

Я рад видеть вас сегодня на учении. Как обычно, сначала развеите правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с желанием укротить свой ум. Лучший способ помочь себе и другим живым существам – укротить свой ум. Лучший способ обрести счастье и избавиться от страданий – укротить свой ум. Существует множество различных методов укрощения ума. Можно укротить свой ум посредством отречения, можно укротить свой ум с помощью бодхичитты. Мы можем укротить свой ум с помощью мудрости, познающей пустоту, а также посредством медитации шаматха.

Когда вы укрощаете свой ум через шаматаху, у вас становится очень мало концепций. Ум становится очень ясным и податливым, то есть полностью вам подчиняется. Если вы укрощаете свой ум через отречение, вы становитесь совершенно безвредным, никому не приносящим вреда человеку. Если вы укротили свой с помощью отречения, тем самым вы избавились от привязанности. Вы по-настоящему постигли истинный смысл жизни и поняли, что настоящий смысл жизни – обрести ум, полностью свободный от всех омрачений, к этому вы стремитесь, именно этого вы хотите достичь.

Вы должны знать подробные учения о том, как медитировать на отречение, как медитировать на бодхичитту. В будущем я более подробно расскажу вам об этом, потому что это – сама суть буддийского учения. И вы должны медитировать. В качестве основы вы должны медитировать на шаматху, на основе шаматхи необходимо медитировать на остальные темы, либо вы должны делать это одновременно.

Ежедневно вы должны выполнять какую-то медитацию на шаматху, какую-то медитацию на отречение, на бодхичитту, на мудрость, познающую пустоту. И тогда вы обнаружите, что с каждым днём ваш ум будет меняться, он будет становиться всё более укрощённым.

Если вы укротите свой ум с помощью бодхичитты, он станет не просто безвредным, он станет источником счастья для всех живых существ. Благодаря медитации на бодхичитту, ваш ум станет святым, который всегда хочет только помогать, приносить благо живым существам. И благодаря такому святому уму, благодаря тому, что вы постоянно будете желать счастья другим, ваше собственное счастье придёт к вам само. Шантидева сказал на эту тему очень чётко: все Будды и Бодхисаттвы всё время заботились о других. Посмотрите, каких результатов они тем самым достигли. А обычные живые существа всё время заботились лишь о себе. Посмотрите, чего достигли они. Если мы не будем принимать в расчёт будущие жизни, а будем говорить только с точки зрения одной этой жизни, то также увидим, что люди, которые являются более эгоистичными и себялюбивыми, гораздо меньше счастливы.

Люди, ум которых заботится о других, даже в этой жизни спокойны, умиротворены, и они довольны тем благосостоянием, которое у них есть, даже если оно небольшое. Они сравнивают себя с теми людьми, кто ещё беднее их, и говорят: «Я достаточно богат». Это их естественная склонность, и они всегда счастливы. Поэтому самый лучший способ – укротить свой ум с помощью бодхичитты. Нет способа, превосходящего его. Для практика махаяны нет практики выше, чем практика бодхичитты. Некоторым людям кажется, будто практика бодхичитты является очень простой, и такие высокие практики, как ясный свет, иллюзорное тело, радужное тело и так далее, гораздо выше этой практики. Но это заблуждение, ошибка.

Один мастер Кадампы сказал, когда ему было уже 80 лет: «Всю свою жизнь я изучал философию и практиковал дхарму, а теперь к концу жизни, дожив до восьмидесяти лет, дожив до старости, я осознал, что в буддизме Махаяны есть только две практики, которые следует выполнять. Одна из них – это практика борьбы с себялюбием, а вторая – это

воспитание ума, который заботится о других, и нет никакой третьей практики помимо этих двух». Почему нам надо избавляться от себялюбия? Потому что себялюбие является коренной причиной всех наших страданий. Зачем нам воспитывать ум, который заботится о других? Потому что ум, который заботится о других, есть источник всяческого счастья – не только вашего, но и всех живых существ. Для того, чтобы вы могли выполнять эти две практики эффективно, Будда дал столько разнообразных учений. Учение об отречении, учение о мудрости, познающей пустоту – все они были даны Буддой для устранения нашего себялюбия, эгоизма. Учения о бодхичитте было дано Буддой ради воспитания ума, который заботится о других. А Тантра есть лишь вторичная практика, ответвления практики о воспитании ума, который заботится о других. Зачем нам желать стать Буддой очень быстро? Основная причина должна быть такой: «Для того, чтобы помочь живым существам, я должен стать Буддой как можно раньше. Чем раньше я стану Буддой, тем скорее я смогу начать помогать живым существам, страдающим живым существам». Когда вы с такой мотивацией практикуете Тантру, Тантра становится ответвлением практики ума, который заботится о других. Это очень важное наставление, для меня самого оно очень полезно, поэтому я ещё раз вам о нём говорю.

Для того, чтобы бороться с себялюбием и взращивать ум, который заботится о других, шаматха в качестве основы, в качестве фундамента очень, очень важна. Если у вас будет такая мотивация: «Ради того, чтобы породить бодхичитту, я сейчас развиваю шаматху» – тогда эта медитация шаматха станет махаянской медитацией. С каждым мгновением, когда вы наблюдаете за своим умом, если вы это делаете с махаянской мотивацией, если вы пребываете в ясности и осознанности своего ума с мотивацией бодхичитты, то эта практика, которая будет с каждым мгновением приносить вам очень большие заслуги. Тогда это будет не просто сухой медитацией, это будет практикой большого накопления заслуг и практикой Махаяны. Поэтому Подампа Сангье сказал: «Без бодхичитты, какой смысл созерцать свой ум». Как сказал Шантидева, если бы все будды собрались на совет и стали бы решать, какое учение наиболее полезно для живых существ, то все бы они единогласно признали, что самой драгоценной практикой является именно бодхичитта. Итак, после учения о том, как медитировать на шаматху, я дам вам также учение о том, как медитировать на отречение, на бодхичитту и на мудрость, познающую пустоту. Хотите получить такое учение? Это как раз квинтэссенция всех учений. Для того, чтобы давать это учение, мне приходится читать очень много книг, это нелегко. Мне легко рассказывать вам истории. Когда раньше мастера Кадампы давали учение о трёх основах пути: об отречении, о бодхичитте и мудрости, познающей пустоту, они признавали, что их одолевало очень большое волнение. Их сердца бились очень сильно, потому что они осознавали, что в этот момент они дают самые драгоценные и самые тайные учения Будды. На самом деле, если честно, то именно эти учения являются самыми тайными и драгоценными. Вы должны со своей стороны тоже очень остро осознавать всю ценность учений, которые вы получаете. Я буду с радостью давать их, если буду знать, что вы их цените. А иначе, если эти учения не укротят ваш ум, то тогда вряд ли что-либо другое сможет укротить ваш ум, и вы станете не восприимчивыми к дхарме. Если эти учения сделают вас невосприимчивыми к дхарме, тогда никакие другие учения уже не смогут вам помочь. Поэтому в былые времена мастера сначала давали обширные учения, комментарии на Абидхарму, на другие тексты, содержащие разные классификации, а Ламрим и комментарии к нему они давали далеко не сразу. А теперь вернемся к шаматхе.

