

Итак, я очень рад всех вас сегодня видеть. Мы здесь собрались не для того чтобы я рассказал вам какие-то новые истории и не для того чтобы мы в течение какого-то времени развлекались. Мы здесь собрались ради вашего долгосрочного блага. С моей стороны у меня должна быть такая мотивация: я должен учить тому, что полезно для вас, а не тому, что вам интересно. И с вашей стороны, вам необходимо просить не такое учение, которое вам интересно, а такое учение, которое было бы вам полезно. Это очень важно.

В противном случае, если вас интересует какое-то учение просто ради ваших временных интересов, то оно не принесет вам в жизни большой пользы. Поэтому очень важно каждый раз просить Духовного Наставника: «Пожалуйста, передайте нам такое учение, которое было бы нам полезно». Что касается того учения, которое вам полезно, то оно вас не очень заинтересовывает, потому что оно очень техническое. А учение, которое вам не очень полезно, вас, наоборот, интересует. Но в таком учении просто рассматриваются общие идеи, а само оно не приносит результата. Вам сейчас недостаточно таких общих наставлений, вам необходимо получать подробное техническое учение о том, как на практике реализовать все это. Кроме того, вам недостаточно даже просто получать учение, с этого момента каждый день применяйте это учение на практике, тогда оно станет для вас полезным.

Итак, породите такую мотивацию: «Чтобы сделать свой ум более здоровым, я сейчас получаю это учение». Чтобы сделать свой ум более здоровым, очень важно получить много богатого, здорового материала. А если вы получаете какое-то учение со странными концепциями, странное учение, то оно очень опасно, поскольку сделает ваш ум более нездоровым. Ваш ум станет ненормальным. Я по своему опыту знаю: люди, которые не обладают большим количеством информации – это нормальные люди. Например, это люди, которые живут в деревне. У них ум спокоен. Такой человек не имеет много информации, но общается он совершенно нормально. А в больших городах, например, в Москве или в Новосибирске люди читают много разных книг. Среди них есть очень умные люди, но когда я пять минут поговорю с ними, я думаю: «Зачем они читают эти книги?» Голова у этих людей становится ненормальной – они говорят ненормальные вещи, а в деревне люди много не читают, но они вполне нормальные.

Поэтому для вас очень важно получать чистое подлинное учение. Чем больше вы получаете подлинного учения, тем все более и более нормальным будет становиться ваш ум. То учение, которое вы получаете, становится материалом для вашего богатого мышления, глубокого мышления. Вы не увидите результата сразу же, но постепенно, может быть, через год, вы увидите, что благодаря такому богатому материалу учения ваш ум потихоньку меняется. Ваш ум становится все более и более глубоким. Ум становится все более и более здоровым. Это результат. Поскольку ваш ум становится более здоровым, то в первую очередь вы становитесь счастливы, далее, становятся счастливее все окружающие вас люди. Потому что вы начинаете говорить о все более и более нормальных вещах.

В буддизме говорится, что самый главный создатель проблем – это нездоровый образ мышления. Из-за нездорового образа мышления возникают омрачения. Эти омрачения, в первую очередь, делают вас несчастными, а потом расстраивают других. Из здорового образа мышления возникают позитивные состояния ума. Эти позитивные мысли сначала делают вас счастливыми, и потом делают счастливыми других. С таким мышлением, с позитивным состоянием ума, с правильной мотивацией получайте учение. Думайте так: «С помощью того учения, что я получаю, я постараюсь сделать свой ум более глубоким. Пусть мой ум станет шире, пусть он начнет порождать все более и более и более здоровый образ мышления». Здоровый образ мышления сделает вашу жизнь здоровой жизнью. А здоровая жизнь – это смысл жизни. Это сделает вас счастливыми и сделает счастливыми других. Это одна из самых главных буддийских практик.

В первую очередь для порождения правильной мотивации Андрей сейчас прочитает стихотворение, которое я недавно написал, – это «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Итак, вчера мы с вами говорили о достоверном познании. Знать, что представляет собой достоверное познание, очень важно. Первый вид – это прямое достоверное познание, второе – достоверное познание через умозаключение, третье – прямое йогическое достоверное познание. Вчера мы с вами говорили о прямом йогическом познании. Это для вас нечто новое, это очень интересный момент. Основная цель, с которой вы медитируете, – это обрести прямое йогическое познание пустоты, прямое йогическое познание непостоянства. Эта ваша цель, и если вы не знаете, что представляет собой прямое йогическое познание, то тогда какой смысл заниматься медитацией?

Что касается пустоты, то когда вы обретаете прямое йогическое познание пустоты, это называется мудростью, напрямую познающей пустоту. Такое прямое йогическое познание пустоты феноменов является настолько ясным, даже более ясным, чем та ясность познания, с которой мы зрительно познаем эту чашку. Теперь вам нужно понять, например, в отношении этой чашки: когда вы ее видите, что именно вы видите? Вы видите только форму и цвет этой чашки. Я вам сейчас объясняю буддийскую науку: чашка имеет не только форму и цвет, то, что она разрушается каждый миг – это тоже свойство чашки, еще одно свойство чашки – это то, что чашка пуста от самобытия.

Когда обыватели смотрят на чашку, то все, что они видят, это просто форма и цвет этой чашки, поэтому они привязываются к этой чашке. Это касается не только чашки, а также всех других объектов, которые вы видите. Вы просто видите цвет и форму этих объектов и привязываетесь к ним, потому что вы не видите того, что представляет собой этот цвет, и такое его качество, как непостоянство и, в особенности, пустоту от самобытия. Это настоящее качество чашки, которое вы не видите. А вы видите лишь поверхностные ее свойства, поэтому вы преувеличиваете то, что касается формы и цвета чашки. Вы преувеличиваете достоинства чашки, и у вас возникает привязанность.

