

## Польза от учения по «Сутре сердца»

Наш двухдневный ретрит пролетел очень быстро. Эти дни стали одними из самых значимых в вашей жизни. Если вы будете выполнять какую-то странную медитацию, я не знаю, достигнете ли вы реализаций в этой жизни и что вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Но что касается учения по «Сутре сердца», которое вы получили в эти дни, то я абсолютно уверен, что с его помощью, во-первых, вы закладываете очень хороший фундамент для медитации в этой жизни, а во-вторых, вы сможете что-то осязаемое взять с собой в будущую жизнь.

По прошествии, может быть, десяти, тридцати или ста жизней, когда вы достигнете высоких реализаций и познаете пустоту, у вас также появится ясновидение. Или же вы познаете пустоту напрямую, получая учение от какого-то Будды. Тогда вы подумаете: «Интересно, как это я с такой легкостью познал пустоту напрямую?» Во времена Будды некоторые ученики познавали пустоту во время слушания учения, а другие не могли это сделать. На это должна быть какая-то причина. Воспользовавшись своим ясновидением, вы будете исследовать, что это за причина. Тогда вы увидите, что много жизней назад, в мире Дзамбулинг, в Подмосковье у вас был двухдневный интенсивный курс по «Сутре сердца». Этот курс остался в глубине вашего сердца как очень мощное зерно, а учение Будды стало водой, которая оросила это зерно, и оно дало всходы в виде познания пустоты.

Когда Будда дает учение, у некоторых учеников оно, подобно зерну, остается в почве их ума. Для других же оно является сильнейшим удобрением или водой, которая орошает уже присутствующие в их уме зерна. Именно эти ученики прямо во время учения достигают реализаций. Став такими учениками, вы вспомните в этот момент мою доброту. Тогда меня с вами уже не будет.

### Доброта Учителя

Очень важно помнить о доброте Духовного Наставника, находясь вместе с ним, потому что позже, когда вы испытаете на себе результат его учения, нет никакой уверенности в том, что он по-прежнему будет рядом с вами. Со мной, например, произошло так. Когда я был рядом с моими добрейшими Наставниками – геше Нгавангом Даргье, Панором Ринпоче – моя преданность была сильна. Сейчас я вижу результат их доброты, но их рядом уже нет, а если бы я испытал этот результат тогда, моя преданность была бы еще сильнее. Она стала бы такой же, как у Миларепы или Наропы. В то время, когда геше Наванг Даргье ругал меня, я не гневался, но думал: «Почему он меня ругает?» Я не стоял смиренно, как Миларепа, склонив голову и сложив руки, хотя моя преданность была сильной.

Вы тоже, когда находитесь рядом с Духовным Наставником, помните о его доброте и старайтесь породить как можно большую преданность ему. Меня не интересует ваша преданность, но у вас от этого будут преимущества. Если честно, для меня ваша преданность – как пытка, я не люблю ее проявлений. Но для вас это невероятное преимущество, поэтому я говорю сейчас эти слова ради вашей пользы. Некоторые учителя рассказывают о преданности Гуру ради собственной выгоды, но в моем случае это делается из заботы о вас. Конечно, это не очень красиво звучит, но я должен говорить вам об этом прямо. Красивая речь – не главное, главное – искреннее чувство. Я даю вам этот совет совершенно искренне. Преданность Гуру для вас – это одна из самых важных и мощных практик. Если она у вас есть, тогда даже ваш сон превращается в практику Дхармы. Преданность Гуру должна стать для вас основной практикой, потому что она несет в себе огромные преимущества и никакого ущерба.

Основной секрет достижения Миларепой Пробуждения за одну жизнь – его преданность Гуру. Это невероятная сила, благодаря которой отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, возникают без труда, очень быстро. Миларепа породил в себе отречение за две недели, а бодхичитту – за три. Для обычного человека это невозможно. Но благодаря своей нерушимой преданности Гуру он достиг мгновенной реализации. Итак, берите пример с великих мастеров прошлого, развивайте свою преданность Гуру.

Если вы исследуете, какие преимущества дает вам преданность, вы увидите, насколько они невероятны. Но есть одна опасность, которую надо знать. Если вы встретитесь с ложным учителем и породите сильную преданность ему, он может злоупотребить вашей преданностью. Это пресекает лама Цонкапа в «Ламриме», говоря, что преданность Гуру вовсе не означает, что ученик должен делать все, что велит Учитель. Если Гуру просит вас сделать то, что соответствует Дхарме, делайте это, если его просьба или совет противоречит Дхарме, не выполняйте. Но никогда при этом не критикуйте Учителя. Может быть, он проверяет вас. Кто знает? Если он просит вас сделать то, что противоречит Дхарме, застыньте, как полено, и можете объяснить ему: «Я могу сделать все что угодно, но это не могу, потому что это противоречит Дхарме».

