



Сущность ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА

ЛАМА ЙЕШЕ

ЛАМА ЙЕШЕ

СУЩНОСТЬ ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА

Три Основы Пути
и
ВВЕДЕНИЕ В ТАНТРУ

Под редакцией Николаса Рибуша

www.LamaYeshe.com
www.fpmt.org

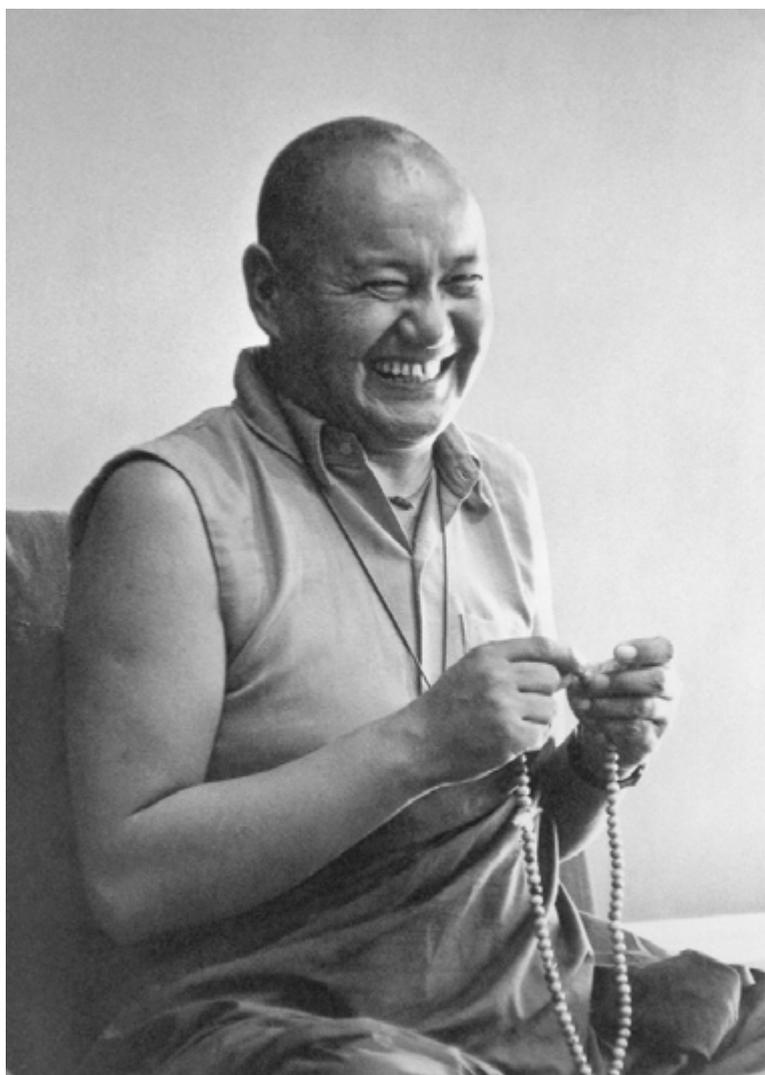
... Содержание ...

Благодарности издателя	9
ТРИ ОСНОВЫ ПУТИ	
УЧЕНИЕ ПЕРВОЕ: ОТРЕЧЕНИЕ, БОДХИЧИТТА И ПУСТОТНОСТЬ	17
УЧЕНИЕ ВТОРОЕ: ПУСТОТНОСТЬ	35
ВВЕДЕНИЕ В ТАНТРУ	
УЧЕНИЕ ПЕРВОЕ	53
УЧЕНИЕ ВТОРОЕ	69
ГЛОССАРИЙ	91

... Посвящение спонсора ...

Иметь возможность способствовать распространению учений Будды – это честь. Пусть эти расшифровки лекций ламы Йеше помогут множеству искателей отыскать путь к освобождению и совершенному просветлению.

Досс МакДэвид
Сан-Антонио, Техас



... Благодарности издателя ...

Мы чрезвычайно благодарны своим друзьям и соратникам за то, что благодаря им «Архив Мудрости Ламы Йеше» существует и функционирует: ламе Йеше и ламе Сопе Ринпоче, за чью доброту невозможно отплатить; Питеру и Николь Кедж и досточтимой Элсе Кэмерон за то, что они помогли нам довести Архив до его нынешнего уровня развития; досточтимому Роджеру Кунсангу, неутомимому помощнику ламы Сопы – за его доброту и внимание; и всем, кто постоянно нас поддерживает: Барри и Конни Херши, Джоан Хэлсолл, Роджеру и Клэр Эш-Вилер, Клэр Аткинс, Дорену и Мэри Харпер, Тому и Сюзанне Каслз, Хоку Ферману, Ричарду Гиру, Лили Чанг Фу и Тубтен Йеше.

Мы также глубоко благодарны всем, кто за последние несколько лет стал членом Архива. Подробную информацию о нашей программе членства можно найти в конце книги; если вы не являетесь членом, подумайте, пожалуйста, о том, чтобы им стать. Благодаря доброте наших нынешних членов, теперь у нас несколько редакторов – в частности, досточтимая Тензин Намдрол и досточтимая Тубтен Лабдрон – которые ради блага всех существ работают над нашим обширным собранием учений. На нашем сайте www.lamayeshe.com, опубликован список являющихся членами Архива людей и компаний. Мы также выражаем благодарность Генри и Кэтрин Лау, С. С. Лиму и Шармен Вэй за ту помощь, которую они оказали при работе с нашей членской программой в Сингапуре и Малайзии. Спасибо всем большое за дальновидность и доброту.

Мы хотели бы выразить свою особую признательность Доссу МакДэвиду – за то, что он проспонсировал повторное издание этой книги и за то, с какой признательностью и каким энтузиазмом он относится к учениям ламы Тубтена Йеше. В нашем распоряжении находится множество других учений Ламы, которые также можно проспонсировать – так что пишите нам, если хотели бы помочь донести эти учения до других людей.

Я хотел бы также выразить свою благодарность за доброту и сострадание всех остальных щедрых благодетелей, которые делали пожертвования на наши труды с тех пор, как несколько лет назад мы начали публиковать книги для бесплатного распространения. Спасибо! Вас слишком много, чтобы в этой книге можно было бы отдельно упомянуть каждого – но мы высоко ценим каждое пожертвование, сделанное для распространения Дхармы ради блага добрейших матерей – живых существ – и благодарим вас всех на своем сайте. Спасибо вам большое.

Наконец, я хотел бы поблагодарить множество добрых людей, которые хотели, чтобы их пожертвования остались анонимными; волонтеров, которые столь щедро тратили свое время, чтобы помочь нам с перепиской – особенно Терезу Миллер, мою жену, Венди Кук, за ее постоянную помощь и поддержку; наших преданных делу офисных работников – Дженнифер Барлоу и Сонал Шастри; Веронику Качмаровски, Эвелин Уиллиамс, “ФПМТ Австралия” и “Мандала Букс” (Брисбен) за помощь в нашей работе в Австралии – помощь, за которую мы глубоко признательны; и Денниса Хеслопа, Филипа Бредли и других наших друзей в «Уиздом Букс» (Лондон) за их огромную помощь с нашей работой в Европе. Мы также при-

знательны за доброту и компетентность наших волонтеров-расшифровщиков, а также Грега Снеддона и его замечательной команды волонтеров в Мельбурне (Австралия) – среди которых доктор Су Хунг, Энн Поттедж, Лиз Валез, Крис Фридл и Энтони Диг – которые оцифровали весь наш архив, содержащий более 10 000 часов учений ламы Йеше и ламы Сопы Ринпоче и продолжают помогать нам в этой сфере. Мы также искренне благодарим Массимо Корона и Международный офис ФПМТ за их щедрую финансовую и административную поддержку.

Если Вы, дорогой читатель, хотели бы присоединиться к этой благородной группе альтруистов, наделенных открытым сердцем и делающих свой вклад в издание последующих бесплатных книг ламы Йеше или ламы Сопы Ринпоче, или желаете принять участие в любом другом аспекте деятельности «Архива Мудрости Ламы Йеше», пожалуйста, свяжитесь с нами – и мы расскажем, как это можно сделать.

Доктор Николас Рибуш

*Силой заслуг от помощи в распространении
учений Будды ради блага всех живых существ,
пусть жизнь наших благодетелей, их семей и друзей
будет долгой и здоровой; пусть они обладают
всеми видами счастья, и пусть все их
дхармические желания
немедленно исполнятся.*



... Предисловие редактора ...

Настоящее издание – третья книга в нашей серии бесплатных книг ламы Йеше; ей предшествовали чрезвычайно популярные и хорошо принятые читателями «Стань своим собственным терапевтом» и «Обрати свой ум в океан».

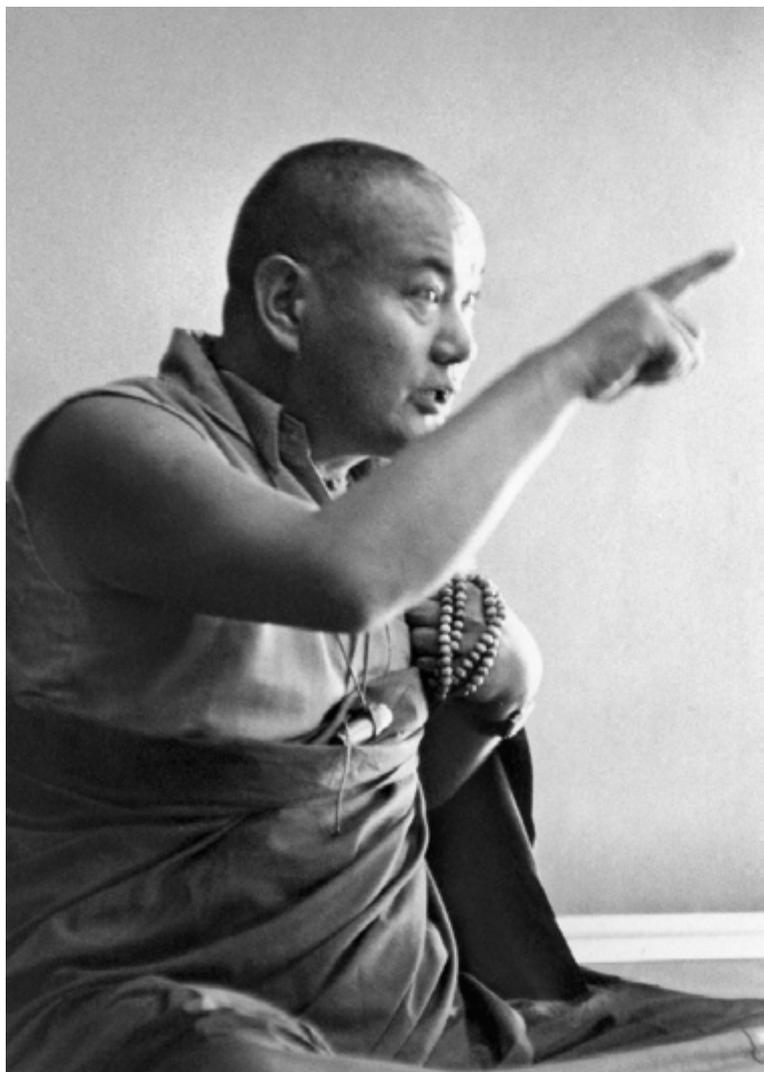
Эта книга, однако, отличается от предшествующих тем, что содержащиеся в ней материалы также существуют в форме видео, которое мы издали на DVD (подробную информацию см. в конце книги) – для того, чтобы вы могли посмотреть и послушать, как лама Йеше дает эти учения. Мы подвергли эту книгу менее жесткой редакции, чем обычно, чтобы текст близко соответствовал исходным словам и выражениям ламы Йеше, благодаря чему смотреть его учения на DVD было бы проще. По той же причине мы сохранили и отсылки ламы к различным мировым событиям того времени – например, к различным драматическим событиям, которые в 1979 - 80 годах разворачивались на Ближнем Востоке.

Учения ламы были очень динамичными событиями, полными энергии и смеха. Он учил не только словами, но и телом, и мимикой. Поэтому мы призываем вас приобрести DVD с этими учениями, чтобы получить как можно более полное представление о несравненном ламе Йеше. Первое учение –

«Три основы пути» – было даровано во Франции в 1982 году, в ходе спонсированной ФПМТ поездки Его Святейшества Далай-ламы по Европе. Непосредственно перед запланированными учениями Его Святейшества в Институте Ваджрайогини, Его Святейшество проявил видимость болезни и попросил ламу Йеше подменить его на пару дней – «поняничить» публику, как это назвал сам лама. В результате были дарованы эти замечательные двухчастные учения о трех основах пути. Второе учение, «Введение в тантру» – также состоящее из двух частей – было дано в Гриззли Лодж, штат Калифорния, в 1980 году. Учение включает первые две лекции из комментария на йогическую практику Ченрези, которой лама учил по просьбе Института Ваджрапани, расположенного в Боулдер-Крик. Весь этот курс был записан на видео; мы планируем обнародовать оставшиеся шесть видеозаписей как можно скорее – как только нам удастся повысить качество звука и изображения.

Я очень благодарен Линде Гаттер и Венди Кук за их редактуру, благодаря которой текст этой книги был очень сильно улучшен; Грегу Снеддону и его команде в Мельбурне, Австралия, оцифровавшим видеозаписи этих учений; и досточтимому Бобу Алькорну, который перенес эти учения на DVD. Всем вам огромное спасибо за помощь.

Три основы пути



... Три основы пути ...

УЧЕНИЕ ПЕРВОЕ: ОТРЕЧЕНИЕ, БОДХИЧИТТА И ПУСТОТНОСТЬ

В 1982 году, находясь в ходе спонсируемого ФПМТ лекционного тура по Европе в Институте Ваджрайогини (Франция), Его Святейшество Далай-лама проявил видимость недомогания и попросил ламу Йеше подменить его на время первого дня учений. В результате было дано следующее учение.

Мне сегодня не повезло, и вам тоже — ведь вам придется терпеть меня, мусорщика. Вам придется терпеть мой мусор; я мусорщик. В силу обстоятельств Его Святейшество испытывает некоторое недомогание, поэтому нам всем следует молиться о его добром здравии... чтобы не приходилось терпеть сложившуюся ситуацию, в которой вы вынуждены выслушивать мой бред. Тем не менее, так уж получилось, что Его Святейшество разрешил мне вас помянуть.

Итак, Его Святейшество выбрал для учений один из текстов ламы Дже Цонкапы – текст под названием “Три основы пути к освобождению, или просветлению”. Сегодня я попытаюсь познакомить вас с этим текстом; при этом задачи разбирать его детально у меня нет.

По-тибетски мы называем этот текст “Лам-цо нам-сум”. С исторической точки зрения он был написан благодаря прямому (в видении) общению ламы Дже Цонкапы с владыкой

Манджушри. Манджушри передал ему это учение, а лама Дже Цонкапа затем передал его своим последователям: “Лам-цо нам сум”, “Три основы пути”. Текст это небольшой, но в нем содержится сущность всех учений владыки Будды. Кроме того, это текст простой и практичный — универсальное учение, понять которое может каждый.

Итак, три основы пути — это отречение, бодхичитта и мудрость шуньяты; эти три качества называют главными, сущностными путями к освобождению.

Я хочу, чтобы вы поняли, почему их называют тремя сущностными (или главными) путями к освобождению — ведь в западных языках слово “отречение” имеет иное значение, и поэтому люди боятся, что лишатся своих удовольствий. Однако без отречения достичь свободы невозможно.

