

**БЫТЬ ПРЯМО ЗДЕСЬ**

ཟབ་ཐིག་མཁའ་འགྲོའི་གསང་མཚོད་ལས།

ཚོགས་པ་ཚེན་པོ་ཉམས་སུ་བྱེད་པའི་བྲིད་

དོན་གསལ་མེ་ལོང་

བཞུགས་སོ།



# БЫТЬ ПРЯМО ЗДЕСЬ

Драгоценный текст дзогчен  
АВТОРСТВА НУДЕНА ДОРДЖЕ  
ОЗАГЛАВЛЕННЫЙ

## *ЗЕРКАЛО ЯСНОГО СМЫСЛА*

С КОММЕНТАРИЕМ  
ДЖЕЙМСА ЛОУ

Snow Lion Publications  
Ithaca, New York Boulder, Colorado

Лунг на коренной текст, данный Е. С. Чимедом Ригdziном Ринпоче, держателем линии передачи данного текста и реинкарнацией открывателя сокровища Нудена Дордже, доступен через Edition Khordong, Берлин.

edition@khordong.net www.khordong.net



Edition Khordong Production является издательским домом некоммерческой организации Khordong e.V. в Германии.

Это учение было дано досточтимым доктором Джеймсом Лоу с 23 по 27 июля 1998 года на ретрите в Пфауэнхофе (Германия) с Чимедом Ригdziном Ринпоче по просьбе последнего.

Транскрипт Олафа Брокманна и Рут Курманн.

Исправлено, дополнено и авторизовано Джеймсом Лоу на основе терма (Don gSal Me Long) Нудена Дордже Дропана Линга Дроло Цала (Nus lDan rDo rJe 'Gro Phan gLing Pa) под редакцией Кордонг Терчен Тулку Чимеда Ригdziна Ринпоче.

Коренной текст (Don gSal Me Long) был впервые переведен с тибетского на английский Чимедом Ригdziном Ринпоче и Гудрун Кнаузенбергер. Уточненный перевод выполнен Джеймсом Лоу. При переводе на русский язык с согласия автора текст дополнен его пояснениями и иными сносками, содержащими примечания переводчика и редактора, а также данные из открытых источников. Изменения согласованы с автором.

Верстка, редакция и дизайн: Андреас Руфт, Берлин

Графика: Лехо Рубис, Эстония.

Перевод на русский язык (2023): Мария Шрамко, Россия.

Snow Lion Publications

P.O. Box 6483 Ithaca, NY 14851 USA

(607) 273-8519 www.snowlionpub.com

Copyright © 2004 James Low

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена каким-либо образом без предварительного письменного разрешения издателя.

ISBN 1-55939-208-8 (указан номер оригинального издания на английском языке; данная версия существует только в электронном виде)

Данные для каталогизации в публикациях доступны в Библиотеке Конгресса

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b>	<b>7</b>
<b>Общие вступительные молитвы</b>	<b>14</b>
<b>Введение</b>	<b>18</b>
<b>Стих 1 - Воззрение дзогчен -</b>	<b>20</b>
Хинаяна, Махаяна	24
Тантра	26
Дзогчен	27
Назначение ритуала	29
Медитация на «А»	30
Кто я? - главный принцип дзогчена	32
Прибежище и практика «А»	35
<b>Стих 2 - Основные наставления -</b>	<b>37</b>
<b>Стих 3 - Медитация о сансаре -</b>	<b>40</b>
<b>Стих 4 - Возможность этой жизни -</b>	<b>43</b>
<b>Стих 5 - Отвращение к сансаре -</b>	<b>46</b>
<b>Стих 6 - Принятие Прибежища -</b>	<b>49</b>
<b>Стих 7 - Приверженность бодхичитте -</b>	<b>51</b>
<b>Стих 8 - Осознанность, карма и добродетельное деяние -</b>	<b>54</b>
<b>Стих 9 - Ужасающий опыт смерти -</b>	<b>59</b>
<b>Стих 10 - Живой опыт гуру -</b>	<b>62</b>
<b>Стихи 11 - 12 - Буддство в наших руках -</b>	<b>65</b>
Практика трех «А»	67
<b>Стих 13 - В поисках природы ума -</b>	<b>70</b>
Шине - упражнение в концентрации	72
Откуда берутся возникающие явления?	74
Не быть занятым	75
В поисках природы ума	77
<b>Стих 14 - Природа ума -</b>	<b>78</b>
<b>Стих 15 - Основа всего -</b>	<b>82</b>
Не столь твердый	85
<b>Стих 16 - Исток сансары -</b>	<b>89</b>
<b>Стих 17 - «Я» и «меня» -</b>	<b>92</b>
<b>Стих 18 - Распознавание фальшивости -</b>	<b>95</b>
<b>Стих 19 - Расслабься, свободный от цепляния -</b>	<b>97</b>
<b>Стих 20 - «Ешь суп!» -</b>	<b>101</b>
Практика «ПХАТ»	103
Назначение инициации	105

Медитация на Мачиг Лабдрон	106
Стих 21 - Улови суть -	112
Стих 22 - Занят, потерявшись -	114
Стих 23 - Просто пинбол -	116
Стих 24 - Ошибка в фокусировании на объектах -	119
Стих 25 - Великая Завершенность -	122
Стих 26 - Пребывайте естественно -	126
Стих 27 - Заблуждение разрешится само собой -	129
Стих 28 - Всегда уже присутствует -	132
Стих 29 - Оставьте это в покое -	134
Стих 30 - Цепочка мыслей -	137
Стих 31 - Иллюзия и этика -	140
Стих 32 - Осознанность, осознанность, осознанность -	148
Стих 33 - Ложь наших жизней -	151
Стих 34 - Будь добр к себе -	153
Стих 35 - Нет ничего лучше этого -	155
Стих 36 - Правильный путь -	157
Стих 37 - Поддерживайте линию передачи -	159
Стих 38 - Учение для сердца, а не для интеллекта -	161
Стихи 39 - 40 - Колофон -	163
Приложение	165
Общие заключительные молитвы	167
Рекомендации по дополнительному чтению	173

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Этот краткий комментарий предлагается вашему вниманию в качестве приветственного жеста к изучению воззрения и практики *дзогчен*.