Как медитировать на пустоту тем, кто достиг пути видения

Теперь вернемся к учению по «Сутре сердца».

«Так, Шарипутра, и все дхармы есть пустота – не имеют отличительных признаков, не появляются и не исчезают, не загрязнены и не чисты, не ущербны и не совершенны».

Здесь Авалокитешвара говорит о том, как медитировать на пустоту на пути видения. Для того чтобы достичь пути видения, очень важно медитировать на три двери освобождения. Мы, живые существа, вращаемся в сансаре из-за трех дверей сансары, а когда мы устраняем их, вместо них появляются три двери освобождения.

Сначала я объясню вам, что такое три двери освобождения, а потом – что такое три двери сансары. Первая из дверей освобождения называется дверь пустоты, вторая – дверь беззнаковости, третья – дверь нежелания.

Дверь пустоты представляет собой пустоту по сути. «Я» пусто от самобытия, и все феномены по своей сути пусты от самобытия. Итак, пустота по сути представляет собой первую дверь освобождения.

Дверь освобождения беззнаковости – это пустота причины. Иногда мы привязываемся к причинам вещей, думая, что они самосущи. Дверь освобождения беззнаковости заключается в том, что эти причины, к которым мы привязаны, также пусты от самобытия.

Третья дверь освобождения – дверь нежелания. Здесь мы говорим о пустоте результата, пустоте плодов, к которым мы привязаны.

А теперь я объясню три противоположности дверям освобождения. Когда вы находитесь в сансаре, цепляясь за истинное существование, вы привязаны либо к счастью по его сути, либо к причинам счастья, либо к результату временного счастья. Во-первых, вы привязываетесь к сущности «я», дома, объектов вокруг вас, полагая, что они существуют истинно, и цепляетесь за это. Цепляние за ваше «я», которое представляется вам самосущим, и привязанность к нему – это одна из основных дверей вашего вращения в сансаре.

Вы видите, что «я» хочет счастья, потом начинаете размышлять, какова причина временного счастья. Почему вы, например, бегаєте целый день в поисках денег? Потому что вы считаете, что деньги являются самосушей причиной вашего счастья. Вы гоняетесь подобными причинами: жильем, политической властью и так далее. Говоря в общем, вы охотитесь за восемью мирскими дхармами. Вцепившись в эти причины, вы уже не можете расслабиться. Вы полагаете, что это причины временного счастья, хотя в действительности это причины страдания.

Противоположность третьей двери освобождения – это убежденность в самобытии результатов, которые становятся для вас смыслом жизни. Вы привязаны к результатам, считая их самосущими, именно поэтому все сансарические результаты становятся смыслом вашей жизни, и вы затрачиваете массу усилий на их достижение. При этом ваш ум не может отдохнуть в своей абсолютной природе.

Из-за этих трех дверей сансары возникают все ваши омрачения и все страдания. А познание этих трех – сущности, причины и результата – как пустых от самобытия называется тремя дверями освобождения.

Когда Авалокитешвара говорит: «Шарипутра, и все дхармы есть пустота...», здесь имеется в виду восемь видов пустоты, которые относятся к учению о трех дверях освобождения. Словами «все дхармы есть пустота, не имеют отличительных признаков» он указывает на дверь освобождения пустоты. Здесь имеется в виду, что по своей сущности все феномены пусты от самобытия и не имеют отличительных признаков. Когда мы видим те или иные явления, нам кажется, что они имеют какие-то собственные характеристики, отличительные признаки, существующие со стороны объекта.

Например, когда люди смотрят на облака, разным людям видятся в них разные формы. При этом в облаках нет собственных характеристик какой-то определенной картины. В зависимости от мысленных интерпретаций одному это облако покажется крокодилом, а другому – чем-то иным. В самом облаке нет каких-то определенных форм, ваши ассоциации зависят от ваших привычек. Поскольку у моей мамы ум настроен на все буддийское, когда она видит облако, она говорит, что оно похоже на Будду, а другое облако похоже на ступу. А индуисты могут увидеть в облаке форму Шивы, а христиане – форму креста.

