться достаточно проблематично, но при желании можно. Попадают туда в результате неправильной медитации (смеётся). Казалось бы, вроде неплохая перспектива – родиться богом и наслаждаться жизнью, но, с другой стороны, не так уж всё и гладко. Если, например, взять богов мира без форм, у них нет никакого тела, даже тела света. Наслаждаться и радоваться жизни в мире без форм не получится. В мире без форм сознание находится в тупике и не выходит из этой крайности миллионы, а то и миллиарды лет. Как там можно оказаться? Если человек долгое время занимался неправильной медитацией, в качестве главного объекта которой было нигилистическое отсутствие, то в результате этого можно родиться в мира без форм. Тогда, все последующие миллионы или миллиарды лет его существование будет сводиться к тому, что, не имея ни тела, ни формы, ни окружающих, он будет просто отсутствовать.

Если же кого-то привлекает родиться таким богом, который бы наслаждался жизнью, чувственными удовольствиями и ещё руководил бы другими, для этого нужно попасть в один из шести миров богов в нашем мире, мире желаний. В частности, есть среди них такой мир, который называется «мир наслаждения эманациями других». Боги этого мира, посредством силы своего воображения, могут создавать всё, что им нравится, а потом играют с этим. Они могут создавать параллельные миры богов, таких же, как они. Они могут создать себе мир богинь, где все как Мисс Вселенная, на подбор, и наслаждаться так, как им вздумается. Всё, что им придёт в голову. В основном к ним в голову приходят мысли о наслаждении. Они не создают в своём уме армии, которые бы захватили какую-то страну или разгромили бы кого-то, не создают рейдеров, которые бы захватили ЮКОС. Они только наслаждаются.

Как бы привлекательно это ни звучало, любой из этих миров и видов существования обусловлен и является трамплином для дальнейших страданий. В каком бы мире мы ни

родились, нам не удастся полностью избежать страданий. Даже если мы родимся в мире богов желания, где будем жить миллионы лет и наслаждаться всяческими прелестями, нам всё равно не удастся избежать страдания, потому что любые боги живут определённое количество лет, после чего их заслуга исчерпывается, и они, по закону кармы, падают в низшие миры. В низшие миры – не значит, что обязательно в ады или миры голодных духов. Имеется в виду низшие по отношению к миру богов. Они могут упасть в мир людей и потом жить среди нас. Если вам встречались чересчур заносчивые и высокомерные люди, не исключено, что они могли жить в мире богов в прошлых жизнях. Бывших богинь у нас ещё больше (смеётся), которые стоят у зеркала по два часа и почти что падают в обморок от своей красоты: «Какая я красивая!»

Когда боги умирают, они, в силу своего ясновидения, начинают видеть место своего дальнейшего перерождения за семь дней до своей смерти. Один день в мире богов длится примерно столько же, сколько наш календарный год, и в течение семи человеческих лет они видят те страдания, которые им придётся испытать. Жили они себе в удовольствии миллионы лет, наслаждались всем, чем хотели, и вдруг всё это резко заканчивается, никакого выхода нет, и они начинают понимать и видеть, где переродятся. От этого они испытывают ужасные страдания, такую паранойю, которую нам, вероятно, сложно даже представить. Ведь известно, что чем безоблачнее жизнь у человека, тем острее переживаются малейшие дискомфортные состояния, и тем сильнее ментальные страдания.

Если сравнить себя с какими-нибудь не очень умными животными, то мы легко заметим, что у них нет такого количества ментальных проблем, даже очень популярной в наше время паранойи и депрессии. У некоторых высоко-развитых животных иногда бывают ярко выраженные негативные эмоции и расстройства, но в основном им не до

этого, – их ум постоянно занят тем, как бы найти поесть, или не стать едой для другого животного. А если взять животных попроще, то у них вообще нет никаких ментальных проблем, кроме страхов. Если сравнить богов с нами, то их паранойя, депрессии и предсмертные эмоции будут значительно превосходить нашу паранойю. В течение последних дней перед смертью их паранойя становится невыносимой агонией, которую мы даже и вообразить, наверное, не сможем. Их ментальные страдания за такой короткий промежуток с лихвой компенсируют все те физические удовольствия и наслаждения, которые они испытывали в течение жизни. И по прошествии этих семи дней, они, не имея никаких сил и возможностей, перерождаются в низших мирах. Человеком, или животным, или в аду – они на это повлиять не могут. Так что, может быть, и неплохо пожить богом какое-то время, но только не последний период их жизни. Хотя, наверное, если бы по телевидению дали рекламу «Станьте богом и живите миллион лет в райском дворце, где вас будут окружать сотни богинь, плюс семь последних дней в аду», это могло бы быть очень востребовано. Мазохистов у нас достаточно, особенно среди интеллектуалов. Олигархи сразу бы в очередь выстроились, ведь они даже до ста лет дожить не могут с одной богиней, и из этих немногих лет половина проходит в адских кругах.

Мы должны понимать, что такая ситуация не является наилучшей или самой оптимальной среди всех возможных, потому что страданий мы всё равно не можем избежать. Нам придётся страдать, так как удовольствия рано или поздно закончатся. Кому-то может казаться, что сейчас жизнь складывается неплохо, что ещё какое-то время можно пожить, не думая о том, что нам предстоит. На самом деле, жизнь не такая уж и долгая. Когда она заканчивается, – а она заканчивается у всех, – нам всем придётся оказаться в такой же ситуации, как у тех богов, которые бьются в агонии. В тот момент уже не важно, жили мы десять миллионов лет или

год, или день, как некоторые насекомые. Ощущения перед смертью у всех одинаковые. В этот момент всем становится ясно, что мысли «Всё хорошо, я ещё поживу и понаслажусь жизнью» – это вредоносный самообман. Мы себя просто обманываем и пытаемся не думать о том моменте, который у нас наступит перед смертью и после неё. Если мы особенно умные, мы можем этот момент оттянуть, прожив в более высоком теле подольше. Но время растягивается как резинка, прикреплённая к телу: потом отпускаем и становится больно. Когда чуть-чуть растянешь – не особо больно, как в случае с насекомыми. Чем дальше растягиваешь, тем сильнее и больнее неизбежный удар.

Мы оказываемся в переживании момента, когда пора покидать тело, жизнь за жизнью. Каждый раз, когда мы посмотрим назад, у нас всё время появляется одно и то же ощущение: «Как быстро пролетело!». В одной жизни мы могли жить сто лет, в другой – миллион, в третьей – пять дней, как комар или муха. И всё равно после этого момента мы возвращаемся к тем же самым страданиям, в той или иной степени. Поэтому Будда рекомендовал нам освободиться из этого порочного круга страданий, и сделать это возможно только посредством усмирения и очищения своего ума. Других вариантов нет, поскольку всё это зависит исключительно от ума. И, что приятно, предложенные Буддой варианты весьма легки и не требуют миллион раз перерождаться непонятно где и непонятно кем.

Если мы вернёмся к началу нашей истории, всё это безумие появилось из-за того, что мы не осознали до конца, что тот свет мудрости, который появился из нас, был нашей собственной природой. Мы не смогли осознать свою природу, и в результате начали воспринимать её как что-то чужое. Теперь мы имеем дело с разными Чужими, и как в каком-то страшном сне прыгаем из одного фильма ужасов в другой. При этом все страшные существа и монстры появились в результате ошибочного восприятия нашего

ума. Поэтому, когда мы его очистим, то избавимся от всех ужасов и страхов.

Нам не нужно верить в фантастику, чтобы убедиться в существовании ужасных существ. Достаточно посмотреть вокруг себя и увидеть людей, которые уже живут в аду, или в мире голодных духов, или в мире животных. Они уже там, в этой жизни, и видят этих монстров. Просто для того, чтобы поменять нынешнюю форму на форму с хвостиком или с рожками, им нужно немножко времени, чтобы закончился срок хранения нынешнего тела. А так, они уже находятся в этом видении и в этом переживании. Нет никаких сомнений в том, что можно переродиться в аду, или голодным духом, или животным. Это стандартные характеристики нашего восприятия, просто нужно иметь в виду, что ады на самом деле не существуют. Но это не означает, что мир людей существует на самом деле. Все миры одинаково иллюзорны и относительны. И очень вероятно, что мы еще много чего не знаем о жизни во вселенной, и, возможно, сильно преувеличиваем свою роль как царей природы и мира.

Если мы будем заниматься правильной практикой медитации, мы в результате поймём это интуитивно, это станет нашим собственным пониманием, это придёт через наш опыт. Когда мы медитируем, когда мы пытаемся постичь свой ум, или природу своего ума, мы соприкасаемся постоянно с пустотным измерением, с тем, что называется пустотностью. А когда мы соприкасаемся с пустотой нашего ума, это уже становится не интеллектуальным пониманием, а нашим переживанием. Когда это становится нашим собственным переживанием, это переживание становится частью или фрагментом нашего восприятия. Когда оно становится фрагментом нашего восприятия, это значит, что мы через этот фрагмент начинаем видеть весь мир. Если представить это образно, то, к примеру, есть у нас 360 градусов восприятия. Вначале, когда мы первый раз почувствовали пустоту своего ума, когда позанимались медитацией, мы,

к примеру, 1 градус своего восприятия сделали пустотным. Мы смотрим вокруг себя, смотрим, смотрим, потом раз – иногда попадаем на этот градус и говорим: «Что-то здесь не то, какое-то не настоящее». Мы медитируем дальше, 5 градусов восприятия становятся таким, и когда мы смотрим, достаточно часто обращаем внимание на это. И потом мы медитируем, медитируем, медитируем, в какой-то момент, когда у нас уже появляется 90 градусов такой фрагмент нашего восприятия (это я всё образно говорю), это очень большой фрагмент реальности, и мы уже понимаем, что всё остальное – это просто омрачения. Мы стараемся почаще смотреть через это чистое «окно», через этот опыт на вещи, и, когда мы смотрим через переживание пустоты на другие вещи, на внешние вещи, мы понимаем, что эти вещи тоже на самом деле пустотны.

Мы всегда должны начинать с той точки, которая находится в нашем уме. Потому что, если мы начнём с других вещей и явлений, нам будет очень трудно себя убедить, если у нас нет никакого опыта, личного ощущения и переживания.

Прямой путь

Каждый из нас обладает уникальным опытом, или багажом жизненных знаний, который складывается не только из того, что мы слышали, увидели, или почувствовали в этой жизни, но и, во многом, из того, что переживали в прошлых жизнях. Этот опыт выливается в то, что каждый из нас видит и воспринимает окружающие вещи и явления очень индивидуально, не так, как воспринимает другой, даже живущий рядом с вами сосед. Любая форма, любая картинка, которая появляется перед каждым из нас, воспринимается по-своему. Более того, каждый человек придаёт этой картинке некую эмоциональную окраску и значимость, которые также будут отличаться у разных людей.

Все мы придаём нашему опыту, багажу знаний и своему восприятию большую ценность. Мы часто считаем, что то, что мы видим, слышим, воспринимаем, является единственно верным. И здесь у нас нередко возникают проблемы, потому что вовсе не факт, что то, что нам кажется верным, является таковым. И нет никакой гарантии, что когда мы считаем себя правыми, — мы на самом деле правы.

Можно сказать, что настоящая адекватность — это способность человека понимать относительность своего восприятия и стремление к его совершенствованию. Все люди по-разному относятся к возможности совершенствования восприятия, и, посему, к духовному росту, духовному развитию. Ведь совершенствование своего восприятия и есть суть духовного развития. В этом контексте людей можно разделить на три группы. Одни люди считают, что их восприятие и состояние несовершенно, и поэтому они стремятся к его совершенствованию, к духовному развитию, как бы

они это ни называли. Есть люди, которые считают, что они полностью совершенны, и поэтому им нечего совершенствоваться, всё и так хорошо. А есть небольшая, но неуклонно увеличивающаяся категория людей, которым всё равно. Это возникает либо в результате апатии, либо депрессии, либо разбалованности, либо когда человек безвылазно провёл нескольких лет в интернете и потерял связь с так называемой «реальностью».

С людьми, которые считают, что у них всё полностью правильно, всё понятно. Эти люди заблуждаются и страдают. Есть такая тенденция, или закономерность, – чем больше они считают себя правильными и правыми, тем больше они заблуждаются и страдают. Чем больше они заблуждаются – тем больше они считают себя правыми. Своё собственное знание они считают незыблемым и непреложным, и не подвергают его никаким сомнениям. Эти люди находятся на низком уровне развития, и можно сказать, что им просто повезло, что они оказались в этой жизни в человеческом теле. Просто в прошлых жизнях они накопили какое-то количество заслуг своими добрыми делами, почему их и вынесло в человеческое тело.

Мы же, все те, кто идут по пути духовного развития, находимся в более выгодном положении, потому что у нас, действительно, есть шансы и возможность достичь более совершенного состояния. Мы понимаем, что наше состояние ограничено. Оно ограничено настолько, что мы не знаем, кто сейчас идёт вниз по улице или кто стоит или сидит за нашей дверью.

Какой предел у этого совершенства? Люди развиваются и совершенствуются по-разному. Кто-то находит для себя йогу, кто-то находит для себя спорт, кто-то находит для себя интересные занятия и хобби, кто-то находит для себя религию и духовные пути. И то, что человек выберет для своего собственного развития, зависит от его заслуги и благой кармы. Если у него с этим всё в порядке – он попадёт на

духовный путь и будет развиваться, постепенно освобождаясь от страданий. Если у него с заслугой не в порядке, так как накоплено много негативной кармы, или просто не накоплено мало благой кармы, то он будет заниматься бодибилдингом, каким-нибудь массажем, вышивать крестиком или плести макрамэ. Все занятия, может быть, имеют какую-то определённую пользу и применение, но в глобальном плане они нам не помогают, так как не приносят какой-либо ощутимой пользы в плане нашего внутреннего совершенствования и освобождения нас от страданий, ограничений и от комплексов. Никто не опровергает ценность занятий бодибилдингом, массажем, вышивкой, кройкой и шитьём. Просто каждому своё. Можно сказать, что нам, идущим по духовному пути, сильно повезло, потому что у нас достаточно заслуги и мудрости для того, чтобы увидеть правильный путь и в короткий срок освободиться от своих страданий, проблем, омрачений и заблуждений. У нас есть все возможности достичь совершенного состояния, которое в буддизме называется просветлением или освобождением.

Что такое освобождение, или просветление? В буддийском понимании это самое совершенное состояние, которое вообще возможно во вселенной. Если представить себе некую эволюционную спираль, то это состояние будет наивысшим на этой спирали. Не то, чтобы кто-то пытался вам впихнуть что-то такое из восточной культуры, сильно отличающееся от наших представлений или реалий, и заставлял в это поверить. Нет. Речь идёт о самом совершенном состоянии в общепринятом смысле. Если мы вообще допускаем, что есть какое-то самое совершенное состояние, (отличающееся от нашего нынешнего) то это мы и называем просветлением. Чем характеризуется это просветлённое состояние? В первую очередь – наличием мудрости и всеведения. Это – основной фактор, основная характеристика просветлённого, или совершенного, состояния. Если у человека, который претендует на совершенство, нет мудрости и всеведения, то

совершенным его назвать невозможно. Этот человек будет совершать ошибки, будет падать, спотыкаться, накапливать негативную карму, его будут наказывать, сажать, убивать и так далее. Как такого человека или существо можно назвать совершенным? Никак.

Более того, эта мудрость и всеведение являются источником всевозможных просветлённых активностей и способностей, которые дают нам возможность помогать окружающим. Причём, чем более совершенно наше состояние, тем больше наша способность помогать другим живым существам. Соответственно, в самом совершенном состоянии, которое и является просветлением, мы способны помогать, приносить пользу всем живым существам без исключения.

Мудрость, всеведение, и вытекающие из него сострадание, любовь, понимание и способности, сила помогать живым существам, являются основными критериями, характеристиками совершенного и просветлённого состояния.

Мастера философии оттачивали это знание и понимание на протяжении тысяч лет. И за последние две тысячи лет они не пришли ни к какому другому, новому выводу в этом отношении.

Так что в буддизме, есть, по крайней мере, некая определённость в знании (смеётся). Нам легче.

Я часто встречаю людей, которые мечутся по разным порталам, сайтам, магазинам в поисках наиболее ценного или полезного, в поисках самой важной практики, или духовной традиции, которой они могли бы заниматься. Они чувствуют интуитивно, что это им нужно, но что нужно, они до конца не понимают. И поэтому они ищут и ищут, не переставая. Во многих духовные традиции можно найти полезные знания. Из многих традиций можно извлечь определённые зёрна пользы. Учение Будды хорошо тем, что здесь всё знание очень упорядочено и структурировано. И квалифицированный учитель, который обладает этой информацией,

с самого начала может чётко, логично и ясно объяснить: что делает человек в этом мире, зачем он сюда пришёл, в чём его предназначение; откуда появился этот мир, почему он появился; что представляет собой этот мир, какое место в нём омрачённых, живых существ, а какое место просветлённых существ, и что вообще нужно со всем этим делать.

Не секрет, что именно такие вопросы интересовали философов и мудрецов в течение как минимум трёх тысяч лет, то есть на протяжении той истории, которая у нас имеется в записанном виде. Это было предметом исканий и Платона, и Аристотеля. Этому посвящали свои поиски и Кант, и Декарт, и Сведенборг. И, в общем, многие из них, действительно, подошли к какому-то рубежу, на котором их знание и их выводы были верными и более или менее отражали истинное положение вещей.

Но, если судить по трудам этих философов и мудрецов, можно увидеть, что им не хватало одной очень важной вещи. Им не хватало звена, которое бы соединяло их интеллектуальные, теоретические выводы об абсолюте, об упоминаемом ими трансцендентном состоянии непосредственно с этим состоянием. Недостаточно просто додуматься до этого при помощи своего интеллекта, теоретическим образом, написать об этом книжку и потом прослыть мудрецом. Если бы эти мудрецы, включая вышеперечисленных и ещё многих других, жили в наше время, о них, возможно, никто бы и не знал, или знали бы единицы. Ведь сейчас есть очень много людей с эзотерическим мышлением, которые доходят до таких же глубоких выводов, делают очень интересные открытия, пишут глубокомысленные книги. Чтобы стать известным философом в наши дни, гораздо важнее себя лучше пропиарить. В прошлом с рекламой было сложнее, людей мудрых было поменьше, и не у каждого была возможность что-то написать, — ведь ещё и бумагу нужно было найти, а потом как-то ещё и издать свой труд, чтобы о тебе узнали. А сейчас любой, у кого есть тысяча долларов, может

написать книгу о том, какой он мудрец, издать и попытаться прославиться. И вполне вероятно, что ему это удастся.

Древним европейским философам не хватало важного звена, которое бы объединяло их выводы, знания с объектом их знания – с абсолютом, с тем трансцендентным состоянием, которое они долго искали. Все они прекрасно понимали – то состояние, в котором мы находимся сейчас, не является совершенным. И если даже кому-то из нас кажется, что мы находимся в совершенном состоянии, – это, скорее всего, иллюзия. Либо этот человек уже постиг Великое Совершенство (смеётся).

Но предположим, что те мастера не были держателями традиции Великого Совершенства. А те люди, которые считали себя совершенными на протяжении какой-то обозримой истории, не используя при этом каких-то прикладных практических знаний, скорее всего, заблуждались.

Буддизм уникален тем, что мы имеем возможность не просто узнать об этом совершенном состоянии, послушав какое оно красивое, вместе с обещаниями попасть после смерти в чистые земли, в райские кущи, или божественные сады, где мы будем чуть-чуть ближе к этому совершенству. Мы, фактически, можем достичь такого совершенства даже в этой самой жизни. Это действительно реально, это действительно возможно. Это просто зависит от нескольких факторов. Во-первых, это зависит от уровня нашей заслуги, или благой кармы. Во-вторых – от уровня нашей мудрости, с которой мы получаем, анализируем и усваиваем информацию. В-третьих – от нашего терпения, дисциплины, сосредоточения, собранности, от нашей последовательности, которая в свою очередь зависит от веры и преданности источнику, из которого происходит данное учение и традиция. Если у нас есть эти качества, – а все эти качества можно сознательно развивать, и это достаточно легко – то мы сможем сформировать в себе такой комплексный механизм, благодаря которому наша духовная реализация будет расти

как снежный ком и, в конце концов, мы придём к совершенному состоянию.

И это реально.