Основной текст написан Нуденом Дордже (*Nus-lDen rDo-rJe 'Gro-Phan gLing-Pa Gro-Lod rTsal*) в середине XIX века, и является частью его коллекции сокровенных учений. Эти учения он впервые услышал в своем прежнем воплощении как Къечунг Лоцава (*Khye'u-Chung Lo-Tsa-Ba*), один из двадцати пяти ближайших учеников Падмасамбхавы, великого *тантрического* мастера, создавшего единый стиль тибетского буддизма. Нуден Дордже провел большую часть своей жизни в Каме в Восточном Тибете, где он в течение долгих лет пребывал в затворничестве. Будучи мастером *тантры* и *дзогчена*, он был известен своим острым умом и проницательным пониманием. Текст был переведен под руководством его четвертого воплощения Чимеда Ригдзина (1922-2002).

Чимед Ригдзин Ринпоче и Гудрун Кнаузенбергер работали над первым черновиком перевода коренного текста. Ринпоче попросил меня взглянуть на текст и внести коррективы. Я сделал повторный перевод текста во время краткого, но исполненного счастья пребывания у них в Оффенбахе неподалеку от Франкфурта. У меня была возможность задать Ринпоче множество вопросов с целью получения четкого представления о толковании этого текста в линии преемственности.

Текст содержит предельно ясное аутентичное изложение воззрения и сущностной медитации *дзогчена*, практики опыта недвойственности. Изложение ведется в стиле *Men Ngag*, персонального наставления, основанного на личной реализации автора, раскрывающего жизненный опыт *тертона* Нудена Дордже Дропана Лингпы в красивой и вместе с тем глубоко содержательной манере.

*Дзогчен*, обычно считающийся высшим уровнем тибетского буддизма, — это древняя система понимания собственной

подлинной природы. Традиция передачи не прервана, и в данном тексте традиционно рассматриваются ключевые моменты этой системы. Он обращается к сердцу человеческого бытия, подчеркивая необходимость единения всех аспектов своей сущности, преодоления страха, тревоги и неприятия.

Комментарий был написан по просьбе Ринпоче во время ретрита и учений в Пфауэнхофе для учеников его линии передачи. Мои высказывания отражают настроение того времени. Комментарий был лишь незначительно отредактирован в стремлении сохранить атмосферу мероприятия. Он содержит как разъяснение традиционных понятий, приведенных в тексте, так и анализ того, как они могут быть применены в современной повседневной жизни. В комментарии объясняются ключевые практики и способы преодоления сложностей, возникающих при медитации. Конечно, есть еще много способов подхода к изучению данного текста, весьма богатого и глубокого. Я думаю, читателям также было бы полезно изучить главы 8, 10 и 11 книги «Просто быть», где рассматриваются многие проблемы, которые могут возникнуть в процессе такого рода практики.

Этот комментарий дан мною в тот последний раз, когда преподавал в присутствии Ринпоче, и, перечитывая его, я вспоминаю поддерживающее тепло и простор его вдохновляющего и освобождающего проявления. Учитель — это место единения; через практику текста посредством единения с живым присутствием учителя раскрывается природа жизни. Разумеется, учитель — это не существо, а поле взаимосвязи.



Многие люди внесли свой вклад в создание этой небольшой книги; все наши усилия неразрывно связаны с усилиями других. В частности, направляющей силой проекта был Андреас Руфт — старательный, спокойный и полный энтузиазма человек.

Пусть весь наш напряженный труд  
принесет вам отдохновение и легкость.

Джеймс Лоу, Лондон, апрель 2003 г.

### **Особое обращение к русскоязычным читателям**

Идеи порхают в голове, словно бабочки на лесной поляне — интригующие, непредсказуемые и трудноуловимые, и все же мы пытаемся поймать их, гонясь за своими надеждами, следуя за воспоминаниями день за днем, год за годом. Жизнь проходит, насыщенная нашими реакциями на события, возникающие в результате противоречивого взаимодействия факторов: экономических, политических, расовых и так далее. В круговороте социума трудно обрести покой, поскольку возникающее в окружающих нас людях беспокойство приводит нас в состояние вращения в реактивности.

Природа, когда-то приносившая нам толику утешения, подорвана климатическими изменениями, а также жадностью и глупостью, которые приводят к лесным пожарам и расточительной вырубке великолепных бразильских джунглей, гостеприимных по отношению к столь многим биологическим видам. Но раздается безумный крик «я первый!», провозглашающий личные интересы, и это ключевая проблема современности.

Где нам найти покой? Покой, красота и истина кажутся столь неуловимыми, что легко утратить надежду, а затем обратиться к забвению зависимости или пресной пустоши потребительства.

Эта книга указывает на малоизвестное надежное прибежище, которое будет одновременно питать нас и поддерживать наше функционирование в мире, и не позволять обстоятельствам обмануть или потрепать нас. Взяв тайм-аут от тщетных попыток контролировать события, мы можем начать узнавать свой ум. У

каждого из нас есть ум, наш «собственный» ум, полный знакомых нам воспоминаний, снов, фактов и фантазий. Структурирование содержимого ума дарит нам чувство идентичности и предсказуемости нашей личности и поведения. Каждое ментальное событие, по-видимому, подтверждает или идет вразрез с нашим представлением о том, кто мы есть, и поэтому, обслуживая свое «я», мы вынуждены управлять содержимым своего ума и вносить в него поправки точно так же, как мы пытаемся управлять и вносить поправки в окружающий мир.