Пример с облаками ясно показывает, что у облаков нет собственных характеристик. То, что видят в облаках разные люди, зависит от их субъективного восприятия. Таковы же и все феномены. Они не существуют таким образом, каким вы их видите, у них нет отличительных признаков. Если вы будете смотреть на Майю издалека, то вы можете увидеть некую фигуру, а если подойдете ближе, то увидите, что ее очертания не такие, какими показались вам издалека. У тела Майи нет отличительных признаков, потому что люди воспринимают ее одним образом, а микроорганизмы, обитающие в ее теле, воспринимают ее иначе. Также разные люди, глядя на Майю, видят ее по-разному. Если бы у Майи существовали какие-то самосущие отличительные признаки, тогда все должны были бы воспринимать ее одинаково.

Что такое эти отличительные признаки, или собственные характеристики, которыми мы наделяем предметы? Это то общее, что видят в вещах разные люди. Поскольку у людей менталитет похож, они замечают в объектах какие-то одинаковые признаки. Когда несколько человек что-то увидели, а затем выяснили между собою, что они все увидели в этом предмете нечто общее, они приходят к выводу, что у вещей есть некие отличительные

признаки. Тогда они начинают думать, что другие видят этот предмет так же, как они сами. Следовательно, сам предмет наделен некими собственными характеристиками.

В действительности же это происходит так, как в следующем примере. Вы посмотрели в небо и увидели облако, которое напомнило вам образ Будды. И вы сказали своему другу, который тоже буддист: «Смотри, там Будда! Это особенный, самопроявившийся образ». Тот посмотрел в небо и согласился с вами. Затем еще несколько человек подтвердили ваши слова, и так возникла идея, будто в этом облаке есть отличительные признаки образа Будды. Точно так же, как в случае с этим облаком, достигаются определенные соглашения относительно всех явлений. Их отличительные признаки, собственные характеристики существуют лишь в наших концепциях.

Если низшие школы признают отсутствие собственных характеристик вещей, им будет очень трудно обосновать, как вещи существуют. Мадхьямака Прасангики, с одной стороны, знает, что у вещей нет собственных характеристик, а с другой – может очень хорошо обосновать, как феномены существуют на относительном уровне, без собственных характеристик, самобытия, истинного существования. Они существуют просто в обозначении. С нашей точки зрения, мы – люди, которые собрались здесь вместе и общаются. Но мы выглядим так только с позиции нашего мира. Если посмотреть на нас с другого измерения, быть может, мы окажемся микробами, обитающими в каком-то огромном организме.

К примеру, те микробы, которых мы видим под микроскопом, кажутся нам микробами, но им самим кажется, что они – большие существа, обитающие в бескрайнем мире, где также есть небо. Они вовсе не подозревают, что находятся в чьем-то теле. В «Сутре непостижимого» рассказывается о том, что есть мир, где все настолько огромное, что даже Маудгальяяна оказался крохотным существом, стоящим на краешке чашки Будды. В этой сутре также говорится, что в каждой поре тела Авалокитешвары находится целый мир. Сначала я не мог в это поверить, но потом поговорил с учеными, и они сказали, что такое возможно. То, как воспринимаются вещи, зависит от измерения. Есть разные измерения.

Нет никаких собственных характеристик. Но с точки зрения наших людских проекций мы различаем русских, тибетцев, бурят, калмыков, и думаем, что существуют некие отличительные признаки тибетцев и др. А те, кто смотрит на нас из другого измерения, извне, видят просто человеческих существ этого мира, они не различают нас по национальностям. Они всех нас называют человеческими существами из Дзамбулинга.

Относительная истина в трактовке Мадхьямаки Прасангики подобна луне из того примера, который я приводил. Несмотря на то, что с земли мы видим растущую, полную, убывающую луну, нет никаких собственных характеристик возрастающей, полной и убывающей луны. С точки зрения нашего мира мы видим это так, и, поскольку мы это так видим, это существует, но только номинально, лишь в наших концепциях. С точки зрения прасангиков, все феномены подобны существующему кунтагу (простой концепции). Любой феномен существует только в ваших концепциях, в вашем наименовании и обозначениях других существ – и нигде более.

Читтаматрины же, в отличие от прасангиков, приходят к выводу, что все феномены суть проекции ума. Разница между взглядами этих школ очень тонкая. Читтаматра утверждает, что все – проекция ума и что внешних объектов нет. Но здесь возникают логические противоречия. Если вы проведете сравнительный анализ теорий Прасангики и Читтаматры, это поможет вам постепенно начать видеть вещи все глубже.