Я уже объяснил вам, что такое первый изъян медитации, и второй изъян медитации тоже стал вам понятен. Напоминаю, первый изъян медитации – это лень, и я вам объяснил, каковы противоядия от лени. Как я вам сказал, лень в начале не даёт вам медитировать, в середине не даёт вам продолжить медитацию, и в конце не даёт вам достичь результата медитации. И поэтому это худший изъян медитации. Также я объяснил вам, в чём

закljučаются три вида лени и четыре противоядия от этих трёх видов лени, и повторять это не буду. Вот это вы должны помнить и применять противоядия от лени. Но самое эффективное противоядие – это вера в себя, в то, что вы можете развить шаматху, и вера в свою природу будды, а также вера в достоинства шаматхи. Чем больше вы будете размышлять об этом, тем больше само собой у вас будет появляться вдохновения.

Второй изъян медитации – это забывание объекта медитации. Как я вам уже говорил, если вы эти не устраните с помощью противоядий пять изъянов медитации, то не сможете достичь шаматхи. В медитации шаматха самое главное – сначала понять, в чём заключаются пять изъянов медитации, затем, какие есть противоядия от этих пяти изъянов медитации, и в процессе медитации полностью устранить из своего ума пять изъянов медитации. И тогда, даже если вы скажете, что не хотите достигать шаматхи, вы сами собой обретёте шаматху. Медитация шаматха не имеет ничего общего с молитвами: «Бог, пожалуйста, дай мне реализацию шаматхи и так далее», – как я вам уже говорил, она имеет отношение кропотливому труду по ремонту телевизора нашего ума. Как я уже говорил, в телевизоре нашего ума миллионы и миллионы каналов, и мы должны устранить все неполадки, которые мешают каналам правильно работать. В начале очень важно устранить пять изъянов медитации, и тогда телевизор нашего ума будет работать очень чётко и обретёт ясность и пронизательность. Перед медитацией вы должны устранить лень. А в начале медитации главная ваша задача – устранить изъян забывания объекта медитации.

Для того, чтобы избавиться от лени, либо в промежутках медитации, либо прямо сейчас, начиная с этого момента, с этого дня, вы должны как можно больше размышлять о преимуществах шаматахи, воспитывать веру в свои силы, то что вы можете развить шаматху, в свою природу Будды, и тогда ваш ум станет сильным, как снежный лев.

Затем, во время самой сессии, когда вы приступаете к медитации, акцент нужно делать на то, чтобы устранить второй изъян медитации, то есть забывание объекта медитации. Может быть, неделю или две вы должны думать только об устранении второго изъяна – забывании объекта медитации. Что такое забывание объекта медитации? Когда вы начинаете медитировать, через минуты или две вы уже не можете вспомнить, чем вы занимаетесь. Ваш ум блуждает, отвлекается, и вы, очнувшись, думаете: «Что я здесь делаю?».

Противоядием от этого изъяна является внимательность. Приучите свой ум к объекту медитации, только к одному объекту. Если вы взяли за объект медитации свой ум, просто пребывайте со своим ясным и осознанным умом. Не думайте о прошлом и о будущем, пребывайте только в настоящем моменте, просто со своим ясным и познающим, осознающим умом, не делая при этом никаких искусственных умозаключений. Вы должны развить сильную внимательность и решимость постоянно пребывать с относительной природой своего ума. Абсолютная природа – для вас это слишком рано, это слишком сложно. Это даже для меня слишком сложно.

Сейчас я повторяю самую суть того, что говорил в прошлый раз, пытаюсь вам напомнить, о чём мы говорили в прошлый раз. Я подробно вам объяснил, как культивировать внимательность во время медитации, как культивировать внимательность в промежутках между медитациями, но ваша память настолько плохая, что вы уже успели за несколько дней всё это забыть, и мне приходится в сжатом виде это повторять. Может быть, ваш ум наполовину дырявый сосуд, а не совсем дырявый сосуд.

Когда вы медитируете, вы должны медитировать, как олень, который чувствует опасность, с той же бдительностью, с той же чуткостью, а не как объевшаяся свинья. И также очень важно иметь в виду такое наставление: когда вы медитируете, ваш ум должен быть

напряжён, должен крепко держаться за объект, но при этом ваше физическое тело должно быть полностью расслабленно. Также, что касается ума, у вас должна быть какая-то степень интенсивности удержания объекта, но не слишком интенсивно. Когда ваш ум удерживает объект медитации, это должно быть подобно тому, как вы держите в руке хрупкую чашку. Если вы слишком сильно вцепитесь в неё, она сломается, а если вы слишком сильно ослабите свои пальцы, она выскользнет у вас из рук. Я не могу точно вам сказать, как держать объект медитации, могу сказать только: не слишком сильно и не слишком слабо. Вы поймёте на своём опыте, где срединный путь. Если вы будете слишком крепко цепляться за объект медитации, это спровоцирует возникновение блуждания ума и тогда ум будет сильно блуждать. Это всё равно, что вы ломаете чашку. Если же вы слишком ослабляете концентрацию, блуждания ума не будет, но будет притуплённость ума, и вы уснёте.