Отречение

Во-первых, мы все считаем, что хотели бы освободиться от сознания эго и уз сансары. Однако именно отсутствие отречения привязывает нас к сансаре и делает нас несчастными. Что же такое отречение? Что позволяет нам достичь отречения?

Мы несчастливы, потому что слишком сильно стремимся к объектам органов чувств, объектам сансары, и цепляемся за них. Пытаясь решить свои проблемы, мы ищем не там, где нужно. Причина проблем — наше цепляние за эго; нам попросту нужно это напряжение.

С точки зрения буддизма, монахи и монахини должны поддерживать обеты отречения. Когда мы говорим о том, что

монахи и монахини отреклись от мира, то подразумеваем, что они не так сильно желают чувственных объектов, не так сильно за них цепляются. Но сказать, что они уже отказались от сансары, нельзя, потому что у монахов и монахинь все еще есть желудки! Дело в том, что с употреблением английского слова “отрекаться” (“renounce”) связан ряд тонкостей. Можно сказать, что монахи и монахини отреклись от своих желудков; это, однако, вовсе не означает, что желудки они могут отбросить.

Итак, я хочу, чтобы вы поняли, что отречение от чувственных удовольствий не означает, что нам нужно выбросить всё хорошее. Даже если мы все выбросим, это не будет означать, что мы от всего отреклись. Отречение — переживание исключительно внутреннее. Отречение от сансары не означает, что вы выбрасываете сансару, ведь ваше тело и ваш нос — это сансара. Разве вы можете выбросить свой нос? Ваши ум и тело — это сансара; ну, мои, во всяком случае. Выбросить их я не могу. Поэтому отречение означает ослабление страстных желаний; означает, что мы становимся разумнее вместо того, чтобы подвергать себя излишнему психологическому давлению и действовать как безумные.

Важно понять, что нам следует меньше цепляться за чувственные удовольствия, ведь в большинстве случаев наше цепляние, наше страстное желание мирских удовольствий не приносит нам удовлетворения. В этом вся суть. Цепляние и страстные желания ведут нас к неудовлетворенности, к безумным психологическим реакциям. Таков главный момент.

Если мы обладаем мудростью и методом, с помощью

которых можем безупречно взаимодействовать с объектами пяти органов чувств — так, чтобы у нас при этом не возникали негативные реакции — мы вполне можем с этими объектами соприкасаться. Кроме того, мы, как люди, должны быть способны сами судить, насколько глубоко можем погрузиться в переживание чувственных удовольствий — чтобы при этом не запутаться, не потеряться. Мы должны решать этот вопрос сами для себя; все это зависит исключительно от личного опыта. Сравнить это можно с французским вином — некоторые люди совершенно неспособны его пить. Им, может быть, и хотелось бы выпить французского вина, но особенности устройства нервной системы этого не позволяют. Другие могут выпить немного вина; третьи — чуть больше, а четвертые — много.

Хочу, чтобы вы поняли, почему в буддийских писаниях монахам и монахиням полностью запрещается употреблять вино. Речь не о том, что вино или виноград плохие. Виноград и винная лоза прекрасны; у красного вина изумительный цвет. Однако поскольку мы — новички на пути к освобождению, мы запросто можем увязнуть в неблагой энергии. В этом вся причина; само по себе вино не является плохим. Это прекрасный пример для рассмотрения отречения.

Как звали великого индийского святого, который пил вино? Помните эту историю? Не помню, кто это был; этот святой как-то пришел в кабак и пил, пил и пил, пока кабатчик его не спросил: “Как же ты расплатишься?” Святой ответил: “Заплачу, как только солнце сядет”. Однако солнце не зашло, и святой просто продолжал пить. Кабатчику не терпелось полу-

читать деньги, но святой каким-то образом контролировал закат солнца. Подобные высокие реализации — можно их назвать чудесными, эзотерическими реализациями — непостижимы для таких обычных людей, как мы, но этот святой обладал способностью контролировать солнце и выпил более 110 литров вина, при этом даже не захотев пи-пи!

Итак, я вот о чем: отречение от сансары – дело не только монахов и монахинь. Отречение от сансары необходимо каждому, кто стремится к освобождению или просветлению. Если вы проверите собственную жизнь, собственные повседневные переживания, то увидите, что увязли в маленьких удовольствиях. Мы, [буддисты], считаем подобное цепляние огромной ловушкой, при этом лишенной особой ценности. Однако западный менталитет – «У меня должно быть самое лучшее; самое большое» - близок к нашему, буддийскому, в том, что мы должны обрести наилучшее, максимально продолжительное, совершенное удовольствие – а не тратить остаток жизни на борьбу за удовольствие, приносимое бокалом вина.

Таким образом, от склонности к цеплянию и бессмысленных действий следует отказаться; то же, что наполняет вашу жизнь смыслом и позволяет добиться освобождения, следует осуществлять.

При этом я не хочу, чтобы ваше понимание ограничивалось философскими аспектами воззрения. Мы способны изучить собственный ум и понять, какие именно мысли ведут к возникновению повседневных проблем и лишены ценности — как на объективном, так и на субъективном уровне.

Именно так медитация позволяет нам скорректировать свое отношение ко всему, скорректировать свои действия. Не следует думать: «Мое отношение, мои действия происходят от созданной мною в прошлом кармы, поэтому поделать я ничего не могу». Это неверное понимание кармы. Не следует думать: «Я бессилен». Люди обладают силой. Мы способны изменить свой образ жизни, изменить свое отношение, изменить свои привычки. Эти способности мы можем назвать потенциалом Будды, божественным потенциалом или как-то иначе. Именно поэтому буддизм так прост. Это универсальное учение, которое могут понять все — равно люди религиозные и нерелигиозные.

Иными словами, противоположность отречения от сансары — то несусветное состояние ума, в котором мы пребываем большую часть времени: цепляющийся за что-то, жаждущий чего-то ум, выдающий нам проекции, которые преувеличивают объекты и не имеют ничего общего с их подлинной сущностью.

Я, однако, хочу, чтобы вы поняли: буддизм не утверждает, что объекты полностью лишены привлекательности. Они наделены красотой — у цветка есть своя красота, однако это красота условная, или относительная. Жаждающий ум, однако, проецирует на объект нечто за пределами относительного уровня — нечто, что этому объекту совершенно не присуще, нечто, что нас гипнотизирует. Этот ум видит галлюцинации; он омарчен и цепляется за ложную сущность.

Без тщательного наблюдения или мудрости, обращенной вовнутрь, понять это мы не сможем. Именно поэтому в буддийской медитации применяется проверка. Подобную проверку мы называем аналитической медитацией; в ней применяется логика, применяется философия. Буддийские философия и психология позволяют нам лучше всё понять. Таким образом, аналитическая медитация — научный способ анализировать наш личный опыт.

Наконец, я также хочу, чтобы вы поняли, что монахи и монахини могут быть полностью лишены отречения. Это правда, разве нет? В буддизме мы говорим о поверхностной структуре и всеобщей структуре. Когда мы утверждаем, что монахи и монахини обладают отречением, подразумевается, что мы пытаемся его развить, не более. Жители Запада иногда думают, что монахи и монахини — святые. Мы не святые; мы просто пытаемся. Это разумный подход. Опять же, не следует всё это преувеличивать. Миряне, монахи и монахини — все мы члены буддийской общины. Нам нужно хорошо понимать друг друга и при этом отказаться от цепляния, оставить все как есть. Поддерживать преувеличенные ожидания друг о друге — нездоровый подход.

Ладно, пора вернуться к насущным вопросам; думаю, мы достаточно поговорили об отречении. Теперь поговорим о бодхичитте.

Бодхичитта

О бодхичитте можно рассказать вот как. Во-первых, вам нужно понять проблемы, связанные с вашим эго — страсть, желание, гнев, нетерпение, — свою личную ситуацию, свою неспособность справиться с чем-то, свои личные бедствия — внутри себя и ощутить к себе сострадание. Вы находитесь в непростой ситуации, так что будьте объектом собственного сострадания. Начать нужно с таких размышлений: «Я не единственный, кто находится в подобной ситуации, не единственный, у кого есть связанные с эго противоречия и проблемы. Во всех сообществах в этом мире некоторые люди принадлежат к высшему классу, некоторые — к среднему, некоторые — к низшему; некоторые изумительно красивы, некоторые красивы умеренно, некоторые уродливы. Однако подобно мне, все стремятся к счастью и не желают страдать».

Таким образом в вас начинает возникать чувство равенности. Каким-то образом в глубинах вашего сознания возникает равностное отношение к врагам, незнакомцам и друзьям — не просто интеллектуальное понимание, а нечто искреннее. Чувство это приходит из глубин вашего существа, из глубин вашего сердца.

Буддизм учит технике медитации, позволяющей развить равностное отношение ко всем существам во вселенной. Без некоего чувства равенства со всеми живыми существами невозможно сказать: «Хочу посвятить свою жизнь другим»; также невозможно развить бодхичитту. Бодхичитта — самый драгоценный настрой ума, алмазный настрой. Чтобы создать

пространство для развития бодхичитты, нужно почувствовать, что все многообразные живые существа равны.

Я, однако, хочу, чтобы вы поняли различие между коммунистическими и буддийскими представлениями о равенстве. Буддийское представление о равенстве вы можете пережить на опыте прямо сейчас; пережить же коммунистические представления невозможно будет и через миллиард лет — разве что у всех будут ружья! Воплотить их в жизнь невозможно.

Суть в том, что буддизм считает, что нам нужно достичь равенственности, потому что наш ум должен быть полностью здоров. Уравнять других нужно в собственном уме, а не изменяя окружающих на внешнем уровне. Наша задача — не поддаваться беспокойству из-за умственных проекций: «нелюбимого врага», «друга, за которого мы цепляемся» и «незнакомца, о котором можно забыть». Эти три категории порождены нашим собственным умом; они не существуют на внешнем уровне.

Пока хотя бы один человек является объектом вашей ненависти, пока хотя бы один объект вы переоцениваете и страстно желаете, пока хоть к кому-то вы под влиянием невежества относитесь равнодушно — хоть о ком-то вы не беспокоитесь, хоть кого-то игнорируете, — пока в вашем уме сохраняются три яда (ненависть, желание и невежество) по отношению к упомянутым трем объектам, у вас проблемы. Проблема в не самих объектах.

Могу ли я быть счастлив, если Элизабет [переводчица на французский] — моя величайшая проблема, мой враг? Могу ли я быть счастлив? Равностность связана с внутренними пе-

реживаниям. Забудьте о бодхичитте — нам до нее еще идти и идти. Я пытаюсь вам объяснить, что с точки зрения тибетского буддизма и ламы Цонкапы развить равностность сложнее всего. И так, следует хотя бы попытаться. Хотя это и непросто, пытайтесь.

Пытаясь описать равностность, мы также можем назвать ее срединным путем. Вот почему — с практической точки зрения — нам, чтобы быть здоровыми буддистами, необходимо развить равностность по отношению к религиям Запада и религиям Востока. У нас должно быть равностное отношение и уважение к тем, кто исповедует христианство. Таков путь, ведущий к счастью, а счастье — наша главная цель. Думаю, со стороны начинающих западных буддистов неправильно думать, что буддизм лучше христианства. Так думать неправильно. Во-первых, это неправда, а во-вторых, подобные мысли создают неблагие вибрации и лишают ваш ум гармонии.

Думаю, буддисты многому могут научиться у христиан. Я недавно ездил в Испанию и посетил несколько христианских монастырей. Отречение и образ жизни некоторых христианских монахов, кажется, намного лучше, чем то отречение, которое мне довелось наблюдать во многих тибетских монастырях. Монахи в тибетских общинах часто мыслят как индивидуалисты, в то время как монахи, которых я видел в христианских общинах, были полностью едины. У них не было частной собственности. Для меня эти монахи были объектами прибежища. Разумеется, если индивидуализм необходим для духовного роста конкретного человека, он допустим.

Именно поэтому существуют разные религии.

Тем не менее, в своей повседневной жизни вы должны как можно больше практиковать равностность. Старайтесь не иметь ни врагов, ни объектов чрезмерного, избыточного цепляния. Тогда в пространстве, созданном равностностью, вы сможете взрастить бодхичитту — настрой, посвящающий себя всем без исключения живым существам.

Бодхичитта — это чрезвычайно высокая реализация. Это полная противоположность себялюбию. Вы полностью отдаетесь служению другим, тому, чтобы привести других к высочайшему освобождению, превосходящему временное счастье.

Наши мысли очень радикальны. Иногда мы обращаем излишнее внимание на виды деятельности, которые ничего нам не дают; тратим на них множество сил. Посмотрите, например, на некоторых спортсменов, или на людей, которые все время и всю энергию посвящают прыжкам на мотоциклах, а в итоге погибают. Ради чего?

Бодхичитта глубоко практична. Она подобна лекарству. Себялюбие подобно гвоздю или мечу у вас в сердце; с ним всегда сопряжен дискомфорт. Благодаря бодхичитте, стоит вам начать открывать свое сердце, как вы ощущаете невероятный покой, испытываете невероятное удовольствие и обретаете неиссякаемую энергию. Что уж там просветление — стоит вам начать открываться навстречу другим, как вы начинаете испытывать невероятные радость и удовлетворение. Труд на благо других — нечто чрезвычайно интересное; это деятель-

ность, которой нет конца. Ваша жизнь становится всё богаче и интереснее.

Вы можете заметить, как легко жители Запада предаются скуке; в результате они принимают наркотики и тому подобное. Они легко поддаются скуке и не могут придумать, чем бы еще заняться. Я не утверждаю, что принимающие наркотики всенепременно глупы. Они наделены интеллектом, но не знают, куда направить свою энергию, чтобы принести пользу обществу и самим себе. Что-то им мешает, препятствует их пониманию. Из-за этого такие люди уничтожают самих себя.

Если вы не хотите понимать бодхичитту как настрой, направленный на благо других — а иногда воспринимать ее так бывает сложно — вы можете думать о ней как об эгоистичном настрое. Почему? На практике, как только вы начинаете открывать себя другим людям, то осознаете, что сердце ваше чем-то опутано; ваше «я» (или ваше эго) чем-то связано. Лама Дже Цонкапа [в своей работе «Три основы пути»] описывает эго как «железную сеть цепляния за «я». Как ослабить эти узлы? Посвящая себя благу других, вы сами начинаете ощущать невероятный покой, невероятное умиротворение. Таким образом, утверждаю я, на основе эгоистичных помыслов [- желания испытывать эти покой и умиротворение, -] вы можете практиковать посвящение себя благу других.

Главное здесь — ваш настрой. Если вы настроены на открытость, на посвящение себя благу всех без исключения живых существ, этого достаточно, чтобы принести вам покой. По моему мнению, в западной среде развитие бодхичитты го-

раздо мощнее и практичнее, чем чрезмерное усердие в освоении медитации.

Так или иначе, наш двадцатый век особо не оставляет нам времени для медитации. Даже когда мы пытаемся медитировать, то испытываем сонливость. «Я допоздна засиделся вчера, усердно работал...». Я искренне верю, что сильная, несокрушимая решимость «каждый день, до конца своих дней, насколько возможно посвящать себя благу других» — нечто чрезвычайно мощное. Так или иначе, некоторые люди обращаются к медитации, желая [сразу же] достичь какой-то нерушимой концентрации. Не приведя свою жизнь в порядок, достичь прочной концентрации за краткий срок невозможно. А жителям Запада очень сложно привести свою жизнь в порядок — это самое сложное. Разумеется, эти рассуждения — лишь проекция тибетского монаха! Тем не менее, если ваша жизнь не будет организованной, как же вы сможете стать хорошим практиком медитации? Это невозможно. Как можно добиться хорошей медитации, если в вашей жизни царит беспорядок?