Объяснение учения о пустоте подобно луку, с которого снимают кожуру слой за слоем, постепенно открывая самые глубинные слои. Для понимания пустоты не нужно знать много классификаций. Нам нужно просто с каждым разом углубляться в это учение. Не надо ничего заучивать наизусть, просто с помощью всей этой терминологии старайтесь постигать тонкие различия. Тогда, глядя на вещи, вы увидите их не такими, как прежде. Если раньше, когда вы смотрели на облако, оно казалось вам похожим только на образ Будды, то теперь вы поняли, что нет собственных характеристик, все зависит от субъективной интерпретации, поэтому начинаете думать так: с одной стороны, оно, конечно, похоже на Будду, но любой другой человек сравнил бы его с чем-то другим.

### Использование учения о пустоте в повседневной жизни

Если кто-то скажет вам, что вы красивы, вы не очень-то обрадуетесь, потому что поймете – это всего лишь его интерпретация. «Сегодня он смотрит на меня с этой точки зрения – и я кажусь ему красивой, а через несколько дней у него что-то изменится в голове – и я уже перестану ему нравиться». Красивый или некрасивый – это все концепции разных людей. Если бы я был богатым человеком, я сделал бы рекламу по телевидению, представив людям радикально новый образ красоты. Он совершенно отличался бы от нынешнего стереотипа красоты, но люди часто смотрели бы эту рекламу и постепенно их представления о красоте стали бы меняться. То же самое происходит в мире моды: те вещи, которые были в моде и казались вам красивыми 10 лет назад, сейчас кажутся ужасными. Вы говорите: «Как я мог раньше носить эту одежду? Она такая ужасная!» Но в одежде тоже нет никаких собственных характеристик.

Я знаю, что эти объяснения не помогут вам познать пустоту, но если вы поймете эти вещи, ваш ум в повседневной жизни станет более гибким, не таким упертым и зафиксированным на каких-то стереотипах. Иногда некоторые люди считают себя красивыми и привязываются к этому, другие же, наоборот, плохого мнения о своей внешности. Но не надо считать себя уродом, ведь с чьей-то точки зрения вы можете быть очень привлекательны. Нет собственных характеристик красоты и уродства.

У амдосского мастера Гедуна Чопела была уродливая жена. Точнее, она представлялась такой с точки зрения некоторых людей. Его друзья говорили ему: «Не беда, что ты снял монашеские обеты. Но зачем же ты женился на такой уродливой женщине?» На что Гедун Чопел, великий философ, ответил: «Вы просто смотрите на нее своими глазами. Но если бы вы увидели ее моими глазами, вы поняли бы, что она красавица». Это ясно показывает, что нет никаких собственных характеристик.

Когда я немного понял, что никаких собственных характеристик нет, мой ум стал гибким, что позволяло мне очень легко подстраиваться под ситуацию. Если вы убеждены в наличии плотных собственных характеристик, то ум становится очень жестким, зафиксированным на чем-то. К примеру, у кого-то есть идея-фикс жить только в одном месте. Мы – как сухие листья, и кармический ветер может занести нас куда угодно, но людям это не нравится, они хотят жить в одном месте и противятся любому переезду. Так же у кого-то есть жесткое представление о том, что спутник жизни должен быть только один. Расставшись со своим спутником, они не могут жить больше ни с кем другим. Но если бы они ценили спутника жизни, когда тот был рядом, было бы хорошо. Часто люди не ценят друг друга, когда они вместе, а когда теряют партнера, то не могут жить без него и с кем-то другим жить не могут. Все эти симптомы сансарической болезни являются следствием цепляния за собственные характеристики вещей.

Итак, учение о пустоте должно дать вам некоторые противоядия для решения проблем вашей повседневной жизни. Когда у вас начинается депрессия, думайте о том, что нет никаких собственных характеристик, нет никакого истинного существования. А то, что мы воспринимаем слишком серьезно, за что держимся – это все подобно возрастающей, полной и убывающей луне, которую мы видим с земли. Но наша абсолютная реальность заключается в том, что мы никогда не рождались, не существовали и не умрем. Во многих коренных текстах сказано, что все дхармы вначале не возникают, в середине не существуют, в конце не разрушаются. Как в том примере с женщиной, которая во сне была рада рождению ребенка, а когда ребенок умер, она страдала, но в реальности ребенок изначально не родился, потом не жил и не умер. Зачем слишком радоваться или печалиться? С абсолютной точки зрения все пусто от самобытия, не имеет отличительных признаков, не имеет истинного существования. Это первая дверь освобождения – дверь пустоты.