И все же во всей этой суете есть парадокс. Содержимое нашего ума меняется мгновение за мгновением. Однако хотя составляющие нашего «я» преходящи, мы остаемся уверенными в том, что мы именно те, кто мы есть, уверенными в неизменности «я». Так как же получается, что этот поток переживаний может породить стабильное ощущение «я»?

С точки зрения буддизма, наше ощущение непреходящего личного «я» — заблуждение. Когда мы ищем «я», на опыте не удается найти стабильности: каждый момент уникален, специфичен и преходящ. Когда я думаю о чем-то, мыслящий, мысль и объект мысли — все это мимолетные ментальные события. Они возникают сами по себе, со своим привкусом чего-то, потому что именно так дуалистическое сознание и придает смысл происходящему. Субъект, объект и их связь — все это содержимое ума, всего лишь паттерны движения мыслей, чувств, восприятий, воспоминаний и так далее. Паттерны вызывают такие расположения духа, как желание, гнев, радость, одиночество и благодарность.

Что ж, если содержимое моего опыта, все, происходящее для меня и происходящее как я, — это постоянно меняющийся паттерн, лишенный изначальной самосущности, то какова действительность этого долгоиграющего присутствия, которое я принимаю за себя? На самом деле это наша осознанность, простая озаряющая яркость нашего ума, всегда остающаяся незатронутой его сиюминутным содержимым.

Осознанность — это не вещь, не персональное естество и не частная основа индивидуального существования; скорее, это самовозникающее присутствие, предлагающее озарение, откровение и ясность. Осознанность не похожа на мышление, она

не требует усилий и не порождает знания. Мгновенно и легко нескончаемая детализация становится очевидной, но в то же время неуловимой и самоисчезающей. И осознанность, и то, что происходит, не поддаются восприятию, но осознанность неизменна, в то время как сознание, видимости и опыт мимолетны.

Подобно восходящему в небе солнцу, выявляющему множество цветов и форм, осознанность является яркостью нашего открытого безграничного ума, необъятного и пустого, как небо. Вместо того чтобы стремиться обрести стабильность в потоке переживаний, мы расслабляемся и открываемся стабильному, неизменному присутствию осознанности, неотделимому от каждого момента движения. Затем мы начинаем видеть, что то, за что мы себя принимаем, – это просто сияние осознанности. Мгновение за мгновением движение нашего тела, голоса и ума является проявлением осознанности, сияющей как постоянно изменяющееся совозникновение, с которым мы соотносимся как «я», «меня» и «я сам». Я не сущность. Я есть небо, солнце и беспрестанная игра лучей света.

Эта небольшая книга дает четкое представление о том, что такое наш ум и как доверять ему и расслабляться в нем. Это древняя традиция *дзогчен*, Великая Завершенность, имманентная целостность всего сущего. Открытость осознанности неотделима от нераздельной недвойственности поля опыта, проявляясь во всем сразу. Открыться этому – значит растворить бинарное противоречие между незыблемостью и движением. Затем жизнь течет своим чередом, но мы присутствуем в ней расслабленно, восприимчиво и безуильно. Нет необходимости менять какие-либо устои нашей текущей жизни, ведь эта внутренняя свобода, однажды испробованная, начинает растворять все наши привычные узлы и ограничения.

Это основа и потенциал нашей жизни, и это всегда уже присутствует здесь и доступно нам. Нам нужно просто расслабиться и пребывать со своим имманентным присутствием, которое всегда было нашим естеством, хотя и не переживалось в нашем тревожном стремлении отыскать счастье, как если бы оно было предметом потребления.

Очень радостно, что эти древние учения становятся доступными в России и других странах, где распространен

русский язык. Большое спасибо тем, кто участвовал в подготовке этого издания: Марии Шрамко за перевод текста на русский язык, Марине Самариной за теплую дружескую поддержку и ценные советы, Юрию Колоненко за внимательную и аккуратную вычитку книги.

Пусть ваше собственное нерожденное присутствие принесет вам ясность, покой и радость!

Джеймс Лоу

### **Примечание редактора**

Все тибетские и санскритские термины, за исключением имен собственных, выделены курсивом. При первом появлении в тексте тибетских терминов приводится их транскрипция в скобках с использованием системы Уайли, модифицированной Чимедом Ригдзином Ринпоче. Корневая согласная каждого слога написана с заглавной буквы, дабы избежать какой-либо двусмысленности.

Редактор хотел бы поблагодарить всех людей, внесших свой вклад в эту работу, особенно Рут Курманн и Олафа Брокманна за транскрипт учения, Лехо Рубиса за предоставление изображений, Вольфганга Циммермана за его непоколебимое постоянство и Snow Lion Publications за то, что они сделали это учение доступным для более широкой аудитории. И последнее, но не менее важное: мы выражаем благодарность нашему любимому учителю Чимеду Ригдзину Ринпоче, доверившему нам всем это глубокое и значимое учение своего сердца. Ничто из этой работы не было бы возможно без его щедрости.



