

**Учения и комментарий к тексту Патрула Ринпоче «Три утверждения, выявляющие суть: Воззрение, медитация и поведение: завет Гараба Дордже»**

**Часть 1: воззрение**

Меня попросили дать очень глубокое учение, которое сложно понять и еще сложнее практиковать. На самом деле, хотя я сам получал эти учения от своего гуру, я чувствую, что понимаю только часть их, и не могу сказать о своей практике, что полностью ее реализовал. Но в то же время мне совестно отказать со словами, будто я ничего об этом не знаю. Поэтому я все же согласился рассказать о трех утверждениях Гараба Дордже, выявляющих суть.

Самое важное — это не столько получение устной передачи, сколько упражнение ума в прямом ознакомлении с природой ума и последующая практика. Помните это, слушая учение, которое вам передается.

Это учение очень ценное, редкое, его трудно получить. Все дело в том, что оно не обусловлено мирскими заботами никоим образом, но идет в самую глубину, к выявлению действительной природы вашего собственного ума, вашей осознанности. Поэтому такое глубокое и сильное учение приносит больше благ, чем учения, обусловленные мирскими делами.

Мы будем изучать комментарий *Кхенпо шри гъялпо* («Благородный царь знания») Патрула Ринпоче. Автор начинает текст с выражения уважения и почитания — с простираций перед ламой. *Лама чакцалло* означает: «поклон ламе, поклон учителю».

Вашего учителя в этой жизни, в данный момент, кем бы он или она ни были — всех учителей следует считать *тулку* — воплощениями нирманакаи, ведь это действительно проявления существ, воплощающих просветленное сознание. Полагаясь на этих внешних учителей, или как мы их называем — «учителей-примеров» (тех, кто учит, подавая пример), можно прийти к пониманию, постичь собственного внутреннего подлинного учителя — изначально присущее вам просветленное осознавание, подлинную природу своего ума. Природа своего ума — это внутренний учитель. И с этим учителем можно ознакомиться, полагаясь на наставления внешнего учителя или гуру. Поэтому здесь Патрул Ринпоче указывает, что кланяться или выражать почтение собственному учителю — это всё равно, что кланяться и выражать почтение буддам прошлого, настоящего и будущего.

Патрул Ринпоче далее переходит к изложению учений в терминах сущностного смысла самого учения, когда передача самого учения заключается в именах учителей его линии преемственности. Смысл практики и переживание практики выражены именами учителей, которым оказывается почитание. Здесь Патрул Ринпоче излагает учение в традиционной триаде воззрения, медитации и поведения, извлекая смысл учений из самих имен его учителей. Он начинает, говоря, что воззрение это Лонгчен Рабджам, что означает «Всепроникающее пространство — это сама полнота всевозможных переживаний», то есть полностью естественное, не созданное и не произведенное никоим образом, и это, если считать его проявление какими-то внешними явлениями — пространство, и все, что оно объемлет. При этом пространство как внешний всеобъемлющий простор существования, это только метафора внутреннего пространства — собственного осознавания. Внутренне же пространство означает всеобъемлющую, всепроникающую природу будды, которая в равной степени является самой сутью

как просветленных будд, так и живых существ, природа которых — одинакова. Что это за природа? Сама дхармата, *<все>* сущее, как оно есть. И она полностью всепроникающа и повсюду одинакова. Вот, что означает имя «Лонгчен Рабджам». Таким образом, возврение — это равное всепроникающее обширное объемлющее пространство и осознавание. Такова абсолютная окончательная природа реальности.

Тем не менее недостаточно просто знать, что все таково, живым существам нужно постичь-реализовать, что это действительно так. А как это сделать? В *махамудре* и в *йогических учениях* сначала утверждают ум в состоянии покоя, а затем из пространства покоя возникает проникающее прозрение в природу реальности, что и называется *возврением*. Возврение, по сути — это возврение открытого измерения существования, или пустоты. Но это не только пустота. Медитации только лишь на возврении недостаточно, чтобы объять полноту реальности, ведь есть еще и энергия открытого измерения существования и пустоты, и сама эта энергия и есть сострадание. Поэтому медитация, когда её практикуют правильно — это сочетание возврения пустоты и переживания энергии всеохватывающих пространства и осознавания, сама эта энергия и есть сострадание. Таким образом, в правильной медитации пустота и сострадание находятся в нераздельном союзе.

Чтобы медитировать правильно — то есть, действительно порождая состояние полного пробуждения, которое мы называем просветлением — одно обязательное, необходимое составляющее — это *бодхичитта*, то есть ум пробуждения, альтруистическое устремление привести всех живых существ к освобождению, настрой ума пробужденных героев — *бодхисаттв*. На самом деле, вашему потоку ума необходимо полностью пропитаться этим настоем, это самая важная потребность, особенно относительно того, что касается практики и правильной медитации. Бодхичитта, драгоценный ум просветления — это коренное учение 84 тысяч разделов учений и практик, составляющих учение Будды. Какой бы практикой вы ни занимались, без бодхичитты она будет основана на цеплянии за это, на потворстве себе и на порождении эгоистического ума. Вот почему бодхичитта совершенно необходима, и вот почему медитация — это не только постижение пустоты, но и искренние любовь и сострадание по отношению ко всем живым существам. Поэтому Патрул Ринпоче говорит, что медитация это Къенце Осер. «Къенце Осер» означает «лучи света знания, мудрости и любви». Поэтому медитация — это мудрость (*шераб, праджня*), высшее, полное и точное знание, а также любовь и сострадание. Иначе говоря: это сочетание пустоты (то есть содержимого постижения абсолютной реальности и ума) и сердца любви (то есть результата соответствующей медитации).

Патрул Ринпоче получил *<передачу>* этого от еще одного великого ламы своей линии преемственности, которого звали Кхенчен Джигме Лингпа, сердечного сына Лонгчена Рабджампы. Кхенчен Джигме Лингпа хотя и жил за несколько веков после Лонгченпы, регулярно воспринимал его подлинный облик в видениях, и узрел дхармакаю (тело мудрости) Лонгченпы, от нее Кхенчен Джигме Лингпа получил в видениях учения *дзогчен*.

Так что любовь, сострадание и энергия, которую можно назвать энергией ума и сердца любви, излучают сияние из точного постижения абсолютной природы реальности. Или, говоря теми словами, которые Патрул Ринпоче использует в тексте, из любви Лонгчена Рабджампы рождается сын всех победоносных, сын всех просветленных, наследник сугат. Коренного учителя Патрула звали Джигме Гьялве Ньюгу, что буквально означает «сын», или точнее «отпрыск Победоносных», то есть просветленных. И это указывает на задачу всех просветленных существ, тех, у кого есть такое возврение и кто следует такой медитации. Их поведение, конкретная задача — действовать на благо и для достижения окончательного счастья всех живых существ. Все будды, все просветленные существуют с единственной целью —

возвращения своих отпрысков, всех живых существ до созревания плода, до становления буддами. Вот что делают будды — они возвращают сознание всех живых существ. И это — поведение. Так что здесь у нас воззрение, медитация и поведение описаны именами трех главных лам линии Патрула Ринпоче.

Тот, кто действительно находится на приводящем к полному и совершенному просветлению, непосредственному постижению абсолютной природы реальности пути, постигает, что природа ума это пустота, что это бесконечно открытая природа существа, что это то, что остается после уничтожения ограничивающей идеи отдельно существующего «я». Так ум постигает пустоту. И из этого постижения пустоты сам собой бьет родник любви и сострадания, который постоянно, непрестанно, всегда и повсюду работает на благо живых существ, и действительно свершает это благо. Как он это делает? Он свершает это, не просто размышлением, разговорами и медитацией, а непосредственным действием и приносит благо живым существам. Благо приносится при помощи шести основных способов поведения бодхисаттв, или, как еще иногда говорят, шести превосходных добродетелей, шести *парамит*: щедрости, нравственности, усердия, терпения, медитации и мудрости. Когда действительно постигаешь <абсолютную> бодхичитту в своей собственной жизни, то шесть парамит сами собой исходят из постижения этой бодхичитты, словно лучи, сами собой проявляющиеся из солнца.

Поэтому те из вас, кто просто являются хорошими людьми, и кто старается хорошо поступать по отношению к другим — поздравьте себя. Это означает, что вы обладаете тем, что само приведет к бодхичитте и шести парамитам — образу жизни бодхисаттв.

Качества шести парамит применимы в любой момент; в частности, практика шести парамит привносит качества просветленных деяний в наш ум, с ее помощью мы можем на деле принять образ жизни, ведущий к просветлению, а не просто думать об этом. Шесть парамит, шесть превосходных добродетелей, противодействуют временным омраченным состояниям ума, в которых существа обычно живут, действуют и существуют. Например, если кто-то по природе не очень щедрый и великодушный, то практика даяния преодолевает этот недостаток и развивает истинную щедрость. Вот почему практика важна. Если кто-то обычно несобран и, так или иначе, потворствует себе, тогда практика нравственности, которая включает собранность, контроль своих желаний и выполнение только того, что приносит пользу себе и другим, поможет преодолеть тенденции к расхлябанности и потворству себе. Если кто-то полон гнева, раздражения, боязливого или злобного отвращения по отношению к тому, что происходит, тогда добродетель терпения это противоядие, помогающее преодолеть такой недостаток. Все это действительно устраниет поверхностные явления ума и раскрывает его глубинные качества.

Подобным образом, когда обычные люди особо не задумываются о своем жизненном пути и поступках, когда они не вовлечены в то, ради чего живут, от всего сердца, противодействовать этому можно при помощи добродетели радостного усердия, или энергичности. Что это за энергичность? Энергичность радостного усердия, искреннего побуждения во всех действиях. Тенденции ума к полному отвлечению — когда он совершенно не замечает, что отвлекся — противодействует практика медитации, в особенности медитации, приводящей к глубокому сосредоточению (*самтен* или *самадхи*). И тогда возникает своего рода знание возможности выхода за пределы привычек считать все «существующим» или «несуществующим» и цеплять на все ограничивающие ярлыки. Ум тогда пребывает в воззрении пустоты и энергии любви и сострадания, и как медитация, так и активные действия объединяются и с состоянием покоя, и с движением. Ведь в какой-то момент постигаешь, что покой ума и его движение никак не противоречат друг другу, а представляют собой нераздельный союз. Это называется нераздельным союзом ясности и пустоты, или познающей светоносности и пустоты. По-тибетски

это называется *шераб*, то есть «лучший вид знания» — мудрость. Таковы шесть параметров и так они противодействуют привычкам непросветленных существ.

Очень важно понять, что означает «воззрение». Пример, с помощью которого Патрул Ринпоче объясняет воззрение — это само пространство. Есть внешнее пространство: всеохватывающее, всеобъемлющее, всепроникающее. Это пространство — внешний невидимый символ внутреннего пространства, метафора абсолютных пределов самого ума. Нет разницы между пространством внутри и снаружи сосуда, между пространством внутри комнаты и снаружи ее, между пространством, которое мы называем внешним, и пространством, которое проникает в каждую частицу нашего воплощенного существования — все это единое пространство. Так мы можем понять, что каждый из нас, как отдельное живое существо, обладает природой ума, объемлющей все возможности переживания сансары и нирваны (то есть круговороти существования, обусловленного страданием, и запредельности страданию). Все возможные переживания сансары и нирваны содержатся в вашем уме, точно так же, как всё, что можно воспринять, содержится в пространстве. Есть только одно пространство. Есть только один ум. Мы не говорим о поверхностных явлениях, мы говорим о том, что его сущность пуста. Его природа — познающая, сияющая ясность. Энергия мудрости всепроникающая и непрерывна. Такова истинная природа ума.

Не существует разницы между умом будды и умом живого существа, между умом Ринпоче и вашим умом, между вашим умом и моим умом. Это всё единый ум. Точно так же, как пространство едино. Или как все жидкости мира — независимо от того, какую форму они принимают — чай, какао, вода из крана, минеральная вода — все возникают из великого моря и эта вода едина, пространство едино, ум един — и это воззрение.

Очень важно это понять. Патрул Ринпоче говорит, что кто угодно, любой практикующий, понимающий это воззрение, занимающийся этой медитацией, следующий этому поведению — один из самых больших счастливцев. Действительно, такой человек — словно сын или дочь просветленных. Словно семя или росток дерева жизни, дерева полноты. В тексте говорится, что такие — самые большие счастливцы.

Такой счастливец-практикующий, который полностью отринул вовлеченность в мирские заботы, полностью отказался от обусловленности мирскими потребностями и практикует это однозначно, полностью посвятив себя практике, без сомнений обретет полное и совершенное просветление в этой жизни. В этом нет сомнения. Каждый, кто практикует это усердно, отринув мирские заботы, обретет просветление за одну жизнь.

Даже если это не будет достигнуто, такой практикующий полностью освободится от всех страданий, лишений и ограничений. Он не будет связан кармическими путами, будет свободен от всех вредоносных и неблагоприятных условий, и в будущем обретет перерождение в чистой земле «Великое блаженство»; либо, не реализовав состояние будды при жизни, обретет полное пробуждение в бардо.

По самой меньшей мере, он обретет состояние будды в течение нескольких жизней, а до тех пор будет наслаждаться всеми благоприятными условиями в будущем.

Почему это возможно? Потому, что тот, кто практикует подобным образом, тот, кто принимает такое воззрение, занимается такой медитацией и следует такому поведению, понимает на собственном опыте, что основа ума, корень ума — это великкая пустота. Подлинная природа ума это сама пустота. Поэтому, явления счастья, страдания и омрачений такие практикующие видят насквозь, а не считают реальными — ведь они знают их мнимость! Они мнимы, ложны, они

представляются тем, чем они не являются на самом деле. Они кажутся реальными и вещественными, хотя по сути иллюзорны. Поэтому, какое бы переживание ни возникло в уме практикующего, оно привносится на путь и становится еще одной возможностью практиковать путь. Когда возникает страдание, когда возникает счастье, практикующий постигает это как еще одно иллюзорное проявление пустоты. Всё на самом деле не такое, каким кажется, и наоборот. Так что практикующие расслабляются и не принимают всерьёз то, что принимают всерьёз обычные люди, считающие, что всё такое, каким кажется и либо радуются, либо расстраиваются от этих разных проявлений. Поэтому когда возникает страдание, обычные люди очень расстраиваются и говорят: «Ну и что мне с этим делать?» — и придают конкретности каждому проявлению, пока оно в их умах не станет совсем плотным, и сильно страдают. Практикующий так не поступает. Практикующий говорит: «А, хорошо, вот ещё одно иллюзорное проявление», и привносит его на путь. Постигает, что чем бы это ни казалось — на самом деле оно не является таковым.

Патрул Ринпоче говорит, что преимущества этих благ можно обрести только постепенно, в усердной практике. Позвольте объяснить чуть подробнее. Вернемся к **воззрению, медитации и поведению**. Он говорит, что **важный первый шаг** — это практика **воззрения**. Как воззрение, о котором я тут говорю, отличается от воззрения других колесниц или школ в буддийском учении и практике? Другие колесницы используют внешнее, как бы смотрят наружу, а затем пытаются перевести ум практикующего с внешнего на внутреннее и затем на глубочайшее, в конце концов, <постепенно> приходя к основе ума, основе всей полноты реальности. Но здесь такого нет. В этом методе сразу начинают с основы ума, с самого глубокого понимания, не обращая внимания на то, что происходит на более поверхностных уровнях.

Еще один способ, которым Патрул Ринпоче объясняет отличия от обычных методов, таков: методы колесницы Сутры используют словесные описания абсолютной природы реальности и так далее, а методы Тантры используют наделения силой, посвящения и прочее. Но в этой передаче такие методы не используются, она полагается всецело и только лишь на *rigpa*, спонтанно присущее, изначально присущее и просветленное состояние самого ума. Непосредственное ознакомление с *rigpa* и пребывание в этом знании — вот, что отличает этот метод от других школ.

Здесь говорится о прямом ознакомлении с истинной природой ума. Как достигается это прямое ознакомление? Прежде всего, это сложно, ведь, как и в случае с пространством: ясную, четкую, беспрепятственную, безоблачную природу пространства увидеть сложно, поскольку оно часто затянуто облаками или туманом. Существуют некоторые временные помехи. Поэтому очень сложно узреть ясные беспрепятственные глубины пространства. Подобным образом, очень сложно прямо воспринять основу ума, поскольку его очень часто застилают наши обусловленные понятия, рассудочные мысли и суматошные эмоции. Они подобны сильной облачности, которая затуманивает наше воззрение. Поэтому первое наставление о том, как достичь проблеска собственно природы ума — это отдохнуть, расслабиться от всего. Прежде всего, сядьте с прямой спиной, туловище при этом вертикально, но не в напряженной позе — сядьте расслабленно, в естественном положении. Позвольте телу расслабиться. Затем, поскольку сознание очень тесно связано с дыханием, расслабьте дыхание. Это делается так: прежде всего, выдохните омрачённый воздух, содержащийся в теле. Для этого есть разные способы, но в методе дзогчен мы просто осознанно выдыхаем через нос все застоявшиеся ветры омрачений из тела. Затем медленно, плавно, но с присутствием и осознаванием, вдыхаем через рот (язык немного за зубами) через пространство между языком и зубами.

Сначала обязательно выдохните любой оставшийся воздух из тела и даже из полости рта, а затем очень медленно и расслабленно вдыхайте между языком и зубами, и представьте, что это дыхание изначального знания, дыхание мудрости. Так, мы выдыхаем иллюзию, а вдыхаем изначальное знание.