Если вы способны пребывать в этой медитации на отсутствие самобытия, истинного существования, то не останется никакой основы для мыслей, они будут рассеиваться сами собой. Но когда вы пребываете в такой медитации на пустоту, не думайте, что все остальные миры перестают функционировать. Когда вы сами увидели, что луна не растет, не становится полной и не убывает, это не означает, что другие люди тоже не видят возрастания и убывания луны. Другие по-прежнему видят это со своей точки зрения. Для них это реальность, относительная истина. Но они ошибочно считают ее самосушей, истинно существующей.

То, что с земли мы видим луну растущей, полной, убывающей – это лишь восприятие, лишь взаимозависимая ситуация. Это относительная истина. А если мы считаем, что истинно существующая луна растет, убывает, то это иллюзия, кунтаг.

#### Различия во взглядах Прасангики и Читтаматры

С точки зрения Читтаматры все является проекцией ума. А значит, если вы ничего не проецируете, то ничего вокруг вас и не существует. Это противоречие. С точки зрения Прасангики все существует лишь как мысленное обозначение, но когда вы перестали давать мысленные обозначения, медитируете на отсутствие, пустоту, остальные люди продолжают давать мысленные обозначения. Для вас уже нет возрастающей и убывающей луны, но с точки зрения других людей возрастающая, убывающая луна существует. Для них это относительная истина. Поэтому Мадхьямака Прасангика говорит: все существует лишь номинально, но внешние объекты есть, и они существуют отдельно от вас.

Мой ум не проецирует вас, а ваш ум не проецирует меня. Когда приходится разбираться, кто кого проецирует, возникает масса противоречий. К примеру, если Будда видит нас, значит, он нас проецирует, следовательно, мы одной сущности с Буддой. А если мы – проекции ума Будды, значит, мы просветлены.

Представление Читтаматры о том, что все есть проекция ума, а все внешние объекты пусты в вашем уме, хорошо использовать в медитации для устранения концепций. Но эта теория небезупречна, потому что содержит логические противоречия.

#### Механизм обозначения мыслью

В воззрениях Прасангики все феномены существуют лишь как название, данное вашей мыслью или мыслью других. Каким же образом любое явление связано с названием, присвоенным вашим умом?

Сейчас вы готовы к тому, чтобы углубиться в тему пустоты, и я хочу это сделать. Эти подробные разъяснения основаны на комментарии Кхедруба Ринпоче. В других текстах я этого не нашел. Когда я обнаружил этот текст, прочел его, в моем уме что-то изменилось, будто открылось новое измерение. От этого мое понимание углубилось. Теперь у вас уже хороший фундамент понимания пустоты, а в будущем, получив учение о пустоте от Его Святейшества Далай-ламы, вы сформируете еще более глубокое понимание. Может быть, вам кажется, что вы уже понимаете пустоту. Напрасно вам так кажется. Вы видите пустоту с очень далекого расстояния, как гору. Но пока вы еще не разглядели, сколько на этой горе пещер, деревьев и пр.

В этом тексте Кхедруб Ринпоче говорил следующее: когда один человек видит другого, что он видит в первую очередь? Сначала он видит основу для обозначения «человек». А что это за основа? Например, если это Майя, то первое что вы видите, – это ее тело. Когда вы не просто созерцаете это тело как нечто статичное, но видите ее улыбку, манеру говорить, какие-то вещи, которые вы привыкли с ней ассоциировать, ваш ум моментально именуется эту основу Майей. При этом вы не цепляетесь за идею того, что тело Майи – это Майя. Вы видите тело Майи, моментально накладываете на эту основу наименование «Майя», и сразу же это имя перестает вам казаться просто именем. Вы уже видите самосущую Майю. Она является вам уже не как имеющая номинальное существование, а как плотная, имеющая самобытие. Это похоже на то, как молоко мгновенно смешивается с водой.

Увидев самосущую Майю, вы цепляетесь за эту видимость как за реальность. Объект цепляния в этом случае – это не тело и не ум Майи, а Майя. В действительности это наименование, которое вы сами же дали этой основе, но уже в следующий момент оно кажется вам не просто наименованием, но Майей, существующей со стороны объекта вне зависимости от присвоенного вами наименования. Такая Майя в начале не рождалась, в середине не существовала, в конце не умрет. Тело Майи действительно родилось из утробы ее матери, но такая самосущая Майя никогда не рождалась. Поскольку тело Майи родилось, то мы говорим о рождении Майи, но номинальной Майи, а не самосущей. Кстати, она будет Майей только для тех, кто в своих мыслях ассоциирует ее с этим именем, а для остальных она просто человек. А для каких-то живых существ из других миров она даже не человек, а просто живое существо.