Падмасамбхава

## Вступительное обращение к Падмасамбхаве

ལྷ་བཅའ་གནས་བསྐྱེད་མེད་དགོན་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།  
ལྷ་གསལ་རྗེ་མངའ་བའི་ལྷ་རྒྱལ་པརྟ་ལ།  
བདག་གིས་རི་རྩམ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན།  
རྣམ་རྒྱུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལ་བ་རྒྱུ་གསོལ།

*Драгоценному сокровищу, являющемуся моим неизменным прибежищем, сострадательному Пеме из Уддияны, я возношу молитву о благословении меня быстрым исполнением всего, что я попрошу.*

## Семистрочная молитва

ཨོཾ། ལྷ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པར་མཚོན་པའི་  
བསྐྱེད་ལོ་སར་སྤོང་པོ་ལཱ།  
ཡམ་མཚོན་མཚོན་གྱི་དངོས་སྤྱོད་བརྟེན་པའི་  
བསྐྱེད་པར་གནས་ཞེས་སྟེ་གྲགས་པའི་  
འཕྲོད་ཏུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར་བའི་  
ཞེན་གྱི་རྗེས་སྟེ་བདག་བསྐྱེད་གྱིས་པའི་  
ལྷོན་གྱིས་བརྟེན་ཏུ་གཞུགས་སྟེ་གསོལ་བའི་ལཱ།  
ལྷ་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལོ་སར་སྤོང་པོ་ལཱ།

*ХУНг. На северо-западе Уддияны, на пестике и тычинках лотоса — ты, обладатель удивительнейших и наивысших постижений, прославленный Падмасамбхава, окруженный свитой из множества дакинй! Следуя за тобой и полагаясь на тебя, я выполняю твою практику и посему, дабы даровать благословения, молю, приди!*

*ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНг.*

## Прибежище и бодхичитта

། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།  
། བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།  
། བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།  
། །འགྲོ་ལ་ཕན་སྲིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ལོག།

*Я обращаюсь к Прибежищу в Будде, Дхарме и Сангхе до самого просветления! Благодаря заслугам, накопленным мною путем даяния и других добродетелей, да обрету я состояние будды, дабы помогать всем чувствующим существам!*







## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня днем мы принимали Прибежище с Ринпоче, и последним произнесенным нами Прибежищем было «я принимаю Прибежище в своем уме». Теперь мы можем сказать это все вместе, а затем попытаться понять, что это значит.

*«Я принимаю Прибежище в своем уме».*

*«Я принимаю Прибежище в своем уме».*

*«Я принимаю Прибежище в своем уме».*

В ближайшие четыре дня у нас будет время заглянуть в этот текст, «Зеркало ясного смысла» (*Don gSal Me Long*), чтобы лучше понять, что же это значит — принять Прибежище в собственном уме.

Если идет дождь, вы можете принять прибежище под своим зонтом. У вас простое желание — остаться сухим. У вас простой враг — дождь. И у вас есть простой друг — зонт. Это основной принцип буддийского Прибежища. У нас есть страдание как основной враг, есть учение Будды как главная защита, и есть мы сами, которых мы пытаемся защитить. И мы защищаем себя, потому что хотим быть счастливыми и воображаем, что существуют вещи, которые делают нас несчастными. Итак, то, что делает нас несчастными, оказывает влияние на нас. Если мы сможем найти способ защититься от того, что на нас влияет, мы будем счастливы. Но, пытаясь вникнуть в это, мы вечно испытываем сложности. Кого мы пытаемся защитить, и кто на самом деле доставляет нам неприятности?

На всех уровнях буддийского учения очень ясно говорится, что мы сами создаем себе проблемы. Так что же это за частичка нас самих, которая доставляет нам неприятности? Это наш ум. Итак, наш ум является причиной всех наших проблем, и в то же время

наивысший уровень Прибежища — это найти Прибежище в уме, являющемся причиной всех ваших проблем. Ум — это причина, исток и пространство *сансары*, а также пространство и переживание *нирваны*. Но то, как термин «ум» используется в буддизме, отличается от нашего обычного понимания. То, что здесь подразумевается под «умом», — это не наше обычное представление о себе как о мыслителе. Это скорее ощущаемое присутствие нашего существования, и это присутствие не является чем-то, что можно было бы идентифицировать как существующий объект.

Итак, теперь мы пройдемся по тексту. В первом стихе начинается исследование основы воззрения, принципа воззрения *дзогчен (rDzogs Pa Chen Po)*, и от него мы перейдем к обсуждению предварительной практики.



## СТИХ 1

### - ВОЗЗРЕНИЕ ДЗОГЧЕН -

རིག་སྣོད་གདོད་ནས་དག་པ་རྩུབ་འཇུག་ལམ་མཚན་  
ལྷོན་གྲུབ་སྒྲིལ་པའི་མཐའ་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་མཚན་  
རང་རིག་ཡེ་མངས་རྒྱས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་མཚན་  
རང་ཞལ་མཇལ་བའི་མན་ངག་འདི་ཁོ་ན་མཚན་

*«Используя это тайное наставление, можно узреть свое собственное лицо, свою осознанность, которая является изначально просветленным Самантабхадрой. Единый путь изначальной чистоты осознанности и пустоты распространяется как спонтанная мудрость, свободная от всех относительных условий».*

Этот первый стих замечательный, потому что в нем говорится о том, что с самого начала это естественное присутствие, или осознанность, было нераздельно слито с пустотой. И природа этого слияния пустоты и осознанности совершенно чиста. Каждый из этих терминов имеет множество значений, и я начну понемногу раскрывать их прямо сейчас. Когда говорится об осознанности и пустоте, *ригтоне* (*Rig sTong*), *ригна* (*Rig Pa*) или осознанности — это наше простое бытие, когда мы просто сидим здесь — кто-то присутствует здесь. Прежде чем мы узнаем, кто же это присутствует,

этот кто-то, просто находящийся здесь, дает нам представление о значении термина «осознанность» или *rigpa*. Мы могли бы просто воспользоваться моментом, чтобы понаблюдать за собой. Вот мы сидим, как бы мы ни сидели, в каком бы положении ни находилось наше тело. Нам не нужно сидеть особым образом, чтобы созерцать. Здесь кто-то присутствует. Не думая о том, кто вы, присутствующий здесь, просто попытайтесь ощутить, что это за присутствие, которым вы являетесь. Посидите с этим ощущением несколько минут.