Сам не знаю, что несу! Думаю, лучше мне взять себя в руки!

Пустотность

Следующая тема — шуньята. Не беспокойтесь, впрочем; шуньяту будет объяснять Его Святейшество. Тем не менее, я скажу, что эти три аспекта — отречение, бодхичитта и пустотность — это сущность буддизма, сущность христианства, сущность религии в целом. Здесь нет никаких противоречий. Выходцам с Запада легко счесть, что когда буддийский

монах говорит об эти трех моментах, он рассуждает о каких-то восточных реалиях; тем не менее, эти три темы относятся не только к восточной или тибетской культуре.

С точки зрения истории, Будда Шакьямуни преподавал четыре благородные истины. К какой культуре относятся эти истины? Сущность религии не имеет ничего общего с культурой какой-либо конкретной страны. К какой культуре относятся сострадание, любовь, реальность? Люди любой страны, любой нации могут применять три основы пути, четыре благородные истины или восьмеричный путь. Никаких противоречий здесь нет.

Кроме того, нужно понимать, что линия передачи этих трех основ пути идет от владыки Манджушри к ламе Цонкапе, а от ламы Цонкапы до наших дней. Это не некие исключительно гелугпинские учения; эти три принципа присутствуют во всех четырех тибетских традициях. Не верьте в ложную идею о том, что четыре традиции практикуют по-разному. Нельзя сказать, что в кагью, гелуг, сакья и ньингма разное отречение; что прибежище гелуг отличается от прибежища кагью. Разве можно нечто подобное утверждать? Даже если бы сам Будда Шакьямуни явился сюда и сказал «Они отличаются», я бы отверг его слова. Даже если бы Шакьямуни явился сюда, изучая свет, и сказал «Они отличаются», я бы ответил: «Нет, не отличаются».

Люди легко впадают в заблуждение, легко поддаются галлюцинациям. Первое и единственное, что следует сделать, чтобы стать буддистом — принять прибежище в Будде, Дхар-

ме и Сангхе; все просто. Следовательно, разве можно говорить, что прибежище в гелуг и прибежище в кагью отличаются? Хочу, чтобы вы поняли этот момент. У нас очень ограниченные представления, ограниченный кругозор. Хочу, чтобы вы поняли, насколько люди ограничены.

Позвольте привести пример. Вьетнамские буддисты не способны визуализировать тибетского будду. Тибетцы не могут представить китайского будду. Жителям Запада очень сложно визуализировать японского будду. Означает ли это, что следует игнорировать всех этих «иных» будд? Означает ли это, что нужно проводить различие, говоря: «Я принимаю прибежище только в тибетских буддах»? Или, например, «Я принимаю прибежище только в западных буддах. Я отрекаюсь от восточных будд, отрекаюсь от японских будд»? Понимаете ли вы, насколько мы ограничены? Именно это я называю человеческой ограниченностью. Люди не могут постичь явления на всеобщем уровне и порождают культурно обусловленные проекции, чтобы их эго было за что цепляться; Будда, за которого цепляются буддисты каждой нации — не более чем объект цепляния их эго.

Кроме того, я изучил жителей Запада с научной точки зрения. Многие представители Запада изучали тибетское искусство рисования тханок, однако будды, которых они изображают, полностью отличаются от тибетских образцов. Будды, которых рисуют жители Запада, во всем подобны западным людям, хотя пропорции полностью отвечают тибетским стандартам и за основу берутся именно тибетские образцы. Таков

результат моих научных наблюдений. Это показывает, что люди всё делают только через призму своего ограниченного опыта.

Так или иначе, я очень жалею, что гелугпинцы не хотят принимать прибежище в тех объектах, в которых принимают прибежище нyingмапинцы — например, в Падмасамбхаве. Во многих гелугпинских текстах говорится, что лама Дже Цонкапа был проявлением Падмасамбхавы. Может быть, точно так же можно сказать, что лама Дже Цонкапа был проявлением Иисуса.

Должен вам сказать, что неправильное понимание может возникнуть сразу после принятия прибежища. Тем не менее, вы должны понять, что принятие прибежища — не нечто простое; это очень глубокий процесс. Если вы с самого начала обращаетесь за прибежищем, обладая некими фанатичными представлениями о Будде, Дхарме и Сангхе, то становитесь невменяемы, становитесь буддийским фанатиком. Если вы настоящий буддист, советую вам принимать прибежище в буддах и бодхисаттвах десяти направлений. В десяти направлениях нет деления на восток или запад. Иногда я думаю, что привычка ориентироваться на основе зрительного сознания вредна. Так или иначе, Будда и Дхарма не относятся к объектам зрительного восприятия.

Хорошо, что христиане описывают Бога как нечто универсальное и вездесущее. Это действительно прекрасный способ восприятия реальности; он лучше, чем говорить «Мой Буд-

да, моя Дхарма, моя Сангха». Такой образ мышления — чушь! Подобные мысли сами по себе становятся проблемой. Избыточная привязанность к конкретным объектам — «мой лама», «мои вещи» — попросту смешна. Сам Будда говорил, что мы не должны быть привязаны ни к нему, ни к просветлению, ни к шести парамитам. Нам не следует ни к чему привязываться.

Что ж, время почти истекло. Мне все равно жаль, что Его Святейшество не смог прийти. Я искренне верю, что пригласить Его Святейшество — все равно, что стать свидетелем явления на эту землю второго Будды. Поэтому печально, что он не смог прийти и вам пришлось мириться с таким мусором — с таким заурядным человеком, как я.

Медитация

Однако давайте несколько минут помедитируем. Мы излучаем белую, сияющую энергию света, чтобы устранить все препятствия; в частности, из сердца мы посылаем Его Святейшеству белую, исполненную блаженства, лучезарную энергию света.

[Медитация] Из сердца Его Святейшества Далай-ламы в наше сердце исходит белая, излучающая свет мантра «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

[Медитация] Вся наша нервная система полностью — от ступней до макушки — очищается мантрой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», исходящей из сердца Его Святейшества.

[Медитация]



... Три основы пути ...

УЧЕНИЕ ВТОРОЕ: ПУСТОТНОСТЬ

Добрый день. К сожалению, я снова вынужден прийти и нести перед вами чушь. Впрочем, я слышал, что Его Святейшество сегодня чувствует себя намного лучше.

Утром я очень обобщенно затронул темы отречения и бодхичитты; в этот же раз я буду говорить о мудрости шуньяты.

С точки зрения буддизма иметь отречение от сансары и любящую доброту бодхичитты недостаточно для того, чтобы отсечь корень эго или корень двойственного ума. Медитируя над любящей добротой бодхичитты, упражняясь в ней, можно устранить грубую привязанность и чувство страстного желания, но корень страстных желаний и привязанности — это эго и двойственный ум. Поэтому без понимания шуньяты, или не-двойственности, отсечь корень человеческих проблем невозможно.

Можно привести такую аналогию: если в кипящую воду поместить воду холодную или лед, кипение прекратится, но способность воды вновь вскипеть не будет полностью устранена.

К примеру, все мы проявляем разные уровни любящей доброты в своих взаимоотношениях, но часто наша любящая доброта это смесь: наполовину светлая, наполовину темная.

Это очень важно. Часто мы начинаем со светлой мотивацией, основанной на любящей доброте, но постепенно она смешивается с любовью колдовской. Любовь начинается с чистой мотивации, но по прошествии времени возникает неблагое состояние ума и любовь смешивается с черной любовью, темной любовью. Поначалу это была светлая любовь, но постепенно она превратилась в любовь колдовскую.

Хочу, чтобы вы поняли: все это происходит из-за отсутствия мудрости — отсутствия у вас проникающей мудрости, способной выйти за пределы относительных проекций. Можно понять, что из-за этого в отсутствие проникающей мудрости даже религиозная мотивация и религиозные действия становятся чем-то мирским. Именно поэтому буддизм не слишком хорошо относится к фанатичной, или эмоциональной, любви. Многие жители запада создают проекции: «В буддизме нет любви». В действительности любовь никак не связана с эмоциональными проявлениями. Эмоциональное выражение любви очень грубое; очень грубое — лишенное утонченности. Буддизм очень сильно заботится о потребностях как субъекта, так и объекта — или понимает их; и благодаря этому любящая доброта становится противоядием для эгоистичных помыслов.

Западные религии также уделяют очень большое внимание любви и состраданию, но не делают упора на мудрость. Мудрость постижения — это путь к освобождению, поэтому вам нужно ее обрести.

Если говорить об эмоциях, мне кажется, что в западном мире эмоции по какой-то причине считаются очень важными.

Тем не менее, когда мы реагируем на мир чувств или как-то с ним взаимодействуем, нам нужно знать, как придерживаться срединного пути.

Когда я был с Его Святейшеством в Испании, мы посетили монастырь и встретили христианского монаха, который дал обет находится в уединенном затворе. Его Святейшество спросил его что-то вроде: “Что вы ощущаете, когда сталкиваетесь с какими-то приятными или неприятными переживаниями?”. Монах ответил приблизительно так: “Приятное — не обязательно приятное; дурное — не обязательно дурное; благое — не обязательно благое”. Я был поражен, был очень рад. “В этом мире плохое не обязательно плохо, хорошее не обязательно хорошо”. С моей скромной точки зрения, это мудрость. Нам всем следует этому поучиться.

Спросите себя, способны ли вы на это. Можете ли вы переживать все так, как переживал этот монах? С моей точки зрения переживания монаха были прекрасны. Мне неважно, просветленный он или нет. Для меня важно, что он пережил этот потрясающий опыт, который помог ему в жизни; я уверен, что он пребывал в состоянии блаженства. Так или иначе, все мирские удовольствия и неприятные переживания преходящи. Если вы поймете их преходящую, относительную, обусловленную природу, то обретете свободу.

Человек, который обладает неким постижением шуньяты, будет обладать точно таким же опытом, каким обладал этот священник. Такой человек видит, что хорошее и плохое относительны; они существуют только для обусловленного

ума — это не абсолютные качества. Свойство эго — проецировать подобные выдуманные понятия на себя и других. Это главный источник наших проблем. В результате вы проявляете эмоциональную реакцию и цепляетесь за свои боль и удовольствие как за нечто реальное.

Вы можете прямо сейчас понаблюдать за тем, как себя описывает сознание вашего эго, понять, что ваше представление о себе — это просто проекция эго. Вы можете прямо сейчас это проверить; это заслуживает внимания. Эта проверка не имеет ничего общего с чувственным умом, с чувственным сознанием. Закройте глаза и прямо сейчас проверьте. Это простой вопрос — вам не нужно исследовать свои прошлое или будущее. Просто прямо сейчас спросите себя: “Каким меня представляет мой ум?”.

[Медитация]

Не нужно искать абсолютный уровень. Достаточно просто задаться вопросом об условном «я».

[Медитация]

Понимание вашего условного ума, того, как он проецирует ваши представления о себе — ключ к постижению шуньяты. Таким образом вы разбиваете грубые представления эго и устраниваете основанное на жалости представление о себе.

[Медитация]

Устраняя фантазии эго, завязанные на жалости к себе, вы выходите за пределы страха. Весь страх и другие связанные с жалостью к себе эмоции происходят из основанного на жалости представления о самом себе.

[Медитация]

Вы также можете понять, что вам кажется, будто основанное на жалости представление о себе, которое существовало вчера, существует и сегодня. Это неверно.

[Медитация]

Думать “Я дурной человек сегодня, потому что сердился вчера, потому что сердился в прошлом году” — также неверно, ведь вы все еще цепляетесь за образ себя из прошлого, завязанный на гнев и жалости к себе. Сегодня-то вы не сердитесь. Если описанная логика верна, то и Будда Шакьямуни также был плохим, потому что когда он пребывал на земле, у него была сотня жен и он все равно не был удовлетворен!

Наше эго постоянно цепляется за неизменное представление о нашем обыденном я — в этом году, в прошлом году, в позапрошлом году: “Я плохой человек; я, я, я, я, я, я”. С буддийской точки зрения это неправильно. Если вы всю жизнь цепляетесь за такие представления, то становитесь плохим челове-

ком, потому что интерпретируете себя как плохого человека.

Таким образом, интерпретация вашего эго неразумна. Она никак не связана с реальностью. Из-за того, что ваше эго цепляется за такое самосущее “я”, возникает привязанность.

Помню, Его Святейшество однажды давал аудиенцию двадцати-тридцати монахам в христианском монастыре и спросил одного монаха: “Как вы интерпретируете пустотность?”. Один из монахов ответил: “С христианской точки зрения, непривязанность — это шуньята”. Что вы об этом думаете? Мне кажется, обладать опытом непривязанности прекрасно. Вам так не кажется? Привязанность — симптом болезни этого мира. Из-за привязанности мир болен. Понимаете? Ближний Восток болен из-за привязанности. Страны-нефтепроизводители больны из-за привязанности. Понимаете ли вы, о чем я говорю? А у этого христианского монаха был опыт непривязанности. Что вы об этом думаете?

С буддийской точки зрения переживать непривязанность очень непросто; это очень сложно. Поэтому мне кажется, что очень хорошо, если кто-то — даже если это представитель другой религии — ее переживает. И это еще одна причина, по которой следует с уверенностью уважать другие религии.

Скольким из присутствующих здесь буддистов довелось ощутить непривязанность? Никому? Сюрприз-сюрприз! Простите, я просто шучу. Однако очень важно ощутить непривязанность; она очень важна для всех нас.

Итак, я хочу, чтобы вы поняли, что такое привязанность. Можно использовать этот кусок изоляции в качестве примера.

С точки зрения буддийской философии, привязанность к чему-то подразумевает, что нам очень сложно с этим расстаться. В этом примере привязанность изоленды — не проблема, потому что ее легко ослабить, легко заново закрепить и снова ослабить. Но в нас очень сильна — сильна, как сталь — привязанность к тому, что мы считаем очень хорошим. Поэтому нам нужно научиться гибкости.

Давайте рассмотрим этот цветок с буддийской точки зрения. Моя привязанность к цветку — симптом. Он показывает, что я преувеличиваю ценность цветка. Я желаю обрести единство с цветком и никогда в жизни с ним не расставаться. Понимаете теперь, насколько я болен? Мне так нелегко отказать от цветка. Что думаете? Сумасшедший ли я? Это безумие — привязанность. Однако непривязанность гибка; это срединный путь, разумный путь. Отпустите.

Понимаете? Психология привязанности — преувеличение; это нереалистичное отношение. Именно поэтому мы страдаем, и именно поэтому в буддизме так много внимания уделяется страданию, страданию, страданию.

С западной точки зрения буддизм уделяет страданию слишком много внимания. Жители Запада не понимают, почему буддизм так много говорит о страдании. “У меня достаточно денег. Есть, чем питаться. У меня достаточно одежды. Почему вы утверждаете, что я страдаю? Я не страдаю. Буддизм мне не нужен”. Так говорят многие жители Запада. Это неправильное понимание термина “страдание”. Природа привязанности — страдание.