Это реально, потому что, – в нашей традиции ещё сохранилась сила благословения. Сколько времени она ещё продлится, – трудно сказать. Я не уверен, что хватит на сто лет. Та сила реализации, которую мы сейчас имеем, – это следы того, что было. Сила реализации гаснет, и Будда сам говорил, что его учение будет длиться пять так называемых тысяч лет, а в одном эпизоде упоминал пятьсот лет. Причём под этими годами не обязательно подразумеваются наши календарные, солнечные годы в 365 дней. Годы могут быть как длиннее, так и короче человеческих лет. Ещё в XIX веке, например, известный мастер Патрул Ринпоче говорил, что мы живём на рубеже седьмого и восьмого промежутка каждый по пятьсот лет, а тогда ещё было меньше 2400 лет со дня Просветления и учения Будды, в то время как по его подсчётам получалось, что прошло не меньше 3500 «лет». Отсюда можно сделать вывод, что времени осталось немного. Поскольку мы живём в кали-юге, или в век упадка, то время сокращается всё быстрее. Не знаю как у вас, но у меня часто появляется ощущение, будто над нами кто-то ставит эксперимент по сжатию, или сокращению, времени. Времени становится всё меньше. В таких условиях я не уверен, что линия настоящего благословения сможет сохраниться надолго. Время её существования исчисляется десятками лет. Нам очень повезло, что эта линия благословения ещё осталась и благодаря ей можно достичь духовной реализации.

Духовная реализация – это не достижение сказочных способностей, а просто высокий уровень приближения к совершенству. На этом уровне у нас появляются такие качества, как мудрость, всеведение, любовь, сострадание, способности, силы, которые дают нам возможность помогать другим живым существам. Достигая просветления, мы стремимся

помочь не только самим себе, но и другим. Не бывает так, чтобы кто-то мог достичь совершенства, не помогая и не заботясь о других, исключая их из сферы своего общения, контакта или взаимодействия, потому что достижение этого совершенства по определению подразумевает то, что мы объединяемся со всем окружающим нас миром на уровне своего ума. В этом состоянии мы постигаем и переживаем единство со всем сущим и живым. Если на этом этапе нас интересует только своё собственное развитие, а остальные «могут подождать, может, в будущем я им помогу», если мы исключаем других живых существ из своего поля зрения, то этим самым мы ставим очень мощный барьер на пути нашего собственного развития.

Буддизм уникален тем, что в нём есть очень чёткая связь между знанием о мире, о себе, о просветлении и о практическом пути, который ведёт из нашего обычного омрачённого состояния к просветлённому. Для более логичного усвоения материала, всегда следует начинать с объяснения основы бытия, которая является фундаментом для всей философии. Без этого наше знание было бы неполноценным. Основа бытия просто даёт нам почву, от которой мы можем отталкиваться в развитии дальнейшего понимания, постижения, инсайта. Выше уже объяснялось, что мы сами состоим из трёх измерений всеосновы: пустотной сущности, светоносной природы и всеобъемлющей энерггии. Мы не только состоим из этих измерений, но ещё и находимся во всеоснове, и ни на секунду, ни во время жизни, ни во время смерти, ни во время состояния между жизнью и смертью, мы ни разу не отлучались и не покидали этого состояния. Даже когда мы ходим в туалет.

Все наши страдания, ограничения, комплексы, проблемы происходят из-за того, что мы не знаем этого и не можем постичь это на своём опыте. Наши ограниченность является следствием того, что мы отделяем себя, любимых,

от всех вещей и объектов, которые нас окружают, думая, что к нам это не имеет никакого отношения. Это и является самым болезненным из всего того, что можно представить, источником всей боли, которая только есть в мире и в живых существах. В тот момент, когда это разделение исчезнет, испарится и базис для страданий, и исчезнет вся боль.

Наша глобальная задача, ради которой мы в этом мире, появляемся, – открыть, или постичь, эту всеоснову бытия внутри себя. Не понять, что она где-то там есть, а раскрыть её в себе. Постичь, что мы являемся всеосновой бытия, и соответственно, что мы являемся вселенной, а вселенная является нами. Когда мы это постигнем, в нашем уме раскроется полное совершенство или просветление.

Основу бытия можно назвать абсолютом, самым совершенным источником вселенной, источником всего сущего. И каждый из нас, каждое живое существо обладает частью этой первоосновы, частью этого источника внутри себя. Если говорить более конкретно, первооснова бытия присутствует в каждом из нас в виде природы нашего ума. И та первооснова бытия, которая находится в нашем уме, совершенно ничем не отличается от первоосновы бытия, которая описывается в виде источника вселенной. Не то, чтобы было две разных первоосновы, и нужно было бы их соединить. Они никоим образом не разделены.

Природа нашего ума состоит из тех же самых трёх измерений – изначальной чистоты, или пустоты, светоносной природы и беспрепятственной способности, или энергии, – и целая вселенная состоит из этих трёх измерений. Ни в нас самих, ни в нашем уме, ни во вселенной нет какого-то четвёртого фундаментального качества, которое нам нужно было бы ещё найти. Вполне возможно, что во вселенной есть другие измерения, где существа живут в четырёх, или пятимерном пространстве, но там нет другого фундаментального качества основы. Нет ни четвёртого, ни

пятого, – есть только три. Они одинаково присутствуют в нас, в качестве природы нашего ума, и пронизывают всю вселенную. И между ними нет никакого разграничения.

Наша глобальная, вселенская задача, и не только нас самих, но и всех живых существ, заключается в том, чтобы устранить этот раскол, или разделение, между нашим восприятием себя, и вселенной, которая нас окружает, миром, который нас окружает.

Духовная практика буддизма является мостиком, который объединяет нашу первооснову, нашу природу ума, и базисное просветлённое сознание. В этом контексте мы можем назвать духовную практику йогой. Слово йога на тибетском звучит *налджор*, и в этом слове «нал» означает «реальность», которая в высшем смысле относится к просветлённой основе бытия. «Джор» – это «объединение». При помощи йоги мы объединяем наш поток бытия, состоящий из тела, речи и ума, с просветлёнными измерениями тела, речи и ума, которые заложены в основе. В то время как просветлённое тело, речь и ум представляют собой одно неделимое целое, наши обычные тело, речь и ум, являющиеся проекцией просветлённых, могут быть разъединены. Поэтому считается, что наш индивидуальный поток бытия должен быть объединён посредством тела, речи и ума с просветлённой всеосновой бытия – с изначальной чистотой, светоносной природой и беспрепятственной энергией.

Для этого даются различные методы, которые можно объединить в две группы. Первая включает прямой, или непосредственный, метод. Вторая группа состоит из последовательных, или постепенных, методов. Прямой, или непосредственный, метод содержится в учениях Дзогчен и сюда же можно отнести Дзэн. На самом деле, это невероятно большое благословение – иметь возможность с этим соприкоснуться, потому что в этой традиции просветлённое состояние предаётся от учителя, который им обладает, к ученику без каких-либо усилий со стороны ученика.

Просто передаётся, без слов, без манипуляций. Даже в тех ритуалах, которые могут сопровождать эту передачу, зачастую нет необходимости. Ученикам, которые получают это знание, не нужно прикладывать никакого усилия, для того, чтобы это состояние поддерживать. Главное, чтобы они это состояние раскрыли, или осознали.

Не секрет, что в наше время получить это учение достаточно легко, если у нас есть такое желание. Для этого нужно встретить учителя, который является держателем данной традиции, попросить его, и, возможно, он это знание передаст. При всей лёгкости получения, гораздо сложнее встретить мастера с настоящей реализацией, так как реализация определяет силу передачи. А остальное зависит уже от наших собственных, индивидуальных способностей – сможем ли мы постичь это знание или не сможем.

На протяжении истории было не так много людей, которые могли постичь это состояние без каких-то дополнительных практик или разъяснений. Такие были исключения. С точки зрения буддизма, духовные практикующие разделяются по уровню духовных или интеллектуальных способностей иногда на три группы – с высшими, средними и меньшими способностями, иногда – на девять групп, иногда даже на двадцать одну группу. Так как учение Великого Совершенства считается наивысшим среди всех духовных путей, то оно предназначено для людей с наивысшими способностями. Выслушать-то его может любой, и даже теоретически понять многие смогут. Но самый главный момент учения состоит в том, чтобы распознать состояние, которое передаётся. Не просто понять его интеллектуально, а потом интеллектуально дойти до его смысла, а в том, чтобы ощутить, осознать это состояние.

В этом огромную роль играет сила линии благословения. Как работает линия благословения – умом понять сложно. Изначально это просветлённое знание было передано просветлённым существом, о котором в традиции говорится как

об изначальном будде, который никогда не жил и нигде ничего не совершал, за исключением того, что передал это сознание своему окружению, которого тоже никогда не существовало (посмеивается). В его окружении был Будда Ваджрасаттва, тоже полностью просветлённое существо. Именно Ваджрасаттва передал просветлённое состояние мастеру Гарабу Дордже. Это было, примерно, в IV веке до нашей эры. Ваджрасаттва передал это знание без каких-либо объяснений, знаков, движений и усилий. Есть разные версии, как это знание передавалось. С тех пор прошло не так уж и много времени, по сравнению с возрастом нашей планеты, и линия передачи, пройдя порядка ста, или около того, колен передачи, дошла до наших времён. К счастью, до сих пор есть учителя, которые обладают этим знанием и силой передачи этого знания.

Состояние просветлённого ума, которое передаётся через эту линию, состоит из вышеупомянутых просветлённых измерений – изначальной пустоты, или чистоты, светоносной природы и беспрепятственной многообразной энергии, или способности. И не то, чтобы этого состояния у нас не было. Оно присутствует в каждом из нас. То, что передаётся, это *знание* этого состояния.

В прямой передаче учитель передаёт ученику то, что есть на самом деле. Если ученик обладает определёнными способностями, он может ощутить, пережить это просветлённое состояние. Именно на этом основана практика и принцип передачи в прямом, непосредственном пути. Все остальные практики и духовные традиции относятся к последовательному пути. Среди них существует безграничное количество техник и методов, способствующих развитию веры, преданности, сострадания, любви, сосредоточения и, конечно, мудрости.

Просветлённое знание, которое также называют знанием абсолютной истины, или изначальной мудрости, лежит за пределами обычного концептуального рассудка.

И это не имеет ничего общего с духовным надувательством. На самом деле, очень легко сказать, что «Сейчас я тебе передаю знание, но ты его не поймёшь, потому что его понять невозможно, оно непостижимо» (смеётся). И некоторые, так называемые «духовные учителя», или шарлатаны, научились очень хорошо пользоваться этим приёмом. Они говорят такие вещи: «В нашей традиции ты должен постичь вот это, но ты умом его наверняка не постигнешь, потому что это за пределами сил обычного ума; если же не постигнешь, не беда, ты должен к этому стремиться всю жизнь и для этого ты должен служить, отдавать квартиру, машину и прочее, ведь служение демонстрирует твою веру. А если ты не отдашь квартиру и имущество, то какая у тебя вера? А если у тебя нет веры, то как ты можешь постичь это состояние?..»

В буддизме подобное поведение не приветствуется. Здесь просто объясняется, что просветлённое состояние, по определению, подразумевает знание, выходящее за пределы рассудочного, концептуального интеллекта. И объясняется, каким образом его постичь.

В тексте «Великая Гаруда» патриарха Великого Совершенства говорится:

Эта суть, которая не требует воззрения, поведения и свободная от плода,

Неподдельна: восприятие освобождается, когда вы оставляете его в естественном положении.

Рассудочного, концептуального интеллекта хватает только на такую медитацию, чтобы смотреть на какой-то предмет, пусть даже образ Будды, и повторять: «будда, будда, будда ...». Это не на много отличается от того, как ваш родственник сидит в соседней комнате и думает: «А сейчас я пойду в магазин и куплю себе то-то, то-то и то-то». При помощи рассудочного концептуального интеллекта мы

решаем все свои обыденные проблемы, задачи и накапливаем карму. С его же помощью мы иногда приходим к некоторым мудрым выводам и прозрениям.

Неконцептуальное знание, основанное на видении абсолютной истины, подразумевает такой принцип восприятия, что мы видим и воспринимаем вещи без вмешательства нашего концептуального ума. Причём, такое восприятие гораздо эффективнее и намного яснее, чем то, что осуществляется при помощи хаотичного ментального дёрганья и двойственных мыслей. Как сказал Гараб Дордже:

Это осознание, которое не нужно устанавливать (концептуальным образом при помощи логики и доказательств), является вашим собственным излучением, которое восходит непрерывным образом.

Всё очень просто и логично. Вопрос лишь в том, когда мы такое знание сможем обрести и при помощи каких практик.

Практики, которые имеются в буддизме, отличаются и по степени эффективности, КПД, и по времени, которое нам требуется для того, чтобы добраться до этого пласта знания. Этот пласт знания не находится где-то за пределами нас и не приобретается как диплом о высшем образовании. Это знание находится в нас изначально, и нам просто нужно в него проникнуть. И это абсолютно реально.

Для этого необходимо, как уже говорилось, очищать свои омрачения, накапливать благую заслугу и полагаться на руководство и благословение учителей, которые обладают этим знанием и принадлежат к традиции. Некоторым амбициозным людям, которые впервые сталкиваются с буддийскими практиками и учениями Великого совершенства, иногда кажется, что учителя и традиция – это всё лишнее; знание в нас уже есть, – и зачем там кого-то просить, на коленках ползать, умолять, простираться, строить из себя какого-то клоуна, если его можно и так постичь и раскрыть? Да, постичь его просто так теоретически возможно. Даже

не молясь и не следуя за учителем, бывали и такие случаи в истории. Но происходит это крайне редко. А если и происходит, то исключительно благодаря тому, что у этого человека в прошлой жизни был огромный опыт пребывания в этом состоянии. Не могу сказать, что этого человека будет видно невооружённым глазом, но он будет заметно отличаться от среднестатистического невротика, который является продуктом нашего общества и времени. Он уже будет заметно отличаться тем, что очень спокоен, что у него очень ясный ум, и он обладает какой-то особенной мудростью. Но даже, если у этого человека есть такой багаж и такой опыт, который позволяет ему иногда переживать это состояние, до тех пор, пока он не ознакомится с наставлениями, ему не будет понятно, что это, к чему это, и в чём, вообще, ценность такого состояния.

Хотя, теоретически, это состояние возможно пережить и без наставлений. Поскольку это состояние присутствует в каждом из нас всегда, ни тибетские держатели линий, ни предшествующие им индусы, не в состоянии наложить на него какую-то монополию и сказать: «до тех пор, пока ко мне не подойдёшь и не поднесёшь тело, речь и ум, это знание не получишь»... Нет, конечно. Но суровая правда такова, что если у человека всё в порядке с головой, то он найдёт учителя, который обладает этим состоянием и линией передачи и попросит того передать это состояние. Какой смысл биться головой о стенку, если рядом есть дверь? И дверь эта, в общем-то, открыта и знание доступно при соблюдении некоторых простых условий игры.

Даже практики последовательного пути, которые не дают этого знания сразу, так или иначе, направлены на раскрытие просветлённой природы, ведь любой настоящий путь всё равно завершается этим состоянием. Вообще, неплохо понимать, в чём суть духовной практики, а где её периферия. Это можно показать даже на цветочке... (*Берёт из вазы цветок.*) Если задуматься на примере цветочка, зачем нужна

духовная практика, то практика нужна для того, чтобы оказаться (*показывает на сердцевину цветка*) в самом центре. Центр – это та самая основа бытия, источник просветлённого знания, сердце вселенной, и это же место называют нирваной, освобождением, пробуждением, просветлением. Это состояние, как уже говорилось, характеризуется полностью раскрытой мудростью, всеведением, состраданием, любовью и безграничными сверхъестественными способностями, которые раскрываются на благо всех других существ. Все эти качества здесь (*опять показывает на сердцевину цветка*).

Разнообразные духовные пути подобны этим лепесткам, они как разные тропинки приводят в центр. Какие-то лепесточки могут быть длиннее, какие-то короче. Всё зависит от того угла зрения, под которым мы смотрим на мир, воспринимаем себя, этот мир и взаимосвязь между нами и этим миром. Каждому индивидуальному видению, или точке зрения, соответствует свой собственный путь. Кому-то подходит этот путь, (*показывает на один из лепестков*) кому-то вот этот, (*показывает на другой лепесток*), кому-то такой – кому-то сякой. Но все они, вне зависимости от того, сколько потребуется лет или жизней для того, чтобы прийти, – ведут сюда (*снова показывает на центр цветка*). Не то, чтобы они вели куда-нибудь, где-то есть что-то другое. Есть только одно сущностное просветлённое состояние, которое в других религиях и духовных путях может называться «богом», «головой бога», «отцом-богом», и так далее, и тому подобное. Все пути ведут сюда (*снова показывает на сердцевину цветка*). Там, в сердце просветления, нет различия между нашими способностями и путями, которыми мы туда добрались. Если мы туда пришли – мы уже там, и нам больше ничего не нужно делать. Когда мы становимся просветлёнными существами, мы приносим пользу живым существам непрерывно, без каких-то концептуальных мыслей, идей и усилий. Тем не менее, если последовательный путь,

на котором практикуется очищение омрачений, соблюдение заповедей и совершение всяких добрых дел, не обладает линией благословения, то он в какой-то момент уткнётся в некий стеклянный потолок, и мы остановимся в своём развитии. Почему мы остановимся? Потому что у нас не будет доступа к просветлённому знанию, к знанию природы своего ума.

В этом случае нам придётся снова искать традицию или учителя, который ознакомил бы нас с этим недостающим знанием и ввёл бы нас в это состояние. Хорошо, если он у нас будет вблизи и будет доступен. А что, если мы к тому времени уже будем в таком месте и в такой истории, где его уже не будет? И тогда мы просто останемся на этом пути, и будем идти жизнь за жизнью до тех пор, пока не встретимся с непосредственным путём прямой передачи.

В стандартной ситуации, которая свойственна нашему времени и способностям, часто случается так, что люди не способны сразу обрести это просветлённое знание и использовать непосредственный прямой путь. Поэтому для нас, для обычных людей, которые заморочены множеством проблемами, комплексов и идей, даются последовательные пути.

Самыми эффективными предварительными шагами для раскрытия в себе просветлённого знания, является, в первую очередь, медитация випашьяны, которая должна сопровождаться особыми предварительными практиками Великого Совершенства, «направляющими осознание» (тиб. – *ригна сна кхрид*). Если мы подходим к этому этапу практики с возбуждённым умом, то можем помочь себе медитацией «шаматха», «пребыванием в покое». Помимо этого мы должны подкреплять своё духовное развитие практикой добродетели, чтобы формировать в себе сострадание и развивать в себе мудрость. Не стоит пренебрегать и обычной житейской мудростью, которая требуется нам в разных ситуациях, когда мы помогаем живым существам. В

результате такой комплексной практики у нас будет возникать мудрость видения вещей такими, какими они являются.

Знание абсолютной истины действительно уникальное, потому что оно даёт нам возможность пережить просветлённое состояние в этот самый момент. Мы имеем возможность оказаться в полностью совершенном состоянии, где, по определению, нет никаких проблем, страданий, омрачений и заблуждений. И это действительно удивительно, что мы, в своём обычном, сансарном существовании, можем оказаться в просветлённом, совершенном измерении. Причём у нас есть шансы находиться в этом состоянии так долго, как нам этого хочется, в зависимости от того, как усердно и качественно мы будем заниматься практикой.

Когда даются учения Великого совершенства, учителя часто подчёркивают его уникальность. Если же ученик не обладает достаточными способностями, чтобы оказаться в самом просветлённом состоянии, он может ухватиться за эти слова об уникальности и преисполниться ощущением мнимого превосходства по отношению к другим. Это не самая мудрая позиция, тем более что это состояние, по определению, присутствует во всех живых существах. Единственное различие между человеком, который распознал это состояние, и человеком, у которого оно не распознано, заключается в том, что неосознавший человек по-прежнему страдает. К таким людям, особенно, нужно испытывать сострадание, а не чувство превосходства, прибавляя себе ощущения какой-то непередаваемой духовной крутизны. Особенно, если эту крутизну никто кроме тебя самого не видит. Если кто-то вдруг на самом деле почувствовал вкус или ощущение просветлённого состояния, это, в принципе, должно стать источником большой радости. И если кто-то из наших окружающих тоже ознакомился с этим состоянием, или мы встретили учителя, который обладает этим состоянием, то это также повод для радости. Потому что мы в этот момент, по идее, понимаем, что есть ещё несколько людей в мире,

которые способны находиться в этом просветлённом совершенном состоянии и помогать другим живым существам. И в полной мере сострадать другим живым существам.

Пауза (Лама смотрит в зеркальный потолок).

Когда мы находимся в таком состоянии, мы смотрим на окружающий мир подобно тому, как смотрим в зеркало на самих себя (опять смотрит в зеркальный потолок.) И вместе с этим у нас появляется ощущение некой глубокой близости со всеми живыми существами. И не только со всеми живыми существами, но и со всеми неодушевлёнными вещами, которые нас окружают.