Хорошо. Нечто присутствует. Вам не обязательно знать, что именно, но что-то там есть. И еще есть ощущение перемен. Есть какая-то связь с энергией. По тому, как меняется ощущение, вы уже можете уловить смысл. Возможно, трудно точно сказать, что это такое. Это качество, столь туманное, эта сложность ухватить естественное присутствие как нечто конкретно существующее — качество его пустоты. Таким образом, это присутствие является нозтическим<sup>1</sup>, присутствием осознанности, благодаря которой всевозможные различные аспекты, создаваемые нами — мы сами и наш мир — и возникают. Это основа передачи того опыта, который у нас есть. И в зависимости от наших взаимоотношений с этой основой наше переживание проявляется как *сансара* или *нирвана*.

В тексте говорится, что осознанность изначально чиста. *Додне дагна* (*gDod Nas Dag Pa*) означает, что она была чистой всегда. Время очень важно. Наш жизненный опыт приобретается с течением времени. Мы думаем о том, что будем делать утром, строим планы на завтрашний день. Знакомясь с кем-то, мы представляем ему в контексте того, что уже свершилось в нашем прошлом, и, если человек нам нравится, и мы хотим с ним взаимодействовать, немедленно начинаем строить какие-то фантазии или планы на будущее.

Привязанность временна. Это свойство времени. Привязанность к вещам вовлекает нас в попытки оставаться с определенными людьми или объектами, когда мы движемся во времени. И самоидентичность также очень четко связана со временем. Мы — это наша история. Но в тексте говорится о природе ума — об

---

<sup>1</sup> Нозтический — за пределами привычного понимания и восприятия мира; появление интуитивного разума, соединяющего высокий интеллектуальный уровень и интуицию [откр. Ист.].

истинной природе ума как чего-то, что существует бесконечно и вообще без какого-либо начала. Она была до того, как мы родились, до того, как родились наши родители, до того, как появились наши страны, до Большого взрыва, до того, как возникла вселенная. Она была там всегда. Теперь ясно, что мы уже знакомы с учением Будды о непостоянстве: все, что создано, движется к разрушению и изменению. Но если эта реальная природа, которой мы обладаем, бесконечна, это означает, что она была до того, как появилось какое-либо начало. И поскольку у нее нет начала, у нее не будет и конца. Без начала или конца она не может быть сущностью. И это не просто абстрактное понятие. Это означает, что мы не являемся сущностями. Мы — не вещи. Выходит, мы не те, кем себя считаем.

Возвращаясь к Прибежищу. Когда мы находим Прибежище в этой природе нашего ума, мы находим Прибежище в истинной природе нашего естества, которую мы не знаем. И мы делаем это для того, чтобы избавиться от обычной самоидентичности, того, кем, по нашему мнению, мы являемся, потому что нам это не нравится. Над этим действительно стоит поразмыслить. Если вы добьетесь успеха и станете просветленным, вы не будете тем, кто вы есть сейчас. Вы не станете просветленным. Тот, кто обретет просветление, не будет вами, каким вы себя знаете.

Эта природа ума, как сказано далее в тексте, возникает спонтанно, без каких-либо ограничивающих точек<sup>2</sup>. Эти ограничения — способы, с помощью которых мы начинаем интуитивно ощущать, что нечто существует как единое целое, и это состояние наполнено мудростью. А качество мудрости в том, что она не завязывается в узлы. У всех нас в отношении Ринпоче есть ощущение, что очень трудно «пустить ему пыль в глаза» или обмануть его. Он обладает прекрасным пониманием происходящего. Это качество мудрости.

Далее в тексте говорится, что наша осознанность — лишь естественное присутствие, изначальный Будда *Кунту Зангпо* (*Kun Tu bZang Po*), *Самантабхадра*. Когда говорится «*Кунту Зангпо*», это означает пару — *Самантабхадру* и *Самантабхадри*. Эта пара здесь

---

<sup>2</sup> Термин «ограничивающие точки» указывает на внутреннюю идею или внешний объект, который, как нам кажется, существует сам по себе. Этот опыт «затвердевания» на самом деле лишен какого-либо внутреннего существования, и, увидев это, мы обнаружим, что все ограничения на самом деле сняты для наполнения мудростью пустоты [прим. авт.].

уже очень давно, и они образуют свой собственный маленький мир. Они похожи на весенних влюбленных в Париже. Это очень важно, потому что, когда мы начинаем осознавать природу своего ума, мы становимся рассеянными. Хотя у нас могут быть моменты настоящего присутствия и полной открытости, мы быстро впадаем в рассеянность или наше внимание привлекает что-то другое. Мы предаем пустоту и уходим в поисках какого-нибудь занятого любовника, который все равно нас бросит. Итак, обычная любовь, любовь эго непостоянна. Но любовь этой изначальной осознанности очень, очень прочна. И эта пара, пребывающая вместе, является истинным символом возможности достижения состояния полного слияния со всем, что возникает, без расставания с ним ради отвлечений.

Далее в тексте говорится, что он предназначен для того, чтобы показать вам, познакомить вас с вашим собственным лицом, с вашей собственной природой. У всех сидящих в этой комнате есть лица, однако никто из нас никогда не видел своего лица. Если вы оглянетесь вокруг, то очень легко сможете увидеть лица других людей. Довольно нелепо, что мне очень легко видеть, например, лицо Роберта, но я не могу видеть свое собственное. Я имею в виду, что это кажется совершенно нелепым, это мое лицо, и я не могу его видеть, и я провожу всю свою жизнь, глядя на лица других людей, а не на свое собственное.