Посмотрите на западное общество. Крупнейшая проблема на Западе — привязанность. Все просто. С момента рождения, при обучении в школе и вплоть до получения статуса профессора — или обретения любых других достижений — жизнь на Западе создается привязанностью. Разумеется, это касается не только Запада — привязанность присутствует в жизни всех без исключения живых существ — но в данном случае я выделяю Запад, потому что у западных людей иногда забавные представления о значении счастья и страдания.

Вы можете очень глубоко изучить шуньяту с философской точки зрения; вы можете тысячей способов анализировать представление о самосущем ”я”. Но я говорю о том, что вы с легкостью можете применять на практике каждый день, прямо сейчас. Не думайте о буддийской терминологии; не думайте о том, что написано в книгах и тому подобном. Просто спросите себя: “Как я в данный момент представляю себя?” Вот и все.

Уверю вас: каждый раз, когда вы зададите себе этот вопрос, то получите разные ответы – ведь иногда вы проявляетесь как цыпленок, иногда как свинка, иногда как мартышка. Затем вы смеетесь над собой: “Невероятные вещи приходят мне в голову! Я свинка!”. Но не следует беспокоиться по поводу того, что вы воспринимаете себя как свинью. Не беспокойтесь; просто посмейтесь. Ваша проверка, ваши вопросы к себе должны вызывать у вас смех. Таким образом вы приближаетесь к шуньяте. Поскольку вы знаете что-то на собственном опыте, вы знаете, что эти ваши проекции относительно себя — всего лишь фантазия; в какой-то степени вы ощущаете бессамост-

ность. Вы перестаете доверять своему эго, и ваши представления становятся менее жесткими.

Аналитическая медитация не должна вас расстраивать или делать серьезными. Когда вы по-настоящему что-то понимаете, то можете посмеяться над собой. Разумеется, если вы одни, не следует смеяться слишком громко — иначе люди подумают, что вы клинически больны! Миларепа — хороший пример. Он в одиночестве пребывал в заснеженных горах, смеялся и пел самому себе. Что вы об этом думаете? Думаете, он был безумен? Нет. Он смеялся, потому что жизнь его была насыщена и он был счастлив.

Вся ваша жизнь выстроена из двойственных концепций. Если бы это было не так, вы не смогли бы функционировать в обществе, в относительном мире. Для того, чтобы быть частью нормального общества, вам приходится развивать невероятные двойственные представления. Многое из того, что мы в этом мире считаем знаниями, мудростью и образованием — это аспекты двойственного ума; реакция, которую они вызывают — просто увеличение страданий.

Что такое двойственный ум? На самом деле “двойственный” подразумевает “два”, но буддизм беспокоит не то, что есть два явления. Проблема в их противоречивой, противоборствующей природе. Комфортно ли соревнующемуся уму? Комфортна ли жизнь в соревновании? Комфортен ли конкурентный бизнес? Ум раздражен. Ум, в котором два явления постоянно противоречат друг другу, мы и называем двойственным умом.

Пропусту говоря, когда вы встаете утром после хоро-

шего сна, чувствуете ли вы покой? Да, вы чувствуете покой. Почему? Потому что во время сна ваш двойственный ум умолкает — в какой-то степени.

Пока в вашей жизни функционирует двойственный ум, вы всегда раздражены; вы не обладаете покоем высшей реальности. Именно поэтому однонаправленная концентрация очень полезна. Однонаправленная концентрация очень полезна для устранения грубого двойственного мышления, особенно когда вы пытаетесь увидеть и созерцать свое собственное сознание. Это очень мощный способ устранения двойственных концепций. Именно этому учат в тибетских махамудре и дзогчен.

Цель медитации — устранить раздражающие концепции, которые мы называем двойственным умом. Разумеется, у этого ума множество уровней. У двойственного ума много грубых и тонких уровней; устранить их можно, начав с грубого уровня [и продвигаясь к тонким].

Но я не знаю, о чем говорю, так что вместо того, чтобы я продолжал говорить — “Бла-бла-бла”, — давайте лучше перейдем к вопросам и ответам. Уверен, если я продолжу говорить, то только запутаю вас сильнее, усилю в вас двойственность ума. Поэтому лучше провести сессию вопросов и ответов.

В: Если вы думаете, что необходима отстраненность, непривязанность, зачем привязываться к одной философии?

Лама: Нам не следует привязываться ни к какой философии. Нам не следует привязываться ни к какой религии. У нас не должно быть объектов привязанности. Мы не должны быть привязаны к Богу. Мы не должны быть привязаны к Библии. Мы не должны быть привязаны к Будде. Это очень хорошо. Спасибо, это очень хороший вопрос, очень важный. Он выявляет качества буддизма. В буддизме невозможно привязываться к чему-то, цепляться за что-то. Будда учил, что даже цепляние за Будду, привязанность к Будде — это неправильно. Если вы больны, то будете больны, даже если получите бриллианты. Чтобы стать полностью свободным человеком, вы должны устранить все симптомы привязанности. Именно поэтому в буддизме философия, религия — что угодно — могут присутствовать, только если полезны для развития человека.

В: В чем разница между привязанностью и состраданием?

Лама: Сострадание понимает, что другие лишены радости, что они страдают. Привязанность — это “Я хочу, я хочу” — забота о наших собственных удовольствиях. Сострадание — забота об удовольствиях других, решимость освободить живых существ от их проблем. Однако мы часто смешиваем свое сострадание с привязанностью. Начинается все с сострадания, но со временем добавляется привязанность, и все это становится играми привязанности. Спасибо, спасибо большое.

В: Недвойственность и бодхичитта — это одно и то же?

Лама: Нет. Помните, в начале я сказал: недостаточно развить отречение и любящую доброту бодхичитты. Нам этого недостаточно. Чтобы прорваться сквозь двойственные представления и увидеть скрытую за ними универсальную реальность, нам необходима мудрость. Это очень важный момент. Без мудрости наши бодхичитта и любовь могут стать фанатичными. Если мы понимаем недвойственность, все хорошо — развить бодхичитту будет легко.

[Следующие три абзаца не вошли в видео-версию учений:]

В: Есть дзенский коан, гласящий: “Встретишь Будду на пути — убей его”. Следует ли это понимать так, что если вы встречаете Будду на пути, в вас есть привязанность к нему — и убивать нужно именно привязанность, а не самого Будду?

Лама: Нет. Однако интерпретировать это можно множеством различных способов. Скажем, я воспринимаю вас как Будду. Вероятно, это очень сильная проекция, и мне нужно от нее избавиться. Во-первых, искать Будду следует не снаружи. Будда — внутри; искать следует именно там. Начиная путь, мы ищем не там. Именно это нам следует “убить”. Но не нужно убивать так, как это сделал Джим Джонс, который отравил своих последователей.

В: Достаточно ли для прекращения существования “я” перестать концептуально мыслить?

Лама: Да. С практической точки зрения, да. Но с точки

зрения философии не все так очевидно. На практике — говорим ли мы об этом много или нет — мы знаем, что нам чрезвычайно сложно устранить свои заикленные на чем-то идеи. Мы лишены гибкости. Поэтому лучше прекратить эти идеи настолько, насколько это возможно — но просто так полностью устранить их вы не можете, если не устраните полностью сами себя.

В: Важна ли для уничтожения эго мантра?

Лама: Да. Но, разумеется, необходим личный опыт. Когда вы станете бодхисаттвой первого уровня, вам больше не нужна будет мантра. Тогда никакой «внешней мантры» не останется; вы сами станете сердечной сущностью мантры, потому что к тому времени обнаружите абсолютную мантру. Сейчас мы играем с относительными мантрами, но давайте надеяться, что в конечном итоге отыщем и абсолютную.

В: Из того, что вы сказали, я понял, что эмоции – нечто неблагое, но это не качество эмоций — это качество самого человека?

Лама: Я сказал, что если ваша повседневная жизнь полностью заполнена эмоциями, вы находитесь под их полным контролем и психологически ограничены. Поэтому вам нужно отстраняться, а не идти у своих эмоций на поводу. Кроме того, я не говорил, что эмоции непременно неблагие. Эмоции могут быть и благими. Но я утверждаю — обобщая при этом — что в западной среде при общении друг с другом мы попадаем под воздействие очень сильных эмоций. Иными словами, мы слишком вовлекаемся в физические эмоции и не понимаем, как фун-

кционируют наши шесть чувственных сознаний.

В: Как можно жить без привязанности и без желаний? Это слишком сложно.

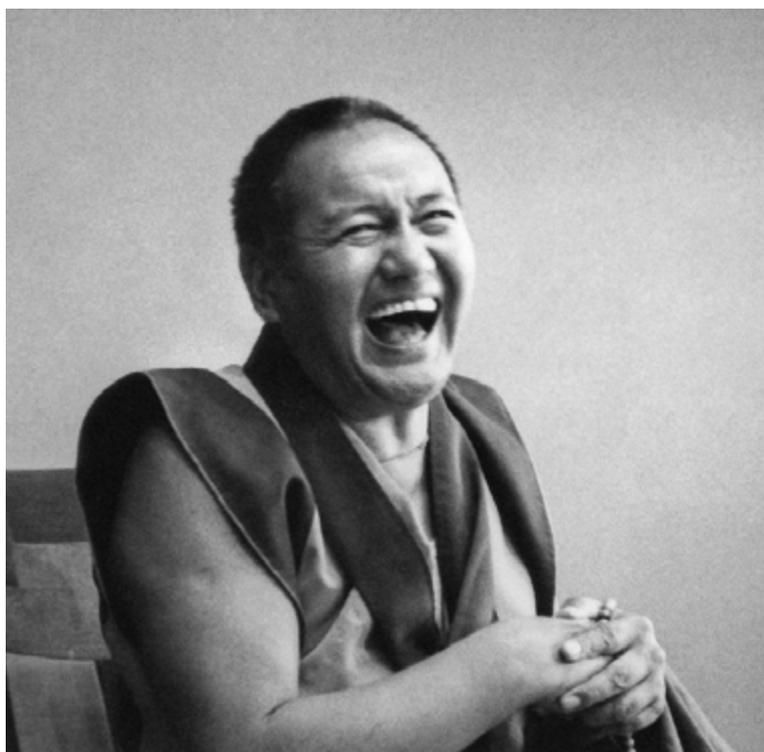
Лама: Я с вами согласен! Да, это слишком сложно. Именно поэтому нам, людям, нелегко развить чувство ответственности и справиться со своими проблемами — на это у нас уходит вся жизнь. Поддерживать бдительность, поддерживать осознанность непросто. Вы правы. Однако возможно и преобразовать желание, преобразовать привязанность. Таким образом энергия желания и привязанности становится лекарством, путем к освобождению. Это похоже на яд, который в сочетании с другими лекарствами также становится лекарством. Какой бы привести пример? Марихуана и гашиш могут быть лекарствами, не так ли? Они, возможно, вредны, но если вы преобразуете их энергию, они могут стать лекарством. В этом прелесть людей; у нас есть мощные методы, позволяющие одно превратить в другое.

В тибетском буддизме есть множество методов, позволяющих превратить желание и привязанность в путь к просветлению. Мы уделяем этим методам огромное внимание. Скажем, красный перец чили, употребляемый отдельно, не слишком хорош, но если смешать разумное его количество с едой, будет вкусно.

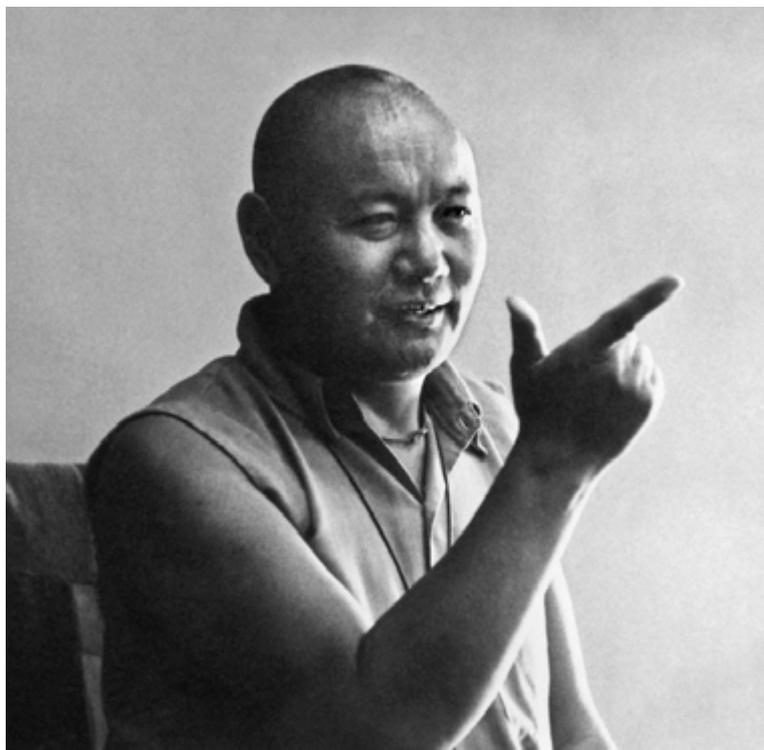
Поэтому я хочу, чтобы вы поняли этот вопрос. С буддийской точки зрения нет человеческой проблемы, которую люди не могли бы решить. Каждый должен лично это понять и

подбадривать себя, думая “Я могу справиться со всеми своими проблемами, могу решить свои проблемы”. Такой настрой важен для вашего духовного роста. Хотя мы, возможно, и не особо хорошие практики медитации, духовные практикующие, я глубоко уверен, что при наличии некоего понимания и вдохновения нам удастся решить все свои проблемы. Большую часть жизни мы не понимаем собственных способностей, принижаем себя. Именно поэтому в тибетском буддизме мы воспринимаем себя как Будду. Уверен, вы все о таком слышали. [Видеозапись завершается на этом моменте] Не создавайте между собой и Буддой огромную дистанцию, думая, что он где-то далеко на небе, а вы глубоко под землей. Этого будет достаточно.

Спасибо; больше не буду отнимать у вас время. Большое спасибо.



ВВЕДЕНИЕ В ТАНТРУ



... Введение в тантру ...

УЧЕНИЕ ПЕРВОЕ

Мы, возможно, собираемся практиковать тантрическую йогу, однако это непросто. Для практики тантрической йоги нам нужна основа – то, что ее предваряет. Во-первых, для того, чтобы осуществлять практику тантрической йоги, нам нужно получить посвящение, или инициацию. Посвящение может иметь разные уровни, однако его наличие необходимо. Чтобы получить посвящение, нам нужен определенный уровень реализации трех основ пути к просветлению – мудрости шуньяты, бодхичитты и отречения. Поэтому это непросто.

Говоря, что это непросто, я не подразумеваю, что это сложно с точки зрения денег. Я имею в виду, что это сложно в силу того уровня, на котором мы сейчас находимся. Я утверждаю, что при отсутствии надлежащей основы, без надлежащей квалификации тантрическую йогу сложно практиковать. Почему это сложно? В силу нашего уровня. Если мы проверим собственную реальность, проверим ту ситуацию, в которой сейчас находимся, окажется ли, что мы обладаем каким-то небольшим пониманием реальности собственного ума? Природа ума имеет два аспекта; это его относительная природа и природа абсолютная. Знаем ли мы относительную природу собственного ума? Если мы знакомы с относительной приро-

дой своего собственного ума, нам легко направлять настрой своего ума. Каждый лично должен попробовать это осуществить.