Одно это ощущение даёт огромное чувство душевного спокойствия и равновесия. Потому что мы понимаем, что никто из этих окружающих людей нам не враг, не собирается нам вредить, ведь это наше собственное отражение.

На начальных этапах развития нашей практики этого просветлённого состояния, мы можем оказываться в нём, потом отвлекаться от него, опять оказываться в нём и опять терять. Иногда мы сталкиваемся с разными несправедливыми проявлениями со стороны окружающих нас людей. У нас появляется некое ощущение несправедливости, почти что противоречие: «Как это так?! Я же вроде отношусь к ним с просветлённым видением, а они почему-то причиняют мне вред, создают мне проблемы! Почему же это так?» Это происходит исключительно из-за того, что мы ещё не углубили это состояние и свой опыт. Чем больше мы будем видеть окружающий мир как отражение своего ума – не как отражение своего омрачённого ума, а отражение своего просветлённого ума, природы ума – тем меньше мы будем испытывать какого-то дискомфорта и неприятных ощущений со стороны окружающих нас людей.

В учениях Дзогчен иногда говорится, что когда мы пытаемся оказаться в этом состоянии, нам не обязательно принимать специальные позы для медитации, чтобы его испытать. Шри Сингха говорит в «Великой Гаруде»:

*Это самое естественное осознание, в котором вы
оказывается без медитации,
Находится по ту сторону интеллекта, за пределами
всех выражений;
Так зачем исправлять свой естественный облик при
помощи ориентиров?*

Тем не менее, до тех пор, пока мы не достигли реализации, даже если мы занимаемся практикой Дзогчена, даже если прошли предварительные стадии, нам всё равно следует соблюдать определённую дисциплину и в своей практике, и в выражении своего тела. Поэтому, когда мы занимаемся медитацией, нам нужно это делать в подходящей позе, например, в позе расслабления в природе ума, где мы сидим с прямой спиной с перекрещенными ногами, а ладони лежат на соответствующих коленях. Если же мы дошли в своей практике до такого уровня, что можем поддерживать состояние осознания природы ума не только на подушке для медитации, то мы тренируемся в нём в любой ситуации, когда вспоминаем о нём.

Пилите Шура, они золотые

Высокое качество медитации появится тогда, когда у нас возникнет, в первую очередь, понимание смысла практики.

Нам нужно понять, что наше собственное восприятие, наш собственный ум является источником всего того, что проявляется вокруг нас. Когда мы это поймём, нам также станет ясно, что качество нашей жизни целиком и полностью, на сто или на двести, или на триста процентов зависит от нашего восприятия. Не от того, что мы при помощи наших жалких попыток создаём себе какое-то жалкое подобие благополучия, а от того, что мы делаем со своим восприятием. На Востоке во многих буддийских и индуистских странах люди живут гораздо беднее нас. При этом они выглядят гораздо более счастливыми. Они не только выглядят, но и ощущают себя гораздо более счастливыми.

Будда в самой первой своей проповеди сообщил, что потенциально все вещи и явления содержат в себе страдание. Это было его самое первое сообщение, как только он достиг просветления. Также он сообщил, в чём заключается причина этого страдания. И как от этого избавиться.

Здесь я хочу уточнить один существенный момент, который очень многие буддисты упускают, не говоря уже о тех людях, которые впервые сталкиваются с учением. Четыре благородные истины, в которых говорится о страдании, попадают на глаза, практически, каждому, кто начинает знакомиться с буддизмом. Открываешь любую элементарную книжку по основам буддизма и везде видишь эти четыре благородные истины, первая из которых сообщает, что «жизнь – это страдание». «Абзац!.. (смеётся) – думают люди, у которых удалась жизнь (смеётся). «Что это за

бред?!...» (смеётся). «Нет, нам такое не пойдёт!.. У нас жизнь удалась, это нам неинтересно. Что ж это такое?.. Я тут столько усилий приложил к тому, чтоб у меня жизнь удалась, а тут говорят, что жизнь – это полный отстой...». И много адекватных, состоявшихся людей теряют дальнейший интерес к буддизму.

Перевод буддийских текстов – вещь непростая. Недостаточно знать тибетский или санскрит, чтобы правильно переводить слова просветлённых существ. Нужно ещё понимать смысл сказанного. Даже когда приезжают современные тибетские ламы, они повторяют те же слова, не задумываясь, как они ложатся на наш менталитет: «Все составные вещи – это страдание». То есть, за что ни возьмись, любая вещь – страдание. Если же отвести ламу в хороший ресторан и в процессе шикарного обеда спросить, страдает ли он сейчас, он, скорее всего, ответит, что нет. Почему? Потому что на самом деле правильное звучание одного глобального факта, который имеет место быть во всей вселенной, таково: «Все вещи *содержат* в себе страдание». А если ещё точнее – «Все вещи *потенциально содержат* в себе страдание. К этому можно ещё добавить маленький комментарий – они в такой же степени могут содержать в себе счастье, как и содержат в себе страдание. И тут уже дальше всё зависит от нашего отношения к этим вещам – будем мы страдать или не будем. Вот почему так важно работать со своим восприятием.

Среднестатистический самсарный обыватель, если он в данный момент не болеет и не находится под давлением бандитов, рейдеров, банков, милиции, налоговой и прочее, под влиянием социальных устоев обычно думает, что жизнь – это счастье. Главное – приобрести некий набор материальных атрибутов для того, чтобы жизнь удалась. Правда, периодически случаются некие неурядицы, которые нужно исправить. И, для того чтобы всё наладить, он идёт работать, заводит семью и прочее.

Такому среднестатистическому обывателю очень полезно познакомиться с Четырьмя Благородными истинами, особенно в правильной интерпретации, потому что мышление такого обывателя в корне ошибочно. Такой человек, пытаясь создать атрибуты внешнего благополучия, на самом деле, создаёт причины для страдания. Все свои силы такой человек прикладывает на то, чтобы создать причины для страданий. Вначале он приобретает атрибуты внешнего благополучия, то есть, создаёт себе семью, работу, статус, имя, звание и так далее. Потом он цепляется за это благополучие, которое считает самой первой ценностью и пытается его увеличить. И тут, когда маховик заблуждения раскрутился, страдание пошло уже по полной программе. А раскрутился он потому, что создавая привязанности, человек автоматически программирует себе страдания. Ведь привязанности, как говорится в тех же самых Четырёх Благородных истинах, являются прямыми причинами страдания. Чем больше мы стараемся удержать, зацепить вещи, которые, по определению, не подлежат присвоению, тем больше мы страдаем. Можете в качестве домашней работы подумать, почему ни одну вещь невозможно по-настоящему присвоить?

Обычный самсарный ум, традиционное самсарное восприятие – это непрерывная череда разочарований, депрессий и стрессов от того, что нам что-то не удаётся, от того, что у нас что-то не получается, от того, что мы чувствуем какую-то неполноценность и нехватку чего-то. Бывают, конечно, и радости, которые дают нам иллюзорную надежду на то, что все призрачные прелести скоро станут нашими. Поэтому мы постоянно пытаемся что-то ухватить, получить, с чем-то объединиться и так далее. Когда в нашей жизни происходят приятные эпизоды, скрашивающие традиционно горемычную картину, мы бросаем всё, что у нас есть, забываемся и начинаем от радости хлопать в ладоши и говорить, что жизнь удалась. Мы пытаемся максимально

растянуть это удовольствие, не понимая даже, что как только мы пытаемся его схватить и растянуть, оно тут же заканчивается.

Счастье, на самом деле, – это полная свобода от страданий. Когда мы полностью освободимся от страданий, тогда и наступит подлинное счастье. Это относительная истина, которая, тем не менее, верна. Если говорить об абсолютном счастье, или о Великом блаженстве, которое упоминается в учениях, оно подразумевает полную свободу от болезненных концепций и мыслей. Одно дело быть свободным от страданий – этого можно достичь, глубоко погрузившись в какую-то временную медитацию, если ничего не испытывать и не переживать. Но такое переживание тоже может закончиться. Если же мы полностью освободим свой ум от двойственности и свойственного ему ущербного восприятия, разделяющегося на субъект и объект, если мы освободимся от негативных эмоций, мыслей и концепций, то тогда мы очистим свой поток бытия от базиса для страданий.

Состояние, которое появляется в результате освобождения от эмоций, не похоже на картофельное пюре, или на какое-то забвение, или на полное отсутствие чего-либо вообще. Это – состояние просветления, которое, как уже говорилось, является самым совершенным состоянием, которое вообще возможно во вселенной. Если же нам нравится страдать, то можно продолжать страдать, – нам никто не мешает. Наоборот, всё вокруг только способствует этому. Если нам нравится чуть-чуть пострадать и чуть-чуть порадоваться, то мы варьируем своё поведение, свою практику и своенравно балансируем на канате этой жизни, пока не свалимся куда-то в очередную яму, где крепко получим граблями по лбу. Тогда, как правило, наступает новое прозрение, новое озарение, что жизнь – это всё-таки страдание, от которого нужно освобождаться.

Развитие на духовном пути происходит у людей очень интересно и своеобразно. Многое зависит от их привычек,

которые они накопили с прошлых жизней. Кому-то нравятся пострадать, даже если это больно, кому-то хочется поскорее освободиться. Одни люди более авантюристичны в своём поиске просветления, другие – менее авантюристичны и более скучны. Им достаточно просто сидеть и повторять мантру и медитацию до тех пор, пока они не сотрут оставшиеся следы двойственного восприятия.

В какой-то момент нам может показаться, что при помощи духовной практики мы освободились от страданий в большой степени. Нам уже хорошо, проблем давно не было, и мы начинаем сбавлять обороты и скорость нашей духовной практики – переключаемся с пятой скорости на третью или на вторую, или даже на первую, а можем вообще на нейтралку переключиться (смеётся). И просто так катимся до тех пор, пока «машина» не остановится. Потом «бах!» – что-то на нас сваливается сверху, и мы под этой тяжестью думаем: «что ж это я остановился? Тяжело то как! Надо практикой позаниматься». И опять потихонечку на первую скорость, затем на вторую – пока не вылезем из-под завала. Потом опять становится полегче, и мы опять расслабляемся. Без глубокого, прочувствованного понимания непостоянства и важности практики трудно найти постоянный энтузиазм, силу и энергию. Только если какой-нибудь жареный петух клюнет, или гром грянет. Как только расслабляемся, опять что-то случается. И так, с каждым разом, нам прибавляется немножко мудрости и понимания. Под конец нам уже становится ясно, откуда летят эти кирпичи и грабли. Мы даже можем с ними немножко поиграться. Потом, в конце концов, и эта игра надоедает, и мы решаем – «Ну ладно, хватит... пора! Пора уже освобождаться полностью от этой истории».

Буддизм – это фундаментальная система, которая предназначена не для того, чтобы сделать жизнь чуть-чуть полегче, и не для того, чтобы нарядить и украсить себя модными игрушками, и не для того, чтобы избавиться от

временно мешающих проблем и шероховатостей. Буддизм – это доктрина, которая направлена на глобальное изменение всего омрачённого аппарата восприятия со всеми его механизмами.

Уровни, или пути в буддизме называются «колесницами». На санскрите – «яна». Фактически это означает, что любой духовный путь является транспортным средством, которое привозит нас к просветлению. Когда же мы пытаемся с помощью этих методов решить второстепенные проблемы или украсить свою жизнь, мы как будто используем огромный грузовик БеЛАЗ, чтобы привезти песочка для отсыпки садовой дорожки к нашему садовому домику. У БеЛАЗа грузоподъёмность может быть до 120 тонн, а мы привозим два куба песка, для того, чтобы засыпать дорожку. Привозим, высыпаем и радуемся – как красиво!. Только зачем БеЛАЗ то пригонять? Если продолжать аналогию, то аренда БеЛАЗа чрезвычайно дорога. Для того чтобы на БеЛАЗе привезти 2 куба песка, надо потратить пару тысяч долларов. Насколько разумно его использовать для того, чтобы привезти два куба песка, которые стоят долларов тридцать?

Смысл этой аналогии в том, что когда мы встречаемся с буддизмом, нам предоставляются такие мощнейшие методы и техники, что только для того, чтобы их получить, нам требуется огромное количество заслуги. Мы даже не догадываемся, сколько жизней мы занимались духовными практиками и добрыми делами для того, чтобы встретиться с ними и получить возможность достичь самого совершенного состояния в течение одной жизни.

Чтобы не тратить накопленную заслугу и благую карму впустую, нам надо хорошо понять смысл нашего пребывания в этом мире и свою связь с вселенной. Нам нужно уяснить, что в данный момент – мы ещё несовершенные существа, что нам ещё рано расслабляться. Радоваться жизни можно, но вот расслабляться не нужно. И понимая то, что мы ещё не находимся в совершенном состоянии, что

страдание поджидает нас в любой момент и на каждом углу, нам нужно предпринимать усилия для продвижения к просветлённому источнику, из которого происходит весь поток нашего бытия, весь мир, вся вселенная. Ведь только когда мы окажемся в сфере этого источника, мы одновременно избавимся от страданий и достигнем полного совершенства. Если мы будем действовать таким образом, тогда наша жизнь всегда будет наполнена высшим смыслом. И КПД от нашего существования в данном теле может быть близким к ста процентам.

Ни одна вещь и явление, с которыми мы сталкиваемся, не являются каким-то надёжным прибежищем, защитой или опорой для нас. Рано или поздно, они исчезнут, распадутся, разрушатся, и когда они будут разрушаться, они ещё будут приносить нам страдания. Этим они отвечают на нашу преданную любовь к ним. Такова обычная картина мира, в котором мы живём. И ничего удивительного или плохого, или пессимистичного в этом нет. Наоборот, в этом можно найти определённый оптимизм, если мы знаем, как с этим можно работать. Знание того, что мы можем в короткое время стать неуязвимыми для страданий, даже таких ужасных, как смерть и болезни, не может не наполнить нас радостью. Если мы реально понимаем, что несколько лет усердной практики могут сделать нас абсолютно здоровым и богатым духовными качествами человеком, то у нас не может не появиться энтузиазма. А когда мы достигаем в своей практике такой стадии, когда видим полную иллюзорность и карикатурность окружающих нас вещей, то нас часто разбирает смех от того, как устроен этот мир.

Буддийская духовная практика, не имеет ничего общего с тем, как Паниковский убеждал наивного Балаганова: «Пилите, Шура, пилите. Они золотые». Хотя некоторые, так называемые духовные традиции, имеют к этому прямое отношение. Когда мы приходим к такому «учителю», он говорит: «Пилите, Шура, они золотые». И мы пилим,

и пилим, и пилим до тех пор, пока не обнаруживаем, что они не золотые. Как узнать, что они не золотые? Сейчас, когда любой маломальский мастер, тренер, тичер любой традиции способен расхвалить и распиарить свою традицию в интернете так, что не возникнет и сомнений в том, что это – самая лучшая духовная традиция в мире. Как определить, что «они золотые»? Как определить настоящую духовную традицию? Интернет и описание на рекламных листовках – это всё ерунда.

Основной показатель – это реализация, то есть просветлённое состояние, которым учитель по идее должен владеть. Можно и ламой быть, но этим состоянием не владеть. А можно ламой не быть, но владеть такой реализацией. Если же человек владеет этим просветлённым состоянием, если он раскрыл его в себе и достиг в нём стабильности, в его силах передать это состояние другим. Если он только лишь распознал это состояние, но не обрёл в нём достаточной стабильности, он его другим передать не сможет.

Не забудьте учесть наш субъективный фактор. Мы можем ощутить это состояние, когда нам его передают, а можем и не ощутить. И у величайших мастеров прошлого, и у самых реализованных и известных учителей настоящего есть масса учеников, которым это всё просто мимо ушей пролетает, из-за банального отсутствия заслуги и мудрости, багажа знаний и опыта. У кого-то может не быть связи с конкретным учителем. У кого-то может не быть веры к какому-то хорошему учителю, и поэтому он ему никогда не раскроется. Кто-то молится никчёмному шарлатану, потому что тот хорошо разрекламирован в интернете. Кому-то промыли мозги в какой-то околодуховной секте, и такой человек убеждён, что это единственный верный путь, а о других глубоких путях и слышать не хочет.

Если вам повезло, благодаря накопленной благой карме, заслуги и мудрости, то вы столкнётесь с истинным путём и получите передачу просветлённого состояния. Или

разовьёте его посредством практик и в какой-то момент раскроете его сами, – либо во время посвящения, либо во время прямого введения в природу ума, либо во время той или иной передачи, либо просто так, во время собственной практики, которой вы занимались после передачи или посвящения. После, или в процессе такой реализации, у вас появится индивидуальный, уникальный опыт, который и будет для вас самым убедительным доказательством того, что это – настоящая линия. Можно, конечно, убедиться в правоте слов Будды посредством изучения текстов с точки зрения формальной логики, но далеко не у каждого скептически настроенного человека есть время и мотивация, чтобы изучать эти тексты в духовной семинарии, щедре. В тот момент, когда появляется уникальный опыт, и вы понимаете «А ведь они действительно золотые!», не забудьте попросить мастера, давшего вам передачу, чтобы он стал вашим коренным учителем. Потому что можно получать передачи и посвящения от множества великих, известных и титулованных мастеров, но такого не пережить.

Раньше, в древние времена, с прямым введением дела обстояли легче. Когда были первые колена передачи реализации, которые шли от первых видьядхар (видьядхары – это держатели знания, которые получали линии передачи, непосредственное введение от просветлённых существ: от будд, от йидамов или дакинй), всё было элементарно. Ученик приходил к учителю, просил даровать посвящение, учитель давал посвящение, и во время посвящения почти всегда происходило осознание своей просветлённой природы. Без проблем и без сомнений. Сейчас же, когда на дворе кали-юга, век упадка, наши омрачения гораздо сильнее и плотнее, по сравнению с тем, что было две или полторы тысячи лет назад. Или даже тысячу лет назад.

Предположим, что мы встретились с настоящей линией передачи, нашли учителя, который нам дал наставления. Предположим, что мы поняли, чем нам нужно заниматься

и зачем нам нужно заниматься. После этого нам нужно взвесить свои силы и мудро использовать время, для того, чтобы практика принесла какие-то реальные результаты. А иначе мы можем попробовать попилить золотую гирю и даже не понять, что она золотая.

Западные люди, которые сейчас начинают заниматься практикой, а потом бросают ею заниматься, как правило, разочаровываются из-за того, что у них не наблюдается никакого прогресса, не появляется никаких серьёзных изменений и переживаний. Кто же в этом виноват? При всех равных исходных данных – то, что они встретились с настоящим учителем, с настоящей линией, получили настоящие наставления – виноваты они сами. Либо они не поняли до конца смысла своего временного пребывания в данном теле и в данном месте. Либо они просто предаются своим привычным тенденциям и склонностям таким, как лень или отсутствие осознанности и бдительности. Или им просто не хватает правильной мотивации. Вот, пожалуй, три основные причины: лень, недостаток правильной мотивации, отсутствие осознанности. Из-за этого практика идёт не шатко, не валко. Какие-то семена заслуги падают в наш поток бытия. Во всём остальном – жизнь иногда становится легче, иногда сложнее, иногда удача улыбнётся, иногда нет. Спрашиваешь у таких: «Как практика?» – «Хорошо...». У человека так ничего и не происходит.

Если человек разочаровывается в настоящей практике, то это большая беда. Беда и для учителя, и для самого человека. Разочароваться в учении – хуже, чем не встретить его. Потому что если он встретился – ещё есть шансы встретиться и усовершенствовать свой поток бытия. А если разочаровался, то пересмотреть и перебороть это достаточно тяжело. Поэтому, если у вас намечаются такие проблемы, или вы только начинаете заниматься, пожалуйста, имейте в виду, что этого никогда нельзя допускать. Жизнь не такая уж и длинная, на самом деле. Уж лучше потерпите, позанимайтесь,

а лучше – порефлексируйте над смыслом жизни и поройтесь в себе, чтобы найти причины, почему так произошло. Уверяю вас, что всего лишь через десять, двадцать, максимум тридцать лет, вы будете рады, что в период беспечной молодости не поддались демону лени.

Когда люди начинают разочаровываться в практике, они, как правило, ещё начинают критиковать традицию и учителя, потому что им нужно оправдаться в своих глазах, почему они забросили духовные занятия. Трудно ведь признать, что мы сами не сдюжили. Тут уже надо пенять на учителя или на традицию. Хорошо, если они находят какого-нибудь другого учителя, или другую духовную традицию. Но когда они бросают всё целиком и начинают заниматься баскетболом, то на это уже тяжело смотреть.

Из зала: А такое возможно?

Лама: Я видел десятки таких людей. Когда приходится организовывать большие семинары тибетских учителей в Москве, вижу, что до 50% аудитории меняется каждый год. Приходит до 50% новых людей. А где те люди, которые были в прошлом году? Непонятно.