Такие качества объектов, как разрушение каждый миг и пустотность, ваши глаза увидеть не могут. А как вы можете это увидеть? Такое увидеть с помощью глаз или услышать ушами невозможно. А как возможно это познать? В первую очередь, постарайтесь это увидеть с помощью логических умозаключений. Здесь постарайтесь рассмотреть самое главное умозаключение, которое представляет Дигнага в отношении чашки и всех других объектов. Дигнага говорит, что они непостоянны, разрушаются каждый миг, поскольку являются производными. Приводится такое умозаключение: звук непостоянен, потому что является производным. Что касается умозаключений, то существует три вида умозаключений, которые очень полезны для того чтобы мы в жизни поняли настоящие качества объекта.

Первое умозаключение называется умозаключением по единой сущности. Например, чашка и звук являются непостоянными, поскольку являются производными. Это умозаключение по единой сущности. Второе умозаключение называется умозаключением по ненаблюдению. Третий вид умозаключения – это умозаключение по результату.

Сначала мы с вами поговорим об умозаключениях по единой сущности. Например, чашка разрушается каждый миг, поскольку является производной. Здесь рассматриваются производность и разрушение каждый миг – это два явления единой сущности. В первую очередь в буддийской философии доказывается, что производное и разрушающееся каждый миг – это по сути одно и то же. Вы не сможете найти ни одного объекта, который

разрушался бы каждый миг, но при этом не был бы производным. Это на сто процентов чистая теория. Также вы не найдете ни одного такого объекта, который был бы производным, но при этом не разрушался бы каждый миг. В буддийской философии спрашивается: «Почему?» Дигнага говорит: то, что возникает из причины, разрушается каждый миг, потому что причина возникновения объекта сама является причиной его разрушения. Разрушению объекта не требуется какая-то другая причина, потому что сама причина, которая его создала, является причиной его разрушения. Поэтому объекты не пребывают в таком прочном состоянии ни одного мига, каждый миг они разрушаются. Когда вы посмотрите на эту чашку, то вам она покажется очень прочной, стабильной: и вчерашняя чашка, и сегодняшняя чашка – это одно и то же. Вы думаете: «Это точно такая же чашка. Она вообще не менялась». Но это иллюзия. Каждую секунду чашка меняется.

В наше время и ученые также понимают то, что наше тело каждый миг меняется, каждый миг разрушается. В буддийской философии говорится, что феномены не существуют такими, какими они являются вам. И в наше время в квантовой физике говорят то же самое. Ученые не изучали буддийскую философию, они проводили исследования и пришли к тому же самому результату. Истина существует только одна, буддисты исследуют и приходят к этой истине. Ученые исследуют со своей стороны, и приходят к той же самой истине. Какова здесь цель понимания того, что чашка каждый миг разрушается, так же как и вы, и другие объекты? Потому что концепция постоянства становится бензином для возникновения более сильной привязанности. Когда вы привязываетесь, то становитесь глупыми. Ваша привязанность вредит не другим. Ваша привязанность вам самим вредит больше. В тот момент, когда вы очень сильно привязаны к какому-то объекту, вы этого не знаете, но в этот момент вы очень глупые, и поэтому принимаете много глупых решений.

Я расскажу вам один анекдот. Один мужчина спросил у женщины: «Кто умнее: мужчина или женщина?» Женщина сказала: «Конечно же, женщина умнее». Тогда он спросил: «Почему женщина умнее?» Эта женщина ответила: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая посмотрела бы на мужчину и сказала: «Какие у него красивые ноги!» и из-за этого потеряла бы голову?» Нет, ни одной такой женщины нет. Однажды женщина спросила у мужчины: «Кто умнее: женщина или мужчина?» Мужчина сказал: «Конечно, мужчина!» Эта женщина спросила: «А почему?» И этот мужчина ответил: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который бы два часа смотрелся в зеркало?»

Это значит, что когда мужчины привязываются к телам других, они становятся глупыми. Женщины привязываются к собственному телу и также становятся глупыми. Но тело разрушается каждый миг, и когда люди, например, замечают морщины на своем лице, от этого им становится очень больно.

В буддизме говорится, что привязанность для вас самих очень вредна, она делает вас глупыми. Далее, из-за привязанности также возникает гнев. Посмотрите, например, на собаку. Если перед собакой нет куска мяса, и вы дотрагиваетесь до нее, то ей это не важно. Но если перед ней лежит кусок мяса, и вы прикоснетесь к куску мяса, то она сразу же захочет вас укусить. Почему? Потому что у нее есть привязанность к мясу, она думает, что кто-то собирается забрать это мясо, и из-за этого она начинает злиться. Никто не хочет злиться, но как только кто-то дотрагивается до их объектов привязанности, у них сразу же возникает гнев.

Как только вы поймете этот механизм возникновения омрачений, вы увидите, что гнев возникает из-за привязанности, а привязанность возникает из-за отсутствия правильного понимания реальности объекта. Если нечто разрушается каждый миг, то зачем к этому привязываться? Например, у вас не возникает привязанности к красивой форме облака,

потому что вы знаете, что скоро эта форма изменится. И ваши тела, и тела других людей точно также подобны форме облака. То, что производит, создает это, само это и разрушает. Это разрушение происходит каждый миг. Как только вы об этом узнаете, то сразу же у вас привязанности станут меньше, и, естественным образом, вы станете более умными.

Также вам нужно знать о том, что любая встреча заканчивается расставанием, и однажды либо вы расстанетесь с этим объектом, либо этот объект расстанется с вами. Как только вы в своем уме это очень ясно поймете, в тот момент, когда произойдет расставание, для вас это не будет проблемой. Вы просто подумаете: «Я давно знал, что в один прекрасный день это случится: или этот объект уйдет, или я уйду». Тогда у вас не будет депрессии. Если же вы думаете, что некий объект – это часть меня, и все время должен быть со мной, то это глупо. Тогда, если этот объект уходит, вы не хотите дальше жить. Все эти психологические проблемы возникают из-за концепции постоянства. Понимание непостоянства очень полезно в повседневной жизни. Как только у вас уже начинает возникать привязанность к какому-то объекту, вам сразу же нужно сказать себе, что этот объект непостоянен, что он разрушается каждый миг, поскольку он является производным. То, что порождается из причины, разрушается каждый миг. Зачем же к этому привязываться? Если у меня есть этот объект, нужно использовать его, но не привязываться к нему.