Далее следует бодхичитта. Бодхичитта – это сердце, которое открыто для других людей, а не полностью затворено. Я говорю не с философской точки зрения: «Вам нужно открыться другим людям; если вы закрыты, я вас побью». Я говорю не в этом ключе. Если вы не открыты, явно проявляются симптомы – вы сильно страдаете, конфликтуете с самим собой и испытываете сильные растерянность и разочарование – как вам уже известно; вы и так переживаете это каждый день.

Чувство открытости нужно и не для того, чтобы другие дарили вам подарки, не для того, чтобы вам вручили шоколадный торт. Смысл не в этом, хотя обычно мы именно так себя ведем. Разумеется, мы не будды, но нам должно быть присуще внутреннее, глубинное – возможно, интеллектуальное – понимание, некая различающая мудрость относительно того, что человеческие нужды не ограничиваются временными удовольствиями. Мы все в какой-то степени переживаем временные удовольствия, однако по-настоящему нуждаемся мы в вечном покое. Устремляться к этому высшему из назначений – способ поддерживать открытость. Такое устремление устраняет проблемы повседневной жизни – мы не расстраиваемся из-за того, что кто-то не дает нам какую-то мелочь. Обычно расстроились бы. Наша проблема – это ожидания. Мы цепляемся за столь мелкие, нестоящие вещи. Этот цепляющийся ум и есть проблема; порождаемый им симптом – это то, что мы снова и снова и

снова реагируем. В прошлом году мы отреагировали неблагим образом; в этом году – так же или еще хуже. Кажется, все так и обстоит. Мы должны становиться всё лучше и лучше, но наши проблемы все еще нас захватывают.

С философской точки зрения можно, наверное, сказать, что карма есть нечто, что нас захватывает – сознательно и бессознательно. Не думайте, что карма – это лишь те ваши сознательные поступки, что приводят к страданиям. Карма также функционирует и на подсознательном уровне. Вы можете сделать что-то подсознательно, но действие все равно приведет к большим последствиям. Современные проблемы на Ближнем Востоке – хороший тому пример. Это карма. Проблемы эти начались с малого, но эти малые действия привели к огромным последствиям. На самом деле это карма.

Для того, чтобы развить просветленный настрой, настрой, выходящий за пределы мыслей о жалости к себе, нужна невероятная энергия отречения от временных удовольствий – отречения от сансары. Думаю, вы уже это знаете. От чего мы отречаемся? От сансары. Таким образом, мы называем это отречением от сансары. Уверен, теперь вам стало страшно! Отречение от сансары – это правильный настрой. Ошибочный настрой – то, что противоположно отречению.

Вы, возможно, думаете: «О, это слишком сложно». Это не сложно. В вас есть отречение. Сколько раз вы отвергали определенные ситуации, неприятные ситуации? С вашей стороны это было отречение. Отречение присуще птицам и собакам. Дети обладают отречением – если они хотят сделать

что-то, за что будут наказаны, то знают, как этого наказания избежать. Таково их отречение. Однако все это – не отречение от сансары. Возможно, у вас разбито сердце: в общении с другом возникают какие-то проблемы, и вы меняете свои отношения. В любом случае друг уже от вас отказался, и потому вам придется поступить так же и тоже отречься от своего друга. Это также не является отречением от сансары.

Возможно, вам сложно взаимодействовать с обществом, и потому вы, подобно животному, бежите в буш. Вы от чего-то отрекаетесь – однако это не отречение от сансары.

Тогда что такое «отречение от сансары»? Здесь следует проявлять осторожность – это также и не одержимость объектами сансарного существования или нирваной. Возможно, некоторые подумают: «Теперь, когда меня не заботят удовольствия, теперь, когда я отрекся, я бы хотел ощутить боль». Это также не отречение от сансары. Отречение от чувственных удовольствий царства желаний, поиски чего-то иного, цепляние за удовольствия царства форм и царства без форм – все те же старые сансарные игры.

Скажем, вы практикуете медитацию, буддийскую философию и тому подобное, и кто-то вам говорит: «Ты занимаешься ерундой; никто в этой стране этого не понимает». Если кто-то подобным образом вас критикует, а вы отвечаете на это беспокойством и гневом, это означает, что ваши игры в буддизм, медитацию и тому подобное – также нечто сансарное. Они никак не связаны с отречением от сансары. Это проблема, правда? Вы практикуете медитацию, буддизм; вы думаете, что

Будда – особенное существо, но когда-то кто-то говорит «В Будде нет ничего особенного», это вас шокирует. Это означает, что вы несвободны; вы цепляетесь. Вы не поместили свой ум в надлежащую атмосферу. В вашем уме все еще что-то не так.

Итак, отречение от сансары – нечто непростое. Для вас, в настоящий момент, это просто слова, но на самом деле отречение от сансары – это состояние ума, которое глубоко отрывается от всех существующих явлений, обладает глубокой непривязанностью к ним. Вы думаете, что я говорю просто о некой идее, однако для того, чтобы ум человека был здоровым, ему нужна свобода от такого невротического симптома, как цепляние за любой объект – будь то удовольствие или страдание. Тогда будет присутствовать расслабленность; это и есть расслабление. Предвззсудки не будут вас накручивать. Нам всем нужно обрести здоровые умы, устранив все объекты, которыми одержимо эго. Все объекты. Мы настолько отверделые, что когда мы обращаемся к буддизму или медитации, даже они затвердевают. Нам нужно разбить наши фиксированные предубеждения, а этого можно достичь только с помощью чистого и ясного ума.

Например, когда вы видите вдали старое дерево и думаете, что это человек, ваш полный предвззсудков ум полагает, что это дерево – это человек. Чтобы устранить ошибочные представления вашего эго, вам нужно увидеть эту совокупность энергии как дерево. Если вы совершенно ясно это увидите, представление об этом объекте как о человеке исчезнет. Здесь то же самое: чистый и ясный ум – это средство, которое

устраняет все фиксированные ошибочные представления.

Поскольку наши представления железобетонны, мы лишены гибкости. Кто-то говорит: «Давай сделаем вот так» – но вы не желаете меняться. Правы только вы; все остальные ошибаются.

Когда вы связаны подобным цеплянием за явления сансары – на уровне понятий – вам сложно увидеть возможность достижения более высокого уровня. Вы пребываете в ловушке своей собственной нынешней ограниченной ситуации и не видите из нее выхода.

На практическом уровне отречение подразумевает легкость – не слишком много чувственных удовольствий и не слишком много бурных реакций. Даже если вы испытываете определенную боль, в вас есть приятие. Боль уже присутствует; отбросить ее нельзя. Боль уже присутствует, но вы легко к ней относитесь.

Возможно, лучше мне сформулировать это так: вы легко относитесь к восьми мирским дхармам. Думаю, вы уже знаете, каковы они. Если вы легко к ним относитесь, этого достаточно. Вы не должны думать, что отречение важно просто с точки зрения буддийской философии, только для достижения освобождения. Отречение – это не просто идея; вы должны правильно понимать отречение.

Сам Шакьямуни явился на эту землю. У него было царство; у него были мать и отец; он пил молоко – и все же в нем было отречение. Все это не представляло проблемы. Для него питье молока не было проблемой – идеологической, философ-

ской. Однако у нас проблемы есть.

Можно сформулировать это иначе: практика буддизма не похожа на суп. Наш подход к Дхарме должен быть органичным, постепенным; мы реализуемся постепенно. Мы не можем практиковать Дхарму так, как будто посещаем супермаркет, в котором за один визит одновременно берется все, чего мы хотим. Практика Дхармы – нечто личное, уникальное. Вы делаете то, что нужно, чтобы поместить свой ум в надлежащую атмосферу. Это важно.

Возможно, можно сказать что-то в таком духе: американцы практикуют Дхарму, не постигая кармических действий тела, речи и ума. Американское отречение – это цепляние за высочайшие удовольствия; американцы пытаются стать бодхисатвами без отречения от сансары! Возможно ли такое? Может быть, вы больше не можете слушать; и все же будьте осторожны. Я утверждаю, что без реализации отречения бодхисатв не бывает. Пожалуйста, простите меня за агрессию! Что ж, мир ведь полон агрессии, так что часть ее прилипла и ко мне.

Нам, разумеется, на самом деле очень повезло. Просто пытаться практиковать Дхарму – невероятная удача. Однако нам также хорошо понять, что поэтапный путь к просветлению построен в очень личном ключе. Он структурирован не только в соответствии с объектами. Если вы это знаете, путь в очень значительной степени становится опытным. Разумеется, мы не можем стать бодхисатвами внезапно, но если вы сможете получить совершенно ясное общее представление о

поэтапном продвижении на пути, то будете относиться к нему без заблуждений.

Братьев и сестер по Дхарме часто вводит в заблуждение дхармический супермаркет. Вариантов для выбора столь много! Через какой-то время вы перестаете понимать, что для вас полезно. Когда я впервые оказался в американском супермаркете, то впал в замешательство; я не знал, что мне следует купить, а чего покупать не следует. Что ж, здесь то же самое. У вас должно быть совершенно ясное понимание. Тогда вы сможете с уверенностью действовать в правильном направлении.

Итак, вам не следует относиться к трем основам пути как к явлению философскому. Вы должны ощутить, что они существуют, соответствуя вашим собственным естественным потребностям.

Если вы жаждете сентиментального временного удовольствия, это не слишком хорошо. Ваш ум невелик. Ваш ум очень ограничен. Вам следует понимать, что удовольствие преходяще, непостоянно, оно приходит и уходит, приходит и уходит как друг-калифорниец – уходит, приходит, уходит! Обретя отречение, вы внезапно освобождаетесь от своих фанатичных, чрезмерно чувствительных ожиданий. Тогда вы испытываете меньше страданий, у вас менее невротичное отношение, у вас меньше ожиданий и меньше разочарований.

По сути, расстройство порождено предрассудками, сансарными помыслами – противоположностью отречения от сансары. Следуя за ними, вы всегда теряете равновесие и оказываетесь в ловушке несчастья. Мы это знаем. Итак, вы должны

совершенно ясно это увидеть. Такова цель медитации. Медитация осуществляется не на уровне объекта, а на уровне субъекта – вы и есть процесс вашей медитации.

Красота медитации состоит в том, что вы способны понять свою собственную реальность, и если вы таким образом понимаете свои собственные проблемы, то способны понять ситуацию, в которой пребывают все живые существа. Однако если вы не понимаете свою собственную реальность, то никоим образом не способны понять других – неважно, насколько упорно пытаетесь: «Хочу понять, что происходит с моим другом» – на это вы неспособны. Вы ведь даже не понимаете то, что происходит в вашем собственном уме. Итак, медитация – это осуществление экспериментов с целью увидеть, что происходит в вашем собственном уме, чтобы понять природу вашего собственного ума. Затем, как говорил Нагарджуна, если вы понимаете свой собственный ум, то постигаете всё. Вам нет нужды прилагать усилия, пытаться понять, что происходит с каждым конкретным человеком. В этом нет необходимости.

Мы говорим о людских проблемах; каждый день своей жизни говорим о своих собственных проблемах. Причина того, что у меня в общении с тобой проблема – в том, что я от тебя что-то хочу. Если бы я ничего от тебя не хотел, у меня бы не было с тобой проблем. Именно поэтому ламрим учит, что привязанность, цепляние за свое собственное удовольствие, есть источник боли и страданий, а открытость, забота об удовольствии других людей, есть источник счастья, реализации и успеха. По какой-то причине это соответствует истине – даже

на материалистическом уровне. Говорю вам, на самом деле – забудем на мгновение о Дхарме Будды и всех живых существах – даже если вы просто хотите успехов в бизнесе, если вы каким-то образом поддерживаете широкое видение и хотите помочь другим людям – своей семье, своей нации – то каким-то образом, по какой-то причине преуспеете. С другой стороны, если заботитесь только о «я, я, я, я», всегда стеновая, что «я» – самое важное, то потерпите крах, даже на материальном уровне. Это так; невозможным будет даже материальный успех.

Многие люди, даже в этой стране, переживают материальные проблемы, потому что заботятся только о себе. Хотя общество предлагает множество хороших ситуаций, эти люди все еще пребывают в царстве прет. Думаю, все так – правда же? Вы живете в Америке, но все равно обитаете в царстве прет – если говорить о трех низших царствах, это царство голодных духов; вы все равно живете в царстве голодных духов.

Это очень важно с точки зрения психологии. Не думайте, что я говорю только о чем-то философском: «Вы должны помогать другим людям, вы должны помогать другим людям». Я утверждаю, что если вы хотите быть счастливы, вам нужно устранить свою привязанность; отсесть свои фиксированные представления. Способ подсесть их не так уж и сложен – просто измените свое отношение; поменяйте свое отношение и все. Это действительно не так уж и сложно! Это нечто подлинно искусное и разумное. Буддизм разумно все это объясняет. Это не что-то, во что вам нужно иметь супер-веру. Я не утверждаю, что вам нужно быть супер-женщиной или супер-мужчиной.

Все разумно и логично. Просто измените свое отношение, и вы устранили свои фиксированные представления.

Помните о равенности? Равность не означает, что я уравниваю вас на внешнем уровне. Если бы речь шла об этом, вам бы пришлось съехать в Непал и есть только рис и дал. Равность относится не к объекту, а к субъекту; это мое дело. Мои два крайних состояния ума – желание, преувеличенные представления и цепляние, и ненависть, преуменьшенные представления и отторжение – вступают в противоборство, уничтожая мой собственный покой, мое счастье и мою любящую доброту. Чтобы уравновесить эти две вещи, мне нужно реализовать равенность.

В то мгновение, когда включаются ваши фанатичные представления и цепляние, немедленно проявляется и реакция – ненависть. Они сопряжены. Думаю, вы это переживали; у нас есть подобный опыт. В то мгновение, когда что-то для вас становится особенным, разбивает ваше сердце – в тот же миг возникает и противоположный помысел: ненависть. Это взаимозависимые явления. По какой-то причине, в силу наличия эго мы всегда склонны к отсутствию равновесия, ко впадению в крайности. У нас так много проблем – личных, индивидуальных проблем; все они возникают из-за нашего склонного к крайностям ума.

На самом деле, следует молиться о том, чтобы не иметь объектов, желаемых фанатичными воззрениями. Без них лучше. Эти объекты – симптомы разбитого сердца, и ведут они к отсутствию покоя. Нужно быть разумными.

Вы видите, что отношения некоторых людей разумны. Поэтому они долго существуют. Если отношения начинаются с крайностей, как им устоять? Вы с самого начала знаете, что они не просуществуют долго. Очень важно равновесие.

Почему, по сути, наша медитация не является хорошей? Вот так просто: почему наша медитация не хороша? Почему мы не способны сосредоточиться даже на минуту? Потому что наш радикальный ум взрывается; у нас внутри происходит ядерный взрыв. Вот и все. Мы лишены контроля. Нам нужно научиться обуздывать этот взрыв.

Во-первых, проблема не в чем-то, что произошло случайно. Мы должны знать, что у существующего был некий процесс эволюции. Поэтому наша первая задача – изучить радикальные воззрения нашего собственного эгоистичного ума.

Дальше я пойду быстро. Сегодня утром мы в легком режиме выполнили медитацию наблюдения за дыханием. Но мы впадаем в крайности и в своей медитации. Причина этого в том, что сансара столь ошеломляюща, что наша реакция на нее – это «Я хочу медитировать, я должен медитировать». Мы давим и давим, напираем и напираем; мы очень неестественны. Это нехорошо. В этом случае наши умы впадают в шоковое состояние, и тогда нам не хочется приходить в центр медитации; мы хотим сбежать в джунгли. Мы сами себя до этого доводим; избиваем собственный ум. Это неискусно. Все так и обстоит; думаю, большинство медитирующих неискусны – подобно мне. Неискусны.