*Прим. английского редактора: здесь я привожу это преобразующее упражнение, которое Ринпоче объяснял десять лет назад:*

*«Представьте две белые (тибетские) буквы А у каждой ноздри. Вдыхайте их вверх и затем вниз по каждому из боковых каналов, вдоль центрального. Вниз в живот, на четыре дюйма ниже пупка. Там находится Ваджрайогини красного цвета, с ножом в одной руке и черепом в другой. Представьте, как жар из огня в котле очищает привязанность и отвращение, и позвольте пламени распространиться по всему телу. Затем снова выдыхайте слоги в два боковых канала, они поднимаются к макушке и выходят из ноздрей в виде синего пламени. Это преобразующее упражнение. Когда мы таким образом преображаем неведение, оно становится широким, открытым, беспрепятственным пространством. Давным-давно у людей был только центральный канал. Но из-за неправильных воздействий появились два боковых канала, двойственность. Эти каналы не создаются нашим воображением, они действительно существуют в тонком теле, которое вы воспринимаете в глубокой медитации».*

При занятии этой практикой вполне приемлемо не полагаться на написанную молитву или текст, а просто по-своему, идущими изнутри словами обратиться к буддам и бодхисаттвам, призвать их помочь вам. Может быть, самыми простыми словами: «помогите мне, помогите мне в медитации, помогите мне в личной практике». Затем выполняйте личную практику таким образом: расслабьтесь в ней, и, не пытаясь воспроизвести какие-либо переживания прошлого, не пытаясь как-либо изменить переживания настоящего, не предполагая возможные переживания будущего, пострайтесь просто быть, расслабьтесь, объединившись с осознаванием, когда нет поддержания внутренней болтовни и четкого различия между внешним и внутренним переживанием. Вместо этого вы полностью присутствуете, совершенно расслабленно и естественно, во всём, что возникает.

Если вы можете оставаться в этом состоянии чистого спонтанного присутствия, которое никак не создано, не порождено волевым воздействием, то ум может просто утихнуть в естественном состоянии и пребывать в нем. Когда ум достигает своего собственного естественного состояния — это лучи света мудрости. Это в точности ум будды. Нет иного ума будды, кроме этого. Но если вы не пребываете в нем, а следите за рассудочными мыслями, то вы никогда не увидите будду подлинной природы ума. Поэтому пострайтесь не следовать за мыслями, когда они возникают. Поймите, что в мысли, возникновение которой вы заметили, нет ничего особенного. На самом деле эта мысль ничем не отличается от самого ума. Если вы расслабились в природе ума, то зачем эта мысль? И зачем усложнять эту мысль, думая ещё одну мысль об этой мысли? Даже размышление о том, существует она или нет, тоже не нужно. Создание суждений, попытки применить противоядие, применение каких-то методов к этой мысли, какие-либо действия по отношению к ней приведут к обратным результатам. Например, если вы скажете: «Вот моя мысль, значит, я существую». Кто этот я? Кто тот я, что говорит «я существую» и думает, что он существует? Не вовлекаясь в понятия и умопостроения, просто позвольте уму пребывать в его естественном средоточии. Тогда что бы ни возникало — мысли, понятия, эмоции — называйте как угодно — оно растворится, словно пузыри на воде. Пузыри возникают из воды и растворяются в воде. И они ничем не отличаются от воды. Поэтому ваши мысли ничем не отличаются от основы самого ума. Пребывайте в ней.

Если вы не пребываете в ней — а у новичков часто бывает переживание, что они в ней не пребывают — тогда вы можете отвлечься на разные переживания, которыми можно легко увлечься. Такие переживания, как блаженство, ясность, невероятно восприимчивое понимание, экстрасенсорное восприятие, состояния немышления, в которых без необходимости что-то анализировать или исследовать вы просто всё понимаете, указывают на то, что вы не распознали сущность самого ума и не смогли расслабиться и пребывать в его подлинной природе, отклонившись, таким образом, на путь блаженства, ясности и немышления.

Поэтому, в особенности, если вы находитесь в таком состоянии — пытаясь медитировать, на самом деле просто тешите себя состояниями блаженства, ясности и немышления, очень полезно пробудиться от этой праздной сонливости-потворства, удивив себя внезапным выкриком могущественного слога ПХЭТ и шоком выведя себя из этого оцепенения в состояние сосредоточенной ясности. В особенности если вы сидите и думаете: «О, какая приятная медитация! Я могу продолжать и продолжать — какое блаженство, как чудесно». Выйдите из этого, выкрикнув «ПХЭТ».

Это поможет, если вы действительно по-геройски к этому подойдете и твердо решите, что когда бы вы ни впали в оцепенение блаженства с мыслью: «О, наконец-то у меня получается медитация! Чудесно! Теперь-то я понял!» — без предварительного планирования попробуйте выдернуть себя из этого, выкрикнув слог ПХЭТ. Не будьте нерешительны, пробудите себя. Когда вы это сделаете, то ваш ум придет в шок, в состояние испуганного, свежего осознавания, и это как раз то состояние, в котором можно поймать проблеск подлинного естественного состояния ума.

Вследствие правильного выкрикивания «ПХЭТ» отсекаются все узы умопостроений, мнений и теорий, вы заново, хотя бы на миг, знакомитесь с всепроникающим обнаженным осознаванием, подлинным возврением природы ума. Когда есть мысль: «О, какая чудесная медитация, наконец-то я понял возврение. Вот единство ясности и пустоты!» — это просто болтовня. Это просто мнение, просто теория, просто мысли-намтог (обусловленные понятия). Поэтому когда тот, кто действительно переживает всепроникающую прозрачность обнаженного осознавания, выкрикивает слог ПХЭТ, то получает поток благословений от самого пространства. Ведь если действительно вы смогли пережить это хоть на мельчайший миг, то уже вкусили освобождение. Это и есть освобождение. Эта всепроникающая обнаженная осознанность в миг испуганного удивления — и есть освобождение.

Мы говорим об освобождении, о том, что хотим, чтобы ум обрел освобождение — освобождение от чего? Освобождение от оков мыслей, от цепей концепций, от идей о том, как всё должно быть. Именно это сковывает ум. Вот у вас что-то есть, вы теснее и теснее обертываете это теориями, мнениями и аналитическими рассуждениями о том, как оно должно быть: ПХЭТ отсекает все это, словно нож рассекает пути. И в момент отсечения и проявляется освобождение. Пусть это всего лишь краткий миг — это состояние называется красивым тибетским словом *хэдева*, что означает «состояние испуганного, свежего, удивленного, прямого осознавания». Без всяких концепций, без всяких теорий, без всякого мнения, без философских умопостроений — объятое лишь испугом-удивлением в удивительной свежести полноты.

Это состояние ума описывается тибетским словом *сангтел*, что означает, что ум не остановлен, всевозможные понятия или объекты восприятия ему не препятствуют и никак его не ограничивают, он просто одновременно проникает повсюду, без пределов и ограничений — это и есть *сангтел*, освобожденный ум. Например, если я смотрю на это (Ринпоче поднимает тарелку с едой) и просто вижу её, возможно, это *сангтел*. Если я смотрю и говорю: «О, я люблю синий виноград, а вот зеленый не

люблю», или «О, я это уже пробовал, мне очень понравилось. Шоколад! Чудесно!» — это называется *сангметел*: мой ум не смог быть достаточно прозрачным, чтобы проникнуть в возникновение этого объекта восприятия. Мой ум был им остановлен. Так что если я смотрю на девушку и думаю: «У неё красивые рыжие волосы, мне нравятся рыженькие, а вот из-под свитера видно плечо, а бархат такого цвета я не видел»... — это всё вовсе не всепроникающее прозрачно. Ум не освобожден, он пойман в свои концепции. Когда ум не находится в этом состоянии, а пребывает как всепроникающее осознавание — это поистине называется *сангтел*. Когда вы находитесь в этом состоянии удивленной, свежей, обнаженной осознанности, ум всепроникающее прозрачен, ничто не может его удержать, и это и есть освобождение.

В Тантре обычно говорится, что все воспринимаемое — это проявления божества. Что бы вы ни видели — это форма божества. Что бы вы ни слышали — это мантра божества. И так далее. Это просто еще один способ описать состояние всепроникающее прозрачной возможности всеохватывающего, равного, непонятного, прямого постижения природы полноты <переживаний> на своём опыте. Это вовсе не означает, что кто-то из вас внезапно становится многоголовым и многоруким, носит сущеные черепа и так далее — если мой ум всепроникающее прозрачен, свободен от препятствий, я не накладываю никаких ограничений на своё переживание и воспринимаю вас как божество. Если мой ум всепроникающее прозрачен, и я не накладываю понятийных ограничений на свои переживания, то я слышу всё, как мантру (произносит). Это не означает, что всё становится «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНг», это означает, что мой ум настолько всепроникающее прозрачен, что даже если мне скажут: «Съешь-ка тепленького деръмела!», я услышу это как мантру. <Переводчик добавляет: «Он так сказал, я это не выдумал!»>

Когда действительно воспринимаешь все таким образом, омрачающие факторы никак не могут повлиять на ум. Омрачающими факторами обычно являются привязанность и отвращение. Из-за них наше изначально чистое осознавание затмевают омрачения и препятствия. Если ум не ограничивается какими-то возможными переживаниями, тогда эти омрачения и ограничения не оказывают воздействия. Именно такое сознание называется сознанием будды. Говорится, что будда — это вот тот, кто не имеет ни привязанности, ни отвержения. Ничто его не обуславливает. Его ум проникает беспрепятственно во все возможные переживания и таким образом непосредственно постигает полноту всевозможных переживаний. Это называется буддой.

Такое воззрение свободно от двух крайностей, а именно, этернализма и нигилизма. Этернализм — это воззрение, в котором нечто существует действительно и длится вечно, например, счастье и страдание существуют на самом деле. Или даже сама пустота существует на самом деле каким-то изначальным материальным образом. Напрямую аспознавая пустое пространство ума, уничтожаешь возможность впадения в крайность этернализма. Прямо постигая то, что хотя сущность ума пуста, но качества природы ума это не только пустота, но и сияющая ясность, уничтожаешь воззрение нигилизма. Таким образом, воззрение, о котором мы сейчас говорим, не впадает ни в одну из крайностей. Это ни воззрение материалистов, ни обычное мирское воззрение, которое заявляет, что нет ничего надмирского. Это изначально чистое воззрение природы ума в её пустоте.

Осознавание этого воззрения — это осознавание дхармакай. Это и есть сама дхармакая, непроявленный, самоопределяющий уровень тела мудрости или просветленного сознания. Это состояние будды с точки зрения самого будды. Самоотражающее просветленное сознание. Нет более сильной медитации для устранения иллюзии и омрачений, чем медитация дхармакай.

Сделаем перерыв. Пусть ваше тело походит. Постарайтесь при движении по возможности сохранять ум сосредоточенным, старайтесь поддерживать ощущение осознанности, которое могло появиться, пока вы слушали.

\*\*\*

Практикуя, нам необходимо рассматривать и распознавать своё собственное воззрение. То, о чём вы слышали перед этим — это воззрение дхармакай. В практике необходимо быть в контакте со своим воззрением, распознавать его. Как это сделать? Один из наиболее искусных способов — посмотреть, как вы действуете, когда возникают неблагоприятные обстоятельства, когда всё не очень-то хорошо. Как вы реагируете? Часто поначалу неблагоприятные обстоятельства могут выдёргивать вас из равновесия, и вы можете уклониться от воззрения изначальной чистоты, которое объяснялось ранее. Медитируя, приобретая навык, практикуя, вы осваиваетесь с воззрением, а силы, которые вызывают отклонения и выдергивают вас из равновесия в неблагоприятных условиях, становятся все слабее. В конце концов, какие бы условия ни возникали, они лишь служат дальнейшим толчком к практике. На этом уровне все условия, благоприятные или неблагоприятные, но в особенности препятствия, помехи и проблемы — подобны хворосту, а медитация — как пламя, тогда всё, что бы ни возникало, только раздувает пламя.

Патрул Ринпоче приводит пример того, как все обычно бывает. Есть враг, разбойник, который приходит обокрасть вас и навредить вам. При обычном способе работы нашего ума, пять скандх (форма, ощущение, идеи, восприятие и сознание) мгновенно вступают в союз с пятью типами иллюзии. Например, мы видим этого врага, мы видим его форму, у нас есть его восприятие. Мы чувствуем страдание, горе, чувствуем, что на нас напали, и ощущаем разные виды страдания. Затем наши концепции захватываются именем и формой, при этом мы говорим: «Это враг, разбойник, который пришел убить». Затем у нас есть дудже (*самскры*), то есть <психические> образования — это означает, что на «нас» что-то воздействует, наше восприятие физической обстановки зависит от наличия вещей, которые можно украдь, от акта кражи и соответствующие шаблоны поведения проявляются в мире переживаний. Далее наше сознание полностью поймано в драме хорошего и плохого. Большинство людей остаются на уровне *намдже*, обычного аналитического сознания. Оно подразумевает не распознавание сущности ума, а пребывание в обычной суматохе повседневных забот.

Это обычное сознание обычных существ, которое отличается от осознавания, коренящегося в прямом непосредственном распознавании подлинной сути и природы ума, как это уже было описано.

Такова ситуация обычной реакции пяти скандх: формы, ощущения, восприятия, идей, мыслеобразований: дудже. Мыслеобразование это понимание, основанное на вынесении суждений и присваивание ярлыков любым возникающим переживаниям. Например, можно сказать: «этот человек — мой враг». Такое восприятие и суждение очень привычно, это как рефлекторная реакция ума, который не коренился в прямом распознавании собственной сути и природы. Когда смотришь на кого-то и просто видишь облик этого человека, не цепляясь ни за приятие, ни за отвержение, тогда не возникает суждения или восприятия «он мой враг, а она мой друг», этот человек — только форма, облик. Тогда это чистое возникновение скандхи формы без ограничений мнениями, восприятиями, суждениями — называйте как угодно. Когда это происходит, нет смятения чувств. Больше не возникает идеи о каком-то неприятном чувстве. Если всё является просто нейтральной формой, тогда нет привязанности, нет отторжения, нет несчастья, нет страдания — есть просто формы, которые могут проявиться в чём-то восприятии. Такова скандха ощущений, возникающая чисто, без привязанности и отвращения.

Подобным образом, если такое происходит, то никогда не возникает вопрос: «Этот человек мой друг или враг? Он пришёл помочь или вредить мне?» Такие суждения и восприятия даже не возникают. В этом случае психические образования — это просто образования сами по себе, без хороших, плохих или безразличных ярлыков, прилепленных к ним. В этом случае сознание остается в состоянии равнотности. Это преображение пяти скандх в пять мудростей. Это преображение иллюзий в изначальное знание, изначально чистое осознавание. В этот момент омрачения становятся словно дровами для пламени, а подлинное осознавание становится пламенем.

Сначала этого очень трудно достичь, и начинающим практикующим это может быть нелегко, из-за привычных тенденций действовать в соответствии с обычной энергией пяти скандх, вместо того, чтобы преобразовать их в пять мудростей. Поэтому в ходе практики, мало-помалу этим привычки изменяются. Это очень важный момент, потому что часто вы можете услышать, что дзогчен это воззрение абсолютной реальности, дескать воззрение относительной реальности становится неважно, если обрел главное воззрение. Но смысл в том, что если у вас есть это абсолютное воззрение дзогчен, описанное выше, если это действительно является вашим способом осознавания, тогда нет цепляния, нет обычного действия, основанного на функционировании пяти скандх, и тогда ничего не нужно преобразовать. Но если ваше воззрение таковым не является, то очень важно укоренять себя в относительном воззрении бодхичитты, и позволять относительному воззрению преобразовать ваше обычное воззрение в абсолютное. Посредством относительного воззрения обычный человек преображается к абсолютному воззрению дзогчен. Вот так: например, если вы принимаете и основываете свое восприятие переживаний на относительном воззрении бодхичитты, то вы на опыте, а не только интеллектуально знаете, что все живые существа являются вашими собственными милостивыми родителями. И если кто-то проявляется, как враг, — (вы просто говорите себе, что) у вас нет концепции, что этот человек враг, это просто ваш друг, вот и всё. И вы не судите, у вас нет такого восприятия и такого мнения. Вы знаете, что данный человек — это ваши милостивые отец и мать. И таким образом вы можете изменить скандху восприятия: суждение, мнение — все производные этой скандхи. Вот так мы превращаем относительное в абсолютное посредством относительного воззрения бодхичитты.

Крайне важно и незаменимо — чтобы вас ознакомили с этим воззрением, то есть ознакомили с подлинной природой собственного ума. Это называется «прямое ознакомление». Это безусловно крайне важно, попросту обязательно. Не получив прямое ознакомление с подлинной природой своего ума, невозможно практиковать медитацию. Вся медитация будет просто ещё одним построением заблуждающегося ума, а не осознанием ума спонтанного присутствия. Поэтому ознакомление крайне важно. И с ним необходимо полностью объединиться, впитать его. Необходимо самому посмотреть в природу собственного ума и на опыте постичь, что она не исходит откуда-то вне вас, не существует нигде внешне, но подлинная природа вашего собственного ума — это лоно просветленных, подлинное пространство ушедших в блаженство — и есть ваша собственная природа ума. Вот, что необходимо самим увидеть в себе, а затем можно медитировать.

Именно эта практика воззрения и имеется в виду под словами *ngo rang thog tu sprad* — первым из трех утверждений, выявляющих суть.