Из зала: А была ли практика? Может быть, её и не было? Может, было что-то внешнее?.. Потому что то, что ты получил от практики, очень сложно, даже невозможно убрать из себя. После этого сложно заниматься баскетболом.

Лама: Очень возможно. Вероятно, что большая часть этих людей, которая отваливается, ещё и не начинали заниматься практикой. Потому что те люди, которые почувствовали хоть какие-то плоды практики, вряд ли будут её бросать. Некоторые последовательные практикующие говорят: «Ну, как это вообще возможно? Ведь если практику оставляешь, то жизнь автоматически идёт под откос. Тут на неделю расслабишься, как уже приходится себя ловить, чтобы не свалиться в какой-то кювет». У этих людей специфическая карма. По идее, не должно происходить так, что жизнь резко ухудшается от небольшой паузы в практике. Но

у некоторых бывает. Некоторые перестают ощущать полноту смысла жизни, как только оставляют свои усилия.

Чтобы такого не произошло, и мы поскорее почувствовали результаты практики, необходимо сделать упор на её качество. Качество практики, в первую очередь, зависит от мотивации, которая включает в себя и понимание смысла жизни, и понимание своего предназначения, и понимание связи себя и всех окружающих явлений, и понимание того, что все вещи и явления происходят из нашего ума.

Также качество практики зависит от альтруистической мотивации, из понимания того, что мы здесь не просто погулять вышли, а чтобы достичь совершенства и помочь другим живым существам достичь этого совершенства и избавиться от страданий. И поэтому мы занимаемся практикой не просто ради собственного блага, а, в первую очередь, – на благо других существ.

Качество практики также зависит от осознанности, или бдительности. И для этого мы должны целенаправленно контролировать, или тестировать качество своей практики. Когда мы живём в городских условиях, в мегаполисе с кучей разных отвлечений, практика часто превращается в то, что мы просто прибегаем домой, закрываем глаза – а времени и сил хватает лишь на то, чтобы отдышаться от того, что было в течение дня. И потом лечь спать. Это очень пространённая история.

У человека, который уходит в ритрит или находится в ритрите, не должна стоять цель просто начитать сто тысяч мантр. Притом, что традиционно есть три вида ритритной практики в затворничестве: до начитывания какого-то определённого количества мантр; до достижения знаков, которые могут появиться во сне или наяву в результате практики йидама, и до достижения, собственно, реализации. Важно ставить для себя либо задачу высшего порядка – до достижения реализации, либо вообще никакой не ставить. Есть такая английская поговорка: «Чтобы попасть в цель,

надо целиться повыше». Сидеть и следить за своими чётками, или выжидать, когда появится знак, – это значит добавлять в практику определённую долю надежд и предвкушений. Надо улучшать качество практики, а не сидеть как кошка, которая ждёт мышку около дырочки в стене. Сидеть в ритрите как выжидающая кошка всё же лучше, чем вообще не заниматься практикой, но качество должно нарастать изнутри, в свободе от всяких предвкушений, опасений, надежд и страхов.

Я бы сказал, что качество практики увеличивается в зависимости от качества практики. Когда мы достигаем какого-то определённого уровня в практике, мы можем после каждой сессии делать ретроспективный анализ, исследуя свои ощущения и переживания, как часто наша медитация прерывалась, не засыпали ли мы, как часто отвлекались на мысли. Потом собрать себя и свою волю в кулак, понимая, что времени у нас осталось совсем мало (а времени у нас действительно осталось очень мало), и сказать себе: времени почти не осталось, надо из оставшегося времени выжать хоть чуть-чуть. И выжать хоть сколько-нибудь качества, чтобы в следующей сессии пошёл чистый сок. Нам от практики нужна не требуха какая-нибудь вперемешку с ленью, отвлечениями и мыслями, а чистый сок. Вот тогда будет прогресс. Для этого в самом начале сессии нужно делать себе установку: «Сейчас я буду заниматься только медитацией. На мысли свои отвлекаться не буду, какими бы они важными ни были. Засыпать я тоже не буду, потому что отосплюсь ночью. И ночью мне сна хватит для того, чтобы отоспаться. Также для меня чрезвычайно важно повысить уровень качества своей медитации, и если я не буду прикладывать все свои силы полностью, то это качество никогда и не повысится».

Не стоит себя насиловать и создавать излишнее напряжение. Если напряжение появляется, значит, где-то происходит перегиб. Значит нужно в одном месте подвинтить,

а в другом месте отпустить. Не бывает такого, чтобы человек от практики медитации испытывал одно лишь напряжение. По идее, должно быть наоборот. Даже шаматха с опорой, которая, в принципе, требует наибольшего количества ментальных усилий, не должна вызывать напряжения.

Задаём себе такую установку с самого начала практики: «Отвлекаться я не буду. Мысли для меня не важны. Даже если мне в голову придёт гениальное открытие, я его запишу потом». Но если в голову действительно приходит открытие, за которое, вы уверены, получите Нобелевскую премию, то тогда можете взять листочек и записать, со всеми формулами и выкладками. Запишите внимательно и ничего не пропустите, но потом, вечером, прибавьте к своей медитации столько времени, сколько вы потратили на записывание этого открытия.

Очень важно дать себе такую установку, чтобы выжать из медитации максимум этого настоящего сока.

Для большинства людей медитация – это просто успокоение себя после трудного рабочего дня. И действительно, успокоение – это самый лёгкий эффект от медитации, который мы можем получить. Нельзя сказать, что спокойствие нам не нужно. Оно нам нужно. Только если мы серьёзно относимся к духовной практике и поняли, ради чего мы ею занимаемся, то тогда нам должно быть ясно, что душевное спокойствие не является самоцелью медитации. Можно не сомневаться в том, что оно будет появляться просто как побочный эффект от медитации.

В конце практики мы делаем очень короткий анализ того, как прошла наша сессия. От нас не требуется сидеть полчаса и укорять себя. Буквально в течение десяти секунд, вместо того чтобы вскакивать со своей кровати и бежать заниматься своими делами, мы просто окидываем взглядом всю практику, которой мы занимались, даже если она продолжалась 10, 15, или 20 минут. Если сессия прошла хорошо, похвалили себя. И потом сказали себе, что «в следующий

раз я попытаюсь добиться ещё лучшего качества медитации». Если мы понимаем, что все эти 10-15-20 минут мы просидели, думая лишь о тех проблемах, которые нас волнуют, то сказали себе: «это не дело, дорогой/дорогая, – надо заниматься практикой, а не отвлекаться. Теперь в следующей сессии я приложу максимум усилий для того, чтобы улучшить качество своей практики и не буду отвлекаться...». Можно даже дать себе зарок, или принять обет, а когда мы в следующий раз будем приступать к практике, мы вновь делаем такую установку и вместе с ней приступаем к практике медитации.

Человек, который постиг просветлённое состояние ума, природу ума, не нуждается в надуманных мотивациях с использованием силы воли. Такой человек почувствовал вкус естественного состояния и знает, что это состояние комфортно, правильно и естественно, оно настолько лучше нашего обычного невротического состояния, что нет нужды себя мотивировать. Он или она естественным образом будет стремиться к тому, чтобы оказываться в этом состоянии как можно чаще. Проблема с качеством возникает до того момента, пока у нас не появилась такая стабильность и понимание естественного состояния, – когда мы пытаемся отыскать в уме то или иное медитативное состояние. Ищем, сравниваем, устраиваемся в том, пристраиваемся к этому. Находимся в поиске.

Углубление практики

Шаматха без опоры представляет собой безобъектную медитацию, где мы пытаемся удерживаться в состоянии без мыслей. Если в шаматхе с опорой мы опираемся на какую-то точку или визуальный объект и приковываем свой ум в одном направлении, то в шаматхе без опоры мы ни к какой точке, ни к какому звуку, ни к какому ощущению свой ум не привязываем. В этом заключается некая сложность этой медитации, потому что мы всё время ищем некую точку опоры в своём восприятии.

Главное отличие буддийской медитации от всех остальных заключается в степени ясности, которую мы развиваем в уме. Если человек начинает заниматься медитацией и в процессе засыпает, то нельзя сказать, что он не занимается буддийской медитацией, просто его буддийская медитация продолжалась до момента, пока он или она не заснул. А дальше медитация уже стала не буддийской (смеётся).

У людей, которые не привыкли заниматься медитацией, а привыкли суетиться, есть одна проблема. Наш мозг обрабатывает большое количество информации и находится в повышенном режиме активности. Расслабляемся мы только тогда, когда ложимся спать. Тогда мы даём себе команду расслабиться, и в этот момент срабатывают определённые нейронные связи в нашем мозге. Получив команду, мозг передаёт её другим центрам: «расслабляемся!». Тут же начинается изменение потоков энергии. Определённая прана, связанная с ясностью, входит в центральный канал, раздаётся небольшой щелчок – и мы проваливаемся в сон. А мозг у нас работает ассоциативно. Поэтому, когда после тяжёлого хаотичного дня или всевозможной утомительной

суеты мы садимся в медитацию, устраиваемся удобненько на подушечке и говорим себе: «сейчас я буду расслабляться», мозг, получив эту команду, сразу же вспоминает ту, которую мы даём ему перед сном. Он тут же отдаёт похожую команду в те же самые центры, и мы начинаем засыпать и впадать в полусонное состояние. Дальше уже идёт борьба с этим полусонным состоянием.

Эта проблема мучает не только западных практикующих. Она мучила и тибетцев, и индусов ещё до нашей эры. Недаром на эту тему много было сказано...

Нам необходимо приучить свой мозг не давать эту команду. А себе нам следует объяснить, чтобы мы не давали мозгу команду на расслабление, переходящее в засыпание. Нам нужно сесть и дать себе мысленную команду на развитие максимальной ясности в расслабленном состоянии. Если мы научимся давать себе такую команду, то мозг вырабатывает новые нейронные связи, которые будут позволять телу и мозгу в целом расслабляться, а центрам, которые связаны с органами чувств, не расслабляться и пребывать в ясности восприятия. В шаматхе без опоры эта проблема ещё более актуальна, чем в шаматхе с опорой или в випашьяне, потому что у нас нет объекта, нам не за что зацепиться, не за что себя ухватить, чтобы не провалиться в сон.

Поэтому, начиная медитировать, обозначьте себе две основных задачи. Нужно поддерживать ясность, не засыпая и не проваливаясь в подобные вялые состояния, и также не надо отвлекаться на мысли. До тех пор, пока мысли будут казаться нам очень важными, неотъемлемыми частями нашего «я», мы не выберемся из их плена. А у нас задача ровно противоположная – выбраться из их плена, чтобы больше от них не зависеть. Когда мы приступаем к шаматхе без опоры, мы сбрасываем всяческий фокус сосредоточения, остаёмся без мыслей внутренне расслабленными до такой степени, чтобы у нас не возникали новые. Мы остаёмся в состоянии без мыслей при полной ясности ума, не

выключая своё восприятие и не пытаюсь оказаться в таком состоянии, где мы не видим, не слышим и не чувствуем ничего. В этом и заключается шаматха без опоры. Чистое, ясное состояние без мыслей, в котором мы удерживаемся.

Из зала: А в чём разница между шаматхой без опоры и випашьяной?

Лама: Випашьяна бывает нескольких видов. Про относительные типы випашьяны я уже рассказывал. Если говорить об абсолютной випашьяне, где мы не следим ни за дыханием, ни за какими движениями, ни за ощущениями, а просто находимся в состоянии чистого восприятия без оценок, то разница, на самом деле, не велика. Разница в том, что в шаматхе мы прикладываем некие усилия, для того чтобы удержаться в состоянии без мыслей, и как только мысли у нас появляются, мы пытаемся от них освободиться более жёстким методом, переводя своё внимание назад силой воли. Мы пытаемся их больше не думать. В нашем уме сохраняется тонкая идея о том, что мы стараемся находиться в спокойном состоянии. В абсолютной же медитации випашьяна мы вообще не стремимся удерживаться в каком-то состоянии. За счёт того, что мы не ставим себе никаких задач, связанных с поддержанием чего-либо, в том числе и идеи о медитации, у нас добавляется уровень ясности, за счёт которого мы, собственно, и остаёмся в состоянии свободного восприятия, но при этом не прикладываем никаких усилий. А когда у нас появляются мысли, мы *не пытаемся* от них избавиться, не пытаемся закрыть на них глаза, а просто позволяем им самоосвободиться. Для этого нам нужно знать ключевой пункт самоосвобождения. Нам нужно знать, как дать мыслям освободиться без каких-либо дополнительных усилий. Если у нас появляются мысли во время шаматхи без опоры, с ними нужно бороться, так как они фактически прерывают медитацию. В абсолютной випашьяне мысль не прерывает медитацию, если она распознана и имеет возможность освободиться.

Основным препятствием в шаматхе является отвлечение на мысли. Если человек не испытывает этой проблемы, а может погрузиться в состояние без мыслей и оставаться в нём долгое время, то значит, что он уже очень хороший практикующий. Обычно же, всех практикующих атакуют мысли и очень легко отвлекают из состояния медитации. Что мы с этим делаем? Само действие прекращения отвлечения очень простое. В какой-то момент мы замечаем, что отвлеклись и, наоборот, вовлеклись в какую-то мысль. Мы говорим себе: «Стоп!». Не обязательно произносить это вслух. Просто надо остановить себя от вовлечения в дальнейшую цепочку мыслей, и силой воли вернуться к состоянию без мыслей. В этом также разница между шаматхой без опоры и абсолютной випашьяной. В абсолютной випашьяне нам не нужна сила воли для того, чтобы возвращать себя в какое-то там состояние. Мы просто расслабляемся изнутри, для того чтобы освободить эту мысль или ментальное состояние. Расслабляемся изнутри, чтобы она развязалась, — как узел, в который завязалась змея, развязывается сам собой. Любая мысль содержит в себе некоторое ментальное напряжение. Когда мы привыкнем к естественному состоянию природы ума, это ментальное напряжение будет еще легче различаться, и от него можно будет легко избавляться внутренним расслаблением.

Практика шаматхи без опоры, как и практика шаматхи с опорой, заключается не только в том, чтобы находиться в ясном состоянии без мыслей, но и в том, чтобы постоянно возвращать себя в это состояние из состояния отвлечения на мысль. Это если говорить про технику. Каждый раз, когда мы отвлеклись, мы переводим своё внимание обратно в это состояние без мысли. Опять отвлеклись — опять переводим. Делаем это плавно, без резких движений. Если плавно не получается, значит делаем это резко (смеётся). У разных людей ум действует по-разному. Каждому нужно найти свой собственный способ стряхивания мыслей. У кого-то

мысли бывают более напористые, у кого-то менее интенсивные. Всё это зависит от праны. Если у человека сильная прана, повышенный ветер, то мысли будут более напористыми, и стряхивать их будет сложнее. Если прана в норме, или ослаблена, то стряхивать мысли будет легче, они будут сами загибаться и исчезать.

Для быстрого успеха в шаматхе без опоры нам может очень пригодиться опыт в медитации випашьяна, особенно той, где мы следим за возникновением и исчезновением мыслей. Вот почему говорится, что медитация шаматхи должна практиковаться вместе с медитацией випашьяна. Практикуя випашьяну, мы увеличиваем силу своего ума, благодаря чему мысли теряют способность так сильно влиять на наш ум, и не до такой степени его отвлекают, срывая его из состояния сосредоточения.

У нас есть очень глубокая, врождённая способность цепляться за свои мысли и придавать им большое значение. Сколько бы ни говорилось об обратном, но до тех пор, пока мы не раскроем естественное состояние природы своего ума, нам будет сложно объяснить самим себе, почему мысли не важны. Нам всегда будет казаться, что мысли – это часть нашего бытия, и мы будем за них цепляться, потому, что мышление – единственный способ функционирования нашего собственного ума, кроме которого у нас ничего больше и нет. Можно вспомнить немало гениальных цитат, которые занесены в книги мудрости поколений, например декартовское «Мыслю – следовательно, существую», и так далее (смеётся).

Оставить все точки опоры, если мы не имеем подобного опыта, для нас означает, фактически, лишиться опоры и оказаться в неопределённости, от которой вообще непонятно чего ожидать. В неопределённости нет никакого контроля, нет ничего определённого и стабильного. Люди этого боятся. Боятся, и поэтому цепляются за любую попавшуюся мысль, которая только возникает в уме. Фактически, весь

опыт самоидентификации, который у нас происходит с рождения и заканчивается нынешним моментом, заключается лишь в том, что мы постоянно выбираем себе какие-то точки поддержки, на которые опираемся, для того чтобы понять, кем мы, собственно говоря, являемся. Для нас очень важно кем-то быть и что-то значить в этом мире и обществе. Мы для этого родились в мире желаний, в самсаре, потому что нам очень хотелось самоидентифицироваться. Если помните, в бардо (посмертном состоянии) природы явлений, нас не устроило состояние без формы, поэтому мы метнулись в бардо становления, где выбрали себе подходящую формочку, соответствующую своим заслугам и накопленной карме, и переродились в новой форме. Если бы нас устроило находиться без формы, то мы бы там и остались, и просветлились бы. Нас это не устроило. И поэтому мы здесь.

С самого рождения, как только мы появились из утробы и открыли глаза, мы сразу видим: «О! Форма». Это – первая точка опоры, которая у нас появилась после рождения. Потом проходит несколько дней, наша форма где-то лежит и шевелится, и вдруг мы слышим: «Вася, Вася!». Сначала мы не придаём этому никакого значения. Потом слова звучат всё более настойчиво, и при этом нас берут на руки и радостно произносят их нам в лицо – «Вася, Васенька!». Мы думаем: «Вася?», «Это Я что ли – Вася?». «Хм, ну ладно, Вася так Вася». Это – вторая точка опоры. И форма, и имя представляют собой ключевые звенья взаимозависимости. Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения – это то, как разворачивается процесс заблуждения и страдания в самсаре.

После того, как мы свыклись с «Васей» и начинаем реагировать на эту кличку, узнавать себя по имени, нам начинают рассказывать о других: «папа, мама, тётя, баба...». Потом усложняют процесс – «Вася хороший... Вася плохой... Вася красивый... Вася некрасивый...». И к какому-то возрасту собирается полный набор этих точек соприкосновения,

опор, с помощью которых мы себя самоидентифицируем. Этих опор – порядка сотни, может быть даже больше. Ключевых же не так много, они все в паспорте прописаны.

В этом плане мне очень нравятся наши гаишники и сотрудники паспортного контроля. Они мне иногда напоминают учителей, в том смысле, что дают нам прямое наставление по поводу относительности нашей самоидентификации. Потому что когда они проверяют документы, они смотрят в систему, сверяют с картинкой и информацией в паспорте или правах, а, собственно, тот, кто перед ними стоит, их не особо волнует (в зале смех). Главное, чтобы то, что есть в документе, совпадало с системой.

Это всё сказано к тому, что наш процесс выживания основан на постоянном процессе самоидентификации. Мы только и делаем, что самоидентифицируем себя при помощи разных точек опоры, из которых складывается наша личность. Причём, так жить нелегко, ведь эти точки опоры постоянно меняются, и нам приходится постоянно приспосабливаться к изменяющимся условиям, – не дай бог, чтобы наша личность ускользнула, стала менее значимой или менее уникальной. Поэтому каждая мысль для нас – это подтверждение того, что «Вася», или наша личность существует. Для обычного человека это очень важный показатель того, что он жив.

Может быть из этого станет понятно, насколько смехотворно цепляться за мысли. Каждый раз, когда мы в медитации цепляемся за свои мысли, нам стоит вспомнить, что это включился процесс самоидентификации, который в абсолютном смысле (к которому мы стремимся) просто смешён.

Из зала: Мысли пачкают мозги.

Лама: Мозги?.. Мысли мозги не пачкают. Мысли пачкают наше самоосознавание, чистый процесс восприятия всего без каких бы то ни было проекций, ярлыков и расщепления восприятия на фрагменты. Вот что мысли пачкают и искажают.

Если вы встретитесь с линией благословения, или передачи просветлённого ума, цените это как самое драгоценное из того, что вы встретили в жизни. Потому что это состояние просветлённого ума выведет вас из всех страданий, из всего обусловленного существования. Если вы в нём окажетесь, то в момент умирания, во время посмертных переживаний именно оно выведет вас из лабиринтов заблуждения, избавит вас от страданий.