Проблема в том, говоря иными словами, что мы слиш-

ком интеллектуальны. Хотя мы и не изучаем интеллектуальной философии, мы все равно слишком интеллектуальны. Мы интеллектуально подталкиваем себя в разных направлениях. Это неестественно. Мы неестественны. В этом и проблема. Мы очень искусственные; искусственные, пластиковые интеллектуалы; мы новый вид пластиковых изделий – пластиковые интеллектуалы!

Нам следовало бы быть счастливыми. Обращаясь к Дхарме, обращаясь к медитации, мы можем быть счастливыми. Это означает, что мы хотим быть счастливыми. Мы знаем, что все хотим быть счастливыми, но часто неверно понимаем ламрим и Дхарму. Мы думаем, что когда мы обращаемся к буддизму, то должны страдать: жизнь наша должна быть аскетичной; мы должны быть строги с собой. Все не обязательно должно так обстоять. Вы любите себя, вы сострадаете себе, и потому не должны прилагать невероятных, вымученных усилий, когда медитируете. Вам не следует прилагать чудовищных усилий! Вы должны научиться отпускать. На самом деле все именно так: медитация легковесна; говоря простыми словами, она легковесна.

Итак, созерцайте свое дыхание, не ожидая, что случится что-то хорошее или что-то дурное. В любом случае в этот момент уже слишком поздно беспокоиться относительно того, что случится дурное или хорошее. Что приходит, то и приходит; что не приходит, то и не приходит. В этот момент ничего по этому поводу не поделаешь. Итак, созерцайте свое дыхание. Затем, если вы достигаете состояния, в котором, возможно,

нет ни благих, ни дурных мыслей – только нейтральные – это означает, что вы достигли успеха. В этот момент просто отпускайте, насколько вам позволяет ваш уровень: отпускайте. Не стройте ожиданий относительно того, что происходит, что произойдет, что на самом деле происходит – никаких ожиданий. Просто отпускайте.

Когда возникают отвращения, ваше эго, возможно, воображает: «О, я испытываю удовольствие!». Не отвергайте это; созерцайте подобные мысли. Таким образом вы сможете достичь момента, в котором первая мысль исчезнет, что показывает, что воображаемые вашим эго видимости – ложные. Когда они рассеются, созерцайте проявившуюся в результате ясность. Если вы неспособны созерцать эту ясность, немного пробудите свой ум, думая: «Я только что поймал свое эго на загрязнении моего ума иллюзиями и преувеличенными представлениями; столь многие живые существа страдают от подобных представлений и неспособны уловить их так, как ловляю я!» – и зародите сильные сострадание и бодхичитту. Вы можете также породить решимость освободить от этого невежества других живых существ, при этом осознавая: «В настоящий момент я неспособен на самом деле вести других живых существ к ясности – и потому мне необходимо в большей степени очистить свой собственный ум».

Затем вновь возвращайтесь к созерцанию своих собственных мыслей. На основе своего опыта вы знаете, что ваш ум – или мысли, или сознание – лишен цвета или формы. Его природа подобна ясному чистому зеркалу, которое отражает любы

явления. Таков ваш ум, таково ваше сознание, таковы ваши мысли. Сущность мыслей - совершенная ясность. Движение мысли порождает конфликт, но когда вы исследуете природу субъекта, то выясняете, что сущностная природа мысли – даже мысли дурной – это все равно совершенная ясность. Она совершенно ясна, подобно зеркалу, и отражает даже раздражающие объекты. Поэтому даже при возникновении дурных мыслей не расстраивайтесь, не плачьте и не критикуйте себя – вместо этого используйте прием простого осознания; просто созерцайте ясность субъекта, вашего собственного ума. Если вы это делаете, то он вновь станет ясным, потому что ясность – это его природа. Подобным образом, вместо того, чтобы при возникновении хороших мыслей настойчиво отвлекаться на объект, вновь созерцайте ясность субъекта, вашего собственного ума.

Другой способ это описать таков: когда возникает такая проблема, как мысли «Это хорошая мысль; это мысль дурная» – вспомните о том, что на самом деле оба вида мыслей объединяет их природа: ясность. Если я перелью два стакана воды в один сосуд и встряхну его, вода взбаламутится, но природа воды из обоих стаканов все равно совершенно ясна. Смешивание не обращает воду в огонь; она все равно сохраняет энергию совершенно чистой воды.

Когда мы описываем три основы пути в тибетском стиле, они иногда кажутся чем-то сложным, но на самом деле они очень просты. Когда вы созерцаете и возникает мысль, отстранитесь от этой мысли и практикуйте отречение. Когда возникает еще одна мысль, уходите от нее к бодхичитте. Затем снова

возвращайтесь и созерцайте ясность своего собственного сознания. Все просто – вы попросту движете свой ум к отречению, бодхичитте или шуньяте. У вас все хорошо получается! Вы делаете свою жизнь стоящей.

Объясняя ламрим, мы можем уделять внимание великому множеству деталей. Отречение можно объяснять так подробно, что на одну только эту тему можно потратить тридцать дней; еще тридцать дней уйдет на одну только бодхичитту, и еще тридцать – на одну только шуньяту. Возможно, мы во всем этом нуждаемся, но когда вы практикуете, то можете соединить эти три аспекта – так что одно движение вашего ума становится отречением; одно движение ума становится бодхичиттой; одно движение ума становится шуньятой. Вы на это способны. Иногда, когда мы даем обширные объяснения, вы думаете: «Вау, это уж слишком». Но если вы подойдете к этому с практической точки зрения, то в процессе практики ламрим в каком-то смысле может стать кратким.

Возможно, на сегодня достаточно. Однако когда вы дойдете до состояния ясного постижения, просто удерживайте в нем свой ум. Отпустите и не создавайте интеллектуальных построений.

... Введение в тантру ...

УЧЕНИЕ ВТОРОЕ

В наших поисках освобождения, или внутренней свободы, присутствуют две колесницы, называемые колесницей хинаяны и колесницей махаяны. Для того, кто стремится к освобождению, существуют эти два аспекта. Хинаяна и махаяна – это санскритские термины; если мы переведем их на английский, означать они будут “малый настрой” и “великий настрой”.

Малый настрой – что ж, нам уже присущ малый настрой! Особенно когда у нас проблемы: “Хочу счастья, освобождения, свободы”. Помыслы о “я хочу” приводят к малым действиям, малой колеснице, малому кораблю. Махаяна означает “великий настрой”; именно его мы и стремимся осуществлять.

Когда я упоминаю эти две колесницы – хинаяну и махаяну – вы, возможно, думаете, что я принижаю учение хинаяны. Это не так. Мне не интересно делиться с вами философским пониманием; философского понимания в вас уже больше, чем в супермаркете товаров. Кроме того, когда я говорю о хинаяне и махаяне – малом уме и великом уме – я не говорю об учении. Я говорю о нас.

Мы желаем лучшего; мы хотим практиковать махаяну. Мы хотели бы быть как можно более открытыми. Хотим продвигаться к этому – даже если столкнемся с тяготами. Однако ограниченный ум нами овладевает. Он продолжает все время

возникать. Возможно, в интеллектуальном плане мы и пытаемся быть как можно более открытыми, однако ограниченный ум вновь нами овладевает. Именно поэтому быть практикующим махаяны непросто. Как Атиша, так и лама Цонкапа говорили, что недостаточно, чтобы махаяна была религией человека; сам человек должен стать махаяной.

Это близко к тому, что однажды сказал один кадампинский геше: “Недостаточно, чтобы вашим учением был дзогчен; вы сами должны быть дзогчен”. “Дзогчен” означает великую завершенность, и он говорил, что недостаточно, чтобы полным было ваше учение; вы сами должны быть полны. Это понятно, не так ли? Разумеется, мы говорим о философии махаяны, и потому, возможно, могли бы сказать, что все мы – философы, придерживающиеся махаяны; ведь мы говорим, говорим и снова говорим о ней. Однако мы не махаянисты, что подразумевало бы некую реализацию: уровень, или состояние ума. Нельзя на интеллектуальном уровне сказать: “О, сегодня я немного изучил философию махаяны, так что теперь являюсь махаянистом”. Нельзя такое сказать; такое невозможно. Лишь когда я решу определенные проблемы, когда я что-то преобразую, когда в моем уме произойдут определенные изменения – я стану счастливее, открытее, удовлетвореннее самим собой – лишь тогда я смогу сказать: “Я – последователь махаяны”.

Как бы то ни было, я не хочу сегодня слишком много говорить в таком ключе. Лучше мне сразу перейти к насущным вопросам. В Америке особо нет времени на то, чтобы заниматься столь уж многими вещами, правда же? Лучше удостовериться

ся, что успеем закончить.

Итак, насущный вопрос состоит в том, что как практикующие хинаяны, так и практикующие махаяны стремятся достичь освобождения, поняв природу сансары – однако первые прилагают невероятные усилия на основе следующей мысли: “Страдаю именно я. Нельзя мне оставаться в этом состоянии; я хочу себя освободить”. Упор делается на освобождении себя. Практикующие великой колесницы, последователи махаяны, не так много плачут. Хотя у них и есть проблемы, их больше заботят проблемы других людей, чем собственные. В этом и состоит различие.

Именно поэтому мы и говорим, что бодхичитта – это врата, ведущие ко вступлению в колесницу махаяны. Именно поэтому бодхичитта – это главная, самая насущная потребность для прекращения такой проблемы, как жалость к себе, себялюбивые помыслы. Таким образом, если вы – махаянист, то вам присуща бодхичитта. Бодхисаттвой вас делает реализация бодхичитты.

Затем, вы, возможно, подумаете: “Я стремлюсь к просветлению, и потому медитирую. Я желаю достичь просветления; именно поэтому я и посещаю этот курс по медитации. Как же такое возможно?”.

Позвольте привести пример. Скажем, вы голодны и идете в ресторан. В некоторых ресторанах принята система, по которой, чтобы получить еду, нужно сперва приобрести талон. Купив талон, вы можете получить еду. В некоторых местах все так устроено. Ваша главная цель – получить пищу, чтобы

удовлетворить голод, не так ли? Для этого вам нужно сперва озаботиться приобретением билета. Здесь то же самое: мы последователи махаяны; наша задача, наш долг – служить другим людям. Именно это – а не обретение просветления – является нашей главной целью. Мы не должны плакать и цепляться: “Просветление, просветление, просветление; я несчастлив. Я хочу быть счастливым”. Это не главное. Теперь вы видите различие.

Есть два аспекта. У бодхисаттвы – две цели, два назначения: помогать другим людям и обрести самодостаточность, достигнув просветления, реализовав всю полноту. Если мы цепляемся за то, что “Важнее достижение мной просветления” – это предвзято. Однако нам все равно нужно его достичь. Просветление – не главное, это лишь часть целого, но нам все равно нужно приобрести талон, чтобы решить проблемы и помочь другим живым существам. Думаю, этот пример ясен – не так ли?

И все же некоторые люди ведут философские дебаты. Ум выходцев с Запада пронырлив; он всегда порождает интеллектуальные построения то об одном, то о другом. Они утверждают, что поскольку желание и цепляние за чувственное удовольствие – это тот раздражитель, который ведет к циклу заблуждения, не следует желать обрести просветление или помогать другим людям – что это также желание. Некоторые люди утверждают подобное. Они говорят, что неважно, проволочные, серебряные или золотые у вас путы – вы все равно ими спеленуты; что бы вас ни опутывало, вы связаны. Посему необ-

ходимо полностью освободиться от любых желаний. Многие люди утверждают подобное. Слышали ли вы о таком? Подобные ошибочные философские дебаты – это трата времени.

Эти представления – нечто иное. Видите разницу? Не заблуждайтесь в важных вещах. Желание раскрыть других людей – особенно к высшему назначению, просветлению, – очень важно. Думаю, вы уже это знаете, и много об этом говорить мне нет нужды. Итак, бодхичитта – это открытый, просветленный настрой – или, говоря иными словами, здоровый ум. Вместо использования санскритского понятия, скажем “здоровый ум”. Отсутствие раздражения; обилие пространства. Вот и все. Это и есть бодхичитта. “Читта” – санскритское понятие; оно означает “ум” и подразумевает сердце. Нам нужно сердечное чувство. Нам нужен этот настрой, а не просто интеллектуальное объяснение.

Обычно выходцы с Запада говорят: “Мне нужно так много любви; меня никто не любит”. Люди говорят такое, не так ли? Используйте это выражение наоборот: нам нужен полностью открытый настрой. Он устранил все проблемы, порождаемые ограниченным настроем. Если вам присуще такое отношение, вы становитесь совершенным человеком – это более удачная формулировка – потому что обладаете полным постижением. В противном случае вы остаетесь в темной тени невежества. Вы видите что-то одно, но все остальное остается во мраке. С таким вы знакомы. Даже в повседневной жизни – чтобы сохранить дом и семью – вам нужна какая-то форма полного постижения. Если муж видит лишь что-то одно, он

не сможет удовлетворить все потребности своей семьи – особенно в Америке! То же касается и жены. Разумеется, женщина понимает вещи не так, как мужчина, но, опять же, видит лишь что-то одно и не видит целостности, того, что необходимо для полностью удовлетворенной жизни или полного умственного объединения.

Эти примеры очень хороши. Наш стиль жизни ухудшается, потому что мы не интегрируем свою жизнь. Мы не видим всей полноты своих потребностей. Когда мы не видим всего, то не способны увидеть, что все взаимосвязано – когда мы движем одну вещь, с ней движется и все остальное. Это нам необходимо понять.

Как бы то ни было, просветленный настрой бодхичитты позволяет вашей энергии всесторонне распространяться. Вы развиваете широту видения. Опять же, тот, кому присуща бохичитта, может следовать одной из двух колесниц – парамитаяной или тантраяной. Парамитаяна подобна ламриму, в котором вы постигаете кармические причины и следствия и распознаете свою собственную глубинную способность, или потенциал, полностью решить все уровни проблем с эго – не только те, что относятся к человеческому уровню. Парамитаяна проводит вас по трем главным путям к просветлению; ваша задача – осуществить шесть совершенств. Вы уже это знаете; я все это лишь повторяю. Это парамитаяна. Такая практика ведет вас к просветлению. Однако не думайте, что просветление, к которому вас ведет парамитаяна, это малое просветление, в то время как тантраяна ведет к просветлению великому. Прос-

ветленное переживание, проистекающее из обеих этих ян, одинаково; различие между ними в том, как они функционируют.

Парамитаяна и тантраяна различаются в том, что тантраяне присуща искусная мудрость, посредством которой вы объединяете целое. Тантраяна обладает подобны ключом. В парамитаяне также есть ключ, но ее путь медленный. Практикующий парамитаяны не может спонтанно объединить два аспекта и при этом продвигаться; осуществить это непросто. Как, например, мой повар, Бабаджи – он не может одновременно находиться на кухне и слушать здесь учения! В этом его проблема. Практикующий тантраяну обладает как навыками, так и интеллектом, необходимыми для того, чтобы одновременно совершенно ясно прозревать реальность и при этом продолжать продвижение – причем происходит это в едином потоке. Эти два подхода очень сильно различаются.

Например, владыка Шакьямуни – Будда настоящего – обрел просветление, трудясь три неисчислимых эона; три неисчислимых великих кальпы. Сам Шакьямуни прошел очень долгий путь и вел очень аскетичный образ жизни. Некоторые говорят, что он не ел шесть лет; другие утверждают, что он ел плоды пальм. На пальмах растут финики. Если бы мы, американцы, попытались выжить, так питаясь, то не смогли бы; мы бы умерли. Возможно, в те времена вкус был не таким, как сегодня; может, финики были вкуснее шоколада. Кто знает, как все обстояло в те времена?

Есть разные объяснения того, как именно он обрел просветление. Мы не можем сейчас вдаваться в подробности;

на это ушло бы слишком много времени. Тем не менее, в соответствии с одним из объяснений, он пришел на эту землю как бодхисаттва десятой ступени, готовый обрести просветление всего за мгновение. Когда же в ходе аскетического периода своей жизни он пребывал в самадхи, другие будды пробудили его от этого самадхи, говоря: «Эй, ты что делаешь? Твоя медитация хороша, но ее недостаточно, чтобы ты смог расшириться и охватить все». Поэтому они даровали ему четыре великих посвящения – в том числе третье и четвертое посвящения – и он стал просветленным.

Итак, почему же он проявился в таком аспекте? Обычно мы говорим «проявился», потому что он уже был просветленным еще до того, как пришел на землю, а все, что он делал в своей жизни, было лишь представлением.

Причина в том, что – с тантрической точки зрения – без практики тантры отыскать просветление невозможно. Следуя только по пути парамитаяны, можно достичь лишь десятой бхуми (или десятого уровня) бодхисаттв, и без получения посвящения и практики тантры достичь просветления невозможно. Такова тантрическая пропаганда! Шучу. Тому есть много причин, однако без практики тантры полностью раскрыться невозможно; чрезвычайно тонкий ум неспособен функционировать. Что-то в этом роде.

Различие между парамитаяной и тантраяной состоит в том, что тантраяна обладает искусными методами, посредством которых вы можете использовать объекты желания, которые обычно вызывают такую реакцию, как замешательство и

неудовлетворенность, на пути к просветлению; практикуя тантрическую йогу, вы можете преобразовать энергию желания в путь к просветлению. Мы называем это «принятием желания как пути к просветлению», но если вы не понимаете, что эти слова означают, возникает опасность; для того, чтобы понять эти слова правильно, нужно изучить определенные вещи.

Однажды, во времена Будды, некий царь спросил: «У меня как царя множество дел; я несу большую ответственность и должен заботиться о своем народе; у меня столько удовольствий. С учетом той ситуации, в которой я нахожусь, пожалуйста, даруйте мне метод быстрого обретения просветления». Тогда Шакьямуни передал этому царю метод тантраяны.

На основе этой просьбы вы можете понять, почему Владыка Будда даровал царю подобные учения; однако человек, практикующий тантраяну, должен быть наделен навыком преобразования повседневных удовольствий в путь к просветлению. Давайте в качестве примера возьмем наше тело. На самом деле наше тело порождено благодаря действию желания, не так ли? Это тело порождено желанием; это тело порождено эго. Наше цепляющееся эго вызвало проявление, порождение этого тела. Однако вместо того, чтобы относиться к нему как к чему-то неблагоприятному, мы должны считать его драгоценным. Мы знаем, что наше тело – это нечто сложное, однако с дхармической точки зрения, вместо того чтобы принижать себя, испытывая жалость к себе – «Мое тело – это тяжкое бремя; вот бы оно исчезло!» – мы должны ценить тело и извлекать из него пользу. Мы должны благим образом его использовать.

Итак, мой пример таков – я не упущу свой пример – суть здесь в том, что несмотря на происхождение этого тела, несмотря на то, как оно проявляется, несмотря на то, что тело не является чем-то легким, несмотря на то, что тело это нечто сложное, оно наделено огромными способностями; способно очень на многое. С помощью этого тела мы способны не только заботиться о наших пище и одежде, но и можем устремляться дальше; у нас есть возможность реализовывать вечные цели – достичь освобождения или просветления. Именно поэтому наше человеческое тело драгоценно; в этом весь смысл. Мы можем благим образом его использовать, хотя потенциально оно и может стать чем-то отравляющим – может принести нам еще больше проблем, замешательства, страданий, одиночества, неудовлетворенности и перерождений в сансаре. Если мы можем благим образом измениться, то сможем ощутить благодарность за то, что обладаем этим телом, и обратить его в нечто стоящее.

То же касается и наших повседневных удовольствий, наших чувственных удовольствий. Обычно реакция, вызываемая цеплянием за чувственные удовольствия – это заблуждения и тому подобное. Мы это знаем. Опять же, как парамитаяна, так и тантраяна ведут к просветлению, и хотя поначалу и может показаться, что чувственные удовольствия – это нечто неблагое, тантраяна наделяет нас мощными навыками для того, чтобы преобразовать желание в исполненный блаженства путь к просветлению. Именно поэтому мудрость тантры совершенна.

В частности, когда вы практикуете тантру, вместо того,

чтобы думать: «Я проблема, мое эго проблема, я слабый человек, мне нужно...» – вместо того, чтобы думать о себе с жалостью, думайте: «Я – Будда; я – Ченрези; я – всеобщее сострадание». Различие невообразимо. Различие огромно.

Парамитаяна не наделена искусными средствами, в силу которых вы бы думали: «Я Будда; я проявление Будды». Вы уже знаете, что это не так. Однако в тантраяне вы думаете: «Мое тело – это тело будды: чистое и прозрачное, как кристалл, и излучающее свет; моя речь это мантра – когда я открываю уста, проявляется благо; мои мысли – мудрость». Каким-то образом вы достигаете запредельного состояния; вы приносите опыт просветления в настоящий момент. В этом красота тантраяны.

С культурной точки зрения, когда вы на меня смотрите, я бубню мантры, перебирая эту малу; я облачен в странные одежды; я окружен странными предметами искусства, и так далее. У вас возникает культурный шок. Иногда возникает противоречие: «Зачем мне все это нужно? Зачем нам все это нужно? Не нужны мне эти тибетские штучки». Когда речь заходит о мантрах, говорится: «Зачем читать мантры? Лучше уж повторять «кофе, кофе, кофе, кофе»!».

С одной стороны, тибетский буддизм утверждает, что освобождение – это нечто внутреннее, а с другой – в нем слишком много внешних аспектов. Но мы пока не будды; именно поэтому нам нужна помощь. Нам нужна помощь. На самом деле мантра – это нечто внутреннее; мы читаем мантры, чтобы развить понимание. Это небольшой пример. Я говорю, что когда мы повторяем мантры, нам не нужны четки. Людям, практи-

кующим тибетскую тантраяну, четки не нужны! Это действительно так; нам следует это усвоить. Но, разумеется, иногда и четки могут быть полезны.

Теперь я немного сбился!

Итак, используя искусный метод, можно обратить свою жизнь в опыт запредельного. Ваша жизнь, вероятно, может обратиться в просветленное переживание. Возможно, мне не следует использовать эти слова, но, думаю, жизнь может стать просветленным переживанием.

Однако вам не следует усматривать противоречия или путаться, когда с одной стороны у вас есть относящееся к тантраяне распознавание того факта, что «я Ченрези; я Будда; я – вся полнота», а с другой вам вновь нужно осуществлять всевозможные относительные действия [– например, начитывать мантры].

Тантраяна – это путь к достижению совершенных тела, речи и ума, которые нам нужны, чтобы помочь другим людям. Цель медитации не в том, чтобы достичь нирваны и затем исчезнуть. Если бы цель была такой, нам лучше было бы проявиться как цветок. Цель – в том, чтобы проявиться в прекрасном, сияющем, белом теле света Ченрези, чистом и прозрачном, как кристалл хрусталя. Эта проявление по-настоящему способно помогать людям. Иногда жители Запада беспокоятся: «Я так много практикую медитацию; возможно, в конечном итоге я обращусь в ничто. Что же я тогда смогу сделать?». Лучше освоить тантраяну и вместо того, чтобы исчезнуть, проявиться как Авалокитешвара – обратить чистоту своего сознания в совер-

шенное, чистое тело Авалокитешвары.

Возможно, обобщить все можно вот как. У каждого из нас есть психическое тело, или тело сознания, а также тело физическое. Радикальное превращение в Ченрези мы осуществляем не с телом из крови и костей. Все не настолько радикально, чтобы мое тело становилось Ченрези. Однако мое сознание, моя психика, способно преобразиться. Вероятно, можно сказать, что один из аспектов моей психики уже является Ченрези.

Например, каждый день своей жизни мы проявляемся по-разному. Когда мы сердимся, наружу выходит гневное проявление. Иногда мы проявляемся как Ченрези, как любящая доброта и стараемся полностью даровать другим свои тело, речь и ум. Можно заметить, что вы становитесь совершенно иным человеком. Мы знаем об этом из собственной жизни и из жизни друг друга. Иногда наш дорогой друг становится очень хорошим, подобно Ченрези; а иногда он настолько гневен, что мы обижаемся и у нас разбивается сердце.

Взглянув на одного человека, вы объективно эти преобразования увидите: мы все это переживали. Мы не знаем, что произошло с таким-то человеком: «Что с ним случилось?». Из-за чего произошли изменения? Тридцать лет человек был таким-то, и вдруг, внезапно, стал чем-то противоположным. Мы хотим понять, почему это произошло, но не понимаем. Я, разумеется, тоже не понимаю.

Итак, в этом красота человека. У людей множество аспектов, качеств – благих и дурных – и различных проявлений. Если вы чувствительны, то способны считать их в ауре или

в вибрациях; особенно это характерно для жителей Калифорнии! Они все время говорят: «О, не такие уж и хорошие тут вибрации; о, очень хорошие вибрации!». Иногда кажется, что они очень чувствительны, но я на этот счет не уверен. Испытываю сомнения! Не знаю, что за этим кроется. Возможно, это некое новое выражение. Мы знаем людей, которые используют такие обороты. Но эти примеры похожи. Тантраяна использует разумные научные объяснения; это не нечто воображаемое. Все соотносится с обстоятельствами нашей жизни.

Как буддийская сутра, так и буддийская тантра утверждают, что природа человеческого ума – это чистый ясный свет; чистый ясный ум. Итак, я утверждаю, что природа нашего сознания всегда была чиста и ясна; она является чистой и ясной, и всегда будет чистой и ясной. Нет нужды на этот счет беспокоиться.

«Однако мы говорим об омрачениях и невежестве. Как быть с ними?». Омрачения – это не характерная черта нашего сознания. Облака не являются природой неба. Вам нужно изменить представления, в силу которых вы считаете их чем-то единым. По сути, мы заблуждаемся, когда думаем: «Я – омрачение; я плохой человек, у которого всегда возникают дурные мысли, который всегда поступает дурно». Нельзя всего себя к этому свести – «Я таков». Все не так. Нельзя ограничивать собственную реальность; нельзя и не следует. У каждого из нас есть проблемы и трудности, но в нас также есть нечто подобное энергии будд и бодхисаттв. Правда, правда есть.

Например, иногда, когда я беседую, меня поражает то,

что я говорю. Я не знаю, что говорю. Это хороший пример, не правда ли? Я невежественный человек; говорю я вот так вот, и каким-то образом проявляется и какая-то мудрость. Я сам не могу в это поверить! Правда. Я не считаю себя просветленным существом; не считаю. Но по какой-то причине иногда с дурными вещами выходят и вещи хорошие.

Итак, нам не следует создавать ограничения, когда мы судим других. На самом деле все так, как говорят на Западе: вы слышите то, что хотите услышать. Именно так. Когда вы вглядываетесь в себя, то проявляется то качество, которое вы хотите увидеть. Если вы хотите увидеть плохого парня, проявляется плохой парень; если вы ходите увидеть хорошего парня, проявляется хороший парень. Это правда. Главное – не отождествлять себя со своими омрачениями. Проявляется то качество, которое вы ищете.

Пример, который мне нравится приводить для западного склада ума, таков: в мире множество мужчин и женщин. На самом деле все привлекательны или красивы. Можете себе представить? Где-то есть кто-то, кому вы кажется привлекательными или красивыми. Такой человек есть, он существует. Итак, это научное свидетельство в пользу того, что мы все привлекательны; мы все прекрасны. Ведь чей-то ум утверждает, что вы красивы – хотя вы и уродливы!

Таким вот образом это и действует. Когда какой-то человек считает вас привлекательными или красивыми, именно так все для этого человека и обстоит. Скажем, я считаю, что все вы прекрасны или привлекательны; именно такими вы мне ви-

дитесь; такова для меня реальность. Однако кто-то, возможно, считает вас всех уродливыми. Мне не важно, что он думает; это его дело. То же, что предстает передо мной – дело мое; именно это на мне сказывается. Словом, вы видите, что такова реальность.

Взгляните на современное общество. Многие люди себя принижают; это их худшая проблема. Это можно увидеть повсюду в этом мире; люди ограничивают себя, свою собственную реальность. Эта реальность, это суждение невротичного эго – та проблема, что стоит перед людьми. Тантра обладает методами для мгновенного преодоления этого. Итак, вы становитесь божеством, поддерживаете божественную гордость себя как будды, полностью просветленного, и таким образом устраняете обыденные проекции эго.

Кроме того, благодаря этому вас не раздражают объекты, которые вы видите. Объекты вас не раздражают. Так, когда вы видите определенных людей, то немедленно раздражаетесь. Это карма. Что-то в вас намагничивается; проблема не вовне. У вас есть предубежденное мнение: «Он так-то посмотрел на меня своим глазом; поэтому он мне не нравится». У вас предубежденные представления. У нас всех они есть; в какой-то степени нам всем они присущи. С некоторыми людьми мы общаемся очень легко, но относительно людей, которые как-то иначе себя преподносят, мы испытываем сомнения. Такое происходит в силу предубеждений; представлений эго. Мы должны быть счастливы, по-настоящему счастливы по поводу установления связей с любимыми людьми – даже с шахом Ирана

или аятоллой! Нам следует испытывать счастье.

Возьмем, к примеру, преубежденные представления об аятолле: «Этот человек; этот человек...». Наше эго накапливает такую энергию – можете себе представить? – что в следующей жизни, когда мы будем всего лишь детьми, просто услышав слово «аятолла», мы подумаем: «Аятолла? Мне не нравится». Обычно мы объясняем это как энергию, накопленную эго в прошлом: «От аятоллы добра не жди». Что ж, так все и происходит. Так просто говорить, что добра от него ждать не следует; сейчас вы, возможно, думаете, что вреда от таких слов нет, но дело в том, что вредит нам не аятолла – вредит нам энергия, которую накапливает наше собственное эго.

Причина, по которой я говорю на эту тему, в том, что некоторым людям сложно понять мысль о том, что можно стать Ченрези; это новая идея. «Кто такой Ченрези? Китаец какой-то? Тибетец? Кто это? Нет такого существа в этом мире. Кто его видел?». Возможно, вы спросите: «Он меня видел? Я его тоже не видел». Что ж, по моему мнению, даже если мы уродливы, даже если наше тело непривлекательно, все равно с нашего рождения и до настоящего момента одновременно в нас существовало и совершенно чистое, естественное тело – даже пока мы обладали этим телом, сопряженным со сложностями. Так мне кажется.