В тибетском языке есть много терминов, отражающих смысл лица: *ранг ньо (Rang Ngo)*, *ранг ше (Rang bZhin)*, *ранг ша (Rang Zhal)*. Все эти термины указывают на то, что это нечто, которое всегда есть и которое есть мы, полностью скрыто от нас, хотя оно всегда есть и это мы. И если вы хотите увидеть свое собственное лицо, вам придется посмотреть в зеркало. Вы видите себя как зеркальное отражение (инверсию). И, глядя на себя в зеркало, вы видите себя чем-то отличным от самих себя. Созерцание себя в зеркале поддерживает в нас ощущение того, что мы являемся сущностями.

В детской психологии существует множество теорий развития, говорящих о том, как чувство собственного «я» развивается благодаря отражению в глазах других людей или при фактическом созерцании себя в настоящем зеркале. Даже на пути *тантры*, когда мы получаем посвящение и получаем учение о том, что теперь вы — *Тара*, теперь вы — *Падмасамбхава* или *Ваджрасаттва*, вы видите

себя в другой форме. И эта форма в некотором смысле отражает ваши благие качества или возможность трансформации. Но все же пропущен еще один шаг — вы становитесь иным, отличным от того, чем являетесь. Но этот текст говорит, что покажет нам наше собственное лицо, так что мы увидим свое лицо непосредственно! Это может указывать на то, что для того, чтобы непосредственно видеть свое лицо, мы должны по-другому смотреть.

Затем текст переходит к предварительным практикам, которые призваны остановить нас в созерцании своего лица привычным образом, и далее он начинает показывать новый способ созерцания.

Итак, сначала мы обсудим некоторые общие воззрения в буддийской практике, а потом пройдемся по предварительным практикам, потому что я хочу взглянуть на них через призму воззрения *дзогчен*. Мы можем смотреть на предварительные практики, опираясь на то воззрение, которое они сами в себе несут, но мы также можем смотреть на них с точки зрения *дзогчена*.

### **Хинаяна, Махаяна**

Говоря в общих чертах, учение Будды начинается с того, что называется путем *хинаяны*, на котором внимание сконцентрировано на отделении от *сансары*. При таком подходе к миру вы тратите уйму времени на размышления о том, насколько ужасен жизненный опыт. Мы делаем это для того, чтобы ниспровергнуть или нарушить тот шаблон смысла, который привычно вкладываем в обыденные вещи нашего мира. Например, вы могли бы задуматься о том, что тело полно гноя и крови, отвратительных веществ, глистов и дерьма, и восприятие других людей как мешка таких субстанций уменьшило бы ваше влечение к ним.

Если мы хотим отказаться от *сансары*, хотим выбраться из нее, всегда гораздо легче думать о недостатках других. В этой части отречения все вещи, все объекты, которые стимулируют возникновение чувств и вызывают у нас желание или приводят к гневу и отторжению, все, что усиливает нашу связь с миром, должно быть остановлено. Потому что цель состоит в том, чтобы стать хладнокровными и свободными от накала страстей, чтобы мы просто перелились через край и исчезли.

Однако в воззрении *ньингма*, которое мы пытаемся практиковать, мы берем ключевые элементы этого воззрения



отречения и объединяем их. Вместо того чтобы действительно верить, что *сансара* — сложное место, мы используем эту идею в качестве тактического рычага, чтобы попытаться сместить шаблон своей привязанности. То есть мы используем это отношение как метод, помогающий быть менее вовлеченными в свойственные нам навязчивые идеи, чтобы высвободить больше пространства для осознания того, что касается истинной природы нашего существования. А на пути *махаяны* мы одновременно развиваем мудрость и сострадание и делаем это, опять же, для того чтобы создать больше пространства. Мы не сможем посвятить себя оказанию помощи другим людям, если будем продолжать заикливаться на себе.

На пути *хинаяны* мы говорим, что мир плох, и мы хотим выбраться из него — то есть между нами и миром существует конфликт. Но на пути *махаяны* мы пытаемся усвоить конфликт так, чтобы наше стремление быть хорошими и помогать другим существам вступало в противоречие с нашей традиционной *кармической* тенденцией заботиться о себе. Если мы будем ставить других людей на первое место, то через некоторое время начнем их ненавидеть. Одно дело думать о спасении всех живых существ, что является очень красивой абстрактной концепцией. Но если вы сидите на *тудже* и пытаетесь медитировать, а человек рядом с вами хлопает вас по колену, или поет фальшиво, или звенит колокольчиком в неверном ритме, вы можете ощутить некоторое раздражение. И подлинная проблема на пути *махаяны* — это тяжкий труд, когда человек на протяжении миллионов жизней посвящает себя непрерывному процессу оказания помощи другим. Это прямое взаимодействие с проявлением ограниченности и очищение от нее с помощью мудрости.

На пути *хинаяны* основным мотивом или моделью является отречение: человек оставляет свою семью, покидает свой дом и уходит, оставляя мир позади. На пути *махаяны* главным мотивом является служение. Человек отказывается от собственной свободы, чтобы стать слугой для других. Но в то же время это неволя, приносящая удовольствие, потому что ключом к вхождению в нее является понимание пустоты. Таким образом, мы должны получить некоторое представление о пустоте, иначе реальное обязательство служить другим существам будет просто пыткой для нас и

фактически приведет к еще более интенсивному бурлению наших собственных пяти ядов. Это очень важно. Если вы идете вдоль реки и видите, как кто-то падает в воду, когда вы прыгаете, чтобы спасти его, это очень здорово. Но если вы не умеете плавать, это не принесет пользы. С точки зрения буддизма *махаяны*, пока у вас нет некоторого понимания пустоты, все это просто пустые слова. *Дхарма* становится просто множеством милых сказок, в которых мы притворяемся, что все будем хорошими людьми и будем помогать другим, а на самом деле тратим свое время на пестование себя и своих фантазий.