Сейчас мы попробуем позаниматься комбинированной медитацией. Мы попробуем скомбинировать випашьяну с шаматхой и сделаем это следующим образом. Вначале мы смотрим в свой ум – это, собственно, випашьяна, – и пытаемся разглядеть свои мысли. Причём, пытаемся их разглядеть следующим образом. Мы пытаемся ощутить фазу движения мысли, то есть, увидеть или ощутить, насколько это возможно, как движется мысль. Если нарисовать диаграмму (эта диаграмма – чисто метафорическая), то мысли движутся волнами, подобно тем, что можно видеть на кардиограмме. Если представить, что есть какая-то нулевая точка, то когда мысленная энергия доходит до неё, до нуля, мысленная активность временно исчезает. Потом начинается появляться новая волна, которая поднимается, доходит до верхней, кульминационной точки. Потом опять идёт на спад. И когда касается этой нулевой точки, наступает некий промежуток. Между волнами мысленной активности есть промежутки. Даже у самого буйного и безумного человека, у которого за секунду в голове пролетает шестьдесят мыслей, тоже есть промежутки. Только у него эти промежутки гораздо короче.

Мы пытаемся увидеть, ощутить эту волну мысленной активности, то есть саму мысль. А потом стараемся ощутить то состояние без мыслей, которое возникает в промежутках. В тот момент, когда наступает промежуток, – а промежуток может возникнуть и с самого начала, как только мы посмотрим в свой ум, – мы остаёмся в этом промежутке

и пытаемся в нём удержаться без дальнейших мыслей. Остаёмся в том состоянии, которое мы пытались применять во время шаматхи без опоры. Потом, когда почувствовали, что отвлеклись и опять начали думать, мы смотрим внимательно на возникшую мысль, следим за ней без вовлечения, провожаем её своим внутренним взором, стараемся почувствовать и увидеть её энергию. Не размышляем над ней, а просто пытаемся ощутить эту мысль. И так снова и снова, пока эта мысль не исчезнет. Скорее всего, в самом начале мы будем ловить только хвосты уходящих мыслей. Но если мы будем смотреть внимательно, то, возможно, мы увидим и ощутим мысль с её середины, с середины этой волны, а, может, даже и с первой фазы. Но как только она будет исчезать, не прикладывайте никаких усилий к тому, чтобы она появилась снова, просто оставайтесь и удерживайтесь в этом промежутке без мыслей. И так до тех пор, пока не появится следующая мысль. И потом опять смотрим, наблюдаем, ощущаем её. Глаза при этом можно держать открытыми. Только если почувствуем, что это сильно мешает, тогда можно их закрыть.

Медитация

Из зала: Мысли приходят абсолютно разные. Ведь мы мыслим не только фразами. Но и мелодиями, образами, эмоциями. Вы говорите, что есть промежутки между мыслями. Но иногда одна мысль накладывается на другую. И это не голова, а дом советов.

Лама: Так оно и есть. Надо разгребать.

Из зала: И даже в этом промежутке я думаю о том, что «это – промежуток». Но ведь это тоже мысль!

Лама: Правильно. Что касается мелодий, образов, – да, действительно, хлама у нас всякого полно. Иногда он может казаться красивым, занятым, важным, значительным. Но, каким бы он ни казался, если мы занимаемся медитацией,

нам нужно вычищать любой появляющийся хлам. Между мыслями в любом случае будут появляться промежутки. Бывает, конечно, какая-нибудь навязчивая мелодия, которая вопьётся в ум и крутится там час или два. Ну что я могу сказать?.. Меньше нужно слушать популярные песни (смеётся).

Из зала: Присутствие внешних раздражителей во время медитации – как это влияет на её качество? Нужны они, не нужны...

Лама: Внешними раздражителями мы называем объекты, формы, звуки, ощущения. Вначале это очень сильно мешает. Почему большинству практикующих вначале хочется убежать, или закрыться в своей комнатке и там практиковать? Они не представляют, что медитация может происходить как-то по-другому. Впоследствии, когда нарабатывается сила ума, в частности, посредством медитации випашьяна, (которая подразумевает под собой созерцание, или наблюдение за объектами, ощущениями, мыслями, без вовлечения в них), эти внешние объекты перестают нас так раздражать, волновать. И со временем наступает такой этап, когда мы во время медитации практически не обращаем на них внимания. Начиная с какого-то уровня, основным препятствием остаются наши мысли. Они более коварные, чем внешние объекты. Только, конечно, если внешним объектом не является тёща (смеётся) или жена, которая заходит в комнату и недовольно заявляет: «Чем это ты тут занимаешься?! Пошёл бы в магазин сходил!». С такими раздражителями, конечно, надо работать по-другому. Нужно идти в магазин (смеётся), а потом приходиться и садиться снова. Или находить такое место, где бы он или она не приходила бы. А так – все люди цепляются глазами за объекты, все цепляются ушами за звуки. Если раздастся резкий или очень приятный запах, то все цепляется ещё и за запахи, и, конечно, за ощущения чего-то затёкшего в теле. Но в какой-то момент, когда набрана сила ума, все внешние раздражители перестают

трогать и волновать. И нам больше не нужно искать уединённое место для практики.

Из зала: Вы как-то сказали, что отвлечения будут всегда. Значит ли это то, что работа в медитации состоит в том, чтобы из этих отвлечений себя постоянно возвращать?

Лама: Да, совершенно верно. Вы меня услышали.

Из зала:... а не бить себя за то, что сколько ни практикуешь, а всё равно отвлекаешься?.

Лама: Вообще, это деструктивная привычка – наказывать или винить себя в чём-то. Даже если мы и отвлекаемся в медитации. Работа в медитации, как правило, состоит из двух задач: первая – выдерживать, собственно, объект медитации, (в наивысшей медитации, если мы осознаём природу ума, этого не требуется). А вторая задача – постоянно возвращать себя из отвлечений в состояние неотвлечения или медитации. Люди часто понимают под медитацией вхождение в некий транс, чем приятнее и глубже он, тем лучше. Это как раз необязательно. Транс может случиться, но скорее всего, это просто переживание или зависание во временном переживании. Особенно если это какое-то приятное, блаженное состояние. Как правило, в таком зависании мы ещё и цепляемся. А в настоящей медитации нужно постоянно брать себя за шкурку и вытаскивать из отвлечений в состояние медитации. Когда мы дошли до такого уровня, когда уже не уходим в мысленные путешествия, медитация закончена. Мы просто остаёмся в естественном состоянии без отвлечений. Тогда это состояние называется «без отвлечений и без медитации». Немедитация без отвлечений. Это и есть самый высший пилотаж.

Природа ума

Будда дал несколько категорий учения. Их можно разделить на три, так называемых поворота Колеса Учения. Первый поворот Колеса Учения содержит в себе повествование о Четырёх Благородных истинах, где объясняется, что все вещи по своей природе содержат страдание, и объясняются причины происхождения этого страдания, а также, что от этих страданий можно избавиться, и показывается путь к избавлению от страданий. Второй поворот Колеса Учения содержит в себе учения Праджняпарамиты, которые объясняют пустоту и отсутствие независимого существования во всех явлениях. Третий же Поворот Колеса Дхармы, который, в основном, содержится в учениях Махапаринирвана-сутры, говорит о нашем просветлённом потенциале, о нашей просветлённой природе, которая присутствует в каждом живом существе.

С какой стороны ни смотри, мы должны признать тот факт, что в каждом живом существе содержится просветлённая сущность. Это именно тот самый потенциал, который даёт возможность достичь просветления. Если бы не было этого потенциала, то, по формальной логике, мы никакого просветления и не смогли бы достичь. Получилось бы прямо, как у Шуры и Паниковского – «пилите, Шура, пилите, они золотые». Но именно благодаря тому, что в нас содержится этот просветлённый потенциал, формальная логика на нашей стороне. Мы можем достичь просветлённого состояния, достаточно лишь раскрыть в себе этот просветлённый потенциал.

Что такое этот просветлённый потенциал? Это наша собственная природа ума, по сути, наша психическая

активность, только в самом чистом её виде. В тантре дзог-чена «Светоносное пространство» говорится:

*Изначально чистая сущность пробуждённости
Свободна от всех мыслей и неведения.
Спонтанно присутствующая природа пробуждённости*

—
*Это пустотная ясность, пребывающая
как наше собственное излучение.
Всеобъемлющая энергия пробуждённости
Присутствует непрерывно в качестве
пустотного переживания.*

То, при помощи чего мы воспринимаем мир и думаем, — это наш обычный двойственный ум. На тибетском он называется «сэм», либо, в другой классификации, его называют сознанием «намще». Что он из себя представляет? Объясняется, что наш ум состоит из восьми различных сознаний, из которых пять — это тонкие сознания органов чувств, а именно — зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса; одно ментальное сознание, одно эмоциональное или эмоционально-загрязняющее сознание. И, последнее, которое упоминалось выше, — подсознание всеосновы, алаяй-виджняна, которое находится в самом фундаменте, являясь базисом всех остальных. Все эти виды сознания служат для того, чтобы полноценно работало наше обычное двойственное восприятие.

Пять сознаний органов чувств не являются концептуальными и просто позволяют пропустить информацию, которая проходит через органы чувств. Ментальное сознание тоже не является концептуальным, не смотря на его название. Оно позволяет регистрировать информацию, которая проходит через органы чувств. Также оно отвечает за формирование мыслей. А вот эмоционально-загрязняющее, седьмое сознание, это и есть та часть ума, которая выдаёт

всему оценки, приклеивает на всё ярлыки и решает, хорошие те вещи, которые мы воспринимаем, или плохие, красивые или некрасивые, приятные или неприятные. На основе этих оценок мы потом предпринимаем дальнейшие действия. Алайя-виджняна, или сознание всеосновы, представляет собой некий резервуар, где скапливаются отпечатки всех тех когнитивных актов, то есть моментов, восприятия. И потом этот чемоданчик с кармическими отпечатками, — там же находятся все архетипы, которые могут передаваться из прошлых жизней (и даже, я подозреваю, генетическая информация, хотя в буддизме об этом ничего не говорится), — путешествует с нами из жизни в жизнь. Мы его регулярно пополняем, а когда занимаемся духовной практикой, выполняя очистительные практики — мы его очищаем. Очищаем до тех пор, пока он не станет полностью чистым. Алайя-виджняна, или сознание всеосновы, также не является концептуальным. Оно является форматом, в котором находятся все остальные сознания.

Все эти виды сознания, так или иначе, связаны с деятельностью нашего мозга, и по определению ограничены, потому что они способны только на обработку той информации, которая поступает через наши органы чувств. А информация, которая поступает через наши органы чувств, очень ограничена возможностями самих органов чувств. С таким умом мы не можем претендовать на какое-то всеведение или ясновидение. Наше обычное сознание не даёт нам возможности достичь просветления. Мы не можем при помощи него полностью постичь весь мир, всю вселенную. Мы не можем увидеть прошлое, настоящее и будущее. Мы можем только выхватывать определённые фрагменты из всего этого многообразия. Так и работает обычный ум. Он цепляется за «я», за субъективное понятие о себе. И, потом, базируясь на этой платформе, выборочно выхватывает из потока восприятия разные фрагменты, которые ему нравятся или которые его наиболее раздражают, для того чтобы создать себе

наиболее комфортное состояние. Когда мы выхватываем эти фрагменты из всего восприятия, мы игнорируем 99,9% всего остального, что там остаётся. Например, вы смотрите на меня, потому что пока ещё мои слова представляют для вас какой-то интерес (смеётся). А то, что в окне видно, например, как на деревьях начинают увядать листочки, вы не видите. Хотя, в принципе, могли бы и видеть, если чуть-чуть повернули бы глаза.

Отсюда напрашивается вывод, что нам нет смысла пользоваться этим сознанием, или обычным умом с его двойственным восприятием, для того чтобы достичь просветления. Оно нам не поможет духовно развиваться и достичь какого-то совершенства. Это – бесполезный аппарат в духовном смысле. От него есть польза в том плане, что он помогает нам уберегаться от опасностей, учиться, как вести себя в обществе, как реагировать на разные приятные и неприятные ситуации. Пользуясь им, мы успешно проходим от рождения до смерти (смеётся).

Но этот аппарат является и тем самым механизмом, который приводит нас к рождению и смерти. Мы рождаемся благодаря этому аппарату. И благодаря этому «шлему ужаса» мы умираем.

Он не даёт нам возможности воспринимать весь мир в его полноте и совершенстве. Так же он не даёт нам возможность увидеть себя во всей полноте и во всём совершенстве. Между прочим, задача каждого человека – раскрыть весь свой потенциал полностью, во всём совершенстве. И также постичь весь мир во всей полноте и во всём совершенстве. Есть, конечно, люди, которым это, мягко скажем, неинтересно, а интересуется их только приобретение определённого набора бытовой техники, автомобиля или мобильной связи. Но это не отменяет тот факт, что мы запрограммированы на то, чтобы постичь себя и весь мир в полноте. Нам нужно приблизиться к совершенному состоянию, к постижению

этой полноты и совершенства здесь и сейчас. А этот «шлем ужаса» в виде нашего двойственного ума нам этой возможности не даёт.

Поэтому «шлем ужаса» надо снять.

Для этого нам нужно раскрыть свою природу ума, свой просветлённый потенциал. Каким образом мы можем его раскрыть? Во-первых, нам нужно понять, что он из себя представляет. Напомните, что она (природа ума) из себя представляет? Кто-нибудь напомнит?

Из зала: Единство трёх кай: дхармакая, самбхогакая и нирманакая.

Лама: А если по-русски?

Из зала: Единство пустотности, проявленной светоносности и сознания.

Лама: Природа ума и основа бытия, как уже объяснялось, – это одно и то же. Просто когда природа вещей объясняется в глобальном контексте, с макрокосмической точки зрения, нам приходится использовать более сложные и ёмкие термины для того, чтобы передать всю эту динамику более полноценно. Для описания глобальной Основы лучше всего подходят термины изначальная пустота, светоносная природа, беспрепятственная многообразная энергия. Когда используется микрокосмический контекст и речь идёт о человеке и его уме, мы применяем термины чуть-чуть попроще. В этом случае говорится, что природа нашего ума состоит из пустотного измерения, из светоносного измерения, (или измерения ясности восприятия), и из их единства, которое наделено способностью осознавать.

После того, как мы, поняли хотя бы теоретически или интеллектуально, что такое природа ума и зачем она нам нужна, нам нужно с чего-то начать. Мы поняли, мы хотим достичь совершенства. Теперь нам нужно понять, как это сделать. Мы используем для этого медитацию. В качестве предварительной стадии может использоваться шаматха,

которая направлена на то, чтобы стабилизировать пустотный аспект нашего ума. Чем больше мы успокаиваем свои мысли, тем меньше они появляются, тем больше пустоты мы ощущаем в своём уме. Медитация випашьяна также помогает нам воспринимать пустотность, но помимо этого она культивирует, или развивает, ясность нашего восприятия, второй аспект нашего ума.

После того как мы справились с одним и другим, мы выходим на более продвинутый уровень, где занимаемся единством шаматхи и випашьяны, или абсолютной випашьяной, посредством чего мы постигаем, осознаём единство пустоты и восприятия одновременно. Технически это выглядит следующим образом. При помощи шаматхи (я сейчас просто перефразирую то, что было сказано) мы помещаем ум в однонаправленное сосредоточение так, что мыслей становится все меньше и меньше. При этом мы не можем не заметить, если только не выключаем свой ум, что на том месте, где до этого были мысли, появляется некое разреженное состояние. Это и есть пустотное состояние, или пустотный формат нашего ума. Мы начинаем это ощущать.

Но при помощи шаматхи мы видим это не до конца, так как мы не смотрим в мысли, выпуская из рассмотрения один из двух основных аспектов ума, – целую половину. В шаматхе мы заняты пребыванием в состоянии без мыслей, но мы не обращаем внимание на самую мысленную активность, энергию ума. Полностью это раскрывается в медитации випашьяна, где мы следим за своими мыслями, особенно при помощи той медитации, в которой мы наблюдаем спокойствие и движение мыслей, а также, откуда они появляются, где пребывают и куда исчезают. Когда мы наблюдаем за своими мыслями, мы видим, что они исчезают. Мы в них смотрим опять – и опять видим, как они исчезают. Мы ищем их вновь – и опять не можем их найти. Либо находим – и они тут же исчезают. Таким образом мы приближаемся к видению этой пустотности почти что воочию, а не

теоретически. Если в шаматхе у нас появляется некое ощущение фона пустотности, то в випашьяне мы просто непосредственно смотрим в ум и день за днём, сессия за сессией, обнаруживаем эту пустотность.

При этом, когда мы занимаемся випашьяной и смотрим таким образом в свои мысли и на свои ощущения, у нас увеличивается сила восприятия и ясность нашего ума. Мы развиваем медитацию випашьяны, сопровождая её шаматхой, до тех пор, пока наш ум не станет достаточно сильным, чтобы он смог сам, или при помощи учителя, который даёт вспомогательные наставления, сбросить оковы двойственного восприятия.

Наш ум неизменно держится за себя как за некоего субъекта и выхватывает из окружающего нас мира разные фрагменты, с которыми у него происходит постоянная конфронтация. Эта врождённая и очень въевшаяся привычка может быть устранена. Но для того, чтобы устранить её, уму необходима определённая сила. Просто так этот «шлем ужаса» не сбросить. Вначале его не получится сбросить раз и навсегда, но когда будет набрана сила ума посредством випашьяны, мы сможем его сбросить так, чтобы он на какое-то мгновение исчез.

В тот момент, когда шлем сбрасывается, на этом месте остаётся чистое, незапятнанное восприятие, не искажённое никакими оценками, концепциями, идеями, проекциями и фантазиями. Чистое восприятие без эмоций и мыслей, где нет разделения на себя, на окружающие нас вещи. Всё едино. Нам не нужно никому ничего доказывать, не нужно ничего опровергать, не нужно ничего подтверждать, или объяснять это себе и другим. Нам не нужно об этом рассказывать ни учителю, ни окружающим нас духовным товарищам и практикующим. Нам не нужно подтверждать это состояние и искать подтверждения его со стороны других. Мы просто оказываемся в едином, неделимом потоке восприятия, который, по сути дела, является нашей светоносной

природой. Ключевой момент состоит в том, что исчезает раскол между воспринимающим и воспринимаемым: мы сами становимся потоком восприятия.

Из термина Гуру Ринпоче «Последовательные стадии пути пробуждённости»:

Благодаря раскрепощению в естественном состоянии без ориентации и каких-либо действий, великая равнозначность природы вещей проявляется воочию.

Мы перестаём контролировать поток восприятия и просто сливаемся с ним. Не нужно удивляться, что поток восприятия будет выглядеть так же, как обычно. Деревья с пожухшими листиками не исчезнут, машины тоже не растворятся в радужном свете, окружающие люди тоже не превратятся в божеств, кошки и собаки тоже не исчезнут, и даже Вася будет продолжать жить в Бирюлёво (смеётся).

Однако постепенно всё это будет терять свою плотность и навязчивость. Оно уже не будет таким реальным, оно будет казаться более иллюзорным, более игрушечным. И посему оно не будет нас особо беспокоить и приносить проблемы и дискомфорт. Даже если появится ощущение какой-то физической боли, оно не будет нас так беспокоить на мысленном, ментальном уровне. Оно будет восприниматься так же иллюзорно, игрушечно, как и всё остальное. Иногда это даже воспринимается комично и смешно. Некоторые практикующие, как Лонгчен Рабджам, например, в те моменты, когда иллюзорность и смехотворность восприятия доходила до какого-то высокого уровня, начинали хохотать над тем, что происходит вокруг них. С точки зрения обыкновенных людей такого человека самое время посадить в дурдом (смеётся; смех в аудитории).

Ученик: Так там смешнее.

Лама: Вы там были? Смешнее, потому что есть с кем поделиться? (смеётся) Вы уверены, что там услышат

и поймут? А с другой стороны, почему бы и нет. Может быть, там много людей с просветлённым восприятием. Не зря у нас на Руси юродивых считали мудрецами и реализованными существами. Юродивые были такими людьми, которые видели мир без ярлыков, без оценок. Они просто, говоря современным языком, стебались над тем, насколько другие заблудились в этих ярлыках, и постоянно демонстрировали несостоятельность их оценок, неадекватность их поведения. В том числе, и самым серьёзным образом.

Природа ума, или естественное состояние, присутствует в каждом из нас. Хотим мы этого или не хотим, знаем мы об этом или не знаем. Оно всё равно присутствует. И присутствовало в нас в момент рождения, и в бардо, и в прошлой жизни, и во всех прошлых жизнях, и в будущих жизнях будет присутствовать до тех пор, пока мы его не постигнем полностью. Когда мы его полностью постигнем, оно просто превратится в три просветлённых измерения, с диковинными названиями Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая? Если человек не понимает смысла этих слов, для него это пустой звук. Но нужно хотя бы теоретически понимать, потому что до тех пор, пока не появится реализация, они будут оставаться пустым звуком.

В приложении к нашей природе ума, дхармакая – это изначальная пустота нашего ума, самбхогакая – это светоносная природа нашего восприятия, а нирманакая – это их единство и одновременно способность познавать дхармакаю и самбхогакаю вместе.

Нам необходимо обрести это переживание природы ума, если мы понимаем её ценность. Но до тех пор, пока в нашем уме не появится определённая сила, мы просто не сможем сбросить с себя этот шлем ужаса двойственного восприятия. Поэтому нам нужно устранить те отвращения, которые мешают нам развивать силу и смотреть на эту пустотность. Шаматха нам помогает развивать випашьяну. Если говорить фундаментально, то самая важная медитация – это

випашьяна. А шаматха является её неотъемлемым помощником. Если говорить теоретически, то можно достичь просветления, практикуя одну випашьяну. А практикуя одну шаматху, просветления достичь невозможно, потому что аспект ясности восприятия не будет раскрыт полностью. А ведь именно в этом аспекте ума заложены все просветлённые качества. В результате из неё потом будут появляться все просветлённые качества мудрости, ясновидения, всеведения, любви, сострадания и сверхъестественные силы. Она же помогает нам увидеть пустоту более ясно и более чётко. А шаматха помогает нам на начальных этапах устранять отвращения, успокаивать свой ум для того, чтобы, когда мы начнём заниматься практикой випашьяны, нас не срывало и не уносило ветром любой мысли и не отвлекало от практики.

Нельзя сказать, что какая-то из этих практик не важна или не существенна. У каждой из них есть свой потенциал и своё предназначение. Если мы живём в обычном режиме и практикуем в обычном ритме, имея семью, работу и при этом мы хотим заниматься медитацией, то можно выделить полчаса утром на випашьяну, для того чтобы восприятие было более полноценным и эффективным. А вечером лучше заниматься шаматхой, для того чтобы успокоить свой ум после дневной суеты и беготни. И для того чтобы состояние ума во время сна было более гармоничным, и для того чтобы лучше отдохнуть.

Также стоит учитывать состояние своей праны и своего ума, и понять вообще, насколько буйные или спокойные мы люди. Если мы люди буйные, чересчур энергичные, страдаем бессонницей, и мысли бьют фонтаном, это говорит о том, что у нас есть некий избыток праны или лунга, ветра. Тогда нам нужно ещё больше заниматься медитацией шаматха, потому что она успокаивает ум и, соответственно, прану. Если же мы чувствуем, что мы люди апатичные, меланхолические, депрессивные, чересчур спокойные и вялые, это,

может говорить о том, что у нас есть некий недостаток праны, и нам не требуется много заниматься шаматхой для того, чтобы успокоить свой ум. Сила и частота появления мыслей зависит непосредственно от праны. Если прана бьёт ключом, то мысли будут появляться быстро и часто, мощно и напористо. Если нет, то мы вполне способны справляться с этим потоком мыслей и при помощи того внутреннего сосредоточения, которое заложено в випашьяне.

В высших учениях Дзогчен говорится, что тем, кто занимается непосредственно Дзогчен, практикой Великого Совершенства, можно обойтись без успокаивания своего ума, потому что это гасит яркость энергии осознания.

Випашьяна – это высшее виденье. Випашьяна бывает нескольких уровней. Посредством этой практики мы должны прийти сначала к теоретическому пониманию, а потом – к практическому переживанию того, что все вещи непостоянны, что все относительные явления составлены из различных частей и совокупностей. И посему они загрязнены страданием, то есть потенциально содержат в себе страдание. Также мы должны прийти к тому, что ни в одной вещи, ни в одном явлении, включая нас самих, не существует независимого «я», или стержневой субстанции. И это мы можем сделать как при помощи аналитического размышления (бывает випашьяна и чисто концептуальная, или аналитическая), так и при помощи медитации.

Неаналитическая медитация випашьяны начинается с практики развития осознанности. И эта осознанность бывает по отношению к своему телу, по отношению к своим ощущениям, по отношению к своим мыслям. Самая незамысловатая, простая и доступная всем медитация випашьяны – это медитация по развитию осознанности в отношении своего тела. Эта медитация наиболее известна, сосредоточение на своём дыхании. Когда люди недопонимают принципа медитации, то считают её шаматхой. Шаматха это всегда статичная медитация, где мы сосредоточиваем свой ум

на одной неподвижной точке, а не следим за чем-то. Когда мы за чем-то следим, – это уже випашьяна. Поэтому, випашьяна – всегда динамичная медитация. Можно, конечно, и во время дыхания пытаться успокоить свой ум, сфокусировав его на одной точке, например на кончике носа. Но это не совсем точно соответствует целям данной медитации. Когда мы занимаемся медитацией на дыхании, мы следим за самим дыханием. А дыхание, само по себе, динамично. Это движущийся поток. Поэтому движется и наш ум, когда мы следим за этим движущимся потоком. Мы созерцаем, наблюдаем за неким движущимся предметом. В данном случае – за нашим дыханием.

Медитация випашьяна раскрывает в нас разные уровни мудрости, ясности, и одновременно снимает омрачения, которых оказывается также много, как листков на большой капусте. Снимая эти омрачения одно за другим, за каждым листком мы открываем в себе что-то новое. И открываем до тех пор, пока не достигнем полного совершенного просветления со всеми его качествами. Поэтому в ближайшей перспективе нет того этапа, где стоило бы останавливать медитацию випашьяна. Из разряда простых и концептуальных практик она переходит в неконцептуальную медитацию, где мы просто пребываем в неискажённом, неподдельном естественном состоянии. И постепенно увеличиваем его стабильность.

По мере развития нашей реализации в нашем уме раскрывается всё больше и больше мудрости, всё больше и больше знания, иногда начинают появляться элементы ясновидения, мы можем читать мысли других людей и передавать свои мысли другим людям. Вначале это воспринимается нами как нечто чудесное. Впоследствии это воспринимается как само собой разумеющееся. Начинают всплывать новые, всё более интересные пласты знания, вплоть до того, что мы начинаем видеть другие миры, живых существ в других мирах, начинаем слышать, что они там

говорят. Мы можем видеть свои прошлые жизни, а также прошлые и будущие жизни людей, которые нас окружают. Вначале это может быть очень обрывочно, или даже похоже на какую-то догадку или ощущение. Потом это становится яснее и яснее. Со временем картина, которая предстаёт в нашем восприятии, становится настолько невероятной, что мы видим, практически, всё. Мы видим взаимосвязи между всеми вещами и явлениями, животными, растениями и людьми. И вместе с этим у нас появляются способности и силы, которые дают нам возможность помогать живым существам. При этом, силы и способности появляются не по нашему желанию. Они возникают в зависимости от степени реализации и мудрости, которые у нас есть. Сколько способностей нам удалось развить в себе, таков и наш уровень, на котором мы находимся, и столько мы можем сделать для других. По мудрости нашей нам и воздаётся. Если у нас есть 10% мудрости, то нам воздастся 10% просветлённых качеств. Если у нас есть 30% мудрости, то нам воздастся 30% просветлённых качеств. А если у нас вообще нет никакой мудрости, и мы просто думаем, что мы самые мудрые и правые во всём, то никаких способностей у нас нет вообще, даже если нам кажется, что есть. И не будет. Нам может казаться, что мы всемогущие и всё правильно делаем, а, на самом деле, можем совершать одни лишь ошибки.

Злоупотреблять этими способностями и сверхъестественными качествами, которые даются для помощи живым существам, никому не удастся, потому что они появляются в соответствии с тем уровнем сострадания и мудрости, который у нас есть. Ещё не было таких случаев, чтобы кто-то из просветлённых существ выигрывал американскую или европейскую лотерею, пользуясь своим ясновидением.

Медитация тоже развивается постепенно. Не бывает такого, чтобы мы посидели в закрытой комнатке, помедитировали полгода – и потом вдруг, раз!.. у нас всё сразу раскрылось в невероятной степени, и мы вдруг стали

буддой, и все остальные упали перед нами ниц. Всё развивается постепенно, последовательно, спокойно и гармонично. И даже мудрость всеведения не появляется так внезапно, когда мы доходим до десятого бхуми реализации бодхисатвы. Мы начинаем видеть ещё и до первого бхуми бодхисатвы, до первого уровня реализации. Начинается она с каких-то проблесков, которые потом усиливаются и увеличиваются. Чтобы все качества развивались гармонично, на нашем уровне важно адекватно относиться ко всем принципам нашей практики. Надо понимать, что важно одновременно развивать все парамиты: щедрость, дисциплину, терпение, усердие, концентрацию и мудрость; и параллельно поддерживать мотивацию, постоянно напоминать себе о смысле нашей практики, о смысле нашей жизни. И постоянно прикладывать усилия к тому, чтобы совершать добрые дела, помогать другим проходить через сложные ситуации, где мы могли бы извлекать ещё больше мудрости, которая как цепная реакция потом будет развивать в нас ещё больше сострадания и способностей.

Сейчас мы выполним одну медитацию из практик Великого Совершенства – медитацию на звуке А. Мы поём этот звук протяжённо, не слишком громко и не напрягаясь так, чтоб прерывалось ваше дыхание. При этом мы не закрываем глаза. Оставляем все свои органы чувств, всё своё тело в расслабленном состоянии. Не думаем ни о чём. Этот звук поможет нам освободиться от излишних мыслей, концепций и вернуться в чистый источник нашего восприятия. В Дзогчене говорится, что произнесением звука А мы помогаем своему уму вернуться в состояние всеосновы. Ум возвращается туда подобно тому, как птичка возвращается в своё гнездо, без опаски и не глядя. Звук А символизирует нерождённую природу, природу явлений и всех вещей. Когда ничего не было, вначале появился этот звук. Потом из него возникло всё. Это звук является первым звуком и санскритского

алфавита, который, как говорится, произошёл от богов. Он есть во многих древних языках. И во многих древних традициях также пели песни, которые состояли из одного этого звука.

Мы объединяем этот звук со своим выдохом. На вдохе мы его не поём – поём только на выдохе.

Когда мы оказываемся в состоянии первоначальной всеосновы и возвращаемся в свой настоящий источник, всяческие границы, рамки, ограничения исчезают. Вы можете судить, насколько близки к этому состоянию просто по тому факту, ограничивает вас что-нибудь или нет, когда вы находитесь в состоянии медитации. Время от времени, нас, конечно, дёргают мысли, которые напоминают о том, что у нас есть какие-то физические ограничения. Но в тот момент, когда мы эти мысли сбрасываем или не обращаем на них внимания, отсутствие рамок и границ становится очевидным.

Одновременно с этим начинает распространяться мудрость, которая проистекает из просветлённого источника. Чем дальше мы отодвинули от себя границы, тем дальше она вытекает. Просто на данном этапе нас ещё сдерживают и наши омрачения, и наши заблуждения, и наша физическая оболочка.

Невыразимость

В буддизме часто говорится «пустота, пустота...». Действительно, а что такое пустота? Как вообще эту пустоту понять или постичь? Когда мы читаем книжки, в одном месте пустотой называется взаимозависимое происхождение всех вещей и явлений. В другом месте пустотой называется отсутствие независимого существования. В третьем месте говорится, что это первооснова, основное измерение всех вещей и явлений. И всё это называется таким страшным словом пустота. Слово, действительно, подобрали не очень подходящее, учитывая, что в русском языке коннотация данного слова, скорее, негативная. Есть поговорка «чтоб тебе пусто было». После этой поговорки люди спрашивают себя, меня хотят без всего оставить, что ли (смеётся)? Поэтому и боятся, пугаются этого слова. Даже если им импонирует буддизм, и они пытаются практиковать, этот момент они обходят стороной. При этом, с точки зрения учения, никакой реализации не появится, если не постичь пустоту.

Очень хорошее слово, которое можно использовать для перевода, это «невыразимость», если говорить о личном переживании данного факта, или измерения. Если мы говорим о пустоте как о фундаментальном измерении основы бытия, то есть, о глобальном измерении целой вселенной, то тут, слово «невыразимость» будет не очень уместно. Пустота является той самой открытостью, или, элементом пространства, в формате которого, собственно говоря, всё происходит, разворачивается и исчезает. Если бы его не было, то ничего бы и не развернулось. Всё было бы слипшимся, однообразным, и вещи не могли бы появляться. Они не могли бы появляться, если бы не было пустоты, и не могли

бы исчезать. Предметы и люди в таком случае существовали бы вечно. Что, собственно говоря, и кажется обычному человеку, когда он смотрит на изменяющиеся, разваливающиеся и преходящие вещи. Там, где надо видеть непостоянство и неизменное, абсолютное качество пустоты, люди невероятно искусным образом себя обманывают и придают обычным явлениям те же самые качества, которые присущи пустоте. Посмотрите на эти цветочки, о которых мы говорили, когда обсуждали непостоянство. Не прошло и суток, как они пожухли, «поникли лютики». Того красивого цветочка, которым мы любовались вчера, уже нет. Осталось только выкинуть его на помойку. Если мы его оставим здесь дня на два, он начнёт плохо пахнуть. И вот ТАКИМ явлениям обычные люди придают качества постоянства, неизменности, непреложности. Потом за них цепляются и думают, что они будут оставаться такими навсегда. Какое недоразумение....

Люди отказываются видеть пустоту природы вещей, даже не допуская возможности существования чего-либо, отличающегося от их материального, твёрдого измерения. Но природу вещей никуда не выкинешь и не спрячешь, даже если её игнорировать! В результате, вместо этого они цепляются за внешние атрибуты и характеристики вещей, являющихся проекциями пустоты, и придают им те же самые параметры, которые есть у пустоты: неизменность, нерушимость, единство и непреложность. Ну и смотрите, что из этого получается (указывает на увядший цветок). Хорошо, предположим, что этот цветочек никому особо не ценен. Но ведь то же самое происходит с каждым из нас, с нашими родными, близкими, с нашими чувствами, эмоциями, любовью до гроба, с нашими вещами, квартирами, домами, машинами. Всё, что мы считаем ценным, всё заканчивается именно таким же образом. А мы, в силу привычки воспринимать вещи наоборот, иногда не способны поверить в то, что некоторые самые ценные для нас вещи заканчиваются.

Поэтому и страдаем. «Такого противоречия Паниковский вынести не смог. Поэтому и умер», – сказал Остап Ибрагимович в качестве некролога.

Мы страдаем не в последнюю очередь потому, что такое противоречие невозможно вынести. Потом умираем и перерождаемся заново, лишь для того, чтоб потом опять воспринимать вещи таким же образом.

Давайте договоримся, что пустота, или невыразимость, не является негативным феноменом. Позитивным его тоже сложно назвать, потому что там позитивного, собственно говоря, ничего нет. У нас же принято, что если не несчастье, то, значит, счастье. Это измерение находится за пределами того и другого. Без постижения этой природы явлений мы не избавимся от своих страданий и не постигнем Дхарму, и не достигнем никакой реализации. В лучшем случае, мы своей практикой накопим какое-то количество заслуги и заложим некие семена на будущие жизни, которые в следующей жизни, если мы накопили достаточно благой кармы, приведут нас к драгоценному человеческому телу, и мы снова сможем приблизиться к постижению этого факта.

Если говорить в контексте персонального опыта, или переживания, то пустоту можно назвать «невыразимостью». Когда мы её переживаем – а это возможно и доступно пережить – мы не можем передать это переживание словами. Мы не можем выразить это словами и нам не нужно это кому-то там объяснять до тех пор, пока мы не стали учителями, от которых требуется этому учить. Если у нас есть понимание этого опыта, можно просто держать его при себе. Когда такой опыт появится, вы поймёте, что не нужно особо ничего объяснять.

Была такая история, когда один из учеников Будды, Манджушри, давал учения о пустоте пятистам великим учёным. В качестве проверки понимания он попросил их описать пустоту. Каждый из них привёл какие-то примеры, притчи, кто-то попытался рассказать, как это испытывается на

собственном опыте. И лишь один мастер Вималакирти промолчал. Тогда Манджушри сказал: «Вот человек, который ответил на вопрос правильно».

На нашем собственном опыте пустоту пережить можно. Другое дело, что это не будет каким-то конкретным телесным ощущением. Это не будет сопровождаться активным выделением тепла, энергии, мурашек на коже и каких-либо жидкостей из наших отверстий и внутренних органов. Мы не должны при этом подпрыгивать, трястись, колебаться или левитировать. Искры не должны лететь из наших глаз, если только нам предварительно не ударят башмаком по лбу в качестве прямого введения. И глаза из орбит при этом тоже не должны вылезать. Поймите, речь идёт о нашем естественном состоянии. О самом естественном состоянии, которое только у нас есть. Если предположить, что это состояние врождённое и естественное, то почему у нас должны глаза из орбит вылезать? Нелогично. Мы что, родились с выпученными глазами? Нет, они у нас были закрыты в момент рождения. Волосы у нас дыбом стояли, когда мы родились? Нет. У нас их, скорее всего, вообще не было.

Постигается пустота следующим образом. Шаматха является подготовительным этапом для того, чтобы погасить свои мысли и успокоить их до такой степени, чтобы стал виден фон, на котором они появляются. Представим, что мы смотрим на включённый телевизор. Можем ли мы увидеть цвет самого, собственно, экрана, когда идут передачи? Не можем. На экране постоянно идут какие-то картинки, мультики, зайчики, белочки, девочки. А самого экрана мы не видим. Только когда мы выключаем телевизор, нам становится виден сам экран. В выключенном состоянии он, обычно, серый. Но сам экран не является даже серым, так как состоит из прозрачного стекла. По сути, он пустой и прозрачный.

Шаматха нам нужна, чтобы понять, какой фон в нашем уме. Если в нашем уме постоянно бегают зайчики, белочки,

мальчики и девочки, то нам сложно разглядеть, какой фон, и где все эти существа находятся. А ведь они, безусловно, где-то находятся. При помощи шаматхи мы постоянно осаждаем свои мысли и эмоции, уменьшаем их интенсивность, частоту и яркость. В результате этого через мысленные картинки начинает проступать задний фон пустоты, который в такой же степени задний, как и передний. Мы просто начинаем его замечать и чувствовать. На уровне шаматхи это переживается, в основном, как некая разреженность. Как разряженная атмосфера.

Когда же мы приступаем к випашьяне, это ощущение становится другим и приобретает другой вкус. Каким образом это происходит? Мы смотрим на свои мысли. Наблюдение за своими мыслями – это важнейшая практика среди предварительных стадий медитации. Мы смотрим на них, смотрим, смотрим – и не можем увидеть в них конкретной формы. Либо видим что-то непонятное, и потом они исчезают. Потом мы смотрим опять – они опять исчезают. Чем больше мы смотрим – тем больше они исчезают. Если мы смотрим, а мысли не исчезают, то мы либо смотрим в другое место, либо мысли у нас до такой степени интересные, что нам не хочется отпускать, и мы их просто удерживаем. По идее, каждый раз, когда мы поворачиваем внимание внутрь своего ума, мысль должна исчезать. Она не может выдерживать такого поворота событий. Мысли нормально себя чувствуют, когда наш ум направлен вовне, или когда он нацелен на поддержание цепочки мысли, то есть размышления. Когда появляется первая мысль про «белочку», значит, можно не сомневаться, что к ней паровозом прицепится мысль про «зайчика». Это стандартная последовательность, мысли редко появляются по одиночке. Когда же мы поворачиваем свой ум внутрь и пытаемся задаться мысленным вопросом: «Где же эта белочка?», – белочка тут же начинает исчезать. То есть, мысль о «белочке» исчезает (смеется; смех

в аудитории). Но и белочка тоже начинает исчезать, в смысле, белая горячка.

Вначале мы вообще не понимаем, о чём идёт речь, когда приступаем к такой медитации. Сказали нам смотреть в ум или на мысли. Куда смотреть? И главное, чем смотреть? Такие вопросы возникают чаще всего. Куда смотреть? И почему там ничего не видно? Это абсолютно нормально. Не просто нормально, — это даже приветствуется. Поэтому, когда у нас возникает ощущение некоторого недоразумения в этом плане, то не стоит отчаиваться. Не стоит разочаровываться. Всё нормально. Понятное дело, что мы привыкли к конкретности, к чётким и понятным результатам и ощущениям. Но здесь совсем иной случай. Мысли именно такие, какие есть: нематериальные, несубстанциональные, неконкретные, нереальные, неосязаемые. Мы не можем взять и ухватить эту мысль иным образом. Мы не можем задержать её своим умом. Мы, конечно, можем попытаться это сделать. Иногда даже полезно попробовать сделать это в медитации. Но надо быть осторожным.

Давайте проведём некий эксперимент. Белочку можете представить? Теперь попробуйте в течении определённого промежутка времени, до тех пор, пока я не ударю в колокольчик, поддерживать мысль о белочке. Прямо с этого самого момента. Не упускайте эту мысль, ни в коем случае. Это будет нарушение медитации.

Ученик: Это статичная белочка?

Лама: Какая угодно. Вам не образ нужен, а мысль. Ни в коем случае не упускайте, не перепрыгивайте на другую мысль.

Пауза.

Вы мысль о белочке видите? Или только белочку видите? Ну что это такое? Я чем вам сказал заниматься? (смеётся; смех в аудитории)? Мысль посмотрите, саму мысль о белочке, а не образ белочки. Образ белочки — это ещё не мысль.

Поймите разницу, – мы можем видеть образ, а можем о нём думать.

Пауза.

Ну, хорошо, достаточно. А то так и до другой белочки недалеко (смех в аудитории). Ну, что скажете? Мысль о белочке видели? И какая она была?

Ученик: Мысль есть, а увидеть её не получается.

Другой ученик: Там есть одна характеристика, не мысль, а характеристика того, что происходит. Это требует какого-то внутреннего напряжения, в отличие от того, когда мысли нет.

Лама: А теперь попробуйте посмотреть в свой ум – это уже медитация начинается – и попробуйте увидеть то, что осталось от этой мысли. Только не думайте о белочке (смеётся).

Медитация.

Когда мы смотрим в свои мысли, они начинают исчезать. Иногда картинки остаются и держатся какое-то время в уме. Это происходит из-за того, что в нашем подсознании, которое в буддизме называется сознанием алая-виджняны, сознанием всеосновы, сохраняются отпечатки от мыслей. Они могут всплывать как во время повседневной жизни, так и во время сосредоточения, и во время расслабления. Иногда я веду машину – и тут, ни с того, ни с сего, в уме появляются образы каких-то мест. Я их отслеживаю и вспоминаю, откуда эти образы берутся. Чаще всего образы мест связаны с тем, что я часто в них бывал или испытывал к ним какую-то привязанность, или переживал сильную эмоцию в таком месте. Они могут возникать и в медитации, и какое-то время висеть, если сила нашего ума недостаточно велика. Обычно же, если у нас с умом всё в порядке, когда мы смотрим в свои мысли, они исчезают. Мы смотрим опять – они опять исчезают.

Это очень важное действие, чрезвычайно существенный аспект медитации – смотреть в свои мысли. Именно через это мы можем более отчётливо увидеть пустоту. Сначала у нас может появиться ощущение какой-то мути, неопределённости, или непонятности – «Что это вообще такое? Куда смотреть, чем? Что, кто там смотрит? Мозг? Я или что? А кто тогда я?» У нас может даже появиться ощущение неудовлетворённости от такой медитации, потому что нет ничего конкретного, за что можно было бы зацепиться. С медитацией на свечку, или на хрустальный шар всё понятно – взял шар, или свечку, зажёл, поставил перед собой. Смотришь на неё, успокаиваешь свой ум. Всё в порядке: я тут – свечка там. Всё нормально. Обычная схема нашего двойственного восприятия, которая нас удовлетворяла и устраивала на протяжении многих жизней.

А здесь же ничего не понятно. Но именно эта непонятность, именно эта неопределённость и является, по сути дела, началом постижения пустоты. Ведь пустота не характеризуется конкретностью, реальностью, материальностью, осязаемостью. Она неосязаема, невыразима. Мы смотрим, а она выскальзывает у нас из рук, как медуза. Мы смотрим – она опять выскальзывает. Смотрим вновь – а там вообще ничего нет. И в какой-то момент мы начинаем чувствовать, что здесь нет никакой ошибки, и начинаем интуитивно понимать, что так оно и есть. Просто к этому нужно привыкнуть. Для нас это казалось непривычным, потому что мы всю свою жизнь привыкли хвататься за конкретные, осязаемые и реальные вещи.

А тут у нас другая задача. Нам нужно привыкнуть и освоиться с нематериальным, неконкретным, неосязаемым и неопределённым измерением. Не надо сопротивляться, не надо бояться. Не надо думать, что если мы останемся без точки опоры в своей медитации, то окажемся подвешенными в пустоте и не сможем сориентироваться. Когда мы оказываемся в пустоте, от нас и не требуется никакой

ориентации. Находиться в пустоте можно исключительно без ориентации. Если присутствует хоть какая-то ориентация на какую-либо точку опоры, это уже не видение пустоты. Это уже двойственное восприятие какого-то объекта, где есть мы, и есть какой-то объект, или точка опоры, даже если это происходит во время медитации. Мы боимся, что выбив у себя из-под ног эту табуретку определённости, осязаемости и контроля, мы перестанем следить и понимать, что происходит вокруг нас. Тут совершенно нечего бояться. Контроль-то мы потеряем, но при этом не перестанем понимать, что происходит вокруг нас. Если только мы не окажемся случайно в одном из тупиковых состояний медитации, где восприятие просто выключено. Но это уже не буддийская медитация, хотя некоторые люди, действительно, стремятся во время медитации выключить своё восприятие, думая, что пустота – это когда всё восприятие выключено и ничего нет. Они иногда могут даже зажмуривать глаза, затыкать уши берушами, закрывать шторы, чтобы ничего не слышать и не видеть. Всё это не относится к буддийской медитации. Такие люди даже пытаются делать тёмные ритриты, которые описаны в тайных учениях Великого Совершенства, для того, чтобы ничего не видеть и не слышать. Они думают, что таким образом смогут полностью ощутить или пережить эту пустоту. Это, конечно, заблуждение.

Если мы понимаем, что от нас требуется ясность восприятия, распаханность органов чувств, мы вполне можем медитировать в темноте. Особенно в начале, неплохо давать своему уму передышку, лишая его постоянных объектов опоры. Если мы садимся в темноте медитировать с открытыми глазами и всеми остальными органами чувств – это даст нам возможность тренироваться в шаматхе без опоры. Мы даже можем попытаться оказаться в естественном состоянии, распахнув все свои органы чувств. В этот момент глаза не будут цепляться за формы, потому что формы не будут появляться в поле нашего зрения.

Постижение пустотности внешних вещей и явлений начинается со своего ума. Мы смотрим на свои мысли вновь и вновь. Начинаем ощущать их пустотность. Потом это ощущение становится всё более и более привычным. И потом, в какой-то момент, который можно назвать поворотным в нашей практике, – та пустота, которую мы видели в своём уме и ощущали в своих мыслях, начинает постепенно просачиваться наружу, транслироваться на окружающие нас объекты, вещи, и мы начинаем ощущать пустоту в окружающих нас объектах и явлениях.

Есть и традиция аналитической медитации, где мы приходим к интеллектуальному постижению пустотности, размышляя над взаимозависимостью причин и условий, благодаря которым возникает каждое составное явление. Например, то, что мы считаем цветком, по сути, цветком не является, потому что его можно разделить на стебель, листья и собственно цветок. Потом мы можем в своём уме или своими руками разделить каждую из этих частей дальше, – на лепестки, тычинки, волокна и так далее.

В буддизме есть и такие практики, для которых люди, для того чтобы понять непостоянство своего тела, уходят на кладбище – в Южной Индии это особенно легко, потому что там трупы не закапывают – и медитируют над разлагающимся телом, пока оно не надуется. Потом приходят всякие животные кушать его. Не проходит и недели, как от человека, который только что ходил, радовался жизни и предъявлял претензии, остаются одни обглоданные кости. Хорошо, если кости останутся, а то ведь животные и их уташат. Если аналитически медитировать таким образом, то мы тоже придём к пониманию пустоты вещей и явлений. Но такое понимание будет несколько концептуальным. Оно придаст нам некую уверенность в правдивости учений и поможет в приобретении опыта. Но оно всё равно будет концептуальным, потому что приобретено посредством аналитических размышлений.

Здесь же, когда мы смотрим на свои мысли, в результате чего пустота, переживаемая на уровне мыслей, начинает транслироваться вовне, – это не может быть концептуальным переживанием. Мы смотрим на вещи и ощущаем в них некую невыразимость. Мы ощущаем интуитивно, что они не заслуживают того, чтобы к ним приклеивали какие-то ярлыки. Почему? То, что было вчера цветком, сегодня уже не цветок. Вот что от него осталось. *(Лама показывает пожухший цветок, который забыли убрать из вазы)*. А только вчера был такой красивый цветочек. Завтра или послезавтра уже и этого не останется. Какой смысл приклеивать сюда ярлык? Он этого не заслуживает. Мы постоянно тратим ментальные усилия непонятно на что. Понятно, почему. Нам удобно ориентироваться в мире этих ярлыков. Если мы пойдём устраиваться на работу, нам предложат пройти тест из сорока пунктов, где нам нужно будет продемонстрировать максимально точное умение ориентироваться в разных ярлыках. Иначе нас просто на работу не возьмут. И потом, когда мы работаем, мы занимаемся в основном тем, что компилируем ярлыки, в том или ином виде – особенно это касается интеллектуальных профессий, связанных с компьютерами, отчётами, документацией, статьями, книгами и прочим. Ну, что поделаешь, такое у нас сейчас время. Это модно, за это деньги платят. Если вы это понимаете и выполняете работу с пониманием иллюзорности осуществляемого, то из вас может получиться хороший йогин, который, практикуя пустоту, занимается на своей работе компилированием ярлыков.

Посредством такой практики мы, рано или поздно, начинаем чувствовать пустоту в этих явлениях, и они перестают нас напрягать. Мы перестаём расклеивать ярлыки, а они перестают нас напрягать. Во-первых, нам не нужно тратить усилия на то, чтобы приклеивать эти ярлыки. Во-вторых, нам не нужно тратить силы на то, чтобы в своём уме

и в своём ближайшем окружении поддерживать соответствие ярлыков всяким вещам, к которым они обычно прикрепляются. Просто живи здесь и сейчас, ведь это так легко и просто!

Если же постоянно поддерживать соответствие вещей прикрепляемым ярлыкам, то от напряжения не избавиться никогда. К примеру, взяли кого-то в жёны или в мужа благодаря одним ярлыкам, а она или он вдруг начинает после свадьбы резко менять свои характеристики (смеётся; смех в аудитории). Это уже проблема не на один месяц. И потом приходится прикладывать много усилий, чтобы вернуть объект в исходное состояние (смех в аудитории). А поскольку наше собственное понимание того исходного ярлыка тоже меняется со временем, (мы можем понять, что тот ярлык, который показался нам вначале интересным, уже нам больше не интересен, а интересен теперь другой ярлык), то мы начинаем приводить объект в соответствие с другим ярлыком или ярлыками. А объект, возможно, об этом не знает, не хочет быть другим, или просто не обладает такими возможностями. И поскольку наше восприятие меняется постоянно, то вся наша жизнь превращается в один перманентный проект длиною в несколько десятков лет по усовершенствованию данного объекта или других объектов. Сколько у нас таких объектов, которые нам важны? Вот мы их и усовершенствуем всю жизнь. Представляете, сколько усилий тратится на всё это?

Когда мы начинаем чувствовать пустоту и иллюзорность всех этих ярлыков, мы становимся менее требовательными к объектам. И тогда объекты, в частности люди, становятся более благодарными нам. Потому что он или она, возможно, долго страдал от того, что мы не можем принимать его таким, какой он есть. И вдруг, ни с того, ни с сего, мы научились принимать его таким, как есть. Объект становится благодарен. Усилий требуется гораздо меньше. Нам

становится легче. Мы становимся счастливыми людьми. Не надо ничего менять, не надо ничего подделывать и переделывать. Всё можно оставить так, как есть. Зачем стремиться придавать объекту те черты, которые уже в прошлом и которые не вернёшь? Зачем придавать объекту черты, которые, как нам кажется, будут нужны или будут свойственны ему в будущем, если мы не знаем будущего, и понадобятся нам эти черты или нет? Если в этот момент, здесь и сейчас, нам хорошо, зачем нужно исправлять этот момент и тратить его на то, чтобы наполнять его усилиями по исправлению, подгонке и усовершенствованию? Достаточно просто расслабиться и оставить всё так, как есть. Пребывать в нынешнем моменте, здесь и сейчас.

Медитация.

Когда мы оставляем всё так, как есть, не обязательно заниматься такой медитацией долго. Достаточно остаться в этом состоянии 5 – 10 минут. Сколько можем оставаться – столько и остаёмся. Такое состояние, или позыв к такому состоянию может наступить в любой момент. Вы можете почувствовать необходимость в таком раскрепощении вечером, когда пришли с работы, или посреди работы, или когда погуляли, потренировались, поплавали на море, потом легли, закрыли глаза и оставляем всё так, как есть. Можно глаза и не закрывать, главное – на окружающих не засматриваться и не начинать прилеплять к ним ярлыки. Часто, когда мы долго занимаемся какой-то физической активностью, это состояние подходит само по себе, потому что мысленная активность потихонечку угасает под влиянием усталости. А для того, чтобы в этот момент медитация оказалась качественной, нам просто не нужно засыпать и вдаваться в различные притупленные состояния, выискивать убаюкивающие или полублаженные положения, чтобы в них

укутаться, заикнуться и посидеть. Если мы хотим, чтобы из этого состояния получилось качественная медитация, чтобы оно переросло в естественное состояние, в нём не надо искать уютные уголки и закутки, а просто надо увеличивать ясность ума, включая её по максимуму.

Чтобы увеличить ясность, нужно резко вдохнуть и выдохнуть три раза. Можно прочистить застоявшееся дыхание, как было описано выше. Садимся в позу для медитации с прямой спиной, открываем форточку. Даём себе внутреннюю ментальную установку на то, что сейчас я буду медитировать, а не спать. Иногда бывает так, что усталость сильнее, но если нашего состояния хватило, чтобы продержаться пять минут без изменений и исправлений, то это вовсе неплохо. Пять минут пребывания в естественном состоянии могут быть гораздо более полезными, чем год в притупленной медитации, где ясность отсутствует напрочь.

Из зала: Когда такая медитация заканчивается, и вываливаешься обратно, то лучше переходить к випашьяне или лучше вообще просто закончить?

Лама: Если чувствуете, что засыпаете, и нет сил, можно закончить. Есть какой-то момент в процессе засыпания, когда ещё можно перебороть свой ум и оказаться в состоянии ясности. Но если прану, энергию начало подсасывать в центральный канал, тогда медитация уже не пойдёт в удовольствие, потому что с этого момент начинаешь сражаться с этим. Что происходит во время засыпания? Прана всасывается в центральный канал. Когда часть засосалась, нам остаётся только балансировать на перепутье. Кстати, иногда побалансировать тоже полезно бывает, потому что в этом состоянии иногда раскрываются вспышки светоносности. Изредка могут наблюдаться световые видения, за которыми полезно понаблюдать.

Но если вялость переходит в фазу засыпания, и наступает некий «тяги-толкай» – то заснёшь, то проснёшься – то

если есть сила воли, время и желание продолжать медитацию, тогда проснитесь, умойтесь и садитесь опять медитировать. Если мы не ложимся спать, а, справившись с этим состоянием притупленности, хотим помедитировать, нам, действительно, лучше сделать какое-то физическое движение, даже упражнение, чтобы немножечко приподнять прану. Очень много зависит от нашего собственного настроения. В большинстве случаев, когда нет осознанной мотивации, в работу вступает наша лень – это один из четырёх мар, наших «друзей», который начинает нам нащёптывать о том, как полезно и важно было бы сейчас поспать, отдохнуть, насколько мы переутомились, и если мы сейчас не отдохнём, то завтра просто умрём, будем разбиты и уничтожены. Если же чувствуете, что мара говорит правду, то в таком случае можно и отдохнуть. (смеётся).

Вообще, в наших собственных интересах заниматься наблюдением за своими мыслями как можно усерднее. Во-первых, это нужно для того, чтобы увидеть и почувствовать пустотность, без постижения которой все окружающие вещи для нас будут такими же плотными, болезненно-угловатыми и реальными, как и до этого. А, во-вторых, это наблюдение за мыслями придаёт нашему уму определённую силу, потому что в тот момент, когда мы абстрагировано наблюдаем за мыслью, мы отлепляем себя от этой мысли, становясь наблюдателем, а не самой мыслью. Это способствует уменьшению страданий, потому что в тот момент, когда у нас появляются негативные мысли и ситуации, они уже не могут обладать таким сильным влиянием на нас. До появления подобного медитативного опыта наше «я» и возникающая негативная эмоция представляли собой одно неразрывное целое. Куда шла негативная эмоция, туда шло и «я», как выючное животное, которого ведут за кольцо, вставленное в нос. Если же мы научились воспринимать эмоцию со стороны, то когда бы она ни возникла, даже в самом

болезненном и негативном виде, мы будем в состоянии смотреть на неё абстрагировано, как тот слон, который смотрит на твякающую моську – «Какая несчастная!». И даже если нам будут говорить очень оскорбительные вещи, мы будем воспринимать их как пару пустых звуков.

Вначале мы практикуем, наблюдая свои мысли. В завершении сессии, 20 или 30 процентов времени остаёмся без мыслей. Мы можем увеличивать этот процент в зависимости от того, насколько стабилен и силен наш ум. Если мы, например, выделим себе час на занятие медитацией, и только пять минут наблюдаем за мыслями, оставив на состояние без мыслей 55 минут, то у нас должен быть уже высокий уровень стабильности пребывания в естественном состоянии. Если мы почувствовали, что нас срывает из естественного состояния, мы опять начинаем следить за своими мыслями и смотреть в свой ум до тех пор, пока энергия мыслей не отработает сама себя. В тот момент, когда наш ум перестанет на какое-то время вырабатывать ментальные усилия и стремиться о чём-то подумать, мы его опять оставляем в покое. Чередование – очень полезная техника.

Пребывание в неконцептуальном состоянии без усилий должно соответствовать степени свободы нашего ума, а эта свобода увеличивается со временем практики. Если ум действительно освободился от усилий и распробовал вкус естественного состояния, и не просто его распробовал, но и привык к нему, то такой ум будет достаточно сложно заставить заниматься концептуальными практиками. Он будет сам сбрасывать все попытки нагрузить его дополнительными ментальными усилиями. Главное тут не путать желание просто поспать или отдохнуть после трудового рабочего дня, – когда мы приходим домой и говорим жене: «Не трогай, не трогай меня, Дуся, я сейчас буду медитировать» (смех в аудитории), просто закрываем глаза и впадаем в какое-то убаюкивающее, полублаженное состояние, – и пребывание

в естественном состоянии, где мы ценим и понимаем свободу от усилий, от ментальных, концептуальных усилий. Если мы действительно оказались в этом состоянии и привыкли к естественному состоянию природы ума, то переходить в какое-то другое, концептуальное состояние, наполненное мыслями и усилиями, мы просто не захотим. И этот факт проявляется не только в какие-то отдельные моменты, он проявляется постоянно, во всех наших действиях и поведении.

В результате привыкания к естественному состоянию человек автоматически становится всё более раскрепощённым и избегает лишнего ментального напряжения, но при этом он не становится дураком, не замечаящим, что происходит вокруг него. В качестве механизма, который обрабатывает поступающую информацию, вместо «шлема ужаса» включается изначальная пробуждённость, или мудрость, и такому человеку просто нет необходимости в том, чтобы прикладывать ментальные усилия для обработки информации и выработки понятий. В это время у него уже работает автономный двигатель, механизм, который справляется с поступающей информацией, и справляется с ней гораздо более эффективно. Если у человека это есть, то оно уже есть. И ему не надо объяснять, что это знание у него есть, потому что оно и так работает весь день. Такой человек интуитивно знает, как оно работает, и в чём ценность этого состояния. Если же человек любит медитацию за то, что после тяжёлого трудового тяжёлого дня, или после какой-то ссоры, он закроет глаза и отдохнёт от всего этого, то это не говорит о том, что у него работает изначальная пробуждённость. Нет, это нормально, просто это другой уровень. На уровне начинающего, или не особо стремящегося к просветлению человека это нормально.

Степень свободы от усилий вырастает по мере стабилизации практики и по мере пребывания в состоянии без усилий. Если мы занимаемся концептуальной практикой, например,

шаматхой с опорой, где прикладываем усилия и удерживаем свой ум на каком-то объекте, то свобода от усилий не будет спешить в наш ум, потому что мы усилия прикладываем. После такой медитации нам следовало бы оставлять объект и какое-то время просто медитировать без усилий. Когда учителя дают нам практики, где нужно прикладывать множество усилий, например: простирая, медитацию с визуализацией чтение мантр, или начитывание молитв, то это делается для того, чтобы попрактиковав такие вещи и приложив какое-то количество усилий, мы бы сами, естественным образом созрели для абсолютной практики и подошли к естественному состоянию ума без усилий. По крайней мере, такая техника имеет смысл и оправдывает применение методов последовательного пути мастерами, относящимися к традициям махамудры и дзогчен.

Откровение

В Тибете было много различных линий передач, которые проходили через разных учителей. У всех были свои названия. На данный момент есть такое понятие «линия практики». К ней чаще всего относят Кагью («линию изначально-го слова», то есть слова просветлённого существа) и Ньингма (древнейшую традицию тибетского буддизма). По сути дела, к «линии практики» следует относить тех мастеров и практикующих, которые реально практикуют. Балаболов везде хватает, даже среди тех, кто носит духовные одежды. К этой линии надо относить действительных практикующих, даже если они не имеют больших имён и высоких званий. Так вот, среди этих настоящих практикующих в линии практики было много мастеров, достигших такой высокой реализации, которую, в принципе, можно приравнять к просветлению. Имена некоторых вы слышали, например, Миларепа, Гамбопа, Марпа, Лонгчен Рабджам, Джигме Лингпа. И практически все эти мастера, которые достигли реализации, говорили в один голос, что главным катализатором их достижения было развитие преданности и веры посредством гуру-йоги. Честно говоря, я что-то не припомню ни одного тибетского великого мастера, который говорил бы что-то другое или не упоминал про это.

Самые яркие примеры реализации, самые известные из этих мастеров, как правило, запомнились нам крайне сильной преданностью и верой. В тех биографиях, которые сохранились до наших дней, можно прочесть, до какой степени они были преданы и открыты своим учителям. Их вера была так глубока, что у них постоянно текли слёзы из глаз и волосы становились дыбом при воспоминании учителя.

Благодаря этому они достигали невероятных результатов в своей практике. Один из моих любимых примеров – мастер XVIII века Джигме Лингпа, один из самых известных в традиции Дзогчен, основавший традицию Лонгчен Ньингтик. Джигме Лингпа получил все свои передачи от Лонгчен Рабджама, который жил ни много, ни мало, – в XIV веке. То есть Джигме Лингпа жил где-то через четыреста лет после него, но при этом получил от него все свои передачи. Лонгченпа просто являлся к нему в теле мудрости, теле света и передавал наставления и посвящения. Джигме Лингпа говорил, что нигде особо не учился и никогда не был заумным философом, а все свои достижения получил исключительно благодаря вере, преданности и молитвам Лонгчен Рабджаму. При этом те учения, что он получил от Лонгчен Рабджама, не какое-нибудь там неграмотное сочинение, – это, извините, пять томов. На том уровне, на котором находился Джигме Лингпа, можно было очень много «скачать». Сила этой передачи была такова, что на данный момент, в XXI веке следует признать, что цикл практик Лонгчен Ньингтик является самым популярным и самым распространённым среди практик древнейшей школы Ньингма. И это учитывая тот факт, что до Джигме Лингпы было около сотни великих мастеров, которых называли тертонами, да и после него тоже было с десятков подобных мастеров. Даже практики, которые сам Лонгченпа составлял и компилировал, сейчас в общем-то, мало кто практикует. А практики, которые Джигме Лингпа получил от Лонгченпы напрямую в чистом видении, сейчас практикуют больше всего в традиции Ньингма. Такова была сила благословения. После того, как Джигме Лингпа оставил и передал эти практики своим ученикам, – я уж точно не знаю, сколько, но – не меньше пяти учителей встретилось с Лонгченпой, практикуя тексты Джигме Лингпы. Они могли видеть тело мудрости Лонгченпы, так как он предстал перед ними в видениях.

Видения, сами по себе – это показатель чрезвычайно очищенного восприятия, но это не обязательно показатель полной реализации. Есть люди, у которых бывают видения и без особой практики. И видения тоже бывают разными. Можно увидеть и подумать, что это одно, а оно на самом деле другое. Не стоит в процессе практики становиться одержимым целью узреть божество и ждать, пока оно появится, потому что, добавляя ожидания, предвкушения и опасения в свою медитацию, мы блокируем тем самым раскрытие своего сознания и устранение этого двойственного раскола.

И еще хочу добавить: не думайте, что вещи и явления такие, какими они кажутся (смеётся). Они не фиксированные, не статичные, не постоянные, не независимые, не отдельные от нас, и то, что мы видим – это исключительно наши собственные проекции, которые мы транслируем на вещи. Да, есть такой момент, который называется общим, или разделяемым аспектом кармического опыта всех живых существ, например, то, что все мы с вами видим эту стенку оранжевой (я надеюсь). Но это не значит, что эта стенка обязательно такая в абсолютном смысле и в абсолютной форме. Если на неё посмотреть глазами просветлённого существа, она не будет оранжевой. Она будет, как и многие другие предметы, состоять из света.

Ученик: А он будет знать, что она оранжевая?

Лама: Он будет знать, что для вас она оранжевая. Она будет состоять из света, так же, как и все остальные явления. И она не такая фиксированная и статичная, как нам может казаться. Потому что на уровне элементов и на уровне света нет статичности. Даже если вы понимаете концепцию, что вещи состоят из света, это не значит, что здесь, в этой стенке, если посмотреть на неё глазами просветлённого существа, просвечивается статичный свет, как будто туда вставили лампочки. Нет. Я вам сейчас скажу одну вещь, о чём, возможно, вы нигде больше не услышите: *она постоянно движется. Все вещи состоят из одинаковых световых форм и*

светогамм. И они постоянно движутся. Любая вещь, даже самая навороченная, например, Эйфелева башня, если на неё посмотреть просветлённым оком, это та же самая светоформа, которая постоянно движется и плывёт. Или через неё проплывает что-то. А то, как мы это воспринимаем, является совокупностью наших проекций: того, что наш ум в это вложил, плюс то, что постарались на заводе вложить, плюс то, что вложили в это остальные люди, которые думали об этом предмете. Благодаря всему этому мы можем воспринимать вещи именно такого цвета, такой формы и с такими характеристиками. Это очень глубокое знание. Если вы хотя бы поверите в это, то поймёте, что нет смысла фиксировать эти вещи.

Сейчас я вам приведу пример того, чем мы занимаемся. Представьте, что вся светонесущая природа вокруг нас движется примерно так же, как река. Причём все участки реки одинаковые, одного цвета, состоят из одинаковых фотонов света. А чем мы занимаемся посреди этого? Мы постоянно берём и фиксируем на реке какие-то узоры, подобно малым детям пытаемся быстренько нарисовать на реке прутиком машинку и надеемся на то, что форма этой машинки или чего-то ещё будет там постоянно. Это то, что постоянно происходит с нашим восприятием. Как вы думаете, какие шансы на то, что рисунок останется таким же через секунду? На том же самом месте?

Ученик: А не скучно воспринимать все вещи вот так одинаково?

Лама: Скучно становится тем, кто всё это фиксирует, иначе бы они не щёлкали своим фиксатором каждое мгновение из жизни в жизнь. Это ещё и утомительно, помимо всего прочего. Вышеупомянутый Лонгчен Рабджам, великий мастер XIV века, говорил, что очень утомительно постоянно воспринимать вещи такими, какими они не являются. Так что подумайте, есть ли смысл постоянно всё это фиксировать? Хорошо, что у нас есть цифровые фотоаппараты, при

помощи их мы можем многое запечатлеть и потом смотреть на эти фотографии, вспоминая те моменты молодости, юности, красоты. Но превращать свой ум в такой фотоаппарат не надо. Это бессмысленная трата усилий и удаление себя от реального состояния вещей.

Ученик: Если мы перестанем фиксировать, нет ли в этом риска, что у практикующего может исчезнуть интерес к жизни?

Лама: Я скажу кратко: нет. Просто когда раскрываешь полноту и целостность своего восприятия, вместе с этим раскрывается ещё и красота, которая присуща всему этому изначальному первобытному состоянию. И всё становится гораздо более красивым, чистым, и ещё более насыщающим, чем обычно. Поэтому становится приятно, хорошо и радостно.

Ученик: Если все станут просветлёнными существами, здесь что останется?

Лама: Я останусь (смеётся). Должен же кто-то остаться присматривать за самсарой! Зачем хозяйству пропадать! (смеётся).

И самое последнее. Когда я только начал заниматься практикой учения Будды, я был очень вдохновлён всяческими примерами просветлённых мастеров и их историями, биографиями, чего и вам желаю и рекомендую постоянно читать для поддержания своего вдохновения и энтузиазма. Потом, в какой-то момент, я начал думать, что всё это в прошлом, что наступила Кали-юга, что просветление за одну жизнь невозможно, что всё это было, но прошло, потому что, возможно, утрачена сила реализации, мощь передачи и так далее. Так вот, какое-то время назад я передумал (смеётся), или, скажем так, начал сомневаться в этом. Я думаю, что это возможно на нашем с вами уровне. Тут весь вопрос в качестве практики, в количестве усилий и в системности понимания и их применения, в количестве заслуги, в количестве благой кармы, в степени омрачений

и в уровне способностей каждого из нас. Много факторов, безусловно. Но каждый из этих факторов, как уже говорилось, не является какой-то статичной величиной, и даже уровень способностей, которых в общем буддизме может насчитываться три, в Ваджраяне – девять, в Дзогчене – двадцать один, можно в жизни повышать, и повышать на несколько уровней. Я верю в то, что человек со средними способностями может перейти на уровень человека с высшими способностями в одной жизни, и, соответственно, продвинуться очень серьезно. Но это действительно требует усилий, устремлённости, заинтересованности, понимания и однонаправленного приложения этих усилий. Но это возможно. И возможно сейчас, когда, по моим ощущениям, Кали-юга и разные её проявления в климате, в общей турбулентности, в эмоциях и в искажении восприятия нарастают в какой-то геометрической прогрессии (я вижу знаки этого в последнее время очень часто), именно сейчас самое время серьезно задуматься и пересмотреть свой подход к жизни и практике. Чего я вам и желаю.

Об авторе

Лама Сонам Дордже (лама Олег) - русский лама, ученик Чокьи Ньима Ринпоче, прошедший традиционное обучение в Непале, в частности два трёхлетних затвора под руководством как самого Ринпоче, так и некоторых других выдающихся лам. Ринпоче лично подтверждал на своих московских ретритах полномочия Ламы Олега в деле разъяснений практик Чоклинг Терсар, говоря о нем как о полностью квалифицированном ламе.

С аудио- и видео записями лекций и семинаров ламы, а также с его проектами и расписанием учений вы можете ознакомиться на сайте **www.lamaoleg.com**



Рангджунг Еше Россия – Украина



Главное направление деятельности центра – изучение и практика учений Махаяны и Ваджраяны линии Чоклинг Терсар.

Наш основной учитель – Чокьи Ньима Ринпоче – держатель линии передачи учений Чоклинг Терсар, настоятель монастыря Ка-Ньинг Шедруб Линг (Катманду, Непал), основанного его учителем и отцом Тулку Ургёном Ринпоче.

Центры традиции Чоклинг Терсар, называемые «Рангджунг Еше», существуют по всему миру. «Рангджунг Еше» (тиб. – «самождённая пробуждённость») означает – природа нашего ума.

«Рангджунг Еше Россия – Украина» был благословлён Чокьи Ньима Ринпоче в ноябре 2008 года. Ринпоче приезжает в Россию уже более двенадцати лет. Центры практикующих эту традицию есть в Москве, Киеве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде и Краснодаре.

На сайте rangjungyeshe.ru вы найдёте расписание занятий и лекций в центрах разных городов, аудио- и видеозаписи лекций, новости центров и информацию о проектах центра, в частности, о строительстве медитационного центра и буддийского храма Гомпа Тубтен Линг в Подмосковье.

26 сентября 2010 года Чокьи Ньима Ринпоче лично освятил Ступу Просветления, уже возведённую силами практикующих на территории центра, и заложил первый камень на месте будущего храма. Ознакомиться с проектом Гомпы и узнать подробнее, как помочь нам в его осуществлении, вы можете на сайте www.tubtenling.ru

В Москве регулярно проводятся групповые практики традиции Чоклинг Терсар, занятия по медитации, предварительным практикам. Раз в месяц проводится подношение пиршества (цок). Вход на практики и занятия свободный. Регулярно проходят лекции ламы Солама Дордже – русского ламы, ученика Чокьи Ньима Ринпоче.

Занятия в Москве проходят по адресу: м. Тульская, ул. Павловская, д. 18, буддийский зал «Открытого Мира».

e-mail: rangjungyeshe@rangjungyeshe.ru

телефоны: +7(903)615-3227 (Ольга), +7(915)487-7637

сайт: www.rangjungyeshe.ru



Дорогие друзья!

Приглашаем вас в Интернет-магазин центра
Рангджунг Еше Россия – Украина.

Адрес Интернет-магазина: **www.kurukulla.ru**

Магазин создан в первую очередь для того, чтобы у практикующих была возможность приобрести аутентичные тексты практик с транслитерацией и переводом, изображения, инструменты, а также аксессуары к ним, необходимые для выполнения практик и ритуалов традиции Чоклинг Терсар. Все тексты проверены и одобрены учителями нашей линии.

Все сотрудники магазина работают на безвозмездной основе. Вся прибыль от деятельности магазина в данный момент направляется на строительство храма Гомпа Тубтен Линг и ретритного центра в Подмоскowie; это будет происходить и в обозримом будущем.

В магазине вы можете приобрести:

- книги и брошюры с текстами практик;
- изображения (открытки, плакаты, календари);
- книги по Дхарме;
- ритуальные принадлежности (хадаки, чётки, мандалы, колокольчики и ваджры высокого качества, произведённые в Непале);
- CD/MP3 диски с записями учений, практик, буддийских мантр и традиционных мелодий;
- аксессуары (обложки для практик и чехлы для чёток, произведённые в Непале, сумки с символикой центра и т.д.).

Для вашего удобства у нас существуют разные способы доставки и мы принимаем различные формы оплаты.

Если вы хотите помочь в развитии магазина, оказать спонсорскую помощь или желаете сотрудничать, просьба обращаться к нам с предложениями по e-mail: **kurukulla@bk.ru**.

Приглашаем к сотрудничеству Дхарма-центры.

сайт: **www.kurukulla.ru**

email: **kurukulla@bk.ru**

телефон: +7 (903) 670-34-00



Лама Сонам Дордже

Ваджрный туз



Книга, создана на основе лекций ламы Сонама Дордже, прочитанных в Москве и Киеве в 2007-2009 гг.

Начинающим практикующим или интересующимся буддизмом эта книга поможет получить подлинную информацию о буддизме, особенностях буддийской практики, сделать первые шаги в медитации.

Опытные практикующие смогут проверить искренность своей мотивации и взглянуть на духовную работу под другим, подчас весьма неожиданным углом.

Ключевые положения учения

Будды изложены просто и понятно, а все примеры взяты из нашей повседневной жизни, что делает книгу интересной и доступной абсолютно для любого читателя.

Лама Сонам Дордже (Олег Поздняков) - первый русский лама, ученик Чокьи Ньима Ринпоче, прошедший традиционное обучение в Непале, в частности два трехлетних ретрита (затворничества) под руководством как самого Ринпоче, так и некоторых других выдающихся лам. Ринпоче лично подтверждал на своих московских семинарах полномочия Ламы Сонама Дордже в деле разъяснений практик Чоклинг Терсар, говоря о нем как о полностью квалифицированном ламе.

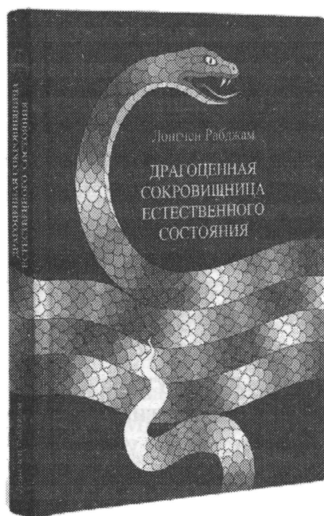
Книга издана с благотворительной целью. Все вырученные средства направляются на строительство ретритного центра «Тубтен Линг Гомпа» в Подмоскowie.



Лонгчен Рабджем

«Драгоценная сокровищница естественного состояния»

перевод ламы Сонама Дордже

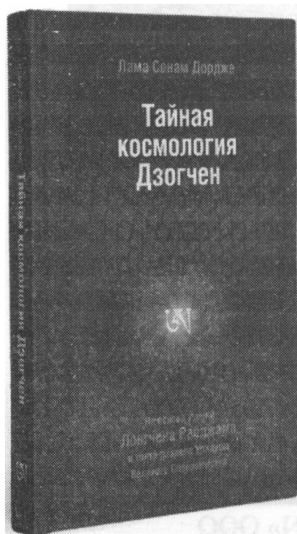


Это текст Лонгчена Рабджама (1308-1363), посвящённый тайным разделам Великого Совершенства, Дзогчен, является одним из самых существенных наставлений по абсолютному воззрению и поведению. Невероятно глубоким языком здесь объясняются принципы восприятия изначальной чистоты и спонтанного присутствия, составляющие просветленную природу нашего ума. Вместе с этим, Лонгченпа объясняет суть трансцендентных обетов Дзогчен, которые определяют его практику как абсолютную и наивысшую среди всех духовных путей.

Все вырученные средства пойдут на строительство Буддийского Храма Тубтен Линг Гомпа в Подмосковье.



Лама Сонам Дордже
«Тайная космология
Дзогчен»



Книга является первой частью издания, посвящённого учениям из Раздела Устных Наставлений Великого Совершенства, ДЗОГЧЕН МЕН НГАК ДЭ, УПАДЕША, на основе семнадцати тантр Дзогчен Мен Нгак Дэ и тибетского текста Лонгчена Рабджама «Сокровищница Драгоценных Слов и Смысла»

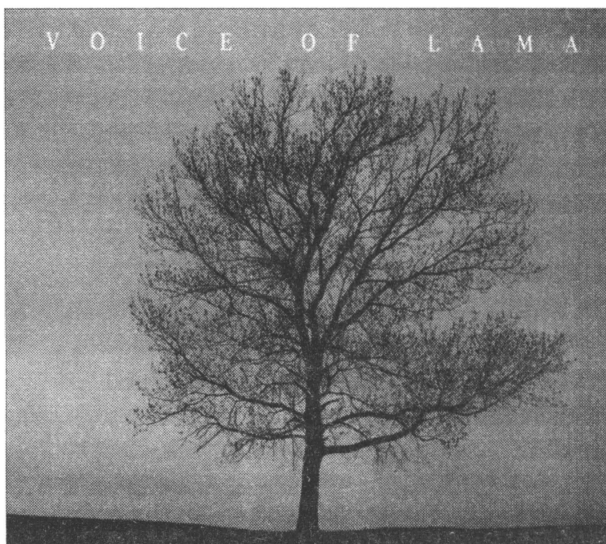
В этой книге содержатся глубочайшие знания о происхождении Вселенной и нашей галактики, эволюции самсары и нирваны, коренных причинах заблуждения и развитии человека на внешнем и внутреннем уровне. Текст великого мастера Дзогчен

XIV века, Лонгчена Рабджама, объясняется здесь Ламой Сонамом Дордже с позиций классической буддийской мысли и современных научных знаний о Вселенной, макрокосмосе и энергии, что создаёт беспрецедентную картину мироздания и нашего места в нём.



VOICE OF LAMA

Лама Тензин Зангпо



Лама Тензин Зангпо получил классическое монастырское образование, успешно завершил традиционный трёхлетний медитативный ретрит и уже много лет является мастером ритуалов и молитвенных песнопений (лама-умдзе) монастыря Чокьи Ньима Ринпоче Ка-Ньинг Шедруб Линг в Непале.

В последние годы лама Тензин много путешествует, обучая медитации, ритуалам и буддийской философии в европейских и азиатских Дхарма-центрах Рангджунг Еше.

Лама Тензин Зангпо неоднократно посещал Москву сопровождая Чокьи Ньима Ринпоче, а также давая разъяснения по учениям.

Весь доход от продаж диска «Voice of Lama» лама Тензин передаёт монастырю Ка-Ньинг Шедруб Линг.

Лама Сонам Дордже (Лама Олег)

Последнее тибетское предупреждение

**Собрание учений по буддизму,
буддийской философии и медитации.**

Редакторы: Екатерина Жорняк, Александр Савицкий.

Идея оформления обложки: Лама Сонам Дордже

Дизайн, оригинал-макет: Я. Яхина

Формат 84x108/32

Гарнитура Times New Roman.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Подписано в печать 08.12.2011

Тираж 2000 экз. Усл. печ. л. 26,88. Заказ № 7119.

Некоммерческая организация

**«Международный Фонд изучения и содействия философ-
ским традициям Махаяны «Рангджунг Еше Гомде Рашен»**

125319, г. Москва, ул. Усиевича, д. 13.

www.rangjungyeshe.ru, rangjungyeshe@yandex.ru

ООО «Издательство Ганга»,

117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9 - 501,

E-mail: ganga@ganga.ru.

Адрес сайта в интернете: www.ganga.ru

**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

Лама Сонам Дордже

ПОСЛЕДНЕЕ ТИБЕТСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ISBN 978-5-98882-175-5



9 785988 821755