Разумеется, существуют йогические методы, позволяющие даже это физическое тело обратить в свет; даже это тело, которое наше эго сделало столь тяжелым, столь фиксированным: «Мое тело плохое» – критикуя его, как мы привыкли де-

лать: «Мое тело тяжелое, то, сё...» и так далее. Так, практикуя, мы можем сделать это тело легким; затруднительное, тяжелое тело исчезает. По какой-то причине мы на это способны. Часто мы переживаем симптомы, которые вызваны только нашими собственными представлениями. Например, когда я в прошлом году был в Англии, то встретил там тибетского ламу, который прибыл из Индии. У него были проблемы с горлом; ему почему-то всегда казалось, что горло перекрыто. Когда английские доктора осмотрели его, то не смогли отыскать никаких физических отклонений; проблема крылась только в его уме. Невероятно, правда? Что ж, такое возможно. С телом нет никаких проблем; единственные отклонения – в голове. Уверен, вы сможете привести множество примеров на эту тему – когда люди говорят «У меня болит здесь и здесь...» – но все это только симптомы проблемы умственной, а не относящейся к физическому телу. Такое, думаю, определенно случается.

У меня есть и еще одна история об этом. Среди моих друзей есть англичанин, которого я встретил, когда впервые встречался с западными людьми в Индии. Когда он несчастлив, у него всегда болит бедро. Он очень сильный, но когда кто-то его расстраивает, у него немедленно заболит бедро. Уверен, вы знакомы с подобными людьми. Это хороший пример; он показывает, что когда больной ум силен, заболит и тело.

Система тантраяны – это не нечто беспорядочное или что-то, во что нужно верить вслепую. Тибетская система выстроена диалектически; вы можете философски ее изучать. Я здесь просто говорю; нет времени на то, чтобы от начала и

до конца изучать тантру философски. Однако если вы этого хотите, это возможно; все это существует на диалектическом, интеллектуальном уровне. Изучение тантры может быть сверхинтеллектуальным. Такое возможно.

Тем не менее, в тантре существуют четыре школы; мы называем их ча-гью, чё-гью, нэл-джор-гью и нэл-джор-ла-на-ме-па – крия, чарья, йога и махайога, или маха-ануттара йога. Эти школы по-разному преподносят тантру. Подобно тому, как в ламриме есть малый, средний и великий уровни, так же дело обстоит и с этими четырьмя школами – равно как и практикующие имеют свой собственный уровень, или свою собственную степень способностей. Однако хотя все четыре школы и привносят энергию желаний на путь к просветлению, тому есть разные степени. «Маха» означает «великий».

Итак, затронем тему получения посвящений. Я не слишком хорошо знаю английский, но «посвящение» означает что-то вроде «первоначального переживания» или «начального опыта». Когда вы получаете посвящение, вы начинаете получать вкус преобразования; устанавливается некий контакт; начинает происходить преобразование. Это посвящение. Однако опыт, который вы получаете поначалу, соответствует вашей собственной пробужденной готовности. Возможно, когда вы в первый раз получите посвящения, то – бам! – немедленно получите какой-то результат. Но если вы подобны мне, такие же медленные, в ходе вашего первого опыта, возможно, ничего не произойдет, и вам нужно будет повторно получать посвящение, чтобы породить своего рода ядерную энергию, которая и

делает посвящение совершенным.

Кроме того, сами по себе посвящения включают много уровней, или степеней. Например, если говорить о четырех классах, у крия- и чарья-тантры есть только первое посвящение, посвящение сосуда; у них нет всех остальных. Более того, само по себе первое посвящение имеет различные степени; нельзя обрести переживание посвящения сосуда, характерное для маха-ануттара йоги, на уровне крия или чарья-тантры. Не думаю, однако, что нам нужно вдаваться во все эти подробности; вы пока к ним не готовы; кроме того, нет необходимости их здесь упоминать. Тем не менее, вам следует понять, что у посвящений есть разные уровни. Кроме того, у разных божеств – разное число посвящений. Например, у Ямантаки – четыре посвящения, у Калачакры – шестнадцать, и так далее.

И все же посвящение в какой-то степени предназначено для того, чтобы вы получили некое переживание. Оно подобно закладке семени. Затем оно постоянно порождается, удерживается и, наконец, в конечном итоге становится полностью объединенной реализацией.

Готовясь к этому, мы медитируем на трех основах пути и осуществляем их. Я рассказывал вам о них простыми словами, так что повторяться нужды нет. Итак, вам нужно будет в каком-то смысле быть продвинутыми. Не думайте, что ламрим – это нечто гигантское; для вас он должен быть небольшим комплексом. Когда в рамках одной сессии медитации что-то меняется, вы должны уметь направлять свой ум к отречению; происходит еще одно изменение – и пусть происходит: ника-

кого отторжения, никакого приятия; отпускайте, допускайте – а затем привнесите в медитацию на бодхичитте. Когда происходит что-то еще, привнесите происходящее в шуньяту. Однако мне, возможно, нужно прояснить, как это делать.

Размышляйте над совершенно чистой энергией мысли. Она указывает на шуньяту: «Таков мой образ шуньяты». Почему? Во-первых, ваше сознание, или ум, подобно зеркалу. Зеркало воспринимает любые объекты формы; каким бы ни был цвет, зеркало его воспринимает. То же и с нашим сознанием: оно может воспринимать любые объекты мысли. В нашем уме проявляются всевозможные отражения – мусорные отражения; благие отражения. Это прекрасно; люди прекрасны. Не думайте, что люди подобны дереву. Именно поэтому мы должны уважать людей: люди наделены различающей мудростью; у них есть такая способность. Итак, созерцайте ясность – природу ума и мыслей как ясный свет.

Во-первых, эта ясность бесформенна. Это не цвет; она лишена цвета. Распознайте ее как пространство; всеобщее пространство пусто. Итак, созерцайте. Эффект этой медитации, ее воздействие, то, что в ней происходит, таковы: благодаря обретению переживания пустотности, пустого пространства, вы устраняете предрассудки и конфликты эго. Обретение подобного переживания устраняет помыслы эго, которыми полон ваш ум.

Из этого состояния вы приходите к отсутствию каких-либо мыслей; безмыслию. Мысли есть, но многочисленные мысли на грубом уровне исчезают, и кажется, что вы пережи-

ваете безмыслие. Вы переживаете что-то вроде: «Где мои мысли? Где я?» Разумеется, это не совсем переживание шуньяты, но этот опыт играет его роль. Не уверен насчет слов «играет роль» – что оно здесь значит? [Ученик: «заменяет»]. Да, играет роль; возможно, лучше сказать «подменяет» – так лучше. Что-то происходит; происходит некая внутренняя трансформация. Нам нужно через это пройти; нельзя зазнаваться и говорить: «Хочу точное переживание полной шуньяты!». Оно не возникнет; это попросту эго. Нам нужно с чего-то начать и продвигаться к этому переживанию. Нам нужно довольствоваться даже возникновением этого примерного переживания.

На сегодня этого достаточно. Спасибо вам большое.

... Глоссарий ...

(Санскр. – санскрит; тиб. – тибетский).

Атиша (982 – 1055) – Великий индийский мастер, прославленный благодаря своей практике бодхичитты и пришедший в Тибет, чтобы поспособствовать возрождению буддизма в этой стране. Атиша провел в Тибете последние семнадцать лет своей жизни. Его основополагающий текст “Светоч на пути к пробуждению” породил традицию “этапов пути” (тиб. лам-рим), присутствующую во всех школах тибетского буддизма. Основатель школы кадампа – предшественницы школы гелуг.

Бодхисаттва (санскр.) – Тот, чья духовная практика направлена на достижение просветления ради блага всех живых существ. Тот, кто с сострадательной мотивацией бодхичитты следует по пути махаяны, продвигаясь по десяти уровням пути к просветлению.

Будда (санскр.) – Полностью просветленное существо. Тот, кто устранил все завесы, окутывающие ум, и развил все благие качества до уровня совершенства. Первая из Трех Драгоценностей Прибежища. См. также просветление, Будда Шакьямуни.

Будда Шакьямуни (563 - 483 гг. до н.э.) – Четвертый из тысячи будд-основателей нынешней мировой эпохи. Родившись Сиддхартхой Готамой, принцем клана Шакьев в Северной Индии, он даровал учения о сутрическом и тантрическом путях к освобождению и просветлению. Основатель традиции, позже получившей известность как “буддизм” (от санскритского “будда” – “полностью пробужденный”).

Восемь мирских дхарм – Восемь мирских забот – заботы по поводу обретения, утраты, славы, дурной репутации, похвалы, хулы, счастья и страдания.

Галлюцинации – Используя этот термин, лама Йеше говорит не о галлюцинациях, вызванных химическими веществами или болезнями, а о неуместных проекциях невежественного ума. См. предрассудок.

Гелуг / кагью / сакья / ньингма – Четыре главные школы тибетского буддизма. Лама Йеше принадлежал к школе гелуг.

Геше – Монах, которые завершил полный курс монастырского образования в сфере буддийской философии и дебатов, сдал по итогам этого курса экзамен и получил титул геше.

Двойственное воззрение – Невежественное воззрение, присущее непросветленному уму; в силу этого воззрения все вещи ошибочно воспринимаются как наделенные фиксированным самобытием. В подобном воззрении видимость объекта смешана с ложным образом его как независимого или самосущего, что ведет к возникновению последующих двойственных представлений о субъекте и объекте, “себе” и “другом”, этим и тем и так далее.

Дхарма (санскр.) – Духовные учения, особенно учения Будды Шакьямуни. Буквально – “то, что удерживает от страданий”. Вторая из Трех Драгоценностей Прибежища.

Кадампа – Школа тибетского буддизма, основанная в одиннадцатом веке Атишей и его последователями – в первую очередь его переводчиком Дромтонпой.

Кальпа (санскр.) – Эон. В соответствии с учениями Будды Шакьямуни, период времени более длительный, чем тот, что нужен для того, чтобы гранитный куб полностью стерся от осуществляемого раз в сто лет касания отрезом прекрасного шелка.

Ламрим (тиб.) – Поэтапный путь. Описание учений Будды Шакьямуни в форме, подходящей для последовательной подготовки ученика. Ламрим впервые был сформулирован великим индийским учителем Атишей (Дипамкарой Шриджняной, 982 - 1055), когда тот прибыл в Тибет в 1042 году. См. также три основных пути.

Махаяна (санскр.) – Буквально “Великая колесница”. Одна из двух главных составляющих буддизма. Мотивация, побуждающая практикующих махаяны следовать по пути Дхармы – это в первую очередь их сильное желание освободить всех живых существ от обусловленного существования, или сансары, и достичь полного просветления – состояния будды. Махаяна включает две составляющие: парамитаяну (сутраюну) и ваджраяну (тантраюну, мантраюну). См. хияяна.

Нагарджуна (санскр.) – Живший во втором веке буддийский философ из Индии, проповедовавший философию пустотности системы мадхьямака.

Падмасамбхава (тиб. Гуру Ринпоче) – Тантрический мастер из Индии, в восьмом веке приглашенный в Тибет царем Трисонгом Деценом. Основатель относящейся к тибетскому буддизму школы ньингма.

Предрассудок (тиб. нам-тог) – Ошибочное убеждение относительно реальности.

Прибежище – Врата, ведущие на путь Дхармы. Буддист принимает прибежище в Трех Драгоценностях, опасаясь страданий сансары и испытывая уверенность в том, что Будда, Дхарма и Сангха обладают способностью привести его или ее от страданий к счастью, освобождению или просветлению

Просветление (санскр. бодхи) – Полное пробуждение; состояние будды. Высшая цель буддийской практики, достигаемая, когда все ограничения устраняются из ума, а благой потенциал полностью и совершенным образом проявляется. Состояние, которому присущи безграничные сострадание, мудрость и искусность.

Сангха (санскр.) - Духовная община; третья из Трех Драгоценностей Прибежища. Абсолютная Сангха – это те, кто обладает прямым постижением пустотности; относительная Сангха – посвященные монахи и монахини.

Три низших царства – Три царства величайших страданий в циклическом существовании. К ним относятся царства животных, голодных духов (санскр. прета) и адов.

Три основных пути – три главных раздела ламрима: отречение, бодхичитта и правильное воззрение.

Ум (санскр. читта; тиб. сэм). Синоним слов “сознание” (санскр. виджняна; тиб. нам-ше) и “разум” (санскр. манас, тиб. йи). Ум определяется как нечто “ясное и познающее”; бесформенная сущность, способная воспринимать объекты. Ум подразделяется на шесть основных сознаний и пятьдесят один умственный фактор.

Ум эго – Ошибочное представление: “я самосущ”. Невежество относительно природы ума и “я”.

Хинаяна (санскр.) – Буквально “малая” или “меньшая колесница”. Одна из двух главных составляющих буддизма. Мотивация, побуждающая практикующих хинаяны следовать по пути Дхармы – это в первую очередь их сильное желание достичь личного освобождения от обусловленного существования, или сансары. Выделяются два вида практикующих хинаяны: слушатели и “одиночно-освобожденные”.

Циклическое существование (санскр. сансара; тиб. кхор-ва) Шесть царств обусловленного существования: три низших – ады, царство голодных духов (санскр. прета) и царство животных – и три высших царства: царство людей, полубогов (санскр. асура) и богов (санскр. сура). Это безначальный, снова и снова возникающий цикл смерти и перерождения, находящийся под влиянием омрачений и кармы и пронизанный страданиями. Понятие также относится к загрязненным совокупностям живого существа.

Цонкапа, лама Дже (1357 – 1417) – Основатель относящейся к тибетскому буддизму традиции гелуг; обновивший в Тибете многие линии сутры и тантры и традицию монашества.

Четыре благородные истины – Истины о страдании, о происхождении страдания, о прекращении страдания и о пути к прекращению страдания; тема первого поворота колеса Дхармы – первого учения, когда-либо дарованного Буддой.

Шесть совершенств (санскр. парамита) – Щедрость, нравственность, терпение, радостное упорство, сосредоточение и мудрость.

Шуньята (санскр.) – Пустотность. Отсутствие ошибочных представлений о том, каким образом все существует; в частности, отсутствие кажущегося независимого самобытия явлений.

Яна (санскр.) – Буквально “колесница”. Внутренняя колесница, которая переносит вас по духовному пути к просветлению. Буддизм разделяется на две основных колесницы – хинаяну и махаяну.

АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЙЕШЕ LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE LYWA

– это собрание трудов ламы Губтена Йеше и ламы Сопы Ринпоче. АРХИВ был основан ламой Сопой Ринпоче, его духовным руководителем, в 1996 году; его цель – сделать доступными многочисленные учения, которые Архив хранит. Один из способов достичь этой цели – публиковать отредактированные учения в форме книг для бесплатного распространения.

Лама Йеше и лама Сопа Ринпоче начали даровать учения в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор их учения подвергались записи и расшифровке. К настоящему моменту на наших компьютерах хранится более 10 000 часов цифровых аудио-записей и более 60 000 страниц неотредактированных расшифровок. Многие записи – в основном, записи учений ламы Сопы Ринпоче – все еще не расшифрованы, а по мере того, как Ринпоче продолжает учить, число записей в Архиве соответственно возрастает. Большая часть расшифровок пока не подвергались ни проверке, ни расшифровке.

Здесь, в Архиве, мы прилагаем все усилия, чтобы организовать расшифровку того, что пока не было расшифровано, отредактировать то, что редакции пока не подверглось, и в целом осуществить множество других задач. Для всего этого необходима ваша финансовая поддержка. Чтобы получить дополнительную информацию, пожалуйста, свяжитесь с нами:

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA
Telephone (781) 259-4466;
Fax (678) 868-4806
info@LamaYeshe.com
www.LamaYeshe.com