Далее, что касается пустоты этой чашки. Пустоту этой чашки вы можете познать с помощью умозаключения по ненаблюдению. Ученые также используют такое умозаключение по ненаблюдению. Они его так не называют, но при этом они используют это понятие. Например, когда вы исследуете, что в каком-то образце крови отсутствует вирус – это умозаключение по ненаблюдению. Для этого вам очень точно нужно знать, что является объектом отрицания, то есть очень точно знать, что представляет собой вирус. И как только вы установите очень точно, что представляет собой определенный вирус, после этого с помощью микроскопа вы можете исследовать кровь и прийти к стопроцентному умозаключению, что в этом образце крови отсутствует этот вирус.

Отсутствие вируса в крови – это феномен отрицания. Это феномен, потому что это объект достоверного познания. Существует множество таких феноменов, которых вы не видите своими глазами, но при этом они существуют и являются объектами достоверного познания. Например, отсутствие рогов на вашей голове – это феномен. Это феномен и это объект достоверного познания. Если бы отсутствие рогов на вашей голове не было феноменом, тогда у вас на голове должны были бы быть рога. У нас, у людей, есть представление о том, что феномен – это нечто вроде чашки или стола, до чего мы можем дотронуться. Но это не так. Существует множество различных уровней феноменов. Поэтому феномены делятся на две категории: это утвердительные феномены и феномены отрицания. Феномены отрицания – это тоже феномены.

Например, касательно этой чашки. Пустота этой чашки – это то, что чашка, которая является вам, не существует где-то здесь. И в отношении чашки, и в отношении вашего «Я» – они не существуют такими плотными, какими вам кажутся, то есть, где-то здесь их нет. Пустота – это абсолютная природа феномена. «Я» существует, но такого «Я», которое вам является, не существует. Например, вы можете думать, что, может быть, в вашей крови есть какой-то вирус, из-за этого вы паникуете, очень боитесь. Затем вы проводите подлинный анализ и очень ясно приходите к выводу, что вирус в крови отсутствует. Вы говорите: «А, слава богу! Кровь чистая! Вирус отсутствует!» И тогда паника сразу проходит.

Точно также у вас есть представление о вашем «Я» как о чем-то таком прочном. Из-за этого представления возникает множество различных ожиданий в отношении будущего и различных страхов. Но такого плотного прочного «Я» не существует. «Я» существует, но

оно существует таким тонким образом, что в настоящий момент такое представление ни разу не появлялось в вашем уме. Каким образом вы познаете абсолютную природу чашки и себя? Здесь вы используете умозаключение по ненаблюдению. Различают пять видов умозаключения по ненаблюдению, которые являются очень мощными средствами для познания пустоты. Все эти объяснения даются в тексте «Мадхьямакаватара». Подумайте: «Как было бы хорошо, если бы в будущем я получил подробное учение по всем этим темам».

Если говорить в общем, то первое умозаключение называется умозаключением единичного и множественного. Второе – умозаключение четырех альтернатив. Третье – умозаключение чего-то единого и множественного. Четвертое – умозаключение существующего и несуществующего. Пятое – царь умозаключений – взаимозависимость.

Это подобно микроскопу, как только вы очень точно поймете, что представляет собой объект отрицания, то с помощью этих пяти умозаключений, как с помощью пяти микроскопов вы очень точно сможете установить, что в крови отсутствует такой-то вирус. Здесь точно также: чашка и «Я» пусты от самобытия. Чтобы это понять, в первую очередь вам нужно понять, что такое самобытие, и это нелегко. Что такое самобытие понять очень трудно. Но как только вы это поймете, с помощью этих пяти умозаключений вы точно сможете познать пустоту. Вы сможете обрести концептуальное постижение пустоты. Что касается этих пяти видов умозаключений, то для познания пустоты в целом вам достаточно одного или двух умозаключений, необязательно использовать все пять микроскопов. Если же вы используете все эти пять умозаключений, то постижение, понимание пустоты становится еще более ясным, и это очень хорошо, если вы используете все пять умозаключений. Это мой вам подарок.

В противном случае вы говорите о мудрости познающей пустоту, говорите о прямом йогическом познании, но это остается для вас чем-то абстрактным. Вы не понимаете технически, как это возможно. Царь умозаключений говорит о том, что чашка и «Я» пусты от самобытия, поскольку взаимозависимы. Может быть, для вас это не имеет смысла, но для меня это очень ясно. Если, например, я вам скажу, что земля круглая, поскольку в разных местах земного шара время отсчитывается по-разному, то для вас это станет ясно, и вы скажете: «Да, это правда, на сто процентов земля круглая». И здесь я могу сказать, что хотя земля кажется плоской, но, в действительности, она не является плоской, она круглая. И это благодаря рассуждению о восходе солнца, о закате.

Я расскажу вам шутку. Однажды один тибетец отправился в Гималаи. Когда он вернулся обратно, его друг спросил у него: «Ну, как там в горах, в Гималаях?» В деревне собралось множество людей послушать его. Он рассказывал: «Гималаи – это такие высокие горы. На моем ружье был штык, который касался синего небосвода и издавал такой звук: та-та-та. Перед моими глазами появилось облако, я достал свой меч и разрубил его. Я просунул голову в облако и увидел, что Брахма и Индра завтракают, пьют чай». Все у него переспрашивали: «А что, правда, было такое?» Он рассказывал дальше: «Я почувствовал какой-то холод у себя рядом с ухом, посмотрел и увидел маленькую звезду. Я выбросил эту звезду, возможно, она упала в океан, и, наверное, вы это видели». Как они могли видеть такое? То, что звезда маленькая, и он мог ее кинуть, – это все неверное мирское представление о реальности. Потом он сказал: «Я посмотрел в сторону востока, и у меня возник страх: может быть, однажды солнце перестанет всходить? Солнце так часто всходит, и, возможно, однажды оно перестанет всходить с востока». У тех, кто не имеет никаких знаний о реальности, возникают такие видимости. Он сказал: «Не беспокойтесь, я посмотрел на восток и увидел, что большое количество солнц выстроились в очередь. Так много солнц! О, как хорошо! На нашу жизнь хватит». Если бы у вас не было научных знаний, вы бы тоже

так думали. Благодаря вашим научным знаниям, вы не боитесь, что в один день солнца закончатся. Вы знаете, что наша земля вращается, поэтому в том факте, что существует только одно солнце, нет ничего страшного. Но если этого не знать, то можно подумать: «Наверное, одно за другим все солнца закончатся, и в один прекрасный день мы останемся без солнца. Как страшно!» Когда нет знания, рождается страх. Это шутка, но в ней тоже есть смысл.