Когда вы выбираете в качестве объекта медитации образ Будды, вам необходимо удерживать его. Но когда вы принимаете за объект медитации свой ум, вам ничего удерживать не надо, вы должны просто пребывать в ясности и осознанности ума. Не надо визуализировать образ ясного света ума, это будет ошибкой. Не старайтесь увидеть ясный свет ума, это невозможно. Это будет похоже на то, как если бы ваш глаз пытался бы увидеть ваше зрительное сознание, как если бы ваше зрительное сознание пыталось увидеть зрительное сознание – это невозможно. Оно может видеть другие вещи, но само себя увидеть не может. И точно также ум может увидеть и другие объекты, но сам себя увидеть не может. Поэтому Прасангика Мадхьямика утверждает, что нет такого понятия, как самопознающее сознание. А вот читтаматрины признают самопознающее сознание. Воззрение Мадхьямики Прасангики является наивысшим воззрением.

Итак, вы не можете увидеть свой ум, не можете увидеть ясный свет, но вы можете просто пребывать с ясным и осознанным умом.

Слушайте внимательно то, что я вам сейчас даю. Это сущностные наставления, и именно это есть учение Махамудры и учение Дзогчен. Запаситесь вниманием, просто пребывайте в ясности и осознанности своего ума, и, какая бы мысль в нём ни возникла, не надо её отвергать. Это одна из техник. Именно эта техника, которую я объясняю, является крайне эффективной для развития шаматхи, однако системы Махамудры и Дзогчен включают в себя ещё множество других очень утончённых техник. Самую суть Махамудры и Дзогчен можно обрисовать в следующих словах: ясный свет ума, наитончайший ум напрямую познаёт свою собственную абсолютную природу. Когда вы достигаете этого, уже в следующее мгновение вы полностью освобождаетесь от омрачений. Но этого очень трудно добиться. Во-первых, вам очень трудно научиться использовать ясный свет, активизировать его. Это представляет первую трудность. А вторая трудность: даже если вы научились использовать ясный свет своего ума, с помощью ясного света вы можете познать пустоту, даже концептуально. Это очень трудно. Даже если вам удалось постичь пустоту концептуально, гораздо труднее достичь прямого познания пустоты. Когда же вы познаете пустоту напрямую, вы станете арьей. Когда вы действительно обретёте настоящую реализацию ясного света, то после того, как вы выйдете из этой медитации, вы уже выйдете из неё со способностью эманировать, являть из себя сто различных тел, которые могут отправляться в сто разных миров. Ваш ум обретёт невероятнейший потенциал. Поэтому не надо воображать, будто вы уже достигли реализации ясного света. Потому, что если вы достигли этой реализации, вы уже арья, вы высшее существо, то есть вы уже очень близко подошли к состоянию Будды. В традиции махамудры Гелуг и Кагью, говорится о четырёх йогах Махамудры. Существует специальная классификация, деление на четыре йоги, чтобы тот, кто медитирует, мог понимать, на каком этапе находится. Нужно быть осторожнее с такими инструкциями, как «медитируй, наблюдай за своим умом, ты уже будда и тебе надо

только осознать, что ты будда, когда ты осознаешь, что ты будда, то освободишься и станешь буддой». Я могу на сто процентов гарантировать, что вы не будда. Но у вас есть потенциал будды, это правда. Между Буддой и потенциалом будды есть очень большая разница. У людей может быть потенциал стать президентом России, но при этом они не являются президентами России. Если я скажу кому-то: «У тебя есть потенциал стать президентом России», не надо потом говорить всем: «Я президент России, потому что Геше Тинлей сказал мне, что у меня есть потенциал стать президентом России». Между потенциалом и реальностью большая разница.

Много лет назад в Москве, один человек мне сказал: «Геше Тинлей, пожалуйста, помогите мне осознать, что я уже будда. Если я это осознаю, то я стану буддой». Я ответил этому человеку: «Но ты не будда. Как ты можешь осознать, что ты будда? Нет будды, который бы сам бы себя не осознавал. Если ты уже будда, ты должен познавать все феномены, поэтому ты не нуждался бы в моей помощи, я бы нуждался в твоей. У тебя есть потенциал стать буддой, это верно».

Для того, чтобы стать буддой, нам не нужно создавать новых качеств, нам нужно устранить только свои ограничения. А потенциал стать буддой у нас уже есть.

Если вы будете понимать в общих чертах четыре йоги, у вас будет общее представление о том, как достичь состояния Будды. Это очень важно. Сначала вы должны составить в своём уме общее представление о пути. Если вам нужно поехать по какому-то адресу в Москве, сначала вы должны понимать, на какой это станции метро, на какой улице, какой номер дома, какой подъезд, какой этаж и затем номер квартиры. И тогда вы без труда туда доедете. Если вы не знаете ничего, кроме того, что вам нужен красивый белый дом, и сначала вам нужно поехать прямо, а потом направо, то это ни к чему не приведет, так как в Москве много красивых белых домов. Это ошибка.

Сейчас я расскажу вам одну шутку. Когда тибетцы впервые приехали в Индию, три или четыре монаха пошли гулять по Бомбею. До этого они никогда не были в большом городе. И они сказали: «Сейчас мы выходим из того места, где мы живём, и, чтобы не заблудиться и вернуться обратно, нужно найти какой-то ориентир». Они даже адреса не спросили, и выйдя на улицу, оглянулись по сторонам, увидели красную машину около подъезда, и сказали: «Вот наш ориентир – эта красная машина». Если бы они знали бы адрес, у них бы не было проблем. Потом они пошли гулять, и когда вернулись, естественно, никакой красной машины не нашли. То же самое в буддийской философии, должна быть чёткость. Вы должны знать очень много точных вещей, деталей, для того чтобы медитировать. Вы должны знать, на чём делать акцент во время первой йоги, чтобы достичь реализации, на чём делать акцент во время второй йоги, третьей йоги и четвёртой, и тогда в результате после того, как вы достигнете реализации в четырёх йоги махамудры, вы достигнете состояния Будды.