Это было учение по первому из трех утверждений, выявляющих суть, и по-тибетски это утверждение Гараба Дордже звучит *ngo rang thog tu sprad*, что означает: «прямо узри свою природу» или «получи ознакомление со своим истинным лицом». Это первое из трех утверждений.

Обретя это ознакомление — достигнув прямого видения истинного лица глубочайшей сути вашего бытия, вы практикуете и медитируете. Затем ваша практика и медитация — это просто поддержание этого воззрения истинной природы вашего ума из мига в миг в непрерывном и беспрепятственном потоке, проблеск за проблеском, воззрение за воззрением. Такова практика и такова медитация.

Практикующий с высшими способностями, достигающий этого ознакомления со своей подлинной природой ума, подлинной природой самой реальности — с этого момента больше не цепляется за омраченное восприятие, идеи, мысли, концепции, заблуждения, состояния страдания, ограничения, расстройства, заболевания, вредные привычки — с этого момента утратили всю свою силу для такого практикующего. Не остается даже следов прошлых ограничений и привычек. Нет различия между абсолютным и относительным — с этого момента впредь, когда такой практикующий сидит, движется, ходит, спит — утром, днем и ночью он непрерывно сохраняет осознавание подлинной природы реальности, с этого мига и в каждый последующий миг, без помех и прерываний, что бы ни возникало.

Когда такой практикующий находится в состоянии покоя осознавания, он постигает дхармакаю. Когда такой практикующий переживает движения мыслей в уме, то мысли никоим образом не препятствуют и не мешают постижению дхармакаи, а возникают, существуют и растворяются в основе постижения дхармакаи, не составляя никакого препятствия. Таким образом, практикующий не привязан к покою ума и не отвлекается движением ума, но скорее любое движение ума, мысли и понятия, становятся словно пузырями, которые растворяются в воде, или словно хворостом, который подбрасывается в огонь. Хворост никак не вредит огню, а потоки в воде никак не вредят самой воде. Подобным образом мысли в уме такого практикующего не составляют препятствий, но вместо этого постигаются, как та же дхармакая, просто в движении, а не в состоянии покоя.

Если кто-то получает прямое ознакомление с подлинной природой своего ума, природой реальности, и затем не практикует — не медитирует, не поддерживает этот проблеск в каждом возникающем миге — то такой человек становится вновь как обычный человек, пусть даже он и получил прямое ознакомление. Это происходит потому, что с изначального времени до сегодняшнего дня, на протяжении всех длительных временных циклов в круговерти существования, мы действовали исходя из омрачённых мотиваций. И таким образом мы снова и снова перерождались в одном из шести уделов бытия, в круговерти, и испытывали разнообразные состояния страдания, связанные с этими мирами сансары. И если мы внимательно рассмотрим свое собственное страдание, то можем увидеть, что повторяются одни и те же шаблоны. Каждое наше отдельное страдание возникает из-за того, что у него есть семя-причина, то есть карма, иначе говоря — действия, совершенные в прошлом, которые накопили благую или неблагую энергию, ведущую нас к разным состояниям бытия в нашем потоке ума. Когда постигнуто описанное ранее воззрение, то все возникающее страдание прерывается в момент зарождения, сгорают все кармические семена — и таким образом, они никогда не были посажены и никогда не могли созреть, поскольку их никогда и не сажали.

Данный пример показывает, как состояние страдания сейчас проистекает из прошлой кармы. Например, если у вас нет благосостояния, недостаточно материальных средств, причина этого в том, что в прошлом вы были скрягой и не отдавали ничего другим. Когда вы это распознаете, то можете изменить неблагие привычные шаблоны прошлого, и изменить состояние вашего будущего существования. Теперь, если вы спросите: «А какова же польза от такой практики Дхармы?» Ответ таков — все состояния ограничения, страдания и так далее, происходящие от мысли, от концепции — подобны дереву. И *дренше* — еще одно слово, означающее внимательность, памятование: оно состоит из двух слогов,

которые означают «память» и «понимание». То есть вы помните, что есть что, и понимаете, что это означает, вот что значит внимательность.

Внимательность подобна огню. Вначале, когда огонь еще очень мал, маленькой искорке сложно разгореться — если забросить в огонек целую кучу хвороста, что произойдёт? Он погаснет, правда? Так что если ваша практика идет потихоньку и при этом в жизни возникает большое препятствие, создаётся много концепций и есть тенденция к порождению массы страдания, то это подобно ситуации, когда кучей хвороста забрасывают маленький огонек, так ведь? Но если вы практиковали и сохраняли возврение, если вы попытались на протяжении некоторого времени, сохраняя его, воспринять все, что возникает в вашей жизни, это уже подобно разгорающемуся огоньку, и вот у вас уже нормальное пламя. Так все мысли, возникающие одна за другой, в самом начале как что-то маленькое, незначительное — словно маленькая щепочка, которую можно бросить в костер и она мгновенно сгорает до пепла. Поэтому если вы поддерживаете возврение и освоились с ним, и практиковали до момента, когда уже пылает пламя, тогда мысли не являются проблемой, вы их просто скармливаете пламени, они сгорают, питая разгорающийся огонь. Если вы освоились с этой практикой и у вас есть неплохой костер, то даже когда в жизни возникает очень большое препятствие, что-то очень значительное, ужасное — вы просто сбрасываете это в костер, и оно обращается в пепел, огонь его сжигает. Такова польза практики. Если посмотреть на причины и заблуждения, иллюзии, страдания, ограничения, неуравновешенность, заболевания, в большем масштабе, то можно сказать, что всё это исходит от привязанности и отвращения. Если вы хотите проанализировать это в мелком масштабе, то можно сказать, что всё исходит, буквально, от надежды и страха. Или от ожиданий и беспокойств. Если вы практиковали такое возврение, то у вас нет ожиданий и беспокойств; таким образом, нет надежд и страха, нет привязанности и отвержения: всё скормлено пламени.

Поэтому такое возврение — словно панацея, исцеляющая все заболевания. Вот почему не нужно применять отдельные противоядия к отдельным симптомам. Скорее, единственное противоядие ко всем возможным состояниям неуравновешенности и есть это возврение. Это возврение как бы является всеобщим лекарством. Что в этой метафоре является возврением? То, что нет различия между умом и мыслями, понятиями. Нет различия между водой и волнами, волны возникают из воды, находятся в ней и растворяются в ней же. Мысли возникают из ума, пребывают в нём и растворяются вновь в природе ума. Поэтому ни одна мысль не вызывает отвлечения.

Постижение того, что все мысли, все иллюзии и вытекающие из них состояния страдания возникают только лишь из собственного естественного ума или из природы ума, называется «осознавание как основа». Здесь постигаешь, что собственный ум — сама основа всевозможных переживаний. Это называется «материнский свет основы». Собственное индивидуальное осознавание этой подлинной природы реальности, того, что ничего не возникает ниоткуда кроме как из собственного ума, называется «осознавание как путь», и также называется «сыновний свет пути». Когда эти двое встречаются и сливаются, это называется «встреча матери и сына». Материнская светоносность основы бытия встречается с сыновней светоносностью осознавания основы бытия.

В этот миг очень важно быть до такой степени сосредоточенным в этом осознавании, чтобы не впасть в другие отвлечения, даже самые тонкие. В этот миг практики, опять же, необходимо быть очень осторожным, чтобы не впасть в отвлечения переживаний блаженства, ясности или немышления. В этот миг практики, в уме могут возникнуть мощные сверхъестественные способности. И можно сказать: «О, замечательно! Теперь я стал величайшим ясновидящим, я постоянно общаюсь с миром духов, я

могу исцелять всех!» и так далее — принимая на себя такой имидж медитации, впадаешь в полное отвлечение. Необходимо помнить, что очень важно возвращать смысл спокойствия, а не впадать в эйфорию от возникновения переживаний. А если практикуешь, но ничего подобного не возникает, и всё очень банально, скучно, буднично: «одно и то же снова и снова, смотрю в лицо абсолютной реальности, ничего нового, ничего особого», тогда следует пребывать в состоянии спокойствия и не страдать от этого, не обескураживаться. Если возникают неприятные переживания, не следует расстраиваться, если возникают приятные переживания, не следует впадать в экстаз. Таким образом, вы не будете отвлекаться. Миларепа сказал: «Если распознаешь сущность ума, то ничто, что может случиться, не вызовет ни малейшей крохи привязанности к чему-либо». Поэтому не жаждите приятных переживаний, не бойтесь неприятных переживаний. Пребывайте в практике спокойно, непрерывно, беспрепятственно и свободно, что бы ни было.

Далее в этот момент также важно осознавать очень тонкие отвлечения от правильной практики. Это означает осознавать, что все отвлечения, все неуравновешенности, все негативности возникают от привязанности и отвержения, от надежды и страха, от беспокойств и ожиданий. Необходимо понять, что желание отбросить всё это — также привязанность! Если вы действительно привязаны к идее преодоления самой привязанности, то это также привязанность, которую необходимо спокойно распознавать. Когда вы сидите и обнаруживаете, что вместо расслабления в подлинной природе реальности, в природе ума, вы думаете: «Ой, мне не нужно отвлекаться, теперь я попался в процесс мышления, я привязан к тому, что происходит, а я не хочу, чтобы это происходило, нужно это прекратить» — вместо того, чтобы так поступать, выкрикните ПХЭТ. Отсеките всё это. Выдерните себя из этой трясины понятий, рассуждений, того что не является расслаблением в подлинной природе ума. И не просто произносите ПХЭТ, а в полную силу, высвобождая. Окна лучше держать закрытыми, нужно убедиться, что вы не помешаете соседям, и тогда выкрикивайте в полный голос. Не только раз, но снова и снова, пока ум больше не будет скован всем этим самопотворствующим цеплянием, а будет находиться в состоянии удивленного, обнаженного осознавания.

Говоря о переживаниях, возникающих в медитации, нужно кое-что прояснить. Прежде всего, они не возникают, стоит лишь чуть-чуть помедитировать, они приходят после множества медитаций. Если вы медитируете долго, это происходит. Но когда вы слышите о таких переживаниях, будьте осторожны и не развивайте мысль: «А, хорошо. Теперь я буду медитировать, всё это случится, я это преодолею и не буду отвлекаться на них, но сначала я их испытую!». Не надейтесь, что они возникнут. Медитируя, просто медитируйте. Не с мыслью: «О, теперь если я буду настойчив, у меня возникнут переживания блаженства, ясности, экстрасенсорного восприятия, я стану читать мысли». Сидите в медитации без всех этих фантазий, развивайте медитацию непосредственно. Это сложно в любом случае, ведь чтобы такая свобода развилаась, нужно время, и когда, наконец, это возникает, вы можете подумать, что это желанный результат, когда на самом деле это отвлечение, которое необходимо преодолеть. Также сложно избавиться от привязанности к переживаниям, когда они возникают. Поэтому лучший метод — просто практиковать без надежды, без страха, без ожиданий и без беспокойства — не цепляясь за всё, что возникает.

Природа ума подобна пространству, а ясность ума подобна сиянию пространства, но это сияние не похоже на свет солнца или луны, не стоит ошибочно считать его чем-то, помимо просто метафоры ясности осознавания. Ясный свет ума это не солнечный и лунный свет, а скорее это познающая ясность, светоносность осознавания.

Итак, что бы ни возникло — счастье или страдание, необходимо возвращать чувство беспристрастного сострадания — при этом к тем, кто не понял этой природы ума, не

постиг ее — следует ощущать особое сострадание. Очень важно не раздуваться от гордости оттого, что у вас был проблеск подлинной природы реальности и не сравнивать себя с теми, кто не постиг природу ума. Правильная реакция — это ощущать сострадание к тем, кто в неведении.

Опять-таки, очень важно обретать подлинное качество ума осознавания, которое возникает в правильной медитации. Я уже объяснял значение *сангтел*, всепроникающей прозрачности ума. Это качество спонтанно присутствующей и изначально присущей осознанности. Ум Самантабхадры, изначального будды, описывается как всепроникающее прозрачный, то есть он не цепляется ни за один объект, который мог бы его ограничить привязанностью или отвращением. Это — одно из качеств медитации. Когда обретаешь это качество ума, что бы ни возникло, оно просто возникает как есть, в себе, в своем пространстве — и ум не цепляется за него, не испытывает привязанности или отвержения. Есть выражение *зунгдзин*, что означает внешнее цепляние за реальность объекта, внутреннее цепляние за реальность ума, воспринимающего этот объект. Ум медитации — подлинный ум Самантабхадры, всепроникающее прозрачный ум, — не вовлечен ни во внутреннее, ни во внешнее цепляние, ни во взаимодействие между ними. Поэтому нет ограничений при возникновении объектов восприятия. Ограничение возникает от отношения, которое появляется между объектами восприятия, и от ограниченного восприятия, накладывающего свои ограничения на объекты восприятия. Когда ум всепроникающее прозрачен, нет проблем с объектами восприятия. Ум не цепляется, он проникает сквозь все объекты, оставляя их как они есть. Нет ни привязанности, ни отвержения. Например, если наш ум таков, то мы больше не пойманы в ловушку «нравится - не нравится»: «О, я люблю вкус этого напитка, но ненавижу вкус вот этого напитка». Различия, основанные на привычках тела полностью преодолеваются. Или, например, обладающего таким всепроникающее прозрачным настроем ума человека не могут устрашить другие люди. Неважно, находится ли такой человек один в комнате или пришла еще тысяча человек. Ему одинаково комфортно, легко, расслабленно, свободно. Например, я не отношусь к тем людям, которые бы выступали перед большими толпами. Но если у меня есть такой настрой ума, то пусть даже тысяча людей придет, меня это нисколько не побеспокоит, никак не заденет. И чтобы это возникло — а это непросто и не случается за один вечер — очень важно использовать любые небольшие искусные средства, временные методы для внимательности — что можете. Каким бы методом внимательности вы ни занимались — это всё во благо. Ведь каждый из этих методов внимательности создаёт привычку быть внимательным, быть в присутствии, словно собирая слитки золота там и тут, в конце концов, у вас будет немаленькая стопка. И это очень ценно. Поэтому когда вы приобретете такую привычку к внимательности, можно расслабиться в естественном состоянии ума, вы понимаете, какова реальность, не проецируя на нее все свои ожидания и беспокойства.

Если практиковать таким образом, можно действительно пережить на опыте, а не просто услышать в пересказе, одно из величайших благ буддийской практики — преображение страдания в счастье. Преображение неудовлетворенности в удовлетворенность — простым осознаванием природы реальности. То, что мы обычно называем «вселенским страданием», просто преображается в ещё одно переживание, ещё одно явление, ещё одну видимость, возникающую и воспринимаемую без вовлечения, без суждения, без мнений, без всех этих надстроек, созданных заблуждением.

\*\*\*

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНг

**Часть 2: медитация**

Как я вчера объяснял, **воззрение великого совершенства, то есть дзогчен — или великого символа, то есть махамудры — безошибочное прямое видение глубочайшей сути природы ума**. Это не описание чего-то внешнего. Это абсолютное и тайное (в смысле не общедоступное) воззрение природы реальности. Когда непосредственно, на собственном опыте, без смятения и отвлечения, сомнения или неуверенности можешь мгновенно узреть ясную природу собственного ума, то постигаешь ее сущностную пустоту; постигаешь, что твое измерение не имеет собственного существования, но является на самом деле пустотой — **маха шуньята**, великая пустота, вот сущность. Но это не только пустота, её природа — светоносная ясность, то есть познающая ясность. Эта ясность — не какое-то сияние или свет, исходящий из пустоты, а природа глубочайшей сути ума. По-тибетски это называется *rang rig rang gsal*, то есть «изначальная ясность самоосознавания», «самопостижение самоосознавания».

Необходимо понять, что воззрение дзогчен — это самоосознавание внутреннего сияния познающей ясности. Это не свет, возникающий от каких-то внешних причин, например, как в масляном светильнике, и не свет, который можно зажечь, и который будет сиять, и не сияние, исходящее от внешних причин и условий. Но скорее эта самоосознающая ясность и ясный свет ума относятся к нему самому, и никаким образом не зависят от внешних причин и условий.

Ранее было заведено — и этого правила строго придерживались — что ламы и учителя могли передавать учения воззрения махамудры и дзогчен только тем, кто выполнил предварительные практики. Почему же? Какова польза от выполнения предварительных практик перед посвящением в основное содержание учений? Польза в том, что такие ученики могут обратиться к природе своего ума и увидеть её ясно, без смятения поверхностных отвлечений, возникающих из привязанности и отвращения, с которыми ясное осознавание подлинной природы ума, как правило, почти невозможно. Например, если кипит вода, то бурление кипятка очень осложняет прямое восприятие подлинной природы воды. Когда бурление утихло, тогда природу воды проще воспринять. Подобным образом, когда утихли бурление, вызванное привязанностью и отвращением, и разные отвлечения, проистекающие от этих основных ядов, тогда природу ума проще воспринять. Поэтому предварительные практики были условием для получения учений о воззрении махамудры и дзогчен. Главная польза, проистекающая от предварительных практик — обретение относительной бодхичитты, на которой строились все последующие практики, что в свою очередь позволяло узреть ум без смятения поверхностных явлений, которое вызвано отвлечениями.