Тибетцы, поскольку не знают науки, могут говорить что-то подобное. С другой стороны, здесь можно говорить и о вас, вы тоже подобны тибетцам, но на каком-то другом уровне. Вы все время говорите: «Я-я-я», – и боитесь, если потеряете это «Я». Но это тоже ерунда. В начале «Я» не рождалось, в середине оно не пребывает, и в конце оно не умирает. Такое самосущее «Я» не рождается вообще. Но при этом «Я» рождается не самосущим, а на относительном уровне благодаря взаимозависимости большого количества факторов. Нет такого прочного рождения, рождение зависит от большого количества различных факторов. Поэтому рождение подобно иллюзии. Рождение «Я» подобно иллюзии, оно зависит от большого количества факторов. Не рождается такого прочного «Я». Поскольку рождается ваше тело, вы говорите: «Я родился», но ваше тело – это не вы.

Такое умозаключение, что «Я» и все феномены пусты от самобытия, поскольку взаимозависимы, для меня является очень ясным обоснованием, стопроцентным доказательством. Как только я так подумаю, ум сразу же становится спокойным. Например, если человек обо мне плохо говорит, мне становится чуть-чуть неудобно, и тогда я думаю: «Такого «Я» не существует, поскольку оно взаимозависимо», – и это все равно, что в кипящее молоко падает капля холодной воды, и молоко сразу же оседает. Ум сразу становится спокойным: «Да, да, да. Пусть говорит. Такого конкретного «Я» нет». Сразу ум спокаивается. Это абсолютно верно, это настоящий нектар. В любой ситуации, вы всегда будете счастливы. Но этот нектар легко не получают – это лекарство. Надо много слушать учение, тогда останется только одна мысль, что «Я» и все феномены пусты от самобытия, поскольку взаимозависимы. Когда у вас появится стопроцентная убежденность в отношении такого умозаключения, вы обретете концептуальное познание пустоты.

Если у вас есть это концептуальное постижение пустоты, то с помощью шаматхи, проводя анализ вновь и вновь, однонаправленно сосредотачиваясь на пустоте «Я» и феноменов, эта пустота вам становится все более и более ясна. Когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное постижение пустоты, то это то, что называется союзом шаматхи и випашьяны. Здесь вы медитируете снова и снова с таким концептуальным постижением, и это концептуальное постижение становится все более и более ясным. Позже оно превращается в прямое йогическое познание пустоты. Тогда вы увидите пустоту этой чашки гораздо более ясно, чем с помощью органов зрения. И это называется йогическим прямым познанием. Вам нужно понимать, что обрести йогическое прямое познание без концептуального постижения невозможно.

Иногда учение по махамудре и дзогчену дается таким образом – мастер говорит: «Просто смотрите в свой ум, и вы увидите его абсолютную природу». Но это нонсенс. Вы не сможете увидеть абсолютную природу своего ума, просто посмотрев в свой ум. Это невозможно. Здесь другой момент – в Прасангике Мадхьямике говорится, что ум не может увидеть ум. Просто рассмотрев свой ум, вы не сможете увидеть абсолютную природу своего ума. Это нонсенс. Например, вы знаете, что ваши зрительные органы – глаза не могут увидеть сами себя. Это невозможно. Сколько бы вы ни пытались – это будет пустой тратой времени. В такой медитации, когда вы пытаетесь увидеть свою природу будды, пытаетесь разглядеть абсолютную природу своего ума, это все равно, что вы своими глазами стараетесь увидеть свои же глаза. Вы пытаетесь, пытаетесь, но это невозможно. Это все равно, что вы

стараетесь подоить корову за ее рога. Так надоить молока невозможно. Это пустая трата времени.

Как вы можете постичь абсолютную природу своего ума? В первую очередь вы можете обрести концептуальное познание с помощью умозаключения. В этом смысле и чашка, и ваше «Я», и ваш ум совершенно одинаковы. Шантидева говорил, что если вы познаете абсолютную природу одного феномена, то в отношении всех остальных феноменов все то же самое. Объекты разные, но абсолютная природа одна и та же. Вы используете одно умозаключение, и объект отрицания тоже один и тот же. Самое трудное – это понять объект отрицания. Это очень трудно.

Итак, когда вы таким образом медитируете снова и снова, имея концептуальное познание, позже вы обретаете прямое йогическое познание. Это то, что называется прямым йогическим познанием. Далее, в буддийской философии говорится, что как только вы обретаете прямое йогическое познание, что бы вы ни визуализировали в этом случае, этот объект материализуется. Тогда этот объект тоже существует. Это то, что не является объектом зрительного или слухового сознания, это объект ментального сознания.

Например, я буду медитировать на скелет, и когда я обрету прямое постижение скелета в процессе медитации, это будет прямым йогическим познанием. Благодаря такому прямому йогическому познанию будет существовать объект прямого йогического познания, то есть скелет. Этот скелет будет называться чокьи-кече. Он является объектом только ментального сознания, и его нельзя познать с помощью глаз, ушей, носа и т.д. Другие йогины, которые также имеют прямое йогическое познание, смогут увидеть этот скелет в то время, когда я буду медитировать на этот скелет. Подобно этому скелету, если я буду медитировать на мандалу и себя как божество, то и мандала, и я в облике божества также будем существовать. Это называется чокьи-кече. Такой объект существует, но его могут увидеть не все.