Сначала вы должны знать общий механизм, каким образом четыре йоги способствуют тому, чтобы вы стали Буддой. Сначала вы должны теоретически убедиться в том, что четыре йоги являются подлинным учением. Вы должны понять, что четыре йоги действительно способствуют тому, чтобы наш нынешний неусмирённый, блуждающий ум превратился в просветлённый всеведущий ум будды, который заботится о других существах больше, чем о себе.

Буддизм – это наука. Ученые сначала теоретически доказывают, что такие-то и такие-то вещи возможны, а затем они делают опыты, эксперименты и в итоге демонстрируют практические результаты. И тогда это становится универсальной истиной. В буддизме

также, сначала кто-то теоретически доказывает, что некоторые вещи возможны, затем на основе теории люди садятся в медитацию, начинают применять эту теорию на практике и достигают практических реализаций. И только тогда определённая вещь становится подлинной, то есть доказывается её подлинность, аутентичность, всё не ограничивается лишь теорией. Сначала вам необходима подлинная теория, затем посредством практики вы достигаете реализации, но без теории практика невозможна. Если даже вы получили доступ к подлинному учению, но не поняли теорию, то, на первый взгляд, вам будет казаться, что вы делаете настоящую, подлинную практику, хотя на самом деле вы будете делать её неправильно. Если вы не понимаете, как следует теорию, во имя буддизма, вы будете выполнять небуддийскую медитацию. Под эгидой Махаяны вы будете делать немахаянскую практику и под эгидой Тантры, вы будете делать нетантрическую практику.

Для начала следует понимать, что любая практика, которая выполняется при отсутствии прибежища, не является буддийской. А любая практика, в которой отсутствует бодхичитта, является на сто процентов не махаянской практикой. Любая практика, которая выполняется при отсутствии мудрости, познающей пустоту, не способна подсесть сансару под корень. Любая практика, в которой отсутствует йога божества, на сто процентов не является тантрической практикой. И также, если в практике отсутствует медитация на ясный свет, она не может очень быстро устранить омрачения из ума, это тоже на сто процентов так. Вот эти все моменты очень важно знать, их надо запомнить. Это очень важная теория, это бесценные наставления, которые я приношу вам в дар. Даже если бы Его Святейшество Далай-лама оказался здесь, он стал бы говорить вам те же самые вещи, потому что я излагаю вам не своё учение, а то учение, которое получил от Его Святейшества Далай-ламы. У меня много духовных учителей, но наиболее добрым ко мне был именно Его Святейшество Далай-лама, потому что большую часть учений, которые я получил, я получил от него. Мне невероятно повезло, что я смог стать его личным учеником – это произошло, когда я медитировал в горах. Его Святейшество согласился принять меня в свои личные ученики, и поэтому он был строг со мной и даже мог ругать меня. Вам тоже нужен духовный наставник, который будет ругать вас, когда вы будете ошибаться, тогда это будет очень полезно для вас. В будущем, если я начну ругать вас, вы должны понимать, что это признак моей близости к вам, иначе я не буду вас ругать. Запомните, если я начну ругать вас, это признак того, что вы стали чуть сильнее, чем раньше, и я уже ожидаю от вас большего. А если я не буду вас ругать, то это означает, что вы не становитесь сильнее. Так что в будущем, если я вдруг начну ругать вас, не поймите меня неправильно, а вспомните о том, что я говорю вам сегодня.

Итак, первая йога. Каждый раз, когда вы слышите учения по махамудре, это невероятно интересно. Я говорю это вам не в расчёте на то, чтобы вы сразу приступили к очень сложным медитациям, а для того, чтобы у вас в уме появилась полная, целостная картина. Для того, чтобы в вашей голове всё встало на свои места, всё по полочкам, и вы бы сказали себе: «Теперь я понял, как получить то-то, то-то и то-то, как пройти через эти этапы». Если кто-то приглашает вас к себе в гости, вы не говорите сразу: «Я приду, до свидания». Сначала вы спросите у этого человека адрес. Он скажет: «Я живу на таком-то метро, на такой-то улице. Запиши, как попасть на эту улицу, как найти дом, такой-то номер дома, номер квартиры». Тогда вы понимаете: «Теперь я знаю, как туда добраться». И, когда вы посмотрите на карту, вы увидите, что такое-то метро находится в таком-то районе, это голубая ветка метро, и как вам попасть на эту станцию метро. Это очень важно.. И когда вы поняли, где сделать пересадку, вы едете совершенно спокойно. Зачем вам беспокоиться, если вы прекрасно знаете, что последуете всем инструкциям, то доберётесь по нужному адресу, и с каждой минутой вы всё ближе к своей цели. Тогда вам не надо молиться Будде: «Будда, пожалуйста, помоги мне добраться побыстрее». Это пример. В духовной практике очень важно детально знать все адреса и все маршруты. В шаматхе, например, очень важны

инструкции о том, как продвигаться от первой до девятой стадии сосредоточения. Там очень важны детали, очень важны тонкие моменты, чем отличается одна стадия от другой, какие трудности ожидают нас на каждой стадии, и что нужно устранить, для того чтобы перейти от одной стадии на другую стадию, каковы критерии этого. Это всё очень важно, это настоящие наставления. Когда вы достигаете первой стадии, а потом достигаете второй стадии, вы словно едете в метро по нужному вам адресу. Вы реально проезжаете одну станцию, другую станцию, а пока вы не стали заниматься этим на практике, вы словно сидели у себя в квартире и фантазировали, будто едете в метро. Многие люди занимаются псевдомедитацией, но это ни что иное, как самообман. Они даже не знают адреса, не делают ни одного шага, как они могут куда-то двигаться?

Первая йога называется «йога однонаправленного сосредоточения». Те подробные учения, которые я начал давать по шаматхе, относятся к первой йоге. Йога однонаправленного сосредоточения означает, что с ее помощью вы развиваете в себе шаматху. В сутре тоже даются наставления о том, как развить шаматху, и в первой йоге махамудры также даются наставления о том, как развить шаматху. Чем же различаются эти наставления? Почему мы не называем медитацию развития шаматхи в системе сутры тоже «первой йогой»? Различие заключается в следующем. В сутре тоже есть медитация на ум, нельзя сказать, что медитация на ум является уникальной чертой именно Махамудры. И не только в сутре, многие небуддисты также занимаются медитацией на ум, поэтому думать, что медитация на ум – это исключительная особенность Дзогчена и Махамудры глупо. Если на вопрос о том, почему Дзогчен и Махамудра – это очень высокие техники, вы отвечаете: «Потому что там медитируют на ум», – это глупый ответ. Тогда получается, что небуддисты, которые входят в самадхи, также становятся драгоценными практиками и также достигают состояния Будды.