Постарайтесь проверить все это на опыте: как феномены являются вам, т. е. как перед вами предстает основа для обозначения, как вы даете им наименования, как они являются вам после этого в качестве самосущих.

Для того чтобы познать пустоту, очень важно сначала понять, что такое объект отрицания. В древние времена те, кто медитировал на пустоту, сначала несколько месяцев исследовали объект отрицания на собственном опыте и в результате приходили к той теории, о которой я только что рассказал. Они все время наблюдали, каким является «я», как происходит цепляние за «я». Иногда они специально создавали ситуации, когда люди начинали их критиковать, и проверяли, как они воспринимают в этот момент свое «я». Пройдя такой путь, вы также сможете понять объект отрицания.

Вы видите одну из основ для обозначения «я», накладываете на нее обозначение – и в следующий момент «я» уже кажется вам существующим со стороны объекта и не зависящим от мысленного обозначения. Это кунтаг. В реальности такого «я» не существует. Вначале оно не родилось, в середине не жило и в конце не разрушится. Относительное «я» родилось, но не как некая плотная сущность. Мы говорим о своем рождении просто потому, что родилась основа для обозначения нашего «я». Основа для

обозначения – это не настоящий объект, а лишь представитель этого объекта. Когда вы видите представителя Путина, вы говорите, что видите Путина, но настоящего Путина вы не видите.

Итак, наши концепции о реальности этого мира медленно рассеиваются. Наши представления о хорошем и плохом, о том, кто является объектом вдохновения, а кто – объектом сострадания, постепенно исчезают. Все это не существует так, как нам является. Поскольку меняются основы для обозначения, мы говорим об изменении объектов. Но объекты как некая плотная сущность никогда не меняются, их вообще не существует. Нет никакого субстанционального бытия вещей, все существует лишь номинально. Но нашему уму очень трудно смириться с этим.

Возможно, вы станете утверждать, что субстанциональное существование есть, потому что вы можете потрогать вещи и убедиться, что они плотные. Да, они кажутся вам плотными, вещественными, но на самом деле они лишены субстанционального существования. Стоящий перед вами стол также существует только в названии. Вы касаетесь основы для обозначения «стол» и думаете, что стол существует субстанционально, раз вы можете к нему прикоснуться. На самом деле вы касаетесь только основы для обозначения. А основа для обозначения «стол» – это не стол. Сам стол – это всего лишь название.

Основа для обозначения «крышка стола» тоже существует номинально. Это тоже лишь название, данное его основе. Вы касаетесь основы для обозначения «крышка стола». Затем поделим эту крышку на левую и правую половину. Вы касаетесь сейчас основы для обозначения «левая часть крышки стола». Так вы можете делить дальше и дойти, наконец, до атома, но сразу поймете, что атомы – тоже лишь названия, данные объектной основе. Поскольку вы наблюдаете основу для обозначения «атом», вы говорите: «Я вижу атом», но нет никакого плотного атома. Вначале плотные атомы не возникали, в середине не существовали, в конце не разрушатся. Это лишь ваш ум, все время дающий наименования.

Этому процессу номинализации нет конца: вы можете делить объекты до бесконечности, давая основам их составляющих миллионы названий, но всякий раз это будут не более чем названия. Наука также делит и дает названия, но так и не дойдет до той частицы, которая имела бы субстанциональное существование. В буддизме это было известно еще 2500 лет назад. Сейчас квантовая физика признает как общеизвестный факт, что, сколько бы вы ни делили, вы не найдете плотную субстанцию, имеющую объективное существование. Отдельно от субъекта вы не можете говорить об объекте. Тот мир, в котором вы живете, очень сильно зависит от вашего субъективного восприятия.

**Важность позитивных обозначений. Преобразование неблагоприятных условий в путь**

Вначале, пока вы еще не понимаете пустоту, старайтесь давать позитивные обозначения. Тогда все будет представляться вам чем-то хорошим, и вы будете счастливы.

В практике тантры есть стадии порождения (керим) и завершения (дзогрим). На стадии дзогрим практикующие уже познают пустоту. На стадии керим еще нет прямого познания, но есть некоторое понимание пустоты. Это подготовительная стадия, и на которой люди учатся видеть все божественным и чистым. Они визуализируют себя божеством, свой дом – божественной мандалой, а все окружение представляют прекрасным и чистым. Поскольку их ум привыкает обозначать все как чистое, постепенно в силу взаимозависимости окружающий их мир меняется и действительно становится. Ведь самосущей чистоты нет, чистота имеет взаимозависимое происхождение.

Если вы будете смотреть на других людей сквозь черные очки, то постепенно вы начнете видеть их в черном свете. Некоторые люди носят черные очки с такими толстыми стеклами, что для них все становится черным. Им кажется, что вокруг них очень много самосущих плохих людей, которые насылают на них проклятия, сглазы, дурную энергию, сосут их энергию, как вампиры, не дают им спать. Никто не сосет вашу энергию – ее отнимает у вас собственный глупый ум. Такое мышление действительно приводит к потере энергии, и тогда вы начинаете подозревать, что кто-то отнял ее у вас.

Если вы думаете, что у вас в желудке камень, то когда-нибудь он реально там появится. Из-за сосредоточенности вашего ума на этом месте там начинают скапливаться частицы, и которые в конце концов образуют камень. С другой стороны, если у вас там камень, но вы уверены, что там ничего нет, постепенно эти частицы начнут рассеиваться, и камень исчезнет. Используйте это понимание в своей жизни, тогда ваш ум будет становиться более гибким, вы сможете видеть все с разных сторон, не так, как обычные люди. В вашей жизни перестанут случаться трагедии. Ведь трагедии тоже существуют лишь номинально.

К примеру, два человека находятся в одной и той же ситуации – оба они попали в аварию и потеряли ногу: для одного это трагедия, а для другого – отличная новость. Один в ужасе от случившегося, а другой думает: «Ну и хорошо, что так произошло. Я слишком много бегал туда-сюда, а теперь мой духовный наставник дает мне знак, что пора сесть в одном месте и заняться практикой. Смерть может прийти в любой момент. Но с двумя ногами я бы по-прежнему бегал, а теперь я займусь практикой. Я использую то, что случилось, как хорошее условие для практики».

Вы можете заниматься тренировкой ума, преобразованием неблагоприятных условий в духовный путь как на основе относительной истины, так и на основе абсолютной истины. Вы должны понимать, что трагедия это или не трагедия – зависит от того, как вы это обозначаете. Трагедия имеет номинальное существование. Я дам вам совет, полезный для жизни: с чем бы вы ни столкнулись, именуйте это чем-то хорошим.

Если у вас есть спутник жизни, вы должны считать это благом: «У меня есть спутник жизни, и мы друг друга поддерживаем. У нас была кармическая связь на протяжении многих жизней, поэтому теперь мы снова встретились». Живя с такими мыслями вместе, вы будете очень счастливы. Но поскольку все встречи заканчиваются расставанием, то, расставшись, не надо заикливаться на своем спутнике. Думайте иначе: «Расстаться – тоже неплохо. Если я буду грустить, от этого мой спутник жизни не обрадуется, поэтому я могу только пожелать ему счастья». От всего сердца посвятите заслуги счастью этого человека, а потом будьте счастливы, находясь в своем нынешнем положении. Каждая ситуация должна стать для вас позитивной, потому что у вас нет выбора. Если близкий человек умрет, что вы будете делать? Эта потеря должна напоминать вам о сансаре, о необходимости практики Дхармы.

Ваше счастье – в ваших руках, а не в руках каждой возникающей ситуации. Мы же относимся к этому не так. Мы отдаем свое счастье его во власть обстоятельств. Думая, что станем счастливы, если произойдет то-то, мы все время ждем чуда. Но чудеса случаются крайне редко, поэтому мы очень редко бываем счастливы.

Поскольку нет ничего самосущего, поскольку все существует лишь номинально, ваш ум играет очень большую роль. Ваш ум – как бог, как творец вашего мира. Я не говорю о мирах других людей, но в вашем мире он может сотворить все что угодно. Если ваш ум будет работать как следует, вы сможете сделать свой мир безупречным. В этом случае даже приход смерти станет для вас хорошей новостью. Нет самосущей смерти. Когда ум

отделяется от тела, обыватели называют это смертью. Но обыватели не видят вашего ума, и только поэтому говорят, что вы мертвы. Но в действительности вы просто меняете тело, как жилец переезжает в новый дом.

Если смена тела является самосушей смертью, тогда переезд в другую квартиру – тоже своего рода смерть. Наше тело подобно дому, а ум – жильцу в доме. Ум просто меняет тело. Вы должны рассматривать свою смерть как переезд из старой плохой квартиры в новую хорошую квартиру. Тогда для вас смерть – не трагедия, а отличная новость: «Я так рад, что переезжаю через два дня!» Люди, не знающие Дхармы, не боятся смерти до тех пор, пока она не приходит. Но в момент смерти они полны страха перед грядущим «исчезновением». При жизни человек казался таким уверенным в себе, властным, давал другим советы, как им следует жить, но когда пришла его смерть, он стал похож на испуганную собаку с поджатым хвостом. Почему? Потому что он не знает, что ждет его впереди, есть ли жизнь после смерти, и он пребывает в смятении.

Если вы знаете Дхарму, то вам известно, что смерть – это отделение ума от тела. Ум продолжит свое существование в тонком энергетическом теле. В бардо вы сможете видеть людей, но они не будут вас видеть. Ваша жизнь определенно продолжится, поэтому не думайте, будто смерть – это ее конец. Невозможно полностью уничтожить материальные частицы. Каждая частица непрерывно существует в своем потоке, который невозможно пресечь, потому что нет причины, способной остановить существование этого потока. Есть причина для разделения частиц, но нет причины для пресечения потока их существования. Так же обстоит дело с нашим умом: невозможно прервать поток его существования, поскольку для этого нет ни одной причины. Попробуйте сделать так, чтобы поток вашего сознания в следующий момент остановился и не продолжался дальше. Это невозможно. До сих пор такой причины не было найдено, поэтому можно утверждать с уверенностью, что жизнь после смерти есть. Это достаточное логическое обоснование жизни после смерти, большего не требуется.

Некоторые советы относительно практики в бардо

Когда придет смерть, умирайте в позитивном состоянии ума. Также я дам вам сейчас полезные советы относительно практики в бардо. У вас уже есть основа учения, а в бардо постарайтесь вспомнить учение о пустоте. Особенно помните о пустоте в момент умирания, потому что в этот момент ум становится более тонким, а потому и более острым. Для большинства тантрических практикующих процесс смерти представляет собой наилучшую возможность для Пробуждения. Для них процесс смерти – это возможность естественным образом дойти до ясного света. Наша цель – пережить ясный свет, а в момент смерти это происходит естественным путем. Когда практикующие тантру доходят до ясного света, для них это возможность использовать этот наитончайший ум для познания пустоты.

Если вы не осознали ясный свет в процессе умирания, по крайней мере, когда вы окажетесь в бардо, постарайтесь осознать, что вы находитесь в промежуточном состоянии между смертью и новым рождением. А как вы можете осознать, что вы в бардо? Это нелегко. Для этого существует такая тренировка: всякий раз перед засыпанием настраивайтесь с сильной решимостью, что будете осознавать сон как сон, осознавать себя во сне. Так ваша решимость будет становиться все сильнее, и однажды во сне вы сможете осознать, что спите.

Решимость подобна ментальному будильнику. Например, если вы хотите встать рано утром, перед сном вы решительно настраиваетесь на это, и ровно в 5 утра вам снится, что

на часах 5 утра, и вы просыпаетесь вовремя. Наш ум может стать таким будильником, если в нем есть решимость. По-тибетски это называется «темпа», что означает «постоянное порождение решимости». Это обязательно поможет вам когда-нибудь осознать себя во сне.

Я могу сказать, что иногда осознаю себя во сне – это не так трудно, я не очень много тренировался. Когда вы осознаете себя во сне, вы имеете власть над своим сном, можете контролировать его. Такого результата действительно можно достичь. Когда вы осознаете происходящее во сне как сон, у вас в этот момент есть тело сна, в котором вы способны пройти по воде или сквозь огонь. Итак, вы можете подчинить себе свое сновидение. Обычно то, что вам снится, от вас не зависит, и часто это какие-то неприятности. Но, осознав, что видите сон, вы можете смоделировать сон под себя, превратить его в позитивное действие. Вы можете летать во сне. Это так же приятно, как будто вы летите по-настоящему. Вам даже не захочется просыпаться.

Также во сне вы можете практиковать Дхарму. У меня во сне ум такой же, как в бодрствовании: я могу вести диспуты с друзьями, порождать любовь и сострадание. Когда вы сможете осознать сон как сон и во сне будете заниматься аналитической медитацией, то эффект будет невероятный. Я не слишком-то много занимаюсь аналитической медитацией во сне. Я просто говорю вам это для вдохновения, чтобы вы поняли, что вы тоже на это способны.

В шести йогах Наропы есть также особые наставления о том, как отделять тело сна от физического тела. Тогда у вас появляется отдельное тело, подобное телу существа бардо. Если во сне вы уже переживете отделение от физического тела, тогда смерть для вас перестанет быть чем-то ужасным. Она не будет чем-то новым для вас, превратится в уже пережитый опыт. Тело сна, отделившись от грубого тела, может путешествовать по разным местам, даже по чистым землям.