Когда получаешь прямое ознакомление с природой ума, то словно обладаешь семенем растения. У вас может быть живое семя цветка, можно его посадить, но чтобы оно выросло правильно и достигло зрелости, необходимо, чтобы в естественном ходе его развития преобладали определенные условия, например, чтобы не было слишком жарко или холодно. Если есть избыток жары, то семя сгорит, а его потенциал не созреет, погибнет. Если слишком холодно — тоже не будет надлежащего созревания. Это подобно привязанности и отвращению: привязанность — как избыток жара, а отвращение — как избыток холода. Если у вас преобладает одно из этих двух условий, то семя, которое символизирует прямое ознакомление с природой ума, не прорастет, не вырастет и не даст плода. Но если вы непосредственно постигаете природу ума, уже будучи ознакомленными с ней, и при этом не присутствуют условия избытка жара или холода — то есть привязанности и отвержения — тогда семя прорастет, вырастет, станет достаточно сильным, и тогда ни жара, ни холод, ничто ему не повредит.

Медитируя в таком устойчивом воззрении природы ума, просто расслабляешься и пребываешь в нём. Допустим, ум успокоен и пребывает в своем средоточии, не

заботясь о том, порождаются ли мысли, движется он или находится в состоянии покоя. Движется ум или находится в покое — не играет роли. Когда распознаешь природу ума и постигаешь, что все возможные переживания возникают из ума, что заблуждения — это источник кармы, причина, следствие которой — существующие переживания счастья и страдания, тогда заблуждения не имеют силы отвлечь ум от пребывания в своем естественном средоточии. Когда постигаешь, что все мысли, которые движутся в уме, не обязательно должны быть источником отвлечения, тогда ум остается недвижим, вне зависимости от того, есть ли в нём движение или покой. Пузырьки возникают только из воды, пребывают только в воде и растворяются в воде. Пузырьки в воде — это не отдельные проявления, а часть той самой непрерывности воды. И таким же образом, на природу ума не влияет покой или движение.

Поэтому в таком состоянии медитации не заботишься об отдельных противоядиях к отдельным возникающим омрачённым мыслям и эмоциям — вместо этого есть единое противоядие присутствия, внимательности (это слово по-тибетски состоит из двух слогов, первый означает «помнить», «памятовать» а второй — «понимать»). **Когда памятуешь-присутствуешь в подлинной природе реальности и понимаешь, что это означает — это и есть единое противоядие, полностью уничтожающее силу всех заблуждений и мыслей, возникающих из заблуждений.** В точности как природу божеств можно назвать пламенем мудрости — по сути они действительно обладают пылающей природой мудрости. Что это за мудрость, за огонь пробуждения — изначального знания? Это то присутствие, которое осознает, что есть что и которое понимает обстоятельства. Например, если кто-то злится, то обычно его сразу же охватывает гнев. И даже если он пытается применять противоядия, то его все сильнее охватывает драматизация своего гнева. Если вспоминаешь: «О, этот гнев на самом деле является причиной отвлечения и приводит к дальнейшим осложнениям и смятениям», то благодаря самому акту осознавания, что есть что, и пониманию процесса, можно расслабиться и высвободиться из этого гнева, тогда не обуславливаешься. Можно привести другой пример с мечом мудрости, который держит будда бесконечной мудрости, Манджуши. Этот меч — не обычное оружие для убийства. Он убивает заблуждения, рассудочное мышление и отсекает узы понятий и умопостроений, в том числе умопостроений о поиске противоядий. Это присутствие-внимательность дранье, именно оно удаляет силу из основанных на заблуждении всевозможных рассудочных мыслей и обусловленных представлений.

Эта внимательность сама по себе есть высшей формой понимания. Можно назвать ее осознанностью, которая различает подлинную природу реальности и которая всеведуща. Когда есть такое присутствие, это и есть медитация. И когда от такого присутствия не отвлекаешься, когда не впадаешь в сомнения или не отклоняешься от различающего осознавания подлинной природы самого переживания, какое бы оно ни было — тогда нет нужды в разделении медитации и немедитации, занятий практикой и промежутков между занятиями. Вместо этого практика медитации становится просто внимательностью и пониманием, осознанностью и присутствием ко всему, что возникает в настоящем моменте и в каждом последующем. И эту мудрость сохраняешь в каждый момент, в любых обстоятельствах — тогда не нужна формальная медитация. Но когда это не так, когда отвлекаешься от этого непрерывного удержания взрения — тогда становится необходимо разделять медитацию и немедитацию. Если подобного отвлечения не возникает, а есть постоянное присутствие и понимание подлинной природы ума, это называется немедитацией, которая и есть сама медитация. Медитация — это медитация немедитации, поскольку прямо на опыте постигаешь, что ум сам подобен всеобъемлющему и всепроникающему пространству. И когда это постижение на собственном опыте сохраняешь в каждый миг и не отвлекаешься от него, о чем ещё тогда медитировать? Нет иного объекта медитации и нет возможности отвлечения.

Когда таким образом наблюдаешь свой ум, то просто расслабляешься в истинной природе того, что есть, как оно есть. Если это так, то нет нужды медитировать и нет возможности отвлекаться. Не на чем медитировать, и нет ни малейшего мига отвлечения от этого расслабления и пребывания в истинном состоянии. Это очень сложно обрести, и это очень глубокое достижение — вот, что необходимо понимать.

Это состояние медитации-немедитации, когда пребываешь в прямом непосредственном постижении подлинной природы ума, пустоты — устойчиво. Когда оно устойчиво, тогда сам прямо воспринимаешь подлинную природу своего ума. Буквально тут говорится «своё собственное лицо». **Прямо видишь своё лицо и не забываешь о нём в следующий миг.** Обычно у нас есть тенденция наблюдать смысл чего-то очень ясно в один миг и забывать в следующий. Здесь нет забывания. Здесь нет промежутка, но скорее лишь понимание смысла природы ума непосредственно продолжается в каждом последующем моменте. Это как прямое узнавание. Например, вас с кем-то познакомили, и тогда не важно, даже если вокруг него тысяча человек, вы всё равно скажете: «А, я его знаю, я с ним знаком». Поэтому когда вы прямо ознакомились с природой ума, продолжаете наблюдать её и понимать её, осваиваетесь с ней, тогда вам известна природа собственного ума, и вы в ней присутствуете. Вы не забываете то, что увидели.

Вот тогда вы достигаете уровня понимания, с которым можно работать. Это словно прибытие на место назначения, когда вы сразу понимаете, что приехали. Больше некуда идти. Вы сюда и направлялись. Когда вы прибыли в основу ума и непосредственно её постигаете, тогда больше не на чем медитировать. И вот в достижении этой цели, этого назначения, подлинного переживания дзогчен, великого совершенства, есть два типа практикующих. Есть те, у которых очень благоприятные прошлые связи с учением, высшие способности — те, кто просто слышат учения дзогчен, например, что «все мысли исходят из основы ума и возникают соответственно причинам и условиям в разных состояниях заблуждений и так далее — и именно она творит всё воспринимаемое» и тут же постигают это. Они самостоятельно мгновенно принимают полную ответственность за реальность, в которой они оказались. И есть все остальные, которые достигают медленным продвижением по определенным этапам. И мало-помалу через некоторое время и с некоторыми усилиями они постигают лишь собственное представление о тени возможности понимания подлинного смысла дзогчен<sup>1</sup>.

Так или иначе, достигнув этого состояния тем или иным способом, достигаешь истины и понимаешь, что все страдание происходит от гнева, или привязанности, или желания больше не контролировать ум, но поскольку прямо распознаешь природу отвлечений, они автоматически исчезают в момент возникновения. Поскольку нет возможности цепляния ума, поскольку ум стал вне досягаемости, пребывая в своем естественном средоточии — тогда желание и гнев стихают и больше не обуславливают.

Здесь в тексте сказано, что те, кто смог достичь такого уровня медитации — тут медитация называется санскритским словом *самадхи*, то есть глубокое сосредоточенное созерцание в этой изменчивой медитации немедитации — дзогчен или махамудры — те способны оставить этот мир, отказаться от привязанности к миру и мирским заботам. Это означает не покинуть мир, а жить в миру, не обуславливаясь им. Например, вы понимаете, что суть мирского взрения и мирского образа жизни — привязанность и отвлечение. Привязанность к тем, кто нам близок, к друзьям и семье, к тем, кто на нашей стороне, и отвращение к тем, кто

<sup>1</sup> Иными словами, во время продвижения в постепенных путях (до обретения плода постепенного пути) практикующие только непрямо и косвенно могут приблизиться к смыслу дзогчен (Прим. Переводчика).

нам далек и кого мы считаем врагами. Тогда возвращаешься в воззрение, что все существа уже были твоими добрыми матерями, и как бы они не проявлялись сейчас, они были очень добры в прошлом. Памятуя это, смотришь на людей, к которым ощущаешь отвращение, и это уменьшает отвращение. Не следует попадать в сети отвращения или принимать всерьез ту неприязнь, которая почти автоматически возникает по отношению к ним. То же самое касается тех, к кому испытываешь близость и привязанность. Таким образом, отношение к друзьям и врагам становится более равнотным — не слишком много привязанности и не слишком много отвращения, но своего рода равный вкус, всеохватное и беспристрастное отношение ко всем. Вот, что означает оставить мирской настрой, мирской образ жизни и мирские заботы. И это необходимо для обретения глубокого созерцания, о котором тут говорится.

Вообще, говоря об оставлении мирских дел, следует сказать, что все возможности переживаний в этой жизни — мирские. Поэтому всё, что мы воспринимаем — все явления, переживания, всё, что проявляется — в этом мире является мирскими переживаниями, пока мы принимаем их всерьез. Оставить «мирское» означает порождать осознавание, что все наше восприятие, которое кажется реальным, прочным и материальным, независимо существующим, на самом деле иллюзорно и подобно сновидению. Это подлинное восприятие, но подобно сновидению, оно совершенно непостоянно, невещественно и ненадежно. Однако они служат источником страдания, поскольку приводят только к шести возможностям: трем низшим уделам (ады, царство голодных духов и животных) и трем высшим уделам (люди, полубоги и боги). Они находятся в полной круговерти перерождений сансары. Три низших мира для живых существ означают переживания ума, соответствующие сильному страданию — так называемому страданию страдания, во всех его видах.

Все существа, которые принимают перерождение в трех высших мирах, испытывают страдание перемен. Хорошие условия сменяются худшими. И нет места в круговерти бытия, нет состояния, нет набора переживаний, которые имели бы признаки постоянного, длительного счастья. Напротив, всё это — состояния страдания, явного сейчас или потенциального, скрытого или очевидного. И когда приходишь к такому выводу, это и есть понимание или постижение смысла «четырёх мыслей», отвращающих ум от захваченности мирскими делами и направляющих к практике пути. («Четыре мысли» — одна из основополагающих предварительных практик, которые преподаются ученикам, как подготовка к учениям о махамудре и природе ума). Четыре мысли — это размышления о непостоянстве, смерти, карме, страдании и так далее. И постижение истины такого положения выводит ум из круговерти бытия, поскольку тогда понимаешь: даже если есть семья, дети, хорошая жена — всё это непостоянно. Страдание неотъемлемо сопутствует привязанности. Всё это изменяется у меня на глазах, прямо когда я наблюдаю. Сегодня это есть, а завтра нет. Так избавляешься от излишней привязанности ко всему и выводишь свой ум из ловушки принятия мира всерьез. Это лучший способ оставить мирские заботы, программу обычной мирской жизни.

Для тех, кто желает порождать такой путь медитации, есть несколько рекомендаций. Во-первых, объясняется оставление всех мирских забот или излишней захваченности мирскими делами, их не следует принимать всерьёз, а следует рассматривать, как иллюзорные. Во-вторых, следует применять то же видение и не принимать всерьез реальность собственных мыслей, концепций, мнений, теорий — не следовать за ними. Когда они возникают, просто замечайте их. Не старайтесь их подавить, но и не разрешайте им вытянуть вас из равновесия, отвлечь, пребывайте в расслабленном воззрении, и всё это просто стихнет в себе, там, откуда появилось. В-третьих, следует удалиться с рыночной площади, из суматохи занятой жизни,

насколько возможно — и оказаться в уединённом месте, где можно практиковать. Это не означает, что нужно уходить в горные затворничества и медитировать в лесу или на кладбищах и так далее — просто делайте это в уединённом месте, лучше в своей комнате. Если дисциплинировать себя, просто сесть, расслабиться и с удовольствием медитировать — ум уже и есть, своё собственное место, уединенное отшельничество вашей собственной комнаты. Четвертый необходимый элемент это своего рода дисциплина, которая поможет сосредоточиться. Например, сохранение обетов мирянина или сохранение главным образом обетов прибежища, бодхичитты и так далее. Если практиковать таким образом, то зародится истинная практика, подлинное свершение появится из такой практики. Если же нет, если вы остаетесь в толпе и суете суматошной жизни, полной отвлечений, то такой практики будет сложно достичь.

Самые идеальные условия для практики будут, например, в горном затворе. Если вы можете выполнить ретрит в горном затворничестве, то вы разделяете практику на определённые отрезки времени, занятия, которые называются тун. И во время каждого занятия прежде всего вы выполняете предварительные практики, то есть «четыре мысли, отвращающие ум» от мирских забот к практике духовного пути: а именно драгоценность, редкость и сложность обретения человеческого рождения и его благ; непостоянство, страдание и смерть; принятие прибежища и обновление обетов бодхичитты, и так далее.

Затем позовите уму успокоиться, пусть он будет словно вода, которая отстаивается, утихает и проясняется в своей спокойной природе. Затем, когда установлен покой ума, выполняйте главную практику.

В главной практике есть три составляющих, которые называются тремя опорными точками. Первое — это тело. Туловище должно быть прямое, вы сидите в удобной позе, так, чтобы суставы не сильно болели и не вызывали физических проблем, на которые вы отвлекаетесь: нужно сидеть собранно, но расслабленно. Тело должно оставаться устойчивым и неподвижным, как гора. Затем чувства, органы чувств и деятельность чувств таким же образом должны быть расслаблены, но собраны, направлены не на поверхностные явления переживаний, а в глубину пространства. Не с одержимым усилием, а расслаблено, хоть и сосредоточено. И вы замечаете, что чем больше вы сосредотачиваетесь на пространстве перед собой или в глубине пространства, тем меньше вы моргаете. Иногда глаза вообще перестают моргать, и часто, когда вы начинаете моргать, то замечаете, что мысли начали возникать снова. Тогда снова направьте чувства в пространство. Затем, в конце концов, ум расслабляется и становится устойчив и недвижим в своей естественной сфере. Это основная практика.

Затем вы выполняете завершающие практики, то есть посвящаете положительную энергию, накопленную в этих практиках, благополучию всех существ. Вы понимаете, что все страдающие существа, которые также были нашими добрыми родителями, страдают из-за заблуждений о природе реальности и противоречивых эмоций, что в целом составляет неведение, недостаток осознавания. Неведение и недостаток осознавания — вот причина страданий. Так пусть все существа придут к пониманию подлинной природы ума и воззрению великого совершенства. И если ваш ум вошел в это средоточие, то вы можете подумать, что это уже свершено, ведь мой ум и умы всех существ одинаковы, суть единое сознание. Такое посвящение заслуг положительной энергии называется безобъектным посвящением заслуг. Вот так получается полное занятие практикой. И дни в ретрите следует делить на такие структурированные занятия.

Завершая такое отдельное занятие медитацией и приступая к дальнейшим повседневным делам в перерывах между занятиями, не просто вскакивайте и тут же

погружайтесь в дальнейшую деятельность, забывая о медитативных переживаниях, но соединяйте и объединяйте медитативные переживания с последующими переживаниями повседневной жизни, когда медитация и период после неё начинают сливаться. Затем, входя в состояние после медитации, или в промежутках между занятиями медитацией — вы в основном будете вовлекаться в четыре вида деятельности. Этую деятельность можно объединить с практикой таким образом: сперва вы движетесь, куда-то идёте. Когда вы куда-то пришли, то непрерывно воспринимаете форму, звук, аромат, вкус и осязание — для примера, возьмем форму. Если вы замечаете очень красивую форму, которая вызывает приятное чувство, поднесите её просветленным. Скажите: «Я подношу эту прекрасную форму буддам и бодхисаттвам». Если вы воспринимаете форму, которая для вас является куда менее красивой, вы считаете её отвратительной, некрасивой — то ощущайте сострадание к ней. Например, вы видите кого-то в плохом физическом состоянии, чувствуйте сострадание к такому человеку. Скажите: «О, это мой отец, или моя мать, и они страдают...» — и порождайте сострадание таким образом. Точно так же поступайте со звуком, ароматом, и так далее. Или, если у вас есть воззрение, то вы можете постичь, что все проявления формы, звука, вкуса и т. д. лишены собственного существования, тогда у вас нет ни привязанности, ни отвращения, вы считаете их всех подобными сновидению. Затем вы занимаетесь ещё одним делом в состоянии после медитации или между медитацией: вы едите. При еде, прежде всего не принимайте множество устойчивых решений о том, что вкусно, а что противно, но порождайте ощущение непривязанности к таким суждениям. И помните, чем на самом деле является еда, и как её следует понимать. Вы можете думать: «Мне следует принять пищу, чтобы поддержать телесный облик, в котором я практикую». Или «моё тело — это облик божества», «моё тело — священный храм», и делать подношения своему божеству. Или вы можете думать: «Всё это я могу привнести на путь и использовать, как украшения на пути». Вместо того, чтобы привязываться к объектам чувств, **<воспринимайте их>** просто как украшения, которые сопровождают вас на пути практики.

Ещё одно дело между занятиями практикой — это **сон**. Существуют наставления о том, как начать видеть ясные сны, чтобы использовать энергию снов для дальнейшей практики. Когда вы видите сны и просыпаетесь, вместо того, чтобы снова плюхнуться спать, медитируйте. Это ещё одна возможность практиковать медитацию.

Или можно выстраивать своё дыхание с помощью ваджрной манты «ОМ А ХУНг». Вы понимаете, что ваш вдох — это «ОМ», задержка после вдоха — «А», а выдох — «ХУНг». Так ваше дыхание становится частью практики.

Готовясь ко сну, поступайте следующим образом. Засыпать таким образом очень полезно, руки здесь в положении, примерно как у Миларепы. **Ложитесь на правый бок и правую ноздрю закрывайте безымянным пальцем. Большой палец нажимает на вену в шее.** Затем вдыхайте через левую ноздрю. Воздух, вдыхаемый через левую ноздрю, называется воздухом мудрости. Воздух, вдыхаемый через правую ноздрю, называется воздухом заблуждений. **Ум и лунг** (ветер, ки, ци, прана, воздух, дыхание) — тесно связаны, очень тесно. Они одно целое. Если вы дышите беспорядочно, то и ум также беспорядочен. Если дыхание поверхностное, то и мысли такие же. Если вы дышите сосредоточенно, контролируемо, то и ум также сосредоточен и контролируем. Поэтому **особенно если вы дышите через канал мудрости, а не через канал заблуждений, то ваши мысли более вероятно объединяться с изначальной мудростью**. От засыпания таким йогическим способом можно получить большую пользу. Для мужчин и женщин это одинаково.

Это методы, которые можно применять для ослабления силы заблуждений и развития способностей постижения дзогчен через применение воззрения. Есть два

способа достичь этого. Самые лучшие практикующие могут освободить иллюзию благодаря только лишь возврению. «Благодаря только лишь возврению» означает: что бы ни возникло в поле восприятия такого практикующего, он или она автоматически применяет возврение к появляющемуся переживанию и постигает, что все возможности переживания исходят из основы ума и ниоткуда больше. Поэтому в этих конкретных переживаниях нет ничего особенного. Это просто ещё одно переживание, и благодаря ему практикующий может использовать возврение для уменьшения силы отвлечения от основного переживания собственной природы ума.

Человеку со средними способностями, с другой стороны, приходится применять противоядия или медитации противодействия, когда возникают омрачения. Например, когда испытываешь гнев, то следует **медитировать о бодхичите** и постигать, что все живые существа были твоими добрыми родителями, и так далее, и поэтому такое чувство совершенно неприемлемо для данной ситуации. То есть: «**Мне следует медитировать о терпении и порождать чувство равного приятия этого человека, этого переживания**» и так далее. И это называется **присутствие**. Когда применяешь такое присутствие, только лишь с возврением или при помощи искусственных средств, польза в том, что глубокие шаблоны привычек не формируются, даже когда возникают заблуждения. Когда распознаешь, чем это является на самом деле, тогда оно остается поверхностным явлением. Например, если одежда запачкана, это просто поверхностное событие, с этим легко справиться. А если какая-то грязь въелась в кожу, то это уже гораздо более глубокое переживание. Но у того, кто практикует присутствие, нет таких глубоких переживаний, все переживания присутствия отвлечений остаются поверхностными, и эти глубоко засевшие шаблоны привычек не формируются, поэтому на основании шаблонов привычек не создается карма, и страдание не возникает. Таковы блага применения этих методов.

Такой процесс называется «обращение рассудочного мышления и источников отвлечения в дхармакаю». **Дхармакая** означает саморожденный непроявленный **аспект просветленного сознания**. Как можно достичь этого? **Присутствие в непосредственном распознавании подлинной природы светоносного качества собственного осознавания — это противоядие от всех отвлечений**. Все отвлечения в равной степени переживаются как единое восприятие собственного ума, как исполненную блаженства, пустую дхармакаю, самосияющую и ясную. Тогда все отвлечения можно уничтожить. Нет необходимости применять соответствующие различные противоядия к разным возникающим отвлечениям. Если одно отвлечение можно устраниТЬ этой пустотой, то и все последующие отвлечения также можно устраниТЬ — они все одинаковы. И это применимо ко всем им. Это называется «обращение рассудочного мышления или обусловленных понятий в дхармакаю».

Этот метод, в котором подлинная природа осознавания постигается в единстве того, что обычно называют **шине** (санскр. *шаматха*) и **<лхатонг>-випассана**. Что такое **шаматха**? Шаматха это восприятие, узнавание, постижение природы ума в состоянии покоя. Это основа всех возможностей переживаний в самом уме. Несотворенная основа ума достигается, когда ум пребывает в покое. И затем, когда подлинная сущностная природа ума прямо и непосредственно задействуется в проникающем прозрении — это випассана. Этот метод сочетает **шине** и **лхатонг** **полностью недвойственным образом**. Здесь прямо понимаешь, что **несозданный, несotворенный ум на самом деле есть изначальный источник твоего бытия**. Это сердцевина твоего собственного бытия, изначально существующая природа ума — это лоно сугат, источник обретших блаженство, сама природа будды. И это переживание природы будды или **сугатагарбхи** совершенно невыразимо. Но **прямое постижение её как сердцевины собственной природы — это основа**. Когда есть такое переживание, тогда распознаешь суть всевозможных методов Сутры и

Тантры и обретаешь состояние держателя ваджры — ваджрадхары. Что такое Ваджрадхара, Ваджрасаттва? Ваджра — это истина, неизменная, подлинная, вечная, истинная природа ума, непостижимая и невыразимая, но которую можно прямо и непосредственно воспринять умом, пребывающим в своей природе. Вот что значит «ваджра» в слове Ваджраяна, и то же самое в словах Ваджрасаттва и Ваджрадхара. Пережить и непосредственно постичь это — означает быть держателем этого, то есть знать это. Существо, обладающее таким отважным знанием — это Ваджрасаттва.

Ещё можно сказать, что это сущностный смысл всех методов, которые ведут к такому постижению, и методов, которые используются в Тантре. Это подлинный смысл окончательных посвящений в Тантре. Для наделения силой в Тантре есть четыре посвящения. Четвертое из них называется «драгоценное посвящение слова» или «посвящение в изначальное знание подлинного окончательного смысла». Но ещё это называют просто «четвёртое тантрическое посвящение». И это — самая суть передачи, смысл всех тантр и старой, и новой школ перевода. Это «исполняющая желания драгоценность» и «философский камень».

Это сущностный смысл всей полноты учений Дхармы, которую, как считается, составляют 84000 собрания учений и практик. В драгоценном учении бодхичитты, пробужденного ума, есть два раздела: относительная и абсолютная бодхичитта. И это — окончательный смысл их единства и окончательное выражение смысла абсолютной бодхичитты.

Теперь, обладая этим «философским камнем», мы можем сделать перерыв и сходить в туалет. Постарайтесь оставаться в полумедитативном состоянии сознания, объединяясь с переживаниями после медитации. И когда вы при засыпании объединяете с дыханием мантру «ОМ А ХУНг» — не следует произносить её вслух. Вначале вы мысленно создаете этот звук. ОМ сопутствует вдоху, А становится задержкой воздуха в теле и ХУНг — это выдох. И тогда, в конце концов, ваша речь становится Ваджрадхарой. Тогда само дыхание становится ОМ А ХУНг.

Эту медитацию можно применять везде и всегда. Не обязательно принимать какую-то формальную сидячую позу для медитации. Если бы это было нужно, то вы могли бы выполнять дыхание с ваджрной мантрой только когда сидите в позе медитации, но как только бы встали и пошли по своим делам, мантра была бы утрачена. Но это не обязательно так. Вы понимаете, что ваш вдох — это ОМ, и когда воздух входит и заполняет вас, вы сосредотачиваетесь на слоге А в области пупочной чакры, а затем выдыхаете ХУНг. Ведь куда бы вы не пошли, вы всегда дышите, правда? И тогда, куда бы вы не пошли, вы практикуете ваджрную мантру. Это может быть непрерывно и об этом никогда не следует забывать по окончании занятия медитацией.

Эта медитация немедитации, наивысшее понимание — присутствие, также является сутью сохранения трех уровней обетов: индивидуального освобождения, обетов бодхисаттв и тантрических обязательств. Суть и смысл их всех уже содержится в сохранении этого присутствия. Если неколебимо пребываешь в этой осознающей мудрости, то все обеты сохраняются. Почему же? Приведем простой пример: когда находишься в состоянии сосредоточенного медитативного погружения в мудрости осознавания истинной природы, не возникает ни одного желания принести вред какому-либо существу. И не только это: мысли постоянно пропитаны умом и сердцем любви — таким образом сохраняются обеты бодхисаттвы. Подобным же образом, смысл всех обетов Тантры — сохранение именно этого осознавания, поэтому пребывание в нём является исполнением всех тантрических обетов.

Что касается практики пути, а на самом деле, практики всех путей — они также все содержатся здесь. Возьмем, к примеру, прибежище: в целом все предварительные

практики можно отнести к одному из двух видов: прибежище и гуру-йога. Когда мы принимаем прибежище в трёх драгоценностях (Будда, Дхарме и Сангхе), главная из которых — Будда, то пробужденное состояние ума — это и есть тот самый Будда. Состояние памятования, в котором возникает изначальное осознавание, непосредственно на собственном опыте — это Будда. Когда находишься в состоянии осознавания, то понимаешь, что все страдание возникает от основанных на отвлечениях мыслей, концепций, умопостроений (*намтог*), которые и накапливают карму, если находишься в таком состоянии ума. Тогда все это автоматически покоряется, поскольку сами мысли покорены. Умопостроения пребывают в своем исходном месте, а ум пребывает в своем естественном средоточии. Так покоряешь мысли. Так отвлечения находятся под контролем, карма не накапливается, и страдания нас не связывают. Это подлинный смысл прибежища.

Будда, в котором мы принимаем внешнее прибежище, это внешний Будда, то есть проявление Будды. Но в сердцевине нашего бытия, в подлинной основе нашего ума, сама сущность ума уже и есть внутренний Будда. Это высшее состояние пробуждения. Это источник, из которого возникает просветленное состояние сознания, которое мы называем Буддой. И пребывание в этом изначальном знании или мудрости — это и есть внутренний Будда.

Таким образом, мы сохраняем все обеты прибежища, просто чтобы оставаться в этой медитации немедитации. Тогда из этого состояния сознания возникает Дхарма. Все дхармы можно в конце концов свести к абсолютной истине того, что все является нераздельным союзом пустоты и энергии сострадания. Это наивысший смысл всех учений и практики Дхармы. Когда пребываешь в таком созерцании в абсолютной природе ума, то это соединение энергии и сострадания. И это и есть наивысшая практика Дхармы.

Можно сказать, что и гуру-йога также содержится в этой практике. Ведь гуру, которому служишь — это внешний гуру, он для нас является примером, указывая нашего внутреннего ламу — состояние осознавания. Когда пребываешь в созерцании этого расслабленного, сосредоточенного состояния прямого непосредственного постижения абсолютной природы своего ума — то это внутренний лама. Так практикуешь гуру-йогу, просто оставаясь в этом памятовании.

Также в этой единой медитации немедитации присутствует стадия развития йоги божества. Почему же? Потому, что метод йоги божества — это преображение собственного обычного омраченного видения реальности, как внешнего вместилища и внутреннего содержимого, или как кажущегося внешним поля переживаний и содержания этого поля — самих переживаний. Часто говорится: «Внешний мир — это сосуд, а существа, населяющие этот мир, являются содержимым сосуда». И <в йоге божества> преображают это нечистое видение в неомраченное видение чистой земли, небесных дворцов, богов и богинь. И когда постигаешь, что на самом деле нет реальности, нет материальности, нет плотности, нет надежности во всём, что можно воспринять, внешне или внутренне, то понимаешь, что все переживания иллюзорны и подобны сновидению. И знаешь, что они, по сути, невещественны, эфемерны, действительно подобны сну. Это называется переживанием «нераздельного единства пустоты и проявлений-восприятия». Нераздельное единство пустоты и проявлений — это подлинная йога божества стадии развития. Вот почему стадия развития йоги божества также присутствует <в медитации дзогчен>.

В подлинном процессе стадии развития<sup>2</sup> йоги божества обычное видение всего, как реально существующего прекращается, и постигаешь иллюзорную и подобную сновидению природу всех явлений. Постигаешь смысл объяснения из учения

<sup>2</sup> Или стадии зарождения

дзогчен: «Все возможности восприятия сотворены твоим собственным умом». Они порождены для каждого его собственным умом и воспринимаются им же. Вся полнота всевозможных восприятий-переживаний происходит в собственном уме. Нет ничего реального, плотного и материального вовне. И когда прекращаешь цепляться за реальность вещей, за кажущееся их существование, то понимаешь, что все в точности подобно сновидению: во сне также есть целый мир восприятия. На самом деле ничего не происходит, всё – это лишь переживания во сне, но ты воспринимаешь их как полную вселенную, как внешнее восприятие и связанные с этим переживания. Когда пробуждаешься от сна, который принимал всерьез и думал, что все в нем было реально, материально и существовало на самом деле – то понимаешь, что все это была иллюзия, сон, фальшивка, совершенно не реальное. Подобным же образом, когда умираешь и входишь в промежуточное состояние между смертью и перерождением, то постигаешь: все, что казалось реальным и материальным во время так называемого бодрствования, так называемой жизни – было точно так же подобно сновидению, эфемерно и иллюзорно. Когда пробуждаешься от этого сна, то постигаешь, что **всё это** – не на самом деле. Так понимаешь, что даже тело, которое кажется таким реальным, и о котором так заботишься, подобно обычному миражу. Это еще одна часть представления, иллюзия и момент из сновидения.

Так сила стадии развития йоги божества в Тантре действительно приводит к преображению цепляния за материальную реальность в постижение того, что всё, что проявляется подобно отражениям в зеркале и не имеет плотного, независимого существования. Это стадия развития. Она очень тесно связана с рождением и теми переживаниями, которые мы называем жизнью. А стадия завершения Тантры очень тесно связана с явлениями смерти и умирания. Когда умираешь, то ум оставляет телесную оболочку и растворяется в пространстве. То же происходит и во сне – все очень похоже, практически, идентично. Сон это действительно маленькая смерть. Очень сложно поймать все фазы переживания смерти, когда переходишь от бодрствования к сну, но это можно сделать. Для этого очень полезно принимать ту позу, которую я раньше показывал, дышать только через левую ноздрю, проходить разные визуализации перед засыпанием и так далее. Так можно понять, что на самом деле в процессе засыпания ты испытываешь то же, что и во время смерти. Когда проходишь через смерть, есть переживания, когда все белое, а затем все красное – это разные стадии, которые указывают на неминуемость смерти. Когда впадаешь в сон, то проходишь такие же переживания. И когда упражняешься в таком методе, то начинаешь понимать эти переживания и проходить их сознательно. Когда проходишь их сознательно, то понимаешь, что засыпая, на самом деле проходишь через переживание смерти и входишь в бардо момента смерти и в ясный свет природы реальности, а когда просыпаешься от сна, если осознаёшь, что происходит – то пробуждаешься в то самое воззрение. Вы пробуждаетесь в воззрении.

И пробуждаясь в воззрении можно действительно пробудиться в полном просветлении. В текстах о бардо говорится, что если не обретешь просветление в этой жизни, то можешь обрести просветление в бардо. Вы переживаете бардо каждую ночь и **пробуждаешься от него каждое утро – и так можно действительно в любое время пробудиться в полное состояние будды. Иначе говоря, если осознавать этот процесс и следовать ему сознательно, то можно пробудиться в дхармакаю.** Когда вы пробуждаетесь, то пробуждаетесь в дхармакаю, а не входите в мир или вселенную, состоящую из внешнего поля восприятия и существ, как содержимого этого поля.

Иначе говоря: **если вы понимаете в точности, что происходит, когда засыпаете, начинаете видеть сон и когда просыпаетесь из этого состояния, то вы в точности**

знаете опыт смерти, бардо и перерождения. Зная это, вы постигаете природу реальности и пробуждаетесь в дхармакаю, пробуждаетесь в воззрение. Ваше пробуждение — и есть подлинное пробуждение. Но если у вас нет такого уровня осознавания, когда вы автоматически пробуждаетесь в дхармакаю — то первое же, что с вами происходит: «о, я спал, а теперь я проснулся». Остается завеса омрачений, из-за которой вы отождествляйтесь со спавшим «я». Тогда можно в постижении применить методы самбхогакаи в бардо. Если вы не обретаете в бардо постижение дхармакаи, то можете обрести постижение самбхогакаи. Как это делается? Как только вы думаете: «О, я спал, а теперь я проснулся и думаю», вместо того, чтобы отождествлять себя с этим «я», с продуктом ваших мыслей — отождествитесь со своим йидамом и проявитесь как йидам — например, Ченрезиг, Мандушри, Хаягрива — смотря каков ваш йидам, или молитесь своему учителю. И вместо того, чтобы материализовывать мысль о своем иллюзорном «я», немедленно развоплотите её, призвав учителей линии передачи или своего йидама, и приступайте к практике, обретая реализацию в самбхогакае в бардо пробуждения.

Следует понимать, что сам ум — основа ума — и есть божество, он уже чист сам по себе. Все совсем не так, словно вам удается вспомнить вашего гуру или йидама в бардо, и они приходят, сливаются с вами и растворяются в вас — а вы становитесь йидамом, или вы в недвойственном союзе сливаетесь с гуру. Например, если вы занимаетесь стадией развития в практике Тантры, и медитируете, думая: «О, я буду практиковать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНг — мантру Авалокитешвары, я призову Авалокитешвару, он откуда-то придет и я стану божеством Авалокитешварой». Это совершенно не так. На самом же деле ум и есть божество. Естественный ум, естественное состояние ума. Сам ум и есть божество. Следует иметь веру не только в преображение чего-то омрачённого и загрязненного в чистое и неомраченное. Здесь мы не берем нечистый, омраченный ум и преображаем в чистую форму видения божества, но сам ум и есть изначально неомрачен, изначально чист, он всегда был просветлен, поскольку он и есть сама пустота. Вот истинное божество. Нет внешнего божества, которое придет откуда-то, и вы с ним сольетесь. Вы и есть божество, это основа вашего ума.

Когда обретаешь просветление в образе божества, например, в промежуточном состоянии, в бардо, то это происходит не благодаря призыванию откуда-то внешних божеств и слиянию с ними в нераздельном союзе, а благодаря постижению изначального состояния, что твой собственный ум и есть божество, ты и есть божество. Это не тот случай, когда нужно преображать свой облик в облик божества, а следует постичь, что твой облик уже есть обликом божества. И все эти движения твоего ума содержатся в движениях ума божества в этом облике, так же, как содержимое сосуда содержится в самом сосуде. И когда пробуждаешься в состояние божества, то пробуждаешь свою собственную изначальную природу божества, а не преображаешь свой обычный ум во что-то еще, что можно назвать божеством.

Подытожим: в этом воззрении содержится все. Все переживания абсолютной сущности ума, которые были до сих пор описаны. Здесь воззрение, здесь медитация, здесь поведение, здесь стадия развития, здесь стадия завершения, здесь гуру-йога, здесь прибежище — все содержится в едином воззрении дзогчен, полного совершенства. Вот почему оно называется «полным» — ничего не упущено. И это второй из трех заветов или утверждений, выявляющих суть. Все, что сегодня объяснялось, было расшифровкой подлинного смысла второго утверждения-завета Гараба Дордже, *thag gtseg thog tu bcad*, что означает: «Постигни! Устрани сомнение в этом». Больше ничего не требуется, постигни. Первый завет был *ngo rang thog tu sprad* — я объяснял его вчера вечером, он означает «Получи прямое ознакомление со своей природой».

Перейдем к третьему утверждению, выявляющему суть, *gdeng grol thog tu bcad*. Дэнг означает «непоколебимая уверенность», подобная стойкому воину. Уверенность — очень важное слово в Дзогчен. Обретите уверенность в том, что это приводит к полному освобождению. Только этот путь приводит к полному освобождению. Необходимо иметь такую уверенность. Это означает не заниматься медитацией с энтузиазмом только короткое время из-за того, что это удобно, модно или популярно: «Дзогчен это круто, все о нем говорят, давайте будем уверены, что Дзогчен нас туда приведет». Нет. Это означает, что сейчас, позже, сегодня, завтра, в благоприятных условиях и в неблагоприятных условиях — что бы ни происходило, я знаю, что это путь к полному освобождению. Вот уверенность. Она может возникнуть, когда вы действительно имеете опыт возврения, и это возврение является вашей постоянной медитацией, ведь тогда вы знаете, что мысли, мнения, суждения, иллюзии не имеют силы. Они беспомощны против подобной стойкому воину уверенности в возврении. Такое пребывание в возврении уже есть спокойное прозрение пробуждения. Просветление — это состояние Будды. Поэтому не важно, какое переживание может возникать и представлять перед умом — здоровы вы или больны, богаты или бедны, живете или умираете — все это не имеет силы отвлечь вас от этого возврения. Вот это освобождение.

Когда развил неколебимую, подобную стойкому воину, уверенность в возврении, и пребываешь в этом состоянии уверенности, неуклонно продвигаясь к полному просветлению и освобождению, тогда нет привязанностей к переживаниям, которые кажутся желаемыми и приятными, и это удерживает от попадания под силу привязанностей. То же и с неприятными переживаниями — например, присутствие врагов, болезней и так далее — это не вызывает гнев или отвращение, поскольку понимаешь, что есть что, и таким образом не подпадаешь под влияние гнева. В целом, все источники счастья и страдания бессильны, словно подданные под полной властью царя. И возврение, и уверенность в возврении, имеют власть над всеми проявлениями. Поэтому самодовольство и заносчивость не возникают, когда есть приятные условия, такие как богатство, звание и слава и так далее, а депрессия не возникает, когда этого нет. Поэтому возврение словно царь, который всем правит. И тогда чем больше таких условий возникает, чем больше отвлечений появляется в опыте, например, чем больше похоти и желания — тем сильнее становится медитация. Поскольку сила этих отвлечений нарушена, как только они возникают, они отдают всё могущество царю. Властитель тут — вы. Чем больше гнева вы ощущаете, чем больше желания, заносчивости, ревности, чем больше отвлечений чувствуете в целом, тем сильнее становится возврение.

Для примера того, как сила иллюзий может быть преодолена уверенностью в мудрости возврения, рассмотрим тех, кто употребляет наркотики. Наркоман привязан к своей привычке настолько, что покурив или употребив наркотик, он сразу думает: «О, как прекрасно, чудесно!» Но что случается на самом деле? Если подумать здраво, вы тратите на это все свои деньги, здоровье и в большинстве случаев этот наркотик противозаконен. Если вас поймают, вы надолго сядете в тюрьму, и всё по причине запутанного представления о том, что это очень приятно, и развития привязанности. Вы можете потерять все свои деньги, сесть за решетку, потерять здоровье и умереть. Любой, у кого есть здравый смысл, понимает, что это плохо. В этой привычке есть только негативные качества. И подобным же образом, обладающий различающей мудростью, может видеть всё, к чему мы привязаны и чего мы избегаем, в этом кажущемся прочным, вещественным и мимолетным подобным сну представлении, которое мы называем реальностью. И просто видя это всё насквозь, мы можем избежать попаданий сразу во все ловушки.

Здесь даже не нужно говорить о возвышенных состояниях мудрости, таких, как возврение дзогчен или о *праджня-парамите*, запредельной мудрости колесницы

бодхисаттв. Даже с точки зрения мирской мудрости, здравого смысла, можно понять, например, что нет никакой пользы в том, чтобы выпивать, курить или использовать наркотики. Если обдумать саму идею выпивки или курения ради изменения состояния сознания, в этом не найти ничего, кроме изъянов. Любой, кто считает иначе, лишен даже обычного здравого смысла, не говоря уж о возвышенном смысле учений будд — по сути, такой человек просто в заблуждении.

Подобным же образом, кто-то может считать, что иногда бывает благом выплескивать гнев в состоянии отвлечения — не важно, есть ли этому какое-то оправдание. Гнев, ярость, злоба, отвращение, приводят к тому, что кто-то кому-то наносит вред. Может быть, некоторым людям, затем те еще кому-то наносят вред, и так далее, и в конце концов все наносят вред всем, весь народ воюет в гражданской войне, весь мир воюет и все наносят вред всем повсюду и всегда. В то же время, если не относиться к этой <эмоции> всерьез и не вовлекаться в нее, как во что-то реальное, тогда понимаешь, что в конечном итоге все это совершенно не нужно, точно так же как и приносящее вред употребление наркотиков или пьянство. Лучше всего не брать первую рюмку или косяк, и таким же образом, не вовлекаться в первый импульс гнева. Дайте ему возникнуть, но не выплескивайте его. Как это можно сделать в медитации? В медитации вы увеличиваете возможность преодоления отвлечения с помощью осознавания, и уменьшаете силу отвлечения. Это словно высказывание «наша жизнь протекает быстро, как сыпется песок в песочных часах». По одной, песчинки падают на дно, затем вы переворачиваете часы, и крупицы времени падают в другую сторону.

Примеров есть много, но идея в том, что чем больше вы практикуете, тем больше увеличиваете силу внимательности-присутствия для преодоления отвлечения. Чем больше вам не удается практиковать, тем больше вам не удается привнести эти учения в свою жизнь, тем больше сила отвлечений возрастает снова. Иногда говорят о важности ежедневной практики, но важно не просто ежедневно практиковать, а ежесекундно присутствовать в ситуации, понимать и помнить, что к чему и применять свои внимательность и понимание того, что происходит в вашем поле переживания, и видеть: это возвращает отвлечения или увеличивает мудрость?

Когда занимаешься такой медитацией, важно делать это правильно, чтобы избежать некоторых ловушек. Когда пребываешь в прямом непосредственном постижении собственной сущности ума, тогда с уверенностью пребываешь в состоянии спонтанного присутствия или *rigpa*, избегая следования за мыслями, которое приводит к нежелательным результатам. Всего есть три сферы бытия: мир желаний, мир форм и мир без форм. Когда мы развиваем привязанность к форме, например, к переживанию формы, звука, вкуса, аромата и осязания, мы воплощает в конечном итоге целый мир возможных восприятий. И в этой медитации, если её формализовать, воспринять буквально, есть риск упасть в мир желаний. Если заниматься медитацией, будучи покоренным тонким переживанием блаженства, то есть риск упасть в мир желаний. Если практиковать эту медитацию, цепляясь за тонкие переживания ясности, то есть риск упасть в мир форм. Если практиковать эту медитацию, привязываясь к состояниям немышления, когда ум просто не воспроизводит мысли и концепции, а находится в состоянии немышления-тупости, то есть риск упасть в мир без форм. А это нежелательное состояние, вот почему нужно иметь уверенность в воззрении и знать очень чётко: вот оно.

Освобождается ли кто-то или нет — зависит от того, действует ли он исходя из уверенного воззрения или из обычного рассудка. Например, допустим, мне не нравится какой-то человек. Я не знаю почему, просто, когда вижу, то говорю: «Ну не нравится он мне. Зубами скрежещу всякий раз, как вижу его». Если я распознаю это и понимаю, что это отвращение, гнев, отвлечение — я не хочу подпадать под власть отвлечения, я хочу, чтобы моё воззрение подчиняло все отвлечения. И я осознанно

применяю противоядие на свою реакцию, на это отвращение, гнев или неприязнь — или по крайней мере непрерывно напоминаю себе, что происходит, а не следуя за импульсивными отвлечениями, и тогда мало-помалу отвлечение ослабевает, становится менее сильным, мудрость преобладает. И возврение становится сильнее. В конце концов, если мы с ним вместе в комнате, я могу сказать: «Привет, как дела? Рад тебя видеть». И у меня может быть искренняя реакция, поскольку мое возврение преобладает над отвлечением, а не наоборот. С другой стороны, если мы делаем то, что обычно делаем: цепляемся, принимаем все всерьез, то каждый раз, когда я его вижу, то думаю: «Вот чёрт! Даже на учение дзогчен сходить невозможно — всюду он сует свой нос. Стоит мне прийти, как он тут как тут!» Тогда вы начинаете наращивать цепочку неблагих мыслей, заблуждение становится плотнее и плотнее. Вот так и воплощаются заблуждения, так они становятся реальным. В следующий раз, когда я его вижу, то даю пинка, а потом, может, он приносит оружие и пошло-поехало. Вместо этого, следует понять, что происходит в себе самом и остановить это еще до того, как оно начнет проявляться. Вот так возврение может одержать верх над отвлечением.

Вам раздали буклет «Тридцать семь практик Бодхисаттвы» Нгулчу Тогме Зангпо, это учения по относительной бодхичитте, но в них на самом деле присутствует дзогчен. Как это понять? Ведь бодхичитта, просветленный настрой, содержит понимание того, что все явления, все воспринимаемое имеет основой собственный ум. Кроме того, ум не имеет основы или корня, ведь он на самом деле пуст. Изучите это учение. И поймите, что если вы порождаете и развиваете в своем потоке ума относительную бодхичитту, то вам будет легко понять махамудру и дзогчен. А если вы не понимаете бодхичитту, то обрести возврение махамудры и дзогчен очень сложно. Изучайте этот небольшой текст и развивайте относительную бодхичитту, тогда все можно ясно и легко понять.

### **Часть 3: применение**

Ранее в этих учениях были освещены первые два утверждения, выявляющие суть, заветы Гараба Дордже. Если кто-то не знает, кто такой Гараб Дордже — это первый учитель дзогчен в человеческом измерении на нашей планете в эту эпоху. Первое утверждение Гараба Дордже — *ngo rang thog tu sprad*, что означает «обрести прямое знакомство со своей истинной природой, природой ума». Буквально говорится «познакомься со своим истинным лицом». Обрести прямое ознакомление с абсолютной природой, которая и есть твой собственный ум. Второе утверждение *thag gtseg thog tu bcad*, устрани сомнения относительно этого, утвердись в этом понимании. «Относительно этого» означает, что прямое ознакомление, проблеск возврения абсолютной природы своего ума в точности и есть сознание всех просветленных, лоно татхагат. Это корень, самая суть, подлинный смысл 84 тысяч разделов учений и практик, составляющих учение Будды. Это сущность самой природы ума. Она объемлет всю полноту, не выделяя восприятия либо круговорти бытия, либо запредельности — или говоря по-буддийски, сансары или нирваны. Это всё. Нужно в этом утвердиться. Вот это второе утверждение.

Просветленное существо, сам победоносный Шакьямуни, сказал то же самое: «Утвердись в том, что это!» Нет ничего, что не входило бы в эту единую, прямую, непосредственно воспринимаемую природу ума Будды. Будда сказал: «Все существа в своей сущности такие же, как и все будды, у них одинаковая природа». Но эта природа существ сокрыта от их непосредственного восприятия случайными временнымными помехами и омрачениями. Когда эти временные помехи и омрачения устранены, истинная природа всех живых существ в точности подобна буддам. Сам Победоносный устранил сомнения относительно этого понимания, и, как и Гараб Дордже советует: «Утвердись! Вот оно!»

Природа ума заслонена концепциями, рассудочными мыслями, теориями, мнениями. Когда вы распознаете подлинную природу ума, она уже изначально просветлена сама по себе. Таково подлинное состояние. Но каждому практикующему нужно распознать, что состояние именно такое. Воспринять истину того, что оно именно такое. И когда распознаешь подлинную природу ума без каких-либо завес понятий и рассудочных мыслей, тогда временные омрачения и помехи, выработанные понятийным умом, становятся ничем иным, как дхармакаей: это высший непроявленный, саморожденный уровень просветленного сознания. Но узреть это на самом деле, так чтобы это действительно стало постижением в собственном опыте — очень сложно. Подобно небу: пространство всегда есть, небо с его светоносностью всегда существует, но иногда оно затянуто тяжелыми облаками и глазам сложно увидеть его светоносность. Поэтому необходимо освободить ум от временных омрачений, так же, как необходимо рассеять облака, чтобы чистая светоносность неба была непосредственно зрима.

Как мы освобождаем, как раскрываем оковы всех понятийных уз, которые нас ограничивают? Следует практиковать медитацию — долго и усердно. Поскольку наша практика до сих пор была практикой возникновения мыслей, мы относились к ним, как к реальным, принимали их всерьез. Мы цеплялись за них, как будто что-то действительно соответствовало этим умопостроениям. Цепляясь за свои умопостроения, как за реальные, мы их укрепляем. К примеру, гнев. Когда он впервые возникает, это всего лишь еще одно понятие, еще одна мысль, еще одно проявление. Но если мы не понимаем этого непосредственно, если не пребываем в естественном уме, изначально чистом и свободном от омрачений, то принимаем гнев всерьез, добавляем к нему еще одну мысль и еще одну — и в конце концов у нас возникает очень мощный набор умопостроений, основанный на гневе. Так мы воспринимаем гнев снова и снова, и он становится все сильнее и сильнее. Используя этот пример, можно увидеть, что именно это сковывает наш ум. Словно омрачения бы слой за слоем накладываются на основу ума. И медитация это просто процесс удаления всех этих слоев ненужных, поверхностных, временных умопостроений и пребывание в истинном состоянии ума. Когда вы пребываете в истинном состоянии ума — это великое освобождение. Поэтому третье утверждение, выявляющее суть: *gdeng grol thog tu bcad*, что означает «развивай непоколебимую, стойкую уверенность, приводящую к освобождению».

Когда практикуешь само пребывание в подлинной природе ума, а не в умопостроениях, тогда возникающие из основы ума понятийные построения и мысли не имеют воздействия на основу ума.

В тексте Патрул Ринпоче приводит пример, что это словно рисовать на поверхности воды. Когда рисуешь на воде, рисунок тут же растворяется, одновременно с тем, как он появляется. Поэтому, когда пребываешь в истинной природе ума, за пределами завес умопостроений, это словно пребывание в природе воды, на которую никак не влияет рисование на ее поверхности. Рисунок и растворение — одновременны. Возникновение мысли и ее самоосвобождение в момент возникновения — одновременны. То есть вы не принимаете мысли за что-то, чем они не являются. Просто они возникают, просто явления, просто восприятие, просто переживание. Просто еще одно переживание, еще одна мысль.

Если можно распознать, что все именно таково, тогда мысли просто возникают и утихают. Они возникают из основы ума, пребывают в основе ума и растворяются в ней. Если не следовать за мыслями, то вас не выдергивают из средоточия самого естественного ума. Ум, его содержимое и любые действия, такие, как цепляния за

содержимое ума — все это по своей сути пусто. Это просто проявления в пустой основе ума.

Когда первоначально вкушаешь переживание прямого непосредственного контакта — по-тибетски говорится *so ta sents*, этот «свежий ум», свежий, как первая роса на заре — когда вкушаешь этот свежий ум, то есть ум как он есть, без концептуальных наложений, и замечаешь, как из него возникают мысли, то есть тенденция думать: «О, у меня много мыслей. Я впал в ошибку мыслей, у меня много ошибок». Что это? Часто люди начинают медитировать и чувствуют, как их положение ухудшилось, потому что они впервые начинают что-то замечать. Они считают, что у них так много мыслей, а раньше так много не было.

Например, в этой комнате может быть много-много пылинок. Вы не видите их, пока солнце не попадает в комнату и не освещает их. В тот момент, когда солнце встает и освещает комнату, вы видите все пылинки, парящие в воздухе. Они всегда там были, но до этого вы их не замечали. И когда у вас свежий контакт с подлинной природой ума, то вы начинаете замечать распространение мыслей. В самих мыслях нет проблемы, проблема в цеплянии за них. Наложение слоя за слоем, формирование цепочек мыслей, выпадение из средоточия и равновесия — вот ошибка. А в самих мыслях проблем нет.

В этом методе есть несколько ступеней, которые в целом называются «самоосвобождение понятий» или самоосвобождение мыслей при возникновении. Это словно рисование по воде. Мысли самоосвобождаются в тот же миг, когда возникают. У самоосвобождения понятий есть три названия. Во-первых, это собственно «самоосвобождение понятий». Во-вторых, «разрушение заблуждений». Кстати, есть лама по имени Трушип Намджей, *трушип* означает «разрушение иллюзий». Сквозь маску заблуждений наблюдаешь истинную природу за ними, природу заблуждений, которые побуждают совершать неблагие дела, накопление неблагой кармы и страдание.

К примеру, гнев: когда возникает гнев, что мы обычно делаем? Потворствуем ему, словно это что-то полезное. Обычно мы потакаем себе и выплескиваем свой гнев, так или иначе. Вместо того чтобы так поступать, смотрите сквозь маску подлинного лица гнева и осознайте: «О, этот гнев — мой подлинный враг. Если я выплесну этот гнев, что произойдет?» Или же, например, я слышал, что кто-то вчера злословил про меня, распускал слухи, или сказал мне гадость, и сегодня я до сих пор злюсь. Я разрешаю этому человеку весь вечер жить у себя в уме и не платить арендную плату. И если я еще и говорю: «Он вчера говорил гадости про меня», и если я зацикливаюсь на этом чувстве, оно становится все сильнее. Рано или поздно, человек почувствует, что я затаил злобу на него, начнет сердиться на меня или критиковать. Или сказать: «Что с ним стряслось?», начать анализировать и зациклиться в этом. И тогда уже двое будут сердиться друг на друга. В конце концов, они начнут ссориться, может даже подерутся. Потом в это вовлекаются их друзья, и возникает вражда. Война. И все из-за того, что гнев не был распознан как иллюзия и не был уничтожен.

И третье название метода самоосвобождения возникающих мыслей — *трекчо*, что означает рассечение — распад кажущейся плотной природы явлений благодаря распознаванию того, что в основе проявлений лежит пустота, сущность осознавания. Присутствие, распознавание трех ядов и их всевозможных проявлений, как ошибок.

Например, сегодня у нас может быть влечение, которое становится таким сильным, что превращается в зависимость. Например, курение или употребление наркотиков. Нам это нравится, мы получаем удовольствие и становимся зависимы. Мы думаем,

что в этом есть что-то хорошее. Это и есть на самом деле привязанность. Если вы замечаете это и распознаете, то можете сказать: «Это привязанность». Не стоит в этом себе потакать. Порой может казаться, что это что-то приятное, но это лишь маска. А реальность за этой маской — заблуждение, приводящее к неблагим поступкам, накоплению неблагой кармы и, соответственно, к состояниям страдания. Поэтому когда сквозь плотность проявлений наблюдаешь их подлинную основу — это и называется *трекчо*. Таковы три названия процесса освобождения мыслей.

В этом польза медитации, сила медитации: способность видеть сквозь кажущуюся материальность явлений, которые предстают перед своей подлинной природой. Если вы не медитируете, то не сможете завершить это, не сможете проникнуть сквозь лицо иллюзий, вас будут выдергивать из средоточия и равновесия мысли, возникающие в уме. Вы не сможете достичь ясности медитации, ясного видения всего как оно есть. Например, медитация будет словно плот, бревна которого который связаны неплотно, а вы пытаетесь переплыть великий океан существования на таком шатком плоту. Если не связать бревна вместе достаточно крепко, то любая надвигающееся волна развалит бревна, разрушит плот, и вы утонете.

Необходимо действительно распознавать эти иллюзорные мысли, когда они возникают, и еще слабы, а не позволять им размножаться, расти и набирать силу — точно так же, как необходимо распознавать вора и немедленно заявлять о нем, насколько бы близко он не подошел к вашим ценностям. Иначе вы можете пострадать. Поэтому, распознавая мысль, спросите что это, когда она возникает и растворяется в дхармакае. Она растворяется в подлинную пустоту природы ума — дхармакаю. Но если не распознать ее при возникновении, она может расти и становиться сильнее. И не успеешь заметить, как вместо маленькой мысли гнева, неведения или привязанности уже развертывается огромная драма. Как вор, которого не распознали с самого начала, не поймали вовремя, и который похитил все ваши драгоценности.

Когда достигаешь этого уровня практики медитации, то мысли продолжают возникать точно так же, как и в умах обычных людей, которые не медитируют. Природа мыслей одинакова у медитирующего и не медитирующего, у обычного человека и йога или йогини. Но последствия возникновения мыслей отличаются. Обычный человек, который не практикует, принимает мысли всерьез, действует, исходя из них, и, словно жертва ограбления, оказывается посреди драмы отвлечений. Йог или йогини действуют иначе, в соответствии с самим словом *налджорта* и *налджорма* (йог и йогини). *Нал* означает окончательную, естественно присутствующую спонтанно просветленную природу ума. *Джор* означает обретение, единение, а *па* и *ма*, соответственно, мужское и женское окончание. Мы же говорим «йоги и йогини» или практикующие. Практикующие — это те, кто пребывают или объединяют свое восприятие, свое бытие, со своим естественным умом, и таким образом, не попадаются в драмы и маниации омраченных умопостроений.

Здесь все время говорится об упражнении. Упражнении в медитации. Упражнении в индивидуальном применении учений и принципов медитации, когда ищешь себя в возникающем в твоем восприятии переживании, и в своих реакциях на это переживание. Например, можно где-то сидеть в медитации и услышать, как кто-то говорит: «Да он прекрасен, так хорош в медитации, просто замечательный практикующий, очень мудрый, сострадательный, он действительно на пути бодхисаттвы, почти просветлен, почти махасиддха!» Вы это слышите и думаете: «О, этот человек — мой друг, он так хорошо обо мне отзыается, он прав!» И вам так приятно от этого. Что же происходит? Возникает привязанность. В этот момент посмотрите в природу своего ума. Исследуйте свой ум, посмотрите на свое состояние

ума, проанализируйте свои собственные мысли и недостатки. Соберитесь с духом и проанализируйте себя, и поймите свои недостатки: «Этот человек так говорит, потому что не знает на самом деле. Если бы можно было увидеть мои мысли и мечты, мне бы тут же голову снесли».

С другой стороны, если кто-то говорит о вас неприятные вещи и злословит, вы это слышите и говорите: «Да что с ним? Он просто не замечает мои сверхъестественные качества, не ценит меня!» Если вы думаете, что каким-то образом мнение этого человека может принести вред вашему уму, то какой медитацией вы тогда занимаетесь? Просто примите отношение: «Что бы ни говорил этот человек обо мне, это может мне повредить, только если я отреагирую. Если я позволю себе потакать реакциям, цепляться за них и принимать это все всерьез, то я буду втянут в гнев, и этот гнев повредит мне и втянет меня в ад. А это только мешает медитации».

Всевозможные шаблоны реакций на слова, мысли, мнения, проекции, переносы и выполнение сценариев других — это признак неосвобождения. Если вы действительно освобождены, если ваш ум пребывает в самоосвобождении, то подобно мечу мудрости Манджуши он отсекает все путы и узы. Под мечом мудрости не остается ни одного узла привязанности, а сила всех этих уз исчезает. Такова настоящая медитация.

Упомянутые выше три метода — три способа применения такой практики — можно проиллюстрировать тремя метафорами. Они соответствуют этапам пути. В начале, на первых этапах практики пути, практикующим больше всего необходимо распознавать возникающие мысли. Говорится, что это подобно узнаванию знакомого в толпе. Даже если он переоделся, вы его узнаете. В этой метафоре указывается на распознавание: «Вот, это рассудочная мысль, это понятие, это гнев, это привязанность, это неведение, это отвлечеение».

Вторая метафора — это образ змеи, которая развязывает узел, в который завязано ее тело. Это называется «самоосвобождение понятий в миг возникновения». Какая бы концепция не возникла, даже очень отвлекающая, они просто раскрываются и возвращаются в пустоту сами по себе, как змея, тело которой завязано в узел, развязывается простым движением.

В первом случае нужно что-то распознавать, тут присутствует более двойственный подход. Нужно распознать, что появление мыслей это одно, а их существование — что-то другое, и видеть, что они не истинны, что все пусто, в том числе и содержание мыслей. А во втором случае это самоосвобождение в момент возникновения. И наконец, третья метафора для уровня медитации — словно вор, залезший в пустой дом. Там ничего нет, никого нет дома. Вору нечего делать. Не важно, насколько сильны возникающие отвлечения, — никого нет дома! Они не могут повредить, поскольку дома никого нет! Итак, знакомый, развязывающая узел своего тела змея и проникающий в пустой дом вор — вот три уровня достижений в этой медитации.

Есть метод под названием тренировка ума, развитие качеств ума пробужденных героев-бодхисаттв. Его можно назвать упражнением в созидающей энергии дхармакай, в понимании того, что все явления это лишь внутренне присущая созидающая потенциальность самой дхармакай, пустоты. Если мелкие мысли не распознаются при возникновении, они растут, отвлечения становятся сильнее. И с ними потом сложнее иметь дело. Поэтому если вы замечаете, что мысли не самоосвобождаются в момент возникновения, то как искусное средство можно практиковать пребывание в покое — шаматху, чтобы дать уму успокоиться и пребывать в своем естественном состоянии. Но опять же, осознавайте, что не следует

вовлекаться в просто тупое сосредоточение на состоянии покоя: это ни к чему не ведет.

Тут снова используется метафора маленькой искорки и большого света: на начальных этапах медитация подобна маленькой искорке или огоньку. Если возникают большие отвлечения и обрушаются на огонек, то он гаснет. Позднее, когда медитация станет пылающим пожаром, чем больше в нее подбрасывать, тем ярче будет пламя.

Однако на начальных этапах, особенно в практике пребывания в покое, необходимо распознавать тревожащие мысли в момент возникновения, чтобы срезать их еще «в ростке», пока они малы. Иначе они могут стать слишком сильными. Если бросить в маленький огонь большой кусок дерева, то пламя может погаснуть. Важно не отвлекаться необходимостью применять противоядия (шесть парамит) к каждой мысли, а помнить о том, что пребывание в прямом восприятии — это уже есть противоядие от всех отвлечений. Поэтому не потеряйтесь в применении отдельных противоядий к отдельным иллюзиям.

Не отклоняясь во возможные переживания безмыслия, *<которые относятся к мирам сансарных богов<sup>3</sup>>*, избежав этой ловушки, и избежав ловушки представлений о необходимости применения отдельных противоядий к отдельным возникающим мыслям, пребываешь в переживании непосредственного присутствия в сущности самого осознавания и понимаешь, прямо и на собственном опыте, природу ума. До этого момента все описания абсолютной природы ума могут быть просто набором слов, а подлинное понимание будет отсутствовать.

Когда действительно находишься в таком состоянии присутствия одновременно постигая смысл и пребывая в нем, это называется ваджрное сосредоточение, *ваджрное самадхи* («ваджра» здесь означает «истинную природу»). Когда входишь в ваджрное самадхи, впервые постигаешь непосредственно в своем опыте природу ума, неизменную и стойкую. И когда просто пребываешь в ней, то все отвлечения, вся огромная армия отвлечений сансары немедленно побеждена. Проявляется изначальное пробуждение. До этого непроявленное, теперь оно явственно воспринимается. Это покорение всех отвлечений путем распознавания изначального состояния Будды. Ни одно переживание прошлого, настоящего или будущего не может повлиять или изменить это изначальное осознавание. Это освобождение. Таково воззрение будд трех времен. Это воззрение изначального освобождения. Это описание переживания самого просветления. И это окончательная природа ума и природа реальности.

Но это понимают по-разному. Некоторые принимают ошибочное воззрение этернализма, утверждая, что все существует на самом деле, все вечно и создано божественным образом. Некоторые принимают ошибочное воззрение грубого реализма: материализма или нигилизма — все эти воззрения не соответствуют подлинному смыслу. Воззрение *<дзогчен>* не подпадает под описание ни одной из крайностей, это не воззрение энернализма, поскольку оно основано на понимании того, что все в сущности пусто, что сама пустота — это абсолютная природа реальности. И ни одно явление или объект в восприятии сансары или нирваны не существует независимо.

---

<sup>3</sup> Речь идет о результате медитативного сосредоточения на "бесформенном", что приводит к реализации в мире без форм и является препятствием на пути к освобождению (Прим. Переводчика).

И это не воззрение нигилизма — хотя здесь и не оказывается почитание Творцу — поскольку в нем утверждается неизбежное действие причины и следствия, карма. Поэтому дзогчен не является воззрением этернализма или нигилизма. Тут довольно сложный момент, поскольку в западной логике есть только два полюса: «это так, это не так, третьего не дано». Правда либо неправда; существует либо не существует.

Буддийская логика всегда основывалась на как минимум четырех полюсах: «это так; это не так; это и так, и не так; это ни так, ни не так». Это существует; не существует; ни существует, ни не существует; и то и другое сразу. Реальность подлинной природы ума, природа всего — за пределами этих четырех крайностей. Поэтому ни одна из этих крайностей не может быть истинна по отношению к реальности. Нельзя сказать, что она существует, нельзя сказать, что не существует, нельзя сказать, она что и существует и не существует, и нельзя сказать, что она ни существует, ни не существует. Реальность превосходит эти четыре крайности. Она за пределами понятийного ума. Ни одна мысль не может объять ее, ни один язык не может назвать ее. Это совершенно невыразимо, но реально. Такова природа реальности.

Не следует ожидать, что все присутствующие, особенно те, кто впервые слышит об учении дзогчен, сразу поймет то, что было сказано. Это сложно понять, зато очень легко понять неправильно. Главное — не создавать мнений и теорий на этот счет, а услышав о том, что подлинная природа реальности превосходит четыре крайности существования, несуществования, того и другого, ни того, ни другого, а также непостижима и невыразима, практиковать затем медитацию. И в своей медитации, в своем собственном опыте развивать свое собственное понимание.

У этого метода освобождения много названий. Кроме всего прочего, он называется «самоосвобождение понятий», — непрерывное, без отвлечения, осознанное присутствие в самоосвобождении понятий.

Есть и иные названия этой глубокой и важной Дхармы великого совершенства, дзогчен: всеведущий Лонгченпа назвал ее *ригпа*, что означает «спонтанно присутствующее изначально просветленное осознавание». Также ее называют Воззрением. Всеведущий Джигме Лингпа называл ее «истинное видение». Патрул Ринпоче, автор этого комментария к заветам Гараба Дордже, называл ее своей величайшей сердечной Дхармой — самым глубоким даром своим сердечным сыновьям. Это средство очищения всех отвлечений.

Однако если не очистил все отвлечения, изначальная ясность этого воззрения, подобная взошедшей луне, недостижима. Она называется *рангриг рангсэл*, что означает «самопознающая собственная ясность» — вы осознаете все, не создавая концепций, и таким образом, осознаете осознавание. Эта изначальная ясность также называется «обычным знанием», *тамалгы шепа* — «принадлежащее каждому от рождения», и каждый обладает этим знанием, так как оно есть у каждого. Это сердцевина самого нашего бытия. Она называется царем всех высших разделов учений и практик, приводящих к просветлению. И это называется *дренше*, то есть внимательность-присутствие. Это слово состоит из двух слогов: *дрен* означает памятование, *шепа* — это сокращение слова *шераб* — праджня, различающая мудрость. Различие между маской и реальностью, между проявлениями и реальностью — основой ума. Все это названия или ярлыки одного и того же воззрения.

Чтобы для вас действительно проявилась реальность этого Воззрения, необходимо отбросить все отвлечения — преодолеть их, поскольку отвлечения и порождаемые ими заблуждения — единственное, почему проявление этой истинной природы заслонено от нас. Преодолеть отвлечения можно по-разному. Согласно методам

великого совершенства, дзогчен ати-йоги, достаточно войти в это воззрение и упрочить его, чтобы все отвлечения самоосвободились в своем источнике в момент возникновения.

Если это не получается, то можно практиковать махаянские методы порождения бодхичитты, драгоценного ума пробуждения, настроя бодхисаттв. Например, можно сказать себе: «Все живые существа были моими добрыми родителями, и мне нужно порождать сострадание к ним, чтобы освободить их от страданий». Если не получается зарождать бодхичитту, если слишком сложно упрочить ее и жить в добросердечии, тогда можно использовать метод хинаяны, отрекаясь от омрачений. Метод хинаяны предполагает осознание того, что омрачения — это причина падения в низшие миры. Если есть, например, гнев — просто отбросьте гнев. Здесь мотивацией к практике служит желание избежать перерождения в низших мирах и обрести перерождение в высших мирах существования.