Дело здесь не только в медитации на ум. Когда вы занимаетесь первой йогой, вы культивируете шаматху с целью активизации наитончайшего ума ясного света. Поэтому наставления первой йоги касаются не только того, как развить шаматху, но в рамках наставлений о развитии шаматхи даются методы активизации ясного света ума.

А почему нам нужно проявить, активизировать ясный свет ума? Потому что, когда он проявится, этот ясный свет ума обладает невероятной мощностью, невероятной силой. Учёные говорят, что наибольшей силой обладают наитончайшие частицы. Когда мы делим частицы и доходим до самых тонких уровней, в самых малых частицах кроется необычайная сила. Так, например, извлекается ядерная энергия. Точно также в буддизме утверждается, что самой большей силой обладает наитончайший ум. Поэтому необходимо добиться проявления самого тонкого уровня ума, который обладает колоссальной силой. Эти наставления я даю вам на будущее, надеюсь на то, что, когда вы в будущем сядете в медитацию по-настоящему, всё это вам пригодится. Если бы я просто давал вам наставления: медитируй на свой ум и всё, это мало бы чем вам помогло в реальной медитации. Я думаю, что в будущем, когда вы действительно сядете медитировать, вы поймёте всю степень моей доброты к вам. Может быть, к тому моменту, меня уже не будет в этом мире, кто знает?

Вы должны понимать, что буддизм – это настоящая наука, там всё строго, там не может быть собственных измышлений, всё должно быть основано на подлинных первоисточниках. И мало того, что теория должна быть подлинной и чистой, также и переживания, опыт, которые достигаются в медитации, тоже должны быть достоверными. В первой йоге однонаправленного сосредоточения содержатся подробные наставления о том, как культивировать шаматху и активизировать ясный свет ума. Когда вы достигнете этих реализаций, можете перейти ко второй йоге, йоге свободы от умопостроений, которая

направлена на концептуальное познание абсолютной природы вашего ума. А для этого вам нужны более подробные учения о пустоте, с помощью которых вы сможете концептуально постичь абсолютную природу своего ума.

В этих четырёх йогах ни словом не упомянуто о бодхичите и отречении, но, разумеется, без бодхичитты и отречения вы не сможете достичь даже первого пути – пути накопления. Когда вы с помощью первой йоги достигаете шаматхи и активизируете ясный свет, после этого вы развиваете реализацию отречения. Без отречения вы не можете породить бодхичитту. Для того, чтобы развить в себе отречение, вы должны устранить привязанность к этой жизни, и для этого вы выполняете аналитические медитации на темы из Ламрима и достигаете этой реализации.

После обретения шаматхи, все аналитические медитации станут для вас эффективными, и реализации будут приходить очень быстро и с лёгкостью. Миларепа, по его собственным словам, спустя две недели после того, как достиг реализации первой йоги, то есть обрёл шаматху, уже достиг отречения, и спустя месяц – бодхичитту. Иными словами, после шаматхи все эти реализации становятся очень лёгкими. Когда вы достигаете реализации бодхичитты, только после этого вы вступаете на первый из пяти путей махаяны – путь накопления. Если вы не породили бодхичитту, то вы не находитесь на пути махаяны, даже если вы медитируете на ясный свет, это не махаянская практика. А если это не практика махаяны, как она может стать причиной достижения состояния Будды? Итак, вы должны понимать, что когда вы породите произвольное, спонтанное чувство бодхичитты в своём сердце, это знаменует вступление ваше на первый из пяти путей махаяны – путь накопления.

Затем, когда с помощью шаматхи вы достигнете концептуального познания пустоты, и при этом у вас есть в качестве основы отречение, а в качестве мотивации бодхичитта, и когда вы достигнете концептуального познания пустоты, то вы перейдёте на второй путь – путь подготовки. Почему этот второй путь называется путем подготовки? Потому что он готовит вас к прямому познанию пустоты. Сейчас я вам объясняю ваше путешествие по метро. Когда вы едете в метро, направляясь к состоянию Будды, то первая станция, которую вам нужно проехать – это станция пути накопления. Невозможно достичь пункта вашего назначения, не проехав станцию пути накопления. Без пути накопления, вы не можете достичь состояния Будды. На самом деле этот пример нельзя буквально сравнивать с тем, на что он указывает, потому, что, строго говоря, если вы едете в метро, то можно доехать до пункта назначения, минуя определённую станцию. Если сравнивать с поездкой на метро, можно было бы достичь состояния Будды, вашего конечного пункта, минуя станцию пути накопления. Но в действительности это невозможно. Пример может быть верен с одной точки зрения, но он не обязательно должен быть абсолютно идентичен тому смыслу, который раскрывает. Пример предназначен для того, чтобы обрисовать смысл с одной какой-то стороны. Иногда русские люди, когда им приводят пример, считают, что в реальности всё должно быть точно также, как в примере. Это неправильно.

Итак, когда вы далее приступаете ко второй йоге, йоге свободы от умозаключений, то здесь вы на основе шаматхи достигаете концептуального познания пустоты с помощью ясного света ума. Когда вы достигаете этой реализации – концептуального понимания пустоты с помощью ясного света, вы переходите на второй путь, путь подготовки.

Когда вы вступаете на первый путь, вы становитесь бодхисаттвой, когда вы переходите на второй путь подготовки, вы уже бодхисаттва, который близок к тому, чтобы стать арьей-бодхисаттвой.