## Тантра

Подход *тантры* состоит из множества различных направлений. Но общим стилем практики для задачи, которую мы пытаемся выполнить, ключевой задачи, является преобразование пяти ядов в пять мудростей. И для того, чтобы осуществить эту эмпирическую трансформацию, мы используем отождествление с божеством. Мы используем благословляющую силу божества, богатство и сложность медитации со всеми эстетическими опорами для этого: *тханками*, музыкой, танцами, яркой одеждой и так далее.

Теперь, если мы хотим преобразовать пять ядов, у нас должны быть эти пять ядов. Вероятно, мы могли бы согласиться, что у всех нас есть пять ядов. Но большую часть времени мы не знаем, что они у нас есть. Поэтому их трудно трансформировать. Даже на пути *тантры*, хотя большая часть практики осуществляется посредством визуализации и использования богатства практики для поддержания однонаправленного внимания, которое начинает освобождать нас от обычных деструктивных забот, нам все равно нужно уметь видеть вещи такими, какие они есть, чтобы трансформировать их во что-то иное. Потому что цель — это пересмотр.

К примеру, в *Полной практике Ригдзин (Садхана Видьядхары Гуру, терма Нудена Дордже)* ближе к концу есть раздел, взятый из *Леудунмы (gSol 'Debs Le'u bDun Ma)*, где говорится: «Что касается всех этих объектов, которые вы видите, хороших и плохих вещей, наша практика состоит в том, чтобы видеть в них форму тела *гуру*, форму тела Падмасамбхавы...» И мы придерживаемся этого. Но очевидно, что это также путь, требующий приложения усилий, потому что у нас будет присутствовать привычная тенденция видеть вещи такими, какими мы привыкли их видеть. Когда мы оглядываем

комнату, мы говорим: «О, я тебя знаю. Мы уже встречались. Ты — Роберт». Вы не сразу думаете: «О, это же *Ваджрасаттва*».

Итак, то, что мы имеем — это поток нашей *кармы*. По-тибетски это называется *ранг гьюд (Rang rGyud)*. *Ранг* означает нас самих, а *гьюд* означает просто «как течение» или «как поток», то же самое слово, которое мы используем для обозначения *тантры*. Этот поток наших обычных представлений — то, что связывает нас с миром. В *тантрической* практике мы накладываем на это проявление иное отождествление. Таким образом, это как бы *карма* (или наше прошлое) приносит нам значения, а мы трансформируем эти значения в момент их возникновения в *мандалу*. И тогда, если появляется что-либо устойчивое к этой трансформации, которую мы пытаемся осуществить, мы понимаем, что это демон. И именно поэтому в тибетском буддизме так много говорится о демонах.

Некоторые из вас только что побывали на ретрите *Ваджракилаи*, и *Ваджракилая* очень озабочен тем, чтобы вбить гвоздь. Поэтому, если есть где бы то ни было демон или сущность, *кила* проникает в них и рассеивает. Я не в курсе, происходит ли так в Европе, но, безусловно, в Канаде в старые времена, когда вырубали лес, стволы деревьев сбрасывали в реку. И там должны были быть люди, которые стояли бы на этих стволах деревьев с палкой и продолжали бы толкать бревна, чтобы они поворачивались и сплавлялись вниз по реке. По сути, это функция *Ваджракилаи*, потому что, когда мы становимся *Ваджракилаей*, мы сохраняем реку свободной, незаторенной, мы поддерживаем течение потока жизни. Это практика *тантры*. Все продолжает проявляться в этой легкой, свободной форме, и где бы ни сбились в кучу бревна, где бы ни оказалась заторенной река нашего опыта, когда мы начинаем что-то городить, делаем «бабах!», и движение вперед возобновляется. И в *Полной практике Ригдзин* есть много моментов, когда вы сталкиваетесь с подобным — когда мы используем различные виды позиционирования, угрозы, мольбы или подкуп, чтобы попытаться заставить наших демонов двигаться дальше.

## **Дзогчен**

Таким образом, нам, возможно, удалось понять, что на всех этих различных уровнях, *хинаяне*, *махаяне* и *тантре*, основное внимание уделяется динамическому движению, а основными противниками

являются точки застоя, вокруг которых выстраиваются сконструированные ощущения себя и мира.

Практика *дзогчена* несколько отличается. Хотя он часто переплетается с этими тремя, конкретное положение, которое он занимает, отлично от них, поскольку он начинается с воззрения, описанного в первом стихе — что с самого начала все было совершенно. Таково значение имени этой замечательной пары [*Самантабхадра* и *Самантабхадри*], «Всеблагое». И поскольку это всеблагое, следовательно, это никогда не бывает плохим. Очень просто. Итак, если вы думаете, что «это плохо», то только потому, что вы не осознали, что «это всегда благое», и когда вы распознаете, что «это всегда благое», это осознание останавливает все плохое. Доказательством просветления на этом пути является то, что в конечном счете вы завершаете его прекрасным времяпрепровождением. Это очень важно, потому что в основе практики *дзогчена* лежит представление о том, что нет необходимости прилагать какие-либо усилия, потому что все уже совершенно.

Свойственная нам тенденция состоит в том, чтобы воображать, что наш долг — улучшать вещи, улучшать самих себя, улучшать мир, и, как мы выяснили в других системах, *хинаяне*, *махаяне* и *тантре*, в них все еще присутствует эта тенденция — что, если вы чего-то не делаете, улучшений не будет. Но *дзогчен* начинается с утверждения, что с самого начала все было совершенно, поэтому и улучшать нечего. Если вы занимаетесь каким-либо творчеством, я думаю, вы обнаружите, что, когда рисуете картину, или сочиняете стихи, или лепите глиняный горшок и стремитесь улучшить его, вы в итоге создаете мешанину. Нам нужно доверять своему интуитивному видению, когда мы видим, что «это прекрасно!», и останавливаться на достигнутом. *Дзогчен* — это развитие интуитивных эстетических отношений с миром. И этот мир, в котором мы пытаемся расслабиться, высвободить все, включает в себя нас самих. Но, конечно, нам не нужно высвобождать что-либо, потому что все и так уже свободно, хотя мы и воображаем, что это не так, и поэтому полны намерения высвободить. Научиться отказываться от ненужных усилий трудно, потому что очень многое в нашей самоидентичности зиждется на активности, на необходимости что-то делать.

Ключевой вопрос заключается в том, каким образом мы можем непосредственно ощутить этот поток реальности, в котором нечего делать. И не просто входить в этот поток, а входить в него с уверенностью, что, ослабляя контроль, мы на самом деле укрепим наши этические связи с миром, и наше проявление само по себе будет благим, без каких-либо попыток с нашей стороны быть благими. Но, конечно, благое здесь не антоним плохому. Говорится о безмерном качестве простого совершенства, и нам, возможно, потребуется некоторое время, чтобы просто ощутить его вкус.

Но я предлагаю сейчас сделать небольшую паузу, подышать свежим воздухом, и, может быть, во время этой простой прогулки на воздухе просто попытайтесь очень мягко соприкоснуться с этим чувством: «Что значит быть мной?» Этот вопрос необходимо задать не самому себе, а как-бы изнутри наружу. «Как это ощущается — быть мной? Что представляет из себя это мое "я-чество"?»

### **Назначение ритуала**

Одна из вещей, которые мы делаем, входя в зал, — это совершение простираний. Даже если в *пудже* перерыв, и люди выходят, возвращаясь, они делают простирания, потому что, когда мы начинаем ретрит, это пространство превращается в мандалу *гуру*, и в этом смысле оно становится священным пространством. И, получая посвящение, обретая преданность и признательность, человек способен настроиться на священное качество созданного пространства, на энергию, которая здесь создана, и использовать это в практике трансформации. Это превосходно в практике *тантры*.

В практике *дзогчена* есть небольшое отличие. Говоря о том, что с самого начала все было совершенно, стремясь придерживаться этой точки зрения, если вы затем делаете одно пространство священным, то по определению другое пространство становится мирским, и таким образом вы привносите раскол и суждение в то, что с самого начала всегда и везде было совершенным.

Есть многое в назначении ритуала, над чем можно поразмыслить, когда мы приходим к точке зрения, которая определено недвойственна и основана на понятии естественного совершенства. Но, конечно, поскольку мы так или иначе совершаем медитацию простираний в состоянии пустоты, мы сами пусты, *гуру*, перед которым мы простираемся, пуст, и само действие совершения

простираций пусто, на самом деле это не имеет большого значения. Если у вас нет видения и реального понимания этой пустоты, у вас, возможно, могут возникнуть некоторые проблемы. Просто важно осознавать это, потому что настроение и отношение в *тантре* во многом связаны с уважением. В *тантрических* обетах очень много говорится об уважении к *гуру*, уважении к женщинам как к олицетворению *дакини*, об очень многих вещах, необходимых для того, чтобы развить всеобъемлющее чувство, что этот мир уже является просветленной *мандалой*. Подытожим: в *тантре* мы наполняем действия дополнительной значимостью, дополнительным смыслом. Мы обогащаем их из источника символики.

Но в *дзогчене* мы пытаемся постигнуть наготу. Простота естественного совершенства вещей является причиной того, что они не нуждаются в каких-либо изменениях. Таким образом, настроение становится более расслабленным, и некоторым людям это может показаться недостаточно уважительным или вовсе неуважительным. Но в основе практики *дзогчена* лежит осознанность, и если мы осознаем свои действия, то не имеет особого значения, что именно мы делаем. Потому что, с точки зрения *дзогчена*, ценность всего, что происходит, заключается не в качестве его содержания, а в его основе, и поскольку основа всего чиста, все непорочно и равноценно.

### **Медитация на «А»**

Теперь мы выполним простую медитацию, используя звук «А». В тибетском алфавите, как и в санскритском, «А» в качестве гласной присутствует во всех согласных. Таким образом, «А» рассматривается как мать всех звуков, а все остальные звуки являются модификациями «А». «А» рассматривается как первичная и основополагающая буква, представляющая пустоту. Когда младенцы рождаются, они зачастую издадут звук «А», а позже это развивается в «мама» и «папа». И когда мама с папой зачинали ребенка, они тоже издавали звуки «ааа, ааа...», так что «А» действительно очень важно. «А» — это то, что приводит нас в этот мир. И когда мы умираем, мы также уходим из этого мира с «А».

В *дзогчене* уделяется большое внимание энергии и прочувствованному ощущению того, что все во вселенной обладает

определенной вибрацией и звуком. Когда мы используем этот звук «А», который рассматривается как имеющий глубочайшую вибрацию, вибрацию самой основы сознания, это помогает нам «встряхнуть» другие вибрации, как бы вернув их в строй. Потому что с этой точки зрения все, что проявляется, является вариацией «А». Если мы сможем осознать обратную связь с «А», мы сможем увидеть, как все возникает из этого звука и также может быть возвращено в эту основную природу, когда мы позволяем звуку «А» развернуться. Таким образом, мы можем использовать звук «А» для излучения волны и установления связи со всем сущим. Ибо все является проявлением потенциала основной природы нераздельности осознанности и пустоты.

В этой практике мы можем визуализировать в своем сердце белый слог «А» (используя либо тибетскую форму, либо привычную нам заглавную букву «А») и в пространстве перед собой другой белый слог (или букву) «А», а затем мы вместе произносим «ааааа» и при этом удерживаем нашу осознанность на этих двух слогах «А». Затем, спустя некоторое время, вы просто позволяете этим «А» раствориться<sup>3</sup> вплоть до полного слияния с тем, что присутствует. Обычно мы существуем в маленьком мирке ощущения себя отдