

Для начала я хочу объяснить, что вам очень повезло, что вы можете провести ретрит в этом месте в наше время, время упадка. В Москве так много мест, где люди заняты только материальными вещами. А в этом месте собралась небольшая группа людей, чтобы сделать что-то во имя великой цели будущего. Я могу доказать вам, что это очень важно и полезно. Мы проводим ретрит не для того, чтобы собирать деньги. Я за ретрит не получаю никаких денег. Мы берем деньги только на оплату зала. Для того чтобы попасть на этот ретрит, надо иметь кармическую связь. Я всегда говорю моим друзьям, чтобы они не создавали мне широкой рекламы. Те люди, у которых есть кармическая связь со мной, попадут сюда. Те, у кого есть кармическая связь, получают ответ, я им покажу правильный путь. Я знаю, как надо лечить сансарические болезни, такие как гнев, привязанность. Я не будда, я также не бодхисаттва, но у меня есть немного знания, мудрости, которую дал мне мой Учитель. Я хочу дать вам такое лекарство, какое я принимал сам. Это лекарство я даю вам, чтоб оно было полезно, чтобы вам стало лучше. Тогда ваших сансарических болезней, которыми вы болели много жизней, станет меньше.

Я начинаю с такой мотивацией: *«Мы все одинаковы. Во многих жизнях мы были матерями друг для друга. Только теперь мне повезло, что я родился тибетцем, что мой Учитель Далай-лама и многие другие Учителя, дали мне знания. Теперь я в России, и на мне лежит ответственность поддержать ваш интерес к буддизму»*. Через такую мотивацию вам помочь, я даю свои лекции, подобные лекарству. Я бы хотел, чтобы этот ретрит был тем инструментом, который поможет вам в вашей повседневной жизни, поможет изменить ваше ежедневное поведение, ваше отношение к тому, с чем вы сталкиваетесь каждый день. Именно те действия, которые мы совершаем каждый день, и являются основными создателями кармы. Если вы не измените ваше повседневное поведение, то вы все время будете создавать негативную карму. Если вы не измените ваше отношение, то, даже если вы наденете одежду монаха и у вас будет много четок, ваши мысли не изменятся. Потом вы станете говорить, что ваша школа самая лучшая, а все другие плохие. Самое главное – нужно измениться внутри. Мудрый человек никогда не скажет: «Я лучше других, моя школа лучше». Мудрый человек уважает все школы, все религии. Но я не говорю, что надо быть последователем всех религий. Мудрый принимает то лекарство, которое ему помогает.

Вы, как и я, также должны развить в себе правильную мотивацию для излечения своей главной болезни – сансары. В течение многих наших предыдущих жизней мы не смогли излечиться от нее. Мы все время пытались вылечить различные болезни, но не эту болезнь – корень всех болезней. Ваша мотивация должна быть направлена на излечение этой болезни. Для этого мы слушаем учение и проводим ретрит по Ламриму.

Что такое ретрит по Ламриму? Ламрим – это не какое-то новое тибетское учение. Его не создал Атиша или лама Цонкапа. Корни этого учения ведут к учению Будды. Почему такая практика называется «практикой Ламрим»? Почему не говорят «медитация сутр»? Почему не говорят «буддийская медитация»? Ведь это буддийская медитация, это медитация сутр. Это учение называется Ламрим потому, что оно обозначает поэтапное обучение. Это учение Будды, но вы идете к нему ступенька за ступенькой, поэтапно.

Истоки этого учения восходят к тому времени, когда Атиша приехал в Тибет. В этот момент в Тибете была довольно сложная ситуация с буддизмом. Люди, которые практиковали тантру, утверждали, что практика сутр им не нужна, т. к. это слишком медленный путь. А люди, которые практиковали сутру, утверждали, что в тантре есть много страшного и это нехороший путь. Люди занимались только одной техникой и имели незначительные результаты.

Тибетский царь-бодхисаттва Еше-вё сказал, что, если не пригласить Атишу, тибетский буддизм будет слабым и неполным. Поэтому он с сильным намерением пригласил Атишу в Тибет. Для этого он собирал по всей стране много золота и других драгоценных вещей. Собирая, он оказался в чужих владениях, его схватили и посадили в тюрьму. Его младший брат Чанчуб-вё посетил его и спросил: «Что нам теперь делать?» Царь попросил не беспокоиться о нем, собирать дары, отправляться в Индию за Атишей и передать ему послание: «Я нахожусь в тюрьме, но если ты прибудешь в Тибет, то я умру, не испытывая сожаления. Пожалуйста, приезжай ради народа Тибета». Такие слова говорил царь-бодхисаттва, и отказать ему было большим проступком. Не золото, а слова бодхисаттвы явились причиной приезда Атиши. В Индии было много больших ученых, но Атиша был живым великим Учителем. Его очень уважали в Индии и не хотели отпускать, но Атиша добился разрешения поехать в Тибет на два года.

Еше-вё сказал Атише по приезду, что тибетский народ невежествен и нуждается в учении, которое ему больше всего подходит и будет полезно всем. Атиша написал книгу «Светильник на пути к просветлению». Это коренной текст Ламрима. Затем лама Цонкапа составил детальные комментарии именно к этому тексту. Этот текст содержал в себе сущностное учение всех сутр. Лама Цонкапа писал в комментарии, что если учение Будды считать подобным молоку, которое можно сбить в масло, то Ламрим и есть то масло.

Но через два года Атиша не смог вернуться в Индию, как обещал, потому что в Непале началась война. Тогда Атиша попросил одного человека отвезти в Индию свою книгу, которую он написал в Тибете, и объяснить, что он не может попасть туда из-за войны. В древние времена, когда кто-то писал такую книгу, собирались ученые и проверяли ее на чистоту учения. Книг тогда было мало, и искажения были опасны и вредны. Ученые расценили эту книгу как мудрую, глубокую, детальную, указывающую путь ступенька за ступенькой, и поэтому полезную и для индийского народа. А также они согласились на дальнейшее пребывание Атиши в Тибете.

Я очень счастлив, что могу дать вам это учение. Я сам еще не завершил свою практику Ламрима. Я такой же практик, как и вы, но немного дальше ушел, чем вы. Поэтому тот путь, который вам надо будет пройти, я знаю и могу рассказать вам, как по нему идти. Реализация должна возникать в сердце.

Теперь начинаем учение. Я говорил вам раньше, но, может быть, некоторые еще не знают, что такое ретрит. Для тех, кто знает, я хочу немного пояснить. Но для тех, кто не знает, это будет новое знание. По-тибетски «ретрит» называется «цям». Цям означает «граница». Есть два ретрита: внешний и внутренний. Что такое внешний ретрит? Во время ретрита вы очерчиваете себе границы и говорите себе, что за их пределы вы не выйдете. Что называется внутренним ретритом? Это внутренняя граница. В течение этих трех дней ваш ум не должен выходить за пределы позитивного мышления – это наша внутренняя граница. Также вы не должны впадать в негативное состояние ума. Как только почувствуете в себе возникающее негативное состояние, вы должны уменьшить его и напомнить себе о границе, за которую не должны выходить.

В течение трех дней вы должны быть настоящими духовными практиками, настоящими бодхисаттвами. Вы можете это сделать. Но, правда, целый год пробыть бодхисаттвой действительно очень трудно. Вначале вы должны три дня побыть чистыми практиками, затем постепенно – неделю, затем – месяц, затем уже один год, ну а после уже всю жизнь. Тогда вы будете настоящими бодхисаттвами. Таков путь, такова практика. Улучшение должно происходить изо дня в день.

Итак, с сегодняшнего дня у нас начинается ретрит. Мы развиваем в себе решимость: *«Я не выйду за пределы позитивного мышления, не впаду в негативное состояние ума (гнев, зависть), не стану думать плохо о других людях, не буду воровать, говорить гневные слова, буду сорадоваться. Но немного привязанности сейчас я могу себе позволить, например к телевизору»*. Будьте внимательны, осознанны. Ваша медитация – это внимательность. Внимательность, осознанность – это главные причины концентрации. Без внимательности вы не сможете развить концентрацию. Без концентрации вы не будете способны достичь шаматхи. А достичь состояния Будды без шаматхи невозможно. Итак, мы работаем над созданием фундамента. Это не так уж сложно.

Во время ретрита вы можете выйти за пределы дома. Эти три дня должны быть очень чистыми. Пусть кто-то скажет вам что-то плохое, а вы не ответите ему. Это хорошо. Этот человек вам помогает тренировать ваш ум. Лучше думать, что он говорит правду, показывает мои ошибки, он мой учитель. Если люди ни в чем вам не препятствуют, это нехорошо, так как, поскольку ум не тренируется, он будет слабым.

Затем в течение этих трех дней размышляйте о непостоянстве и смерти. Рассуждайте следующим образом: *«Однажды мы все неизбежно умрем. Это может случиться в любое время. В течение этих трех дней я буду готовиться к смерти»*. Эта концепция непостоянства сделает вас духовным человеком. А концепция постоянства делает вас очень мирским. Вы не должны слишком давить на себя, чтобы изменить свое поведение. Если вы замените в своем уме концепцию постоянства концепцией невечности, непостоянства, тогда естественным образом изменится ваше поведение.

Итак, развеите в себе сильную решимость: *«В течение трех дней мне никак нельзя впасть в гнев, зависть, ревность»*. Если это вдруг произойдет, старайтесь тут же уменьшить эту негативную эмоцию.

В течение этих трех дней сорадуйтесь другим людям, думайте об их хороших качествах. Во время ретрита спрячьте увеличительное стекло, через которое вы разглядываете чужие недостатки, лучше достаньте зеркало и рассмотрите себя.

А сейчас несколько слов о длительности ретрита по Ламриму. Обычно одну – две недели делается практика Гуру-йоги, затем одна неделя отводится медитации о драгоценной человеческой жизни, затем – двухнедельная медитация о непостоянстве и смерти. Что дают эти три медитации? Медитация Гуру-йоги закладывает фундамент. Мы хотим взрастить урожай Просветления – состояние Будды. Для того чтобы получить такой урожай, мы должны подготовить почву нашего ума. В настоящий момент она очень суха, в ней много камней и много грязи. Если вы бросите в такую землю семя бодхичитты, оно не взрастет. Даже если вы бросите семя тантры, оно также не взрастет. Сначала вы должны обработать землю, полить ее водой, сделать ее мягкой. Еще необходимо удалить сор и все камни.

Практика Гуру-йоги имеет две функции. Первая функция создает могущественные заслуги, подобно воде, она убирает в нас сухость. Вторая – удаляет все негативное, все камни. Это и есть практика нендро – накопление заслуг и очищение негативной кармы. Первоначальная практика нендро – это не совершение сто тысяч простираций, а подготовка благодатной почвы вашего ума.

После Гуру-йоги идет медитация о драгоценной человеческой жизни, а затем – о непостоянстве и смерти. Почему надо размышлять об этих двух вещах? Если вы не понимаете, в чем драгоценность человеческой жизни, вы не сможете правильно ее использовать. Тогда вы не понимаете смысла жизни и эту драгоценную человеческую

жизнь используете с минимальным результатом. Занимаясь такой медитацией, вы сможете понять ценность и смысл жизни и научитесь использовать ее очень мудро. Понимание головой и понимание сердцем – это две большие разницы. Благодаря медитации вы сможете понять сердцем. Тогда ваше понимание будет очень устойчиво. Понять просто мозгами легко, это каждому ясно.

Медитация о непостоянстве и смерти поможет уменьшить привязанность к этой жизни. По мере того как ваша привязанность к этой жизни будет уменьшаться, вы будете становиться все по-настоящему духовным человеком. Ваш ум не будет испытывать зависть, вы станете счастливее. Ваш ум легко завидует мирским вещам: если дома есть телевизор, тогда вы счастливы, нет телевизора – несчастны. Если у вас есть хорошая репутация, деньги, слава, вы счастливы, нет славы – несчастны. Сегодня счастлив, завтра нет – такой неустойчивый человек немудр. Мудрым человек становится тогда, когда у него есть духовное богатство, благие качества, мудрость. Такой человек постоянно счастлив, потому что у него сильный ум. Наш счастливый ум зависит от внутренних благих качеств.

Медитация о непостоянстве и смерти делает вас по-настоящему духовным человеком. Вы поймете свою жизненную ситуацию. Реальная ситуация, в которой мы находимся – это ситуация сухого листа, носимого ветром кармы. На недолгое время нас приносит в какой-то угол, и мы находимся в нем, в данный момент название этого угла – Москва. Когда меняется кармический ветер, нас, как листья, разносит в разные стороны. И очень трудно бывает снова встретиться. Поскольку мы находимся вместе очень короткое время, не пытайтесь забраться на высокий камень, стать выше других. И не сражайтесь за территорию. Никто не может на самом деле владеть ею.

В древности люди считали, что эта земля принадлежит им, но все они умерли, а Москва по-прежнему существует. Мы, сухие листья, считаем, что «это моя земля», и из этого возникают гнев, привязанность и другие негативные состояния. Но подует ветер – и нас здесь не будет. Готовьте себя к путешествию в будущую жизнь, и тогда счастье этой жизни придет само собой. Вы не можете достичь счастья в этой жизни, если будете гоняться за ним. Так же, как если будете гоняться за тенью, вы не сможете ее поймать. Чем быстрее вы будете бежать, тем быстрее будет убегать ваша тень. Самое лучшее – идти по направлению к солнцу, тогда ваша тень будет следовать за вами. Даже если вы скажете: «Да не иди ты за мной», все равно она последует за вами. Готовьте себя к счастью в будущей жизни. Создавайте позитивную карму, выполняйте любую работу честно, закладывая очень хороший фундамент. Делайте работу ради людей, а не для того чтобы быть самым богатым.

Теперь мы с вами немного помедитируем. Держите спину прямой, обратите внимание на положение рук: голова немного наклонена вперед, глаза полузакрыты, рот полностью не закрывайте. Медитируйте на дыхание, считая вдохи и выдохи до 21.

Завтра утром будет благословение Авалокитешвары. В это время я дам обет Прибежища и передачу мантры. Авалокитешвары – это божество любви и сострадания. Благодаря связи с этим божеством совершенно точно ваша собственная любовь и ваше сострадание увеличатся. Дерево счастья произрастает из корня любви и сострадания. Это самая важная вещь. Без этих двух, даже имея прямое познание пустоты, вы не сможете стать буддой. Когда в вас есть бодхичитта, даже если у вас нет прямого познания пустоты, вы станете святым. Вы будете объектом, перед которым будут совершать простирания люди и боги.

Я очень хочу, чтобы вы стали добрыми, святыми людьми. Это для меня очень важно. Моя главная цель, с которой я три года даю учение, сделать вас добрыми людьми, а не какими-

то мистическими практиками тантры. Тантру практиковать надо втайне, я дам вам это учение. Лама Цонкапа говорит, что внешне мы должны выглядеть как практики Хинаяны. У нас должна быть очень высокая моральная дисциплина, установка не вредить. Внутренне мы должны быть практиками Махаяны, очень богатыми любовью и состраданием, с сильной бодхичиттой. А втайне мы можем практиковать тантру. Тогда реализация наступит очень быстро. Сейчас же люди делают наоборот. Тантра становится внешней практикой. Существует опасность, что люди с этими тантрическими колокольчиками выйдут на улицу. Это не помогает буддизму, это подрывает корни. Я вовсе не заинтересован, чтобы в России многие люди обратились в буддизм. Какой в этом смысл? Людям, которых это действительно интересует, я хочу показать настоящий путь. Сделать их по-настоящему хорошими практиками. Тогда безо всякой рекламы у людей возникнет желание стать буддистами. Большинство из вас, москвичей, – мои старые ученики, но вы не должны быть фанатиками.

Перед тем как вы ляжете спать, сделайте практику – прочтите мантру Авалокитешвары. Затем представьте, что вы спите на коленях у Авалокитешвары, головой – на его скрещенных ногах. Его две руки держат драгоценности: в правой руке – четки, а в левой – цветок лотоса. Это очень глубокая символика. Мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ содержит полное учение сутр и тантр. Произнесите эту мантру и ложитесь спать. Представьте Его Святейшество Далай-ламу в виде Авалокитешвары. Если вы увидите во сне доброго юношу 16–18 лет, это специальный знак кармической связи. Проверьте тот сон, который вы увидите рано утром, с трех до шести часов утра. Сон – это не самое главное. Самое главное сказать себе: *«Я иду на ретрит не только ради собственного счастья, но ради всех матерей в моих бесчисленных воплощениях. Сейчас я человек, я могу заниматься практикой. Через практику я могу получить большие силы. Когда у меня будет много сил, я обязательно буду помогать другим людям. Но сейчас у меня нет силы, поэтому, божество Авалокитешвара, пожалуйста, дай мне силы, чтобы в будущих жизнях я мог помочь всем. Дай мне благословение».*

С такой целью ваша тантрическая практика будет удачной. Если в мыслях будет желание возвыситься или высоко летать, то это мысли незрелого человека. Значит, телом вы взрослый человек, а душой – ребенок. Сейчас вы уже другие, вы получили много учений и должны думать о счастье в следующей жизни и ради этого заниматься практикой Дхармы. А счастье придет к вам само. Так относиться к практике – мудро.

Сейчас нам нужно мудрое образование. Мудрость приходит из внутреннего мира, когда человек знает закон кармы, закон причины и следствия. Кто-то, может быть, считает себя очень умным, потому что может обмануть милицию, обмануть закон. Однако и он не избежит результатов своих действий. Какие создаешь причины, такие будут и результаты. Если умный человек это понимает, он становится мудрым. Причиняя вред другим, хорошего результата не добьешься. Это закон кармы, который действовал и раньше, и сейчас. У нас много плохой кармы, поэтому мы должны помогать друг другу, не вредить, сострадать. Этот закон – основа буддизма, его создал не бог, а природа. Я хочу, чтобы люди, которые раньше слушали учение о карме, как только они приготовились соврать, вспомнили, что карму обмануть нельзя, и остановились. Это также практика. Об этом говорится не только в буддизме. Это практика всех религий. Белый путь – путь доброты, помощи другим, черный путь – путь эгоцентризма. Не идите черным путем. Это мой вам совет. Он вам очень полезен. Это как диагноз врача, за который вы заплатили много денег. В буддизме денег за совет не берут.

Что такое буддийская практика? **Если можешь, помогай другим!** Вы говорите себе: *«Раньше я думал, что буддийская практика – это чтение мантр при закрытых дверях».*

Если кто-то откроет, я закричу: “Тихо, Я медитирую, закрой дверь!” Это моя ошибка. Если человек думает, что ему мешают, что он выше всех, чище – он не буддист. Если люди рядом разговаривают или поют, не думайте, что они вам мешают. Концентрируйтесь на своей медитации, не обращая внимания на шум. **Корень буддийской практики – это доброе сердце.** Когда нет доброго сердца, нет корня, любая медитация будет сухой. Недоброе сердце, эгоцентризм – это тьма. Свет и тьма – это несовместимое противоречие. Очень легко превратить себя в эгоцентрика. Поэтому всегда, какой бы медитацией вы ни занимались, помните: корень всего – доброе сердце. Только тогда ваша медитация будет успешной, когда ваш ум будет теплый, добрый. Закончив медитацию, вы будете счастливы. Я дал вам совет, запомните его.

А теперь продолжим учение. Слушайте меня расслабленно, со счастливым настроением. Мы уже многое сказали об уме, а сейчас поговорим о том, что такое концептуальный и неконцептуальный ум. Ум может быть разделен на два вида: неконцептуальный – прямое восприятие и концептуальный – косвенное познание. Почему надо знать, что такое концептуальный ум? Потому что вначале вы не можете иметь прямого познания таких вещей, как пустота, тонкое непостоянство, бодхичитта, отречение и т. д. Вначале эти вещи мы должны познать концептуально. А если вы не имеете концептуального понимания этих вещей, то легко можете удариться в фантазии по поводу них. Концепции и фантазии – это совершенно разные вещи. Когда я произношу слово «нирвана», в вашей голове возникает некая концепция. У каждого из вас свой образ нирваны. У некоторых может быть концептуальное понимание нирваны, а у некоторых – фантазия на тему нирваны.

Если я произнесу слово «Лхаса», в этот момент в голове у тех, кто там был, возникнет свое видение, а у тех, кто там не был, может возникнуть какая-то фантазия на эту тему. Некоторые люди могут создать довольно точный образ Лхасы на основе детального описания этого города. Для того чтобы получить правильное видение Лхасы, не обязательно видеть ее воочию. Через детальное объяснение вы можете составить себе ясную картину того, что такое Лхаса. Но, если у вас только приблизительная информация, то та картина, которая возникнет, будет совершенно неверна.

Так, в концептуальном мы можем выделить истинные концепции и неистинные. Тот объект, который вы не можете познать непосредственно, прямо, вы должны познавать при помощи концепций. Поэтому концептуальное понимание пустоты очень важно, т. к. сейчас вы не можете познать ее прямо. Если бы вы сразу могли постичь пустоту напрямую, это бы означало, что уже сейчас вы – высоко реализованное существо. Раньше вы имели представление о нирване как о красивом месте, и бог определял, кто в нее должен отправиться. Сейчас уже, послушав учение, вы представляете себе нирвану как состояние ума. Грязную воду можно очистить, так и наш ум можно очистить, освободить от загрязнений: гнева, зависти, привязанностей. Нирвана – это чистота ума. Что такое сансара? Это загрязненный, несчастливый ум человека, пребывающего в негативном состоянии то собаки, то барана. Сансара и нирвана – это состояния ума. Это правильное понимание сансары и нирваны – тоже концепция.

Мы уже детально обсудили, что такое концептуальное познание. Теперь я вас спрашиваю: «Когда вы достигаете Пробуждения, у вас есть концептуальное познание или нет? Есть ли у вас чувства?» У вас могут быть эмоции, но у вас не будет концепций! Концепции – это познание через картину, создаваемую вашим умом. Будде это не нужно, потому что все вещи познаются его умом непосредственно, прямо, и так же напрямую он познает пустоту. Иногда, люди думают, что у будды нет эмоций, нет любви, нет сострадания. Тогда зачем становиться буддой? Но хорошие эмоции – это неплохо. Плохо, когда есть отрицательные эмоции. Чистые любовь и сострадание – это тоже эмоции, но они делают человека

счастливым. Этого у будды еще больше, чем у нас. У будды присутствуют только позитивные качества ума, его ум чист.

Иногда люди неправильно понимают тантрические учения, такие как Дзогчен, Махамудра. Это высокие чистые учения Будды. Люди думают, что эмоции и концепции – это причины сансары. Но концепции бывают разные. Одни создаются неведением, непониманием. Это сансарические концепции. Другие концепции, наоборот, разрушают неведение. Они полезны, поскольку способствуют прогрессу. Это надо понимать. Если вы думаете, что вас мысли держат в сансаре, а лучшая медитация – без мыслей, без концепций, то ваша медитация, темная и слабая, не приведет к мудрости. Подобно тому как будет слабо тело, если его не тренировать упражнениями, покой ума для вас тоже может обернуться его слабостью.

Камалашила, великий индийский учитель, который приехал специально по приглашению тибетского правителя, потому что в Тибете уже существовало учение Дзогчен, но некоторые люди его неправильно трактовали. Китаец Хэшан неправильно интерпретировал учение, утверждая, что концепций не должно быть вообще. Камалашила же очень ясно изложил учение, опровергнув неправильную концепцию об уме, создав тем самым чистое учение. В своих лекциях я часто его цитирую.

Теперь мы поговорим о прогрессе ума. Как прогрессирует ум? Через духовную практику. Когда вы получите эту картинку, вы поймете, что «да, действительно, такой прогресс ума возможен». Вы теоретически это поймете. Вы можете думать: о, теория – это концепция ума, я же хочу практики. Если вы хотите построить большой дом, в 25 этажей, за вашим строительством обязательно должна стоять теория: сколько надо кирпичей, какой фундамент... Состояние Будды – это строительство много масштабнее, чем дом в 25 этажей. Знающий, опытный строитель сможет построить большой дом, а незнающий построит только на словах. Точно так же нам нужно понимание, наш ум надо подготовить через практику Гуру-йоги, чтоб он стал мягким, теплым. Надо накопить заслуги и очистить негативную карму.

Я объясню вам, как происходит прогресс. Разный уровень практик дает разный уровень прогресса ума. Я приведу один пример, касающийся познания пустоты. Вначале, в познании пустоты наш ум находится на самом низком уровне. Он называется «извращенным сознанием». Что называется перевернутым, извращенным умом? Когда мы смотрим на любой объект, нам представляется, что он обладает самосущим существованием. Вот это называется извращенным сознанием. Это также относится к области предыдущих и будущих жизней. Когда вы не слышали о Дхарме, вы думали, что будущих жизней нет. Это называется неведение. Многие наши действия происходят из неправильного представления: мы верим, что все существует именно так, как это воспринимают наши глаза. Это низший уровень сознания.

Затем, благодаря духовной практике, извращенное сознание переходит в состояние сомнения. Кто-то вам сказал, что все на самом деле не так, как видят ваши глаза. Вы засомневались. Вам говорят, что черный путь вреден для вас, и объяснили почему. Ваши сомнения помогают вам медленно меняться. Размышления и сомнения – это механизм системы прогресса. Не следует подавлять свои сомнения. Меняйтесь в соответствии с правильной системой. Лучше позволить сомнению войти в себя, чем подавлять себя. Как только закралось сомнение, вступите с ним в дебаты. А для этого очень важно знание учения. Чем больше у вас будет знаний, тем легче вам будет победить негативное состояние ума в вашей аналитической медитации.

Когда я медитировал в горах, я делал аналитическую медитацию на бодхичитту. Вдруг у меня возник вопрос: «В мире так много будд, все они имеют много тел, много сил, могут помочь всем людям. Зачем же мне становиться буддой?» Я оставил медитацию, пошел к своему Учителю Панору Ринпоче, который медитировал в горах 25 лет, и рассказал ему о своих сомнениях. Он ответил, что мой негативный ум очень активен, но это хороший вопрос. Все дело в кармической связи. Мы можем помочь в будущем тем людям, с которыми у нас есть кармическая связь. Если у нас нет с кем-то кармической связи, ему мы не сможем помочь. После разговора с Учителем мои сомнения исчезли. Это были хорошие сомнения, приведшие к прогрессу.

Третий уровень прогресса ума – принятие на веру, предположение. Например, может быть предположение относительно пустоты. Ваша концепция: «Наверное, это так, хотя я точно не знаю». Предположение означает «быть близко». Посредством аналитической медитации вы приходите к выводу, что скорее всего это так. Если я спрошу вас: «Почему ты человек?» Вы можете мне ответить: «Потому что я могу говорить». «Тогда маленький ребенок, не умеющий говорить, не человек?» Хотя ваш вывод правильный, но он не основан на четких логических основаниях. Таково ваше предположение. Третий уровень предполагает ваш неточный ответ. В отношении некоторых уровней учения у вас есть извращенное представление, относительно других в вас есть допущения. Но вот четвертого уровня в вас пока нет.

Затем путем изучения учения и длительных аналитических медитаций вы придете к четвертому уровню – логическому познанию, пониманию на уровне логики. А пятый уровень – это прямое понимание, постижение. Это очень высокий уровень.

Я вам объясню, как происходит переход от логического постижения к прямому. Когда вы доходите до четвертого уровня – логического постижения, вы уже должны достичь состояния шаматхи. На вершине этого состояния – аналитическая медитация на пустоту. Она называется випашьяна. Это аналитическая медитация очень тонкого уровня. Шаматха и випашьяна должны идти вместе. Это подобно тому, как в чистой воде пруда рыба двигается очень медленно. Она двигается туда-сюда, но вода не колеблется. Шаматха подобна воде, випашьяна подобна рыбе. Нужно быть очень осторожным с медитацией, чтоб не замутить воду – шаматху. Через аналитическую медитацию вы развиваете в себе очень твердое убеждение, что нет никакого самосущего существования. Оно не существовало вначале, оно не существует сейчас и не будет существовать в будущем. И тот человек, который все это анализирует, тоже не существует таким образом, как я себе это мыслю. Все существующее, и я в том числе, пусто от самосущего существования. И даже сама пустота пуста от самосущего существования. Затем оставайтесь в этом состоянии. Ваша медитация будет становиться все более и более чистой. А уж затем к вам придет прямое постижение пустоты.

Это и будет прогресс, и это подлинное лекарство. Обретя это лекарство, вы сможете вылечить болезнь сансары. Не имея этого лекарства, вы не сможете достичь освобождения от сансары. Это прямое познание пустоты приходит от концептуального ее познания. Концептуальное понимание пустоты – это причина для прямого познания пустоты.

Откуда возникает это концептуальное понимание пустоты? Оно берется из слушания, размышления и медитации. Если вы не будете слушать учение, над чем же вы станете размышлять? Причина для правильных размышлений рождается из вашего слушания истинного учения. Поэтому Будда много внимания уделял вот этим трем вещам.

Через то, что вы слушаете учение много раз, вы можете перейти от состояния извращенного сознания к состоянию сомнения. Затем вы будете продолжать думать над этим. Через размышления вы приходите к состоянию правильного предположения; это выражается в том, что вы допускаете, что это, наверное, так, но точно вы пока не знаете. Затем вы стараетесь понять это более глубоко, более отчетливо. Через аналитическую медитацию вы развиваете в себе убеждение, что это действительно так и есть.

Мы должны достигать реализации во всех пунктах. Только изучив весь Ламрим, мы получим полный результат. Если в саду вы посадите один цветок, то этот один цветок не сможет стать садом. В саду должно быть много разных растений так же, как много разных качеств должно быть у вас. Для сада играет важную роль даже трава. Кроме того, поверхность сада должна быть определенного уровня, ровная. Мы должны создать Пробуждение в своем уме сами. Тогда вы сможете действовать на благо множества живых существ. Такие вещи не происходят без причин. Если бы они происходили без причины, то все прямо сейчас стали бы буддами.

А сейчас я расскажу вам, что такое ясновидение. Ясновидение – это прямое познание, неконцептуальное. Как мы развиваем его? Во всех нас есть потенциал ясновидения, это одна из характеристик ума. Познавательная способность – это сама по себе характеристика ясновидения. Она показывает, что мы можем познать все. Но в настоящий момент ясновидение нам недоступно, т. к. в нашем уме стоит блок. Так, например, посредством моего зрительного сознания я могу видеть все внешние объекты, т. е. у моего глаза есть потенциал их видеть. Но через грязные очки глаза не видят, хотя потенциал есть. Для того чтобы увидеть, нужно вытереть грязь. У каждого человека свой слой загрязнения ума. У кого грязи меньше, тому и видно лучше. Иногда кто-то один через медитацию на шаматху увидит одну свою предыдущую жизнь, другой – две, третий, у кого силы побольше, увидит пять предыдущих жизней. Внутри небуддийских индийских школ есть мнение, что существует только пять предыдущих жизней. Человек, обладавший небольшой силой ясновидения, утверждал, что он видит только пять, поэтому и существует только пять жизней. А некоторые индийские учителя утверждают, что есть только две жизни, на том основании, что видели две предыдущие жизни. Этот пример показывает, что есть разный уровень ясновидения.

Сейчас я объясню, как мы можем развить в себе ясновидение. В настоящее время очень мало ясновидящих. Есть люди, которые знают, как развить в себе ясновидение, но не развивают, потому что ленивы, а многие не ленивы, но не знают, как это сделать. Что касается ясновидения, не думайте, что это какая-то мистическая реализация. Это некая естественная ментальная наука. Самая главная вещь для ясновидения – это шаматха. После того как вы достигаете шаматхи, обрести ясновидение очень легко.

В прошлый раз я объяснял, что такое шаматха. Сейчас я приблизительно объясню механизм, как именно шаматха заставляет наш ум развить ясновидение. Для начала приведу пример. Если в грязной воде грязь не осядет вниз, вы ничего не сможете увидеть внутри. Что лучше всего сделать в этом случае? Из-за чего вода становится грязной? Из-за того, что мы сами ее взбаламутили палкой. Точно так же в нашем уме есть много концепций. Концепции создаются нашими намерениями: желаними, гневом, привязанностями. Это та же муть для ума. Мудрый человек рассуждает таким образом: *«Все эти замутнения могут создавать только кратковременное счастье. Чтобы обрести долговременное счастливое состояние ума, я должен освободиться от них. Я буду контролировать себя, чтобы избавить свой ум от негативных качеств. Это дает силу, посредством которой я буду успешнее тренироваться в концентрации, и мои концепции будут уменьшаться».*

Объектом концентрации в шаматхе не обязательно может быть Будда. Вы можете концентрироваться на вашем уме. Есть условная природа ума и абсолютная. На условной природе ума вы можете сейчас концентрироваться, на конечной пока нет, это очень трудно. Если вы занимаетесь медитацией на условной природе ума, вы можете быстрее прийти к шаматхе. Это очень полезно, но не легко. Как вы концентрируетесь на уме? Вначале вы стараетесь понять, что такое ум. Я давал вам его определение. Для того чтобы медитировать на каком-то объекте, вы должны сначала идентифицировать объект. И так, вначале вы ищите объект, затем его обнаруживаете. То, что вы нашли объект, означает, что вы провели идентификацию. А затем вы удерживаете его и остаетесь в нем.

Как вы можете проделать это с вашим умом? Если вы держите свой ум, то кто держит ваш ум? И какой объект вы держите? Получается, у вас как бы два ума. Это неправильно. Условная природа ума – это еще не ясный свет. Иногда, медитируя на ясный свет, люди создают в уме концепцию красивой картинки белого света. Это неправильная медитация. Ваджрапани дал учение, как надо медитировать на ясный свет. Лама Цонкапа дал комментарии к этому учению. Без понимания пустоты эта медитация не делается. Сейчас я не буду объяснять вам продвинутую технику медитации на шаматху, в которой в качестве объекта используется ваш ум.