Таковы три метода, которые можно использовать. Все они приводят к одинаковому конечному результату. Поэтому делайте то, что работает для вас. Если вы действительно можете обрести и упрочить воззрение дзогчен, то этого достаточно. Это воззрение освободит вас, поскольку оно уничтожает все отвлечения. Если не получается, то практикуйте бодхичитту, добросердечие пробужденных героев. Если и это не получается, откажитесь от отвлечений, отбросьте их, вступите на путь отречения.

Когда вы обретаете прямое ознакомление с природой своего ума, на самом деле вас знакомят с тем, что ваш собственный ум — и есть Будда. Нет ничего, что можно найти, помимо вашего собственного ума. Ваше осознавание уже просветлено, просто вы не осознаете это на самом деле, поскольку временно находитесь под властью омрачений и отвлечений. Когда вы освободитесь от иллюзий — при помощи методов дзогчен, махаяны или хинаяны — то остается ваша изначальная пробужденность, само состояние Будды. Поэтому в конечном итоге, все колесницы ведут к одной цели, к одному результату, к одному и тому же состоянию изначального пробуждения в проявленном, а не в скрытом состоянии.

Когда вы обретаете окончательный результат, какая разница, какой путь к нему привел, если вы добрались до места назначения? Да никакой. Поэтому все методы разных уровней и этапов путей в равной мере эффективны и все зависит от способностей каждого: испробовать и понять, что работает именно для вас. Если вы развиваете любовь, подлинную любовь, важно ли, какие переживания привели вас к развитию этой любви? Вовсе нет. Какая разница, если вы действительно породили ум и сердце любви.

\* \* \*

Пожалуйста, поймите, что цель, назначение священной Дхармы в любой из трех колесниц — хинаяне, махаяне и ваджраяне — освободить ум от отвлечений. Так же, как лекарство существует только лишь для излечения болезни — если лекарство не излечивает заболевание, оно бесполезно. Поэтому если вы практикуете Дхарму, но не освобождаете свой ум от отвлечений, какова же тогда польза от этого? Единственная цель практики любого вида Дхармы — это освобождение ума от отвлечений. Поэтому, пожалуйста, практикуйте Дхарму таким образом, чтобы обрести результат.

Большинству практикующих нужно долго медитировать, и эта усердная практика служит противоядием для отвлечений. Есть те, которые быстро распознают природу

ума и быстро освобождают отвлечения, обретая результат с очень недолгой медитацией. Но большинству людей нужно какое-то время усердно и настойчиво медитировать, прежде чем их медитация станет противоядием от отвлечений. Чаще всего прописываемое лекарство от самоцепляния и привязанности к созданию мыслей и понятий — это бодхичитта, драгоценный ум просветления. На уровне относительной истины или относительной бодхичитты — это противоядие от цепляния за свое «я», из которого возникают мысли, понятия и отвлечения. Практикуйте относительную бодхичитту как основание для других практик.

Практика бодхичитты, практика умонастроения пробужденного сердца бодхисаттв, приводит к подлинному порождению бодхичитты. Достигается состояние сознания, в котором не остается отвлечений, поэтому отвлечения не могут помешать уму, пребывать в своей естественной основе, подлинной природе. Заблуждения не появляются в уме, пропитанном силой бодхичитты. В таком состоянии осознавания все мысли самоосвобождаются в момент возникновения, и здесь в тексте Патрул Ринпоче говорит: «это словно приплыть на золотой остров». Есть такой сказочный остров, где все из чистого золота, там нет даже ни одного обычного камня. И на таком золотом острове не найти обычной грязи, пыли и камней, сколько бы вы не искали. Подобным образом, когда достигаешь состояние сознания бодхисаттвы, постигаешь бодхичитту, когда все существование исполнено сердцем любви, то в этом нет каких либо отвлечений, гнева и так далее.

Вообще, когда нет привязанности к переживаниям сансары, это отречение от круговорота существований, отречение от мирских забот. И тогда отвлечения больше не возникают или освобождаются при возникновении. Если отвлечения не освобождаются при возникновении, то привязанность доминирует, и тогда действие причины и следствия неизбежно. Но если понимаешь, что отвлечения пусты, тогда сама причина не возникает. Когда причина не возникает, тогда автоматически и следствие не возникает, поскольку оно следует за причиной. Поэтому если нет причины, то и результат не возникает. Если постигаешь причину — отвлечение, то и результат, страдание сансары, изначально не возникает.

Нет никаких внешних признаков, по которым можно определить наличие или отсутствие в уме причины-отвлечения, приводящей к результату-существованию в страданиях сансары. Это можно определить только наблюдением вглубь себя, исследованием своего ума. Если вы исследуете ум, замечаете возникновение мыслей и пребываете в природе ума, то эти мысли освобождаются сами собой. Так привязанность к явлениям сансары даже не начинается.

Обычно советуют порождать глубокое и равностное сострадание ко всем существам. Метод дзогчен также побуждает порождать сострадание ко всем существам, но обоснование иное: здесь обоснованием является то, что все существа, которые еще пребывают в переживаниях сансары и ее страданий, пребывают в ней потому что еще не распознали основу ума, не постигли сущностную природу ума, и пали на путь заблуждений. Таким образом, они накопили неблагую карму и страдают. Поскольку они не узрели сущность ума, ощущаешь к ним сострадание.

Патрул Ринпоче говорит, что следует испытывать пламенную преданность к своему гуру, поскольку он (или она) ознакомил вас с природой ума. Если так относиться к учителю, ваши умы соединяются и сливаются. Если вы относитесь к своему учителю, как к Будде, то вы вместе достигните дхармакаи: слияние умов непосредственно приводит к окончательному постижению дхармакаи. Поэтому Патрул Ринпоче советует упрочивать Воззрение. Мы говорим *мо-гу*, пламенная преданность, или (на санскрите) *бхакти* - любовь и преданность.

Важно сохранять обязательства, которые вы принимаете перед гуру, почитать его и сохранять отношение пламенной преданности и особых мыслей, чувств и поведения по отношению к нему. Самаи отношений между гуру и учениками сравнительно легко сохранить, поскольку у нас есть тенденция возвеличивать гуру и открыто признавать их статус: ведь они сидят на высоких тронах, носят рясы и приехали из экзотических мест, издалека. Намного сложнее сохранять самаи, связанные с обязательствами соответствующих отношений друг с другом в сангхе. Мы все в ней равны, трудности и недостатки для нас общие. Поэтому важно сохранять самаи и не вовлекаться в то, что вызывает раздоры между духовными братьями и сестрами относительно своего положения в семье учеников учителя. Кажется, наш ум только и заполнен тем, насколько мы близки к учителю. Вместо того, чтобы думать о том, как сотрудничать друг с другом, развивая, а не приижая друг друга, понимая, что у нас должно быть одно воззрение, что наши кармические действия — это единый набор кармических действий, что наш ум на самом деле один ум, если мы поняли учения, переданные учителем, то мы все должны относиться к себе как к отдельным зернам четок, соединенным вместе единой нитью учителя. Целое состоит из частей, и целое — больше, чем отдельные части. Каждому следует относиться к себе как к неотъемлемой части целого, и в равной мере питать любовь и сострадание ко всем и каждому. Не только одинаково уважать всех, но полностью равноточно относиться ко всем, кто находится под зонтиком нашего учителя, к которому мы питаем пламенную преданность. Поскольку мы все — одно тело.

Если можешь это сделать, то это наивысшее воззрение, наивысшая форма практики. Если не можешь — тогда занимайся практикой сострадания, Ченрезига, очищением ума от омрачений и так далее, поскольку такая практика помогает сохранить это обогащающее воззрение изначальной чистоты себя и других, ученика и учителя.

На этом мы завершаем учения о третьем утверждении, выявляющим суть, о поведении. Так мы можем с непоколебимой уверенностью направляться к освобождению. Три утверждения Гараба Дордже были раскрыты в терминах воззрения, медитации и поведения. Воззрение — это основа практики, медитация — это путь практики, а поведение, приводящее к устраниению отвлечений и омрачений, от которых зависит воззрение, является плодом — изначальное самосовершенное пробуждение, состояние Будды. Вообще-то источник всех явлений — ум, все явления в нем пребывают и в нем растворяются.

Итак, все эти очевидные аспекты — воззрение, медитация и поведение, основа, путь и плод — все они подразумеваются в воззрении. Если у вас есть воззрение, то оно уже все содержит. Все это уже в уме. Все в одном уме — вашем собственном уме. Если вы там, в этом месте, то есть и воззрение, и медитация, и поведение — основа, путь и плод. Ничего не упущено, не оставлено, ничто не требуется для проявления полного и совершенного просветления.

В отличие от других методов, других садхан, духовных путей, которые полагаются в основном на передачу текста, объяснения и аналитические учения, в этом методе практики такого нет. Данный метод зависит только от обретения ознакомления с подлинной природой ума и узнавания ее. Когда пребываешь в распознавании природы ума, обретя прямое ознакомление, то для процесса и результатов практики совершенно не важно, какие условия преобладают: благие или неблагие, благоприятные или неблагоприятные, удобные или неудобные, хорошие или плохие, хорошая или плохая карма — все это не важно. Единственное, что действительно важно — это узнавание того, с чем вас прямо ознакомили.

Однако следует помнить, что все прочие практики и учения любой школы и колесницы, будь то ваджраяна, махаяна или хинаяна — все они хороши, полезны и приводят к благим результатам. Например, порождение бодхичитты на махаянском пути бодхисаттв, а также отречение на пути малой колесницы хинаяны — все это приводит к одному конечному состоянию — состоянию Будды, так что нет противоречий между практикой любой другой колесницы и практикой дзогпа ченпо, великого совершенства. Напротив, подлинный смысл всех существенных плодов всех иных практик уже содержится в великом совершенстве.

Когда медитируешь таким образом, все восприятие становится подобным восприятию ясного сна. На самом деле есть три уровня ясности во сне. Первый — это распознавание сна, как сон. Это мы называем «ясное сновидение». Затем, когда распознаешь это даже в состоянии глубокого сна, есть свет осознавания, как мерцающий светильник, который постигает содержимое сна. Это ясность глубокого сна. И когда пробуждаешься от этого, есть ясность пробуждения от сновидения во сне к сновидению яви-бодрствования. Действительно понимаешь, что ясность всех проявлений дня это такие же переживания, как и ясность сновидения. Поэтому есть три стадии: когда ясно распознаешь светоносную, познающую сияющую природу каждого из этих проявлений, то это и есть практика.

Когда практикуешь таким образом, это проявление саморожденного создающего потенциала самого осознавания, и постижение этого — пробуждение в различающую мудрость. Это рождение мудрости.

Нам всем следует создавать устремления и практиковать для реализации великого сострадания. Тут подразумевается великое сострадание, не тождественное обычному состраданию к указанному объекту, тому двойственному состраданию, которое мы обычно испытываем. Даже когда мы испытываем более чем обычное ограниченное, предвзятое сострадание — например, когда ощущаем сострадание ко всем в этом зале. Даже если мы испытываем не только ограниченное сострадание, а сострадание ко всем существам, но считаем их действительным объектом восприятия, существующим вовне, если наше сострадание является двойственным порождением любви, а себя мы воспринимаем как субъект, порождающий это сострадание, — то всё это называется объектным, относительным, двойственным состраданием.

То, о чем здесь говорится, как о великом сострадании — это недвойственное, безобъектное сострадание. И тут не следует считать себя порождающим сострадание, процесс порождения сострадания — деятельностью медитирующего ума, а всех живых существ — объектами нашего сострадания. Вместо этого, когда ум пребывает в своем естественном состоянии, энергия, которая сама по себе возникает из пустой основы ума — это и есть любовь и сострадание. Ранее мы говорили о создающем потенциале природы ума, это и есть та энергия любви и сострадания, о которой мы ведем разговор. Когда ум пребывает в своем естественном состоянии, то это порождение недвойственного сострадания ко всем живым существам неотделимо от самой основы ума.

Практикуя такую медитацию, важно понимать, что главное переживание здесь не восприятие пустой сущности ума как такового, а скорее спонтанное возникновение великого сострадания из этой пустой сущностной природы. Поэтому, выполняя медитацию дзогчен, очень важно распознавать составляющую великого всеобъемлющего сострадания, которая и есть энергия пустой сущности ума, вместо того чтобы сосредотачиваться на постижении пустоты. Если в медитации делать упор на постижении пустоты, то очень легко просто впасть в тупое сосредоточение на покое, которое приводит к перерождениям в сансарном мире богов без форм, а не

к освобождению от круговорти бытия в состояние Будды. Поэтому когда вы практикуете, в особенности медитацию дзогчен, и особенно если вы теряетесь в переживании пустоты, то пусть возникают мысли просветления и альтруистическое намерение освободить всех существ, воплощайте смысл сострадания в самой основе ума.

Чтобы привести пример, можно обратиться к «37-ми практикам бодхисаттв», из которых в 22-й говорится: «Все проявления — это собственный ум». Помните, как по-тибетски называются проявления: *нангва*, это и проявления, и восприятие, и явления — все три. И все это — собственный ум. С самого начала природа ума свободна от крайностей умопостроений, и сегодняшнее учение в основном и касалось того, что крайности умопостроения это существование, несуществование, и то, и другое, ни то, ни другое, и так далее — и все это заслоняет прямое постижение природы ума. Зная это, не вовлекаться умом в двойственность субъекта-объекта, когда внутренне цепляешься за реальность познающего ума, а внешне цепляешься за реальность объектов познания — вот практика бодхисаттвы. Когда практикуешь таким образом, всевозможные переживания сансары или нирваны — это не более чем проекции собственного ума. Это выражения внутренне присущей созидающей игры энергии пустой сущности ума. И тогда постигаешь: «О, мой ум и твой ум — одинаковы, они не отличаются на самом деле, разве только очень поверхностно». И не только это: умы всех существ такие же, как и умы просветленных. Поэтому когда возвращаешь все возможности переживаний сансары и нирваны к источнику, средоточию абсолютного плода, пустой сущности, естественно и беспрепятственно спонтанно проявляющемуся уму — мгновенно оказываешься в полноте дзогчен.

Все качества просветленного ума — например, шесть совершенств-парамит, просветленный настрой-бодхичитта — проявляются из ума, который заново освоил все свои проекции, ранее воспринимаемые, как сансара и нирвана. Когда сияют солнце и луна, их спонтанно сопровождает сияние и светоносность. И подобным образом, когда прямо постигаешь сущность ума, то все его качества: щедрость, нравственность, терпение и так далее — присутствуют спонтанно. И в присутствии этих положительных качеств нет той нехватки всех позитивных качеств, которую мы называем *недостатком*, ошибкой, например, жадности, гнева и так далее. В отсутствии всех неблагих качеств и присутствии всех благих качеств и есть проявление состояния Будды.

Это сознание всех просветленных прошлого, настоящего и будущего. Нет более высокого учения, чем это. Нет более высокого обета, чем этот. Нет более глубоких наставлений. Это сокровище мудрости извлечено Патрулом Ринпоче из сокровищницы различающего осознавания. Хоть открытие этого учения не принадлежит ему лично, он несет благословения благодати просветленных, открывших это учение. Хоть он и не реализовал то, что передает, он получил это и передал, как пересказ были о реализации.

Это учение — сущность трех видов передач наивысшей Дхармы. Лонгченпа получил эту прямую передачу от ума к уму от дхармакаи. Он проявился в чистом видении, как образ самбхогакаи, великому йогину всеведущему Джигме Лингпе, который получил от него эту символическую передачу держателей знания, видьядхар. В свою очередь, он передал это в устной передаче своим сердечным сыновьям и так далее от просветленного учителя к просветленному учителю до самого Патрула Ринпоче, который получил эту передачу от сердечного ученика Джигме Лингпы. Таким образом, это учение представляет сущность и высшее изложение трех линий передачи: прямой передачи от ума к уму Победоносных, символической передачи

видьядхар и устной передачи людей. Следует относиться к ней, как к главной драгоценности в короне на голове просветленных.

Сегодня у нас были обширные объяснения и учения, и чтобы закончить вечер, я выполню просьбу и проведу короткую совместную пятиминутную медитацию. Нам следует относиться к этой медитации следующим образом: нужно действительно помогать и поддерживать друг друга, объединяясь в совместной медитации. Вообще я не большой любитель длинных лекций и объяснений, мне гораздо удобнее медитировать и практиковать, чем говорить. Я ценю просьбу провести несколько минут вместе в медитации. Моя медитация поможет вам, а ваша — поможет мне.

\* \* \* \*

Выражаем благодарности Майклу Льюису за перевод на английский, Кэрол Мосс, ламе Тashi, Кэролин Эрнст за поддержку, Джеки Элдер, Берни и Кети Даер, всем молодым друзьям на ретрите, особенно Эрику Фрае, Роберту Эрнству за помочь с тибетским и Дебре Денкер за ее полезные советы и поправки, и всей сангхе Гарчена за их духовную поддержку.

Вечная признательность его сиятельству Гарчену Триптулу Ринпоче, который попросил меня это опубликовать. Да продолжит он освещать наши умы своими учениями, и наши сердца своим поучительным примером скромности, присутствия и любящей доброты и щедрости.

*Запись и публикация: Розмари Дей Вейл.*

*Перевод с английского: Андрей Беседин.*

*Текст стал доступен на русском языке благодаря Кончок Самтен Дролкар, а также Инне и Сергею К.*