Третья йога – это йога одного вкуса. В этой йоге есть подробные наставления, которые помогут вашему наитончайшему уму ясного света напрямую познать пустоту. Когда вы достигнете этой реализации, уже в следующее мгновение все омрачения исчезнут из вашего ума, и вы станете существом арьей. Когда вы выйдете из этой медитации, то выйдете со способностью являть из себя сто различных тел. И эти сто разных тел будут иметь способность переноситься в сто разных миров, получать там учение, но при этом ум останется одним и тем же. Ваш ум будет пронизывать все эти сто тел. В нашем теле много разных частей, ноги – это не руки, руки – не ноги, глаза выполняют свою функцию – видеть, язык другую функцию – говорить, нос – обонять, и так далее, но всё это объединяет один и тот же ум. Поскольку ваш ум пронизывает все эти части тела, он способен всё это ощущать. Зрительное сознание не является отдельным от вашего ума. Когда ваше зрительное сознание что-то видит, вы говорите: «я это вижу». Когда ваше слуховое сознание что-то слышит, вы говорите: «я слышу». То есть тот ум остаётся вашим умом. Это возможно в одном вашем теле, а затем, если у вас прибавится ещё сто тел, ваш ум будет пронизывать точно так же, как он пронизывает ваше тело. И что бы ни испытывало каждое из этих ста тел, вы будете говорить: «Я это вижу, я это слышу и так далее». В настоящий момент это трудно представить, потому что мы этого ранее не испытывали. Но вы должны понимать, что всё же это возможно. Затем по мере того, как ваша реализация будет возрастать, вы будете переходить на другие бхуми, или уровни Бодхисаттв. И с каждым уровнем ваша возможность являть из себя тела будет увеличиваться – от ста до тысячи, миллиона, миллиарда тел, и к тому моменту, когда вы обретёте способность эманировать или являть из себя бесчисленные тела, вы станете Буддой. И это возможно.

А сейчас я расскажу вам одну реальную историю. С вами тоже самое может произойти в будущем, если вы будете как следует практиковать дхарму. Падампа Сангье и Миларепа обладали тем же самым потенциалом, что и вы. Сырой материал был одним и тем же, никакой разницы. Но они знали, как правильно готовить. Вы же не умеете как следует готовить. Вы даже не думаете, о том, что можно что-то приготовить из того сырья, что у вас уже есть, а продолжаете искать что-то вовне. Вы никогда не пытаетесь приготовить вкусную еду из вашего собственного сырья, которое у вас есть. Вы ищете постоянно во внешнем мире какое-то другое сырьё, которое является наполовину отравленным. Поэтому вы и страдаете в сансаре.

Итак, когда Падампа Сангье направлялся в Тибет, рано утром Миларепа во сне явилась дакия, которая сказала: «в Тибет направляется великий индийский йогин Падампа Сангье, ты должен его встретить». Миларепа согласился и пошёл встречать Падампу Сангье. Миларепа подумал про себя: «Я слышал про великую славу Падампа Сангье, но сегодня, когда я с ним встречу, я хочу сам убедиться в том, оправдана ли его известность или нет». И вот, когда Миларепа завидел вдалеке на дороге Падампу Сангье, он превратил себя в цветок, который рос прямо из дороги. На самом деле, невозможно, чтобы такой цветок вырос на дороге. И Падампа Сангье подошёл к этому цветку, увидел цветок и стал его обходить. Когда Миларепа, будучи цветком, увидел, что Падампа Сангье, никак особо не реагируя, осторожно обходит цветок, он подумал: «наверное, у Падампы Сангье нет ясновидения. После этого Падампа Сангье пнул ногой цветок и сказал: «Миларепа, хватит меня уже тестировать, давай уже вставай». Тогда Миларепа опять обрел свой человеческий облик, и они стали разговаривать. Поскольку оба являлись Бодхисаттвами, которые заботились о других больше, чем о себе, то между ними не могло быть никаких разногласий, только гармония. Даже если бы они заговорили на тему: «У меня реализация выше, чем у тебя», то, поскольку ими двигала бы только забота о других людях больше, чем о себе, даже такие разговоры были бы прекрасными.

Самое главное – то, что вы ощущаете внутри, если это забота о других, то, что бы вы ни говорили, все ваши слова прекрасны. Несмотря на то, что Его Святейшество вообще не может испытывать настоящего гнева, это невозможно, иногда из сострадания, из заботы о других, он являет себя в гнев, являет гневные слова, но даже его гневные слова звучат прекрасно. Они устраняют препятствия. Поэтому и говорится, что если духовный наставник ругает тебя, это не ругань, а гневная мантра, которая устраняет препятствия. Это правда. В будущем, если я буду ругать вас, то помните, что это гневная мантра.

А сейчас я расскажу ещё одну маленькую историю. В одном монастыре был один геше, которого всё время ругал его духовный наставник, очень высоко реализованный лама Сонг Ринпоче. И каждый раз этот геше очень радовался, когда его ругал Сонг Ринпоче. И вот однажды он слегка заболел, и помощник Сонга Ринпоче вызвал его к Сонгу Ринпоче. И он радостно пошёл, и когда люди стали его спрашивать: «Куда ты идёшь?», он стал всем говорить: «Я немножко болен, и сейчас иду к Сонгу Ринпоче, он меня поколотит, поругает, и болезнь сразу пройдёт». Это правда. И вот когда он пришёл к Сонгу Ринпоче, у Сонга Ринпоче не было повода его ругать, потому что он был очень хороший, к нему нельзя было придрататься, и, тем не менее, Сонг Ринпоче тут же начинал придумывать какие-то немыслимые истории, наговоры, наветы: «Люди говорят, что ты делаешь такие-то, такие-то ужасные вещи». Когда у духовного наставника нет причин для того, чтобы ругаться, он может просто выдумать какие-то причины, начать говорить: «Люди говорят про тебя то-то и то-то». Ученик при этом, даже если он знает, что невиновен, не должен оправдываться и говорить: «Нет, на самом деле я хороший». Учитель ругает вас ради вашего блага, ради вашей пользы.

И когда геше вернулся после посещения Сонга Ринпоче, на следующее утро он проснулся совершенно здоровым. Сонг Ринпоче знал, что только своей руганью он может избавить его от болезни, иначе бы болезнь стала ухудшаться и ухудшаться.

Теперь вернёмся к теме. Итак, Миларепа и Падампа Сангье, пообщавшись друг с другом, решили посоревноваться, у кого больше чудодейственных сил. Точно так же, как два больших бизнесмена, когда встречаются, начинают сравнивать, у кого больше домов, машин и так далее, точно так же два йогина, когда встречаются, сравнивают свою йогическую реализацию. Миларепа и Падампа Сангье устроили такое соревнование, Падампа Сангье сказал: «Ты тибетец, я гость на твоей земле, поэтому сначала ты первый покажи мне свою йогическую реализацию». И тогда Миларепа явил семь тоненьких рисовых стебельков, и на каждом из них встало по маленькой эманации самого Миларепы. Семь Милареп стояло на семи рисовых стебельках, и они стали немножко сгибаться под его весом.

Падампа Сангье сделал то же самое, но при этом стебельки остались совершенно прямыми, ни один из них не согнулся. И Миларепа спросил: «Почему так, у нас с тобой одинаковая реализация, почему под тобой эти стебельки риса остались прямыми, не согнулись?» Тогда Падампа Сангье ответил: «Может быть, в силу того, что я родился в стране арьев, где родился сам Будда, а может быть, причина в том, что я совсем не ем мяса». В будущем, когда вы, русские люди, достигнете той же реализации, под вами эти рисовые стебельки ещё больше будут сгибаться, потому что вы едите много мяса. Я шучу. Сгибаются или не сгибаются – это не суть важно. Подумаешь, чуть-чуть согнулся или не согнулся стебелёк. Самое главное, чтобы в сердце были отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, чтобы ум был полностью свободен от омрачений. Просто я говорю о том, что когда Бодхисаттвы достигают высоких реализаций, они могут являть различные тела и много чего делать. История, которую я рассказал, реальная.

Учение нужно давать таким образом, чтобы в нём присутствовали, во-первых, цитаты из подлинных первоисточников, для того чтобы доказать подлинность этого учения, во-вторых, логика, чтобы убеждать слушателя в учении, и в-третьих, истории, которые вдохновляют слушателя. Когда присутствуют все эти три фактора, учение становится полным, целостным. А если оно только логично, то становится очень чёрствым, сухим. Если будут только цитаты из коренных текстов, все уснут. Если вы будете слушать только одни истории, то воспарите в облака, вы будете летать, и не будете стоять на земле. Вот эти три очень важных фактора. Это говорю не я лично, а мне об этом сказали мои духовные наставники, и для меня это было очень полезно.

Затем, когда ясный свет вашего ума напрямую познает пустоту, уже в следующий момент в силу этого ум полностью очистится от всех омрачений, и тогда вы станете арьей, арьей-бодхисаттвой и достигнете реализации третьей йоги – йоги одного вкуса. Когда вы выходите из медитации, то переход от первого до седьмого бхуми происходит за одно мгновение, и в этом уникальное качество Тантры. В Сутре для того, чтобы перейти с первого до седьмого бхуми, вам нужно практиковать в течение одного неисчислимого эона, или кальпы. То для накопления мудрости, накопления заслуг, для практики вам понадобится целый неисчислимый эон, или кальпа. Когда же ваш наитончайший ум ясного света напрямую познает пустоту, в силу этого вы за одно мгновение перейдёте с первого на седьмой бхуми, и в этом уникальность Тантры. Сейчас я объясню вам механизм. Когда мудрость наша напрямую познает пустоту, у нас появляется противоядие от омрачений. Пока вы ещё не обрели мудрость, напрямую познающую пустоту, у вас вообще не было настоящего противоядия от омрачений. У вас были вторичные противоядия, уменьшающие омрачения, но истинного противоядия, которое способно полностью устранить из ума омрачения, у вас не было. И только с того момента, как вы напрямую познаёте пустоту, вы обретаете это противоядие. Мудрость, напрямую познающая пустоту, относится к четвёртой благородной истине – благородной истине пути.

Дело в том, что когда грубый ум напрямую познаёт пустоту, после этого ему потребуется очень много времени, для того чтобы полностью устранить из ума все омрачения. Почему? Потому что, даже если грубый ум напрямую познает пустоту, ему будет не хватать интенсивности, необходимой для устранения омрачений. Даже если у вас есть очень мощный окислитель, или мощное средство, вам потребуется очень много времени, для того, чтобы с его помощью стереть все пятна ржавчины с куска холодного железа. Сначала вы будете устранять грубые, толстые слои ржавчины, потом всё тоньше и тоньше, и самые тонкие следы этой ржавчины вам будет труднее всего отчистить. Точно также очень трудно устранить из ума самые тонкие омрачения. То есть аналогия здесь очень подходящая. В Тантре же, когда вы познаёте пустоту напрямую с помощью ясного света ума, который является наитончайшим умом, это подобно тому, как вы кусок покрытого ржавыми пятнами железа опускаете в очень мощный огонь, где он нагревается, раскаляется, и благодаря этому все пятна ржавчины мгновенно исчезают. Вам не надо возиться, поочередно счищая сначала более толстые, потом более тонкие и тонкие слои этой ржавчины. Все эти пятна ржавчины сами по себе исчезают, и точно также, когда вы напрямую постигаете пустоту с помощью ясного света ума, все омрачения точно также самопроизвольно исчезают из ума, и вы переходите с первого бхуми сразу на седьмой. Но что же остается в вашем уме после седьмого бхуми того, с чем вам ещё предстоит бороться? Остаются факторы, препятствующие всеведению. Восьмой, девятый и десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми, потому что на них уже не остаются омрачений, остаются лишь препятствия всеведению. Когда наш ум полностью избавляется от всех омрачений, мы становимся свободны от сансары, но ещё не можем познавать все феномены одновременно, то есть не обладаем всеведением.

Что такое препятствия всеведению? Допустим, в вашей чашке долгое время лежал чеснок – чеснок здесь символизирует омрачения – и когда вы вытащили чеснок из чашки, в ней остается запах этого чеснока, и вот этот запах как раз и есть препятствие всеведению. До тех пор, пока у вас будут препятствия всеведению, вы и не будете способны к познанию всех феноменов. А затем с помощью медитации на ясный свет вам нужно будет полностью устранить из своего ума даже препятствия всеведению. Состояние Будды – это такое состояние, в котором вы способны постоянно пребывать в ясном свете ума. Когда вы обретёте способность постоянно пребывать в ясном свете, у вас не будет более факторов, препятствующих всеведению.

А четвёртая йога махамудры, йога не-медитации, обучит вас пребыванию в ясном свете постоянно, даже вне медитации, то есть в промежутках между медитацией. Во время медитации вам будет легко пребывать в ясном свете. Но если вы сможете пребывать в ясном свете даже вне медитации, постоянно поддерживать состояние пребывания в ясном свете в промежутках между медитацией, то тогда вы станете Буддой. И здесь йогины, даже выходя из медитации, продолжают пребывать в ясном свете и не позволяют возникнуть грубым уровням ума. Когда глаза видят разные объекты, разные предметы, они всё равно стараются пребывать в ясном свете. Когда они ходят, они пребывают в ясном свете. Самое трудное, находясь в толпе, где происходит много всего интересного, продолжать пребывать в ясном свете. И поэтому для того, чтобы поддерживать пребывание в ясном свете в любой ситуации, даётся йога необычного поведения. Она не для вас, не для вашего нынешнего уровня. Но на том этапе, о котором я говорю, вы уже будете очень-очень высоко реализованным существом. Тогда вы можете одеваться очень странно и вести себя, как сумасшедший. Вы должны заставить людей думать, будто вы сошли с ума. Заставить людей презирать вас, смеяться над вами, и вот тогда вы начнёте следить, пребывая в ясном свете, не поддаваясь этим глупым мыслям, глупым концепциям. Даже если тебя считают плохим, какая разница? Если ты золото, то не обязательно, чтобы другие люди считали тебя золотом. Что вы представляете собой – это важнее, чем то, что другие думают о вас. Одна из причин, почему мы возвращаемся в сансаре, состоит в том, что мы считаем очень важным то, что думают о нас другие люди, а то, кто мы есть на самом деле, считаем не важным. Из-за этого у нас возникает множество мирских концепций. Мы пытаемся доказать другим, что мы хорошие люди. Если мы духовные люди, то у нас должны быть чётки и прочие атрибуты, доказывающие, что мы хорошие духовные практики. И мы складываем ладони для того, чтобы показать, что у нас хорошая преданность гуру, хотя преданность должна быть здесь, внутри, она не должна отражаться на ваших жестах. А эти йогины, наоборот, себя так, как будто бы их не интересует дхарма. Одна штанина у них задрана, другая спущена. У них нет никаких чёток. Они говорят о женщинах. Они ведут себя так, как будто бы их очень интересует вино, но при этом способны трансформировать алкоголь в нектар. С мирской точки зрения, людям кажется, будто бы эти люди сошли с ума, но в действительности они очень высоко реализованы. Почему они так делают? Они специально создают такие ситуации, чтобы проверить, способны ли они пребывать в ясном свете в этих ситуациях. И они могут начать прыгать, как сумасшедшие, но когда они прыгают, то в это время они всё ещё способны пребывать в ясном свете. Также как люди осваивают верховую езду, сначала они очень медленно, аккуратно ездят на лошади, а потом, когда становятся хорошими ездоками, тогда они уже пускают лошадь в галоп и позволяют ей прыгать как угодно. И если при этом они не сваливаются с лошади, это говорит об их мастерстве. Если в йоге не-медитации, чтобы ты не вытворял, ты не падаешь с лошади ясного света, значит, ты стал мастером этой йоги. Чтобы ты не делал, находясь в большом городе: и прыгал бы, и плясал, и пел песни, если ты, всё время остаешься верхом на коне ясного света, это означает, что ты стал мастером четвёртой йоги, йоги не-медитации. Когда Миларепа осваивал йогу не-медитации, он ходил в селении на людях совершенно голым. Однажды он лежал прямо на обочине дороги, где проходили люди,

мимо него проходили женщины. И одна женщина из богатой семьи, сказала другой «Какая жалость». Они посмотрели на него свысока, и подумали, какой жалкий у него вид. И как только они об этом подумали, Миларепа, взглянув на них, сказал: «Когда вы смотрите на меня, мой вид внушает вам жалость, когда я смотрю на вас, ваш вид внушает мне жалость». И одна женщина ещё про себя взмолилась: «Пусть я никогда не стану такой же, как он». А Миларепа сказал ей: «Можешь не волноваться, ещё много-много жизней ты не станешь такой же, как я».

То есть, когда вы занимаетесь йогой не-медитации, вам уже не надо сидеть дома в позе медитации, вы уже можете свободно гулять по городу, общаться с людьми. Наоборот, вы должны делать все плохие вещи, которые только бывают – пить чанг и так далее, но при этом не вредить другим людям. Вы должны проверить, сваливаетесь ли вы с коня ясного света или нет, занимаясь всем этим. Но при этом вам нельзя вредить другим. Потому что, если вы не вредите другим, то не накапливаете негативную карму. А что касается поведения, которое в глазах других кажется безнравственным, вы вольны всё это делать для того, чтобы проверять самого себя. Также как легендарные герои Тибета Другпа Кунле и Аку Темпа, которые делали ужасные вещи, но при этом были реализованными йогинами. И тогда, когда вы освоили йогу не-медитации, достигли в ней мастерства – подробно я не могу вам рассказать, там очень много подробностей – но, говоря в общем, вы, поддерживая ваджрную концентрацию на ясном свете своего ума, одновременно познаёте все условные феномены этого мира и тем самым становитесь Буддой, то есть достигаете состояния Будды. Когда вы становитесь Буддой, вы, ни на мгновение не выходя из медитации на пустоту, одновременно познавая все условные феномены и являя из себя бесчисленные тела, приносите благо живым существам. Это называется состояние Будды. Такой потенциал вашего ума, эта способность вашего тонкого энергетического тела распространяться безгранично и называется состоянием Будды. Каждый из вас без исключения обладает тем же самым потенциалом. А когда вы достигните этого, то станете источником счастья для всех живых существ. Вот небольшой подарок, который я хотел вам подарить, и это учение бесценно.

До свидания.