Я расскажу вам одну историю, которая произошла в монастыре. В одном монастыре жил монах, он был очень скромным человеком, но очень высоким практиком. Во время молитвы он медитировал на йогу божества. Он визуализировал мандалу, визуализировал себя как божество, и, поскольку он имел прямое йогическое познание, то в этом случае существовала и эта мандала, и он как божество. Это создается через ум. Сейчас наукой это немного изучено. Когда человек думает: «У меня в желудке есть камни», – потом камни и получает. Это один небольшой пример. В буддизме говорится: если ваш ум очень хорошо готов, то вы можете создать много разных феноменов. Это называется чудом. Это создается через ум. Это не фокусы, это настоящие чудеса.

Другой монах был наставником по дисциплине. Когда он стал наставником по дисциплине, его духовный наставник знал, что его ученик может совершить ошибку. Когда он стал наставником по дисциплине, его учитель пригласил его: «Подойди сюда». Он ему сказал: «Не думай, что ты очень могущественный человек, не смотри свысока ни на одного монаха, это очень опасно, иначе ты можешь создать очень тяжелую негативную карму». Итак, он сказал: «Будь осторожен, не совершай ошибок!» Через несколько дней этот наставник по дисциплине увидел, что один монах спит, то есть он подумал, что этот монах спит. Казалось, что он спит, но при этом он визуализировал мандалу и себя как божество. Он однонаправленно сосредоточился на йоге божества. Хотя мы такого не увидели бы, но и эта мандала, и божество там присутствовали. Это объект чокьи-кече. Это объект ментального познания. Это объект прямого ментального познания, а не органов чувств, таких как зрение.

В настоящий момент наше ментальное сознание не может познать что-то напрямую, оно может познавать только с помощью органов чувств. Итак, этот наставник по дисциплине подумал, что монах уснул, и рядом с ним стукнул об пол палкой очень громко. Этот монах сразу вздрогнул, очнулся от медитации, и в этот момент разрушились и мандала, и божество. Учитель этого наставника по дисциплине увидел его ошибку и, как только молитва закончилась, сказал: «Приведите ко мне этого глупого ученика!» Когда тот пришел, учитель начал его ругать: «Я говорил тебе: «Будь осторожен!», сегодня ты разрушил мандалу и божество». Ученик ответил: «Я этого не делал». Учитель сказал: «Да? Посмотри на того монаха. Ты думал, что он спит? Но это великий йогин, и он визуализировал мандалу и божество. А когда ты стукнул палкой, ты полностью все это разрушил. Это очень тяжелая негативная карма». Монах очень сильно испугался и спросил: «А что же я теперь должен сделать, чтобы очистить эту негативную карму?» И его духовный наставник сказал: «Есть только один способ для тебя очистить эту негативную карму – ты должен рассмешить всех монахов, порадуй их».

Самое лучшее очищение негативной кармы – делать людей счастливыми. Если вы неправильно поступили, но сожалеете об этом, сделайте этого человека счастливым. Просто говорить «извини» не подойдет. Сделайте что-то такое, чтобы он стал счастливым. Тогда ваша негативная карма очищается. Вы разрушили его покой ума. Негативная карма очищается, когда вы делаете человека счастливым. Когда вы делаете подарок или шутите, когда человек смеется, сразу происходит очищение негативной кармы. Просто красивые слова произносить нельзя. Поэтому учитель сказал: «Сделай так, чтобы все монахи смеялись, тогда твоя негативная карма будет очищаться».

Монах подумал: «Что мне сделать, чтобы все монахи смеялись?» На следующее утро собралось множество монахов вместе, и он как наставник по дисциплине встал перед лицом всех этих монахов и обратился к ним с просьбой: «Я прошу вас, пожалуйста, видите себя хорошо, если вы не будете себя хорошо вести, я заплачу». И все засмеялись, а он дальше сказал: «Если вы все равно будете продолжать себя плохо вести, то я, наверное, начну танцевать – вот так». И начал танцевать. Когда он затанцевал, все монахи стали смеяться. Наставник по дисциплине должен быть очень строгим, но ради счастья этих людей он полностью снял с себя этот образ, полностью отказался от своего эго и начал танцевать. Это очень большая практика. Вроде бы он танцевал, но он всю свою негативную карму очищал.

В России люди сидят в медитации, но их эго становится все больше и больше. Зачем такая практика? Практика должна разрушать эго. Он думал: «Если я буду танцевать, меня никто уважать не будет, пусть меня не будут уважать. Какая разница? Самое главное, что они будут счастливы». Поэтому он сделал так, что все смеялись, а он очень сильно убирал свое эго. После этого его позвал учитель и сказал: «Молодец! Твое эго тебе не мешало, ты убрал свое эго. Ты сделал людей счастливыми. Вот так и надо!» Это о том, как вам нужно практиковать. Если чтение мантр и выполнение ретритов делает ваше эго большим, то бессмысленно выполнять ретриты. Если вы думаете, что во имя тантры стали йогиним, то в этом случае глупо получать тантрические посвящения. Тантрические посвящения, тантрическая практика существует для уничтожения эго, а не для того чтобы сделать эго большим.

Далее, другой вид прямого йогического познания – это ясновидение. Ясновидение – это когда ваше ментальное сознание, не опираясь на органы чувств: глаза, уши – напрямую может познавать объект. Это называется ясновидением. Например, в настоящий момент мы не можем увидеть, что происходит за стенами. Почему? Потому что этот объект – стена – является нашему органу зрения. Далее через отражение этого объекта в нашем органе зрения мы познаем этот объект. Поэтому у этого познания есть ограничения. Если бы ваше



ментальное сознание без использования органов зрения могло видеть напрямую, то вы бы видели напрямую то, что происходит за этими стенами. Потому что тогда ум напрямую постигает объект, без органов чувств. Для этого нужно развивать однонаправленную концентрацию – шаматху. В наше время то, что экстрасенсы называют ясновидением, в действительности не является ясновидением, это в большей степени интуиция, иногда на пятьдесят процентов.

В прошлые времена в Тибете, когда практики обретали ясновидение, как они проводили эксперимент? У ясновидения также существует множество различных уровней. Высший уровень ясновидения – это всеведущий ум будды. Он видит все феномены в один момент времени. Это самый высший уровень ясновидения.

Теперь я вам расскажу, как возникает первый уровень ясновидения. Когда йогини медитируют в горах, то в первую очередь они обретают реализацию шаматхи – однонаправленной концентрации. Они могут пребывать, сосредоточившись на одном объекте сколь угодно долго. Они полностью контролируют свой ум. Где бы они ни сосредоточились, их ум очень легко фокусируется на этом объекте. Для того чтобы развить ясновидение, они начинают думать о каком-нибудь месте в городе. Например, если бы я сейчас развивал ясновидение, я бы подумал: «Что сейчас делают люди в таком-то доме в Ангарске?» Я увидел бы, что люди ходят здесь и там, стирают одежду. Далее, чтобы удостовериться, было ли это настоящим ясновидением или это были просто умопостроения, на следующий день можно пойти в этот дом и спросить: «Вчера, в такое-то время, стирали вы одежду, носили вы такую-то одежду в этот момент?» Они отвечают: «Да, да, да, в это время я носил красную рубашку». Я думаю: «Да, я видел красную рубашку». В Тибете ламы так делали.

Здесь буддизм придерживается научного подхода. Недостаточно чтобы такое совпадение произошло один раз. Потому что, может быть, это была случайность. Когда йогин проверяет и оказывается, что его видение совпадало с тем, что происходило три или четыре раза, в этом случае он обрел ясновидение. Тогда он приходит к выводу – это ясновидение. Если это случилось только один раз, то это просто ничего не значит. Ясновидение – это когда каждый раз, когда вы думаете о каком-то предмете, вы начинаете очень ясно его видеть, так же как вы его видите своими глазами. Вы с закрытыми глазами просто спокойно сидите и думаете про это место, а потом начинаете видеть то, что там происходит. Это называется ясновидением. Здесь вам нужно понимать, что после смерти все имеют какой-то уровень ясновидения. В этом нет ничего особенного.

Небольшой уровень ясновидения есть у всех. Например, после смерти вы имеете определенный уровень ясновидения не потому, что вы достигли каких-то реализаций. Поскольку у вас нет грубого тела, то ваш ум способен видеть определенные объекты напрямую. Поэтому у вас есть такое ясновидение. После того, как вы умираете, в состоянии бардо у всех есть определенное ясновидение, вы сможете увидеть то, о чем думают ваши друзья. То, что они думают, вы будете видеть. Ничего особенного в этом нет. То, что экстрасенсы могут видеть то, что находится внутри какой-то коробки, в этом нет ничего особенного, такой некоторый уровень ясновидения есть у всех, он проявляется после смерти. Если имея контроль над своим умом, вы обретаете ясновидение, то это настоящее ясновидение. И потенциал вашего ясновидения становится все больше и больше по мере вашей практики, когда вы развиваетесь все выше и выше. После этого вы уже начнете видеть другие города, другие страны, вы сможете увидеть весь земной шар. Когда потенциал вашего ясновидения станет еще выше, вы сможете видеть также и другие вселенные. У разных мастеров есть разный потенциал, некоторые мастера способны увидеть миллиарды мировых систем, но не могут увидеть больше, чем это.

Однажды у одной женщины умерла мать, она пришла к Маудгальяяна-путре и спросила его: «Пожалуйста, скажите мне, где переродилась моя мать?» Маудгальяяна закрыл глаза и с помощью ясновидения старался найти, где же переродилась ее мать, но так и не смог узнать этого. Маудгальяяна-путра был архатом, и его ясновидение было невероятно мощным, но мать этой женщины переродилась настолько далеко, что с помощью своего ясновидения он не смог ее найти. Он сосредоточился и долго старался разыскать ее мать, но так и не смог ее увидеть. Он сказал: «Возможно, ваша мать родилась где-то очень-очень далеко, я не могу ее найти. Это за рамками моего познания, только Будда может это знать». Тогда она обратилась к Будде с этим вопросом, и Будда сказал, что ее мать переродилась в таком-то месте, очень далеко отсюда, оно находится за рамками познания Маудгальяяна-путры. Это означает, что это очень-очень далеко, на таком расстоянии, по сравнению с которым такое расстояние, которое мы можем увидеть через телескоп, просто ничто. То, что мы можем увидеть через телескоп – это очень близко.

Ученые думают, что с помощью телескопа они видят на очень далекие расстояния, но в действительности это очень небольшие расстояния. В буддизме говорится, что вы можете присутствовать в различных мировых системах. Но если вы в этом своем грубом теле постараетесь переместиться в какую-то другую систему, то у вас на это уйдет очень много времени. Это практически невозможно. С помощью особых духовных способностей, когда вы думаете о каком-то месте, имея иллюзорное тело или тело сна, вы можете очень быстро оказаться в этом месте. В тантрах говорится об иллюзорном теле и теле сна.

Сегодня ради вашего счастья, я проведу вам такой небольшой экскурс в буддизм. Как только вы обретете тело сна, вы можете уже посещать другие вселенные. Тело сна – это такое тело, которое возникает, формируется из тонкой энергии. Такое тело сна может отделяться от этого грубого тела. Оно настолько быстрое, что как только вы подумаете о какой-то другой вселенной, в следующий же миг вы там окажетесь. Такое возможно. В Тибете йогины во время медитации сначала обретали тело сна, затем иллюзорное тело, после этого они уже могли отправляться в другие вселенные, получать там учение и возвращаться обратно. Они отправлялись в другие вселенные, в чистые земли, получали там учение. Это не фантазии – это правда.

Но чтобы достичь этого, необходимо создать множество причин, условий, это нелегко. Даже если я вам расскажу, как медитировать и обрести тело сна, иллюзорное тело, если я дам вам совершенно точные наставления в таком виде, как они излагаются в подлинных текстах, на основе которых практиковали другие великие мастера и достигали реализации, и вы будете выполнять эту практику, вы не достигнете реализации. Почему? Потому что у вас нет основы. У вас нет необходимой квалификации и поэтому это пустая трата времени. У вас нет достаточного капитала, поэтому это пустая трата времени.

Например, если я расскажу вам, как заниматься нефтяным бизнесом, я вам могу совершенно точно рассказать, как это делать. Но вы, если займетесь этим делом, то не сможете достичь результата. Почему? В первую очередь, потому что у вас нет капитала. Второе – у вас недостаточно связей, третье – у вас недостаточно защиты. Вместо того чтобы заниматься нефтяным бизнесом, есть опасность, что вы умрете на следующий день. Потому что вам это пока не подходит. Для того чтобы практиковать тантру, у вас нет капитала – мало заслуг. Второе – у вас недостаточно связей – нет отречения, нет бодхичитты, нет мудрости, познающей пустоту. Когда у вас есть очень сильная связь этих трех, тогда можно практиковать тантру. Третье – недостаточно защиты. Самая лучшая защита – ум, заботящийся о других, чистый ум, доброта. Это сильная защита, тогда никто не сможет вам

навредить. Без этого, если вы будете заниматься тантрой и спросите меня, как заниматься йогой сна, я вам чуть-чуть расскажу, но результата не будет. Потому что базы нет.

Но в будущем вы совершенно точно сможете все это сделать, если создадите основу. Все результаты более высоких духовных практик реализуются, материализуются благодаря основе, основополагающим практикам. Поэтому самые мощные для вас практики – это то, что я с утра вам передал – это практика прибежища и практика бодхичитты. Выполняйте ее каждый день, каждый день читайте ежедневную молитву и накапливайте заслуги, очищайте негативную карму. Получайте учение снова и снова, и ваша основа будет становиться все лучше и лучше. Также вам необходимо получить полный отпечаток всей сутры и тантры. Тогда однажды этот отпечаток проявится, и вы скажете: «Я не заслуживаю этих реализаций, я не заслуживаю, я мало занимаюсь». Тогда вы начнете по-настоящему практиковать. «Почему у меня не получается? Я не умею заниматься практикой». А когда вы получите тот результат, вы подумаете: «Это не заслужено. Я ленивый, я мало занимался. Как это может быть? Наверное, это благодаря моему Учителю. Только это. С моей стороны я такой фундамент не создал». Это значит, что к вам пришли очень правильные мысли. Тогда ваши реализации будут еще выше.

Я расскажу вам одну историю. Однажды один монах медитировал в горах и достиг какого-то уровня реализаций. Однажды он взлетел и в этот момент подумал: «Я особенный человек, теперь я умею летать. А есть ли у моего Духовного Наставника такая сила – летать? Наверное, нет, в противном случае он бы это показал». Как только он так подумал, то сразу же упал. В это время его духовный наставник давал учение группе своих учеников, и в тот момент, когда он упал, учитель засмеялся. Ученики спросили его, почему он засмеялся? Учитель им на это ответил: «Завтра отправляйтесь к моему ученику, который медитирует в горах, и скажите, что вчера в такое-то время я засмеялся, вы спросили, почему я засмеялся, и я отправил вас к этому ученику спросить причину, он вам расскажет о причине». Они отправились в горы спросить этого ученика. «Да, да, да, – сказал этот ученик. – Я вчера обрел какой-то уровень левитации, но я глупый, я совершил большую ошибку. Я подумал, что у нашего Духовного Наставника, нет этой реализации, из-за такого маленького недопонимания в отношении моего Духовного Наставника эта реализация у меня сразу же пропала, и я упал. Сегодня Духовный Наставник отправил вас сюда ко мне с этим вопросом, чтобы сказать вам тем самым, что корень всех реализаций – это преданность Учителю». Если вы нарушаете преданность Учителю хотя бы немного, то сразу же те реализации, которые вы приобретаете, исчезают, а если у людей нет никаких реализаций, то их ум становится более омраченным. Тогда из жизни в жизнь вы не будете встречаться с Духовным Наставником. Но если у вас есть чистая преданность Учителю, тому Учителю, который дает вам учение, указывает вам путь, даже если он обычный человек, но если вы думаете, что он божество, Манджушри, то жизнь за жизнью Манджушри будет вашим Духовным Наставником, благодаря этой преданности Учителю.

Итак, является ли ваш Духовный Наставник Манджушри или не является, это неважно, но если вы видите его как Манджушри, то тогда божество Манджушри будет вашим Духовным Наставником жизнь за жизнью. Это мой вам очень важный совет. И это я говорю не ради собственного преимущества, я не хочу, чтобы вы видели меня, как божество Манджушри, зачем мне это нужно? Я нормальный человек, когда мои ученики проявляют по отношению ко мне знаки почтения, мне неудобно. Мне более приятны просто дружеские отношения. Мне неудобно от этих знаков уважения, но ради вашего блага, я говорю: «Делайте так».

Это самая первая практика. Уважайте вашего Учителя, который открыл вам глаза, мудрость. Смотрите на него, как на божество. Тогда жизнь за жизнью, даже если вы ленивый, то ничего страшного, – у вас будет очень хорошая связь с божеством. Через вашего Духовного

Учителя у вас есть связь со всеми божествами. Если же вы предали Духовного Учителя, ушли от него, то вы разрушаете связь со всеми божествами. Самая лучшая связь со всеми божествами, с защитниками Дхармы, – через Духовного Учителя. Человек, у которого очень хорошая преданность Учителю, имеет прямо или косвенно связь со всеми божествами, всеми Буддами через этого Учителя. Тогда вы каждый день копите очень большие заслуги. Вы создаете очень хороший фундамент. Поэтому в моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике» в первую очередь упоминается то, что преданность Учителю – это самое главное, и нет более высокой практики, чем эта, и нет более высокого подношения, чем это. Преданность Учителю у вас должна быть нерушимой. Тогда ваша жизнь будет значимой.

Сейчас я вам немного расскажу о механизме того, как обрести тело сна. Но не старайтесь делать это сейчас – без основы, даже если вы будете пытаться, вы не сможете обрести тело сна. Но если вы будете представлять механизм в общих чертах, то скажете, что все это возможно, и как только вы создадите необходимый фундамент, то сможете достичь этой реализации. Все возможно, но самое трудное – это фундамент. Если фундамент создадите, то все возможно.

В практике тела сна очень важен первый момент – это решимость. Первое, что вы делаете – это порождаете решимость: «Я осознаю сон как сон». Когда вы засыпаете, вы вырабатываете решимость, что сегодня во время сна постараетесь узнать сон как сон. Такое распознавание, даже если вы не обретете тело сна, очень полезно для вашей духовной практики. Если вы умеете распознавать сон как сон, то тогда, когда вы находитесь в бардо, понять, что вы в бардо, гораздо легче. В противном случае, сейчас, когда вы спите, вы не осознаете, что спите, у вас порождается сильный страх, вы не думаете о том, что спите, что видите сон. Вы думаете, что такое по-настоящему происходит, у вас появляется страх, вы начинаете убежать.

Точно также происходит, когда вы умираете. Вы находитесь в бардо, но не знаете, что вы в бардо. У вас возникает такой сильный страх! Потом вы начинаете куда-то бежать. Вы не осознаете: «Я в бардо, грубого тела у меня нет. Я уже умер, кто еще может меня убить?» Сидите спокойно, зачем убежать? Тела нет, еще раз убить вас не могут. Если вы это знаете, то будете спокойны, даже если они будут кричать. Вы знаете, что будете находиться в бардо максимум сорок девять дней. «Как хорошо! Я сорок девять дней буду в бардо! Мне не нужно кушать – буду заниматься практикой». Это очень хорошее место для медитации. Поэтому говорят, что мы принимаем смерть на путь, бардо на путь, перерождение на путь. Здесь очень важно научиться распознавать сон как сон. Вы это делаете не для того чтобы в дальнейшем обрести иллюзорное тело, а для того чтобы во время пребывания в бардо вы смогли бы распознать это состояние как бардо.

Думайте так: «Для меня это самое главное. Иллюзорное тело – это потом. Самое главное – это то, что я могу в любое время умереть. Если не узнать бардо как бардо – это кошмар. Поэтому я хочу заниматься йогой сна. Самая главная цель этой практики для меня состоит в том, чтобы во время пребывания в бардо я бы осознал бардо как бардо. Тогда я правильно использую время пребывания в бардо. Я не буду где-то бегать. Я буду просто спокойно сидеть, и выполнять практику, мощную практику». В этот момент вы на сто процентов ясно будете знать то, что существует жизнь после смерти. Вы также очень ясно осознаете, что все мирские дхармы подобны детским игрушкам – это очень золотое время. То, что все мирские вещи – это просто детские игрушки, и только Дхарма, только доброе состояние ума, только мудрость, только концентрация – все это бесценно. Тогда вы сможете добиться очень мощного развития в это время.

С этой целью я вам немного объясню, каким образом распознать сон как сон. Здесь вам очень важна решимость, и как только вы порождаете сильную решимость, ваш ум сразу же активизируется. Например, если вечером вы думаете: «Завтра утром я встану в пять утра!» – порождаете очень сильную решимость, то при этом вам даже не нужен будильник, вы точно проснетесь в пять утра. Вы посмотрите – пять часов. Это я по своему опыту могу сказать. Если я говорю, что завтра я хочу встать в шесть часов, мне будильник не нужен. Иногда я об этом забываю, но в шесть часов открываю глаза, смотрю – точно шесть часов. Но иногда сон очень глубокий и в шесть часов я не просыпаюсь. Но в большинстве случаев я это могу осуществить. Это решение ума.

Я думаю, что когда моя решимость не очень сильна, я не просыпаюсь в шесть утра. То есть, если просто себе сказать: хорошо было бы встать в шесть утра, но не породить сильную решимость, тогда вы проспите очень долго, до девяти часов и скажете: «Ой, ой, ой, почему я так поздно встал?» Поэтому я бы хотел сказать, что порождение решимости – это очень важный механизм в практике ума. Итак, порождайте такую сильную решимость: «Я распознаю свой сон как сон». Тогда постепенно, день за днем вы сможете обрести такое осознание сна как сна. И как только вы распознаете сон как сон, после этого у вас уже будет представление о том, что все это происходит не по-настоящему, это всего лишь сон. Тогда вы поймете, что вода – это ненастоящая вода, вы можете по ней пройти, огонь – это тоже ненастоящий огонь, вы можете пройти сквозь огонь. В этом случае у вас будет собственный контроль над сном, то есть не так, что сон сам происходит каким-то образом, а вы сами контролируете то, что происходит. Это возможно и очень приятно, когда у вас есть контроль над сном. Вы можете кушать вкусную еду в хорошем месте. Вы очень счастливы. Такой контроль возможен. Туда, где вам страшно, вы можете не идти, а в хорошее место, наоборот, идти. Сны можно контролировать. Когда таким образом вы обретае контроль над сном, у вас будет очень хороший сон, вы сможете летать, где хотите.

Позже вы скажете, что это просто видения, вы не делаете этого по-настоящему, а чтобы по-настоящему это сделать, нужно отделить это тело сна от грубого тела. Далее с решимостью вы покидаете свое грубое тело. И когда вы выходите из своего тела, вы можете увидеть свое тело, оно подобно просто мертвому телу, которое лежит. Если в этот момент придет доктор и проверит ваше тело, то у вас не будет дыхания, ваше сердцебиение также остановится, будет похоже, что это мертвое тело. В это время вы боитесь отходить слишком далеко, потому, что есть опасность, что вы не сможете вернуться обратно. Затем вы вновь обратно заходите в свое тело. Далее, во время сна вы выходите на какое-то более далекое расстояние, и возвращаетесь обратно. Таким образом, вы тренируете свое тело сна. После этого вы сможете посещать другие города и видеть, что происходит в этих городах, а те люди вас не будут видеть, поскольку у вас тело сна, тонкое тело, как в бардо. Подробное наставление по этому учению содержится в крайней тайне, поскольку кто-то может неправильно использовать это учение. Эту практику нельзя использовать для мирских целей, например, чтобы шпионить или что-то украсть. Она используется только для развития ума. И поэтому тонких наставлений не передают, а без тонких наставлений такая практика невозможна. Это все равно, что вы собираете вместе все ингредиенты и если упустите хотя бы один из ингредиентов, то не сможете получить результат. Сколько бы вы ни старались – это пустая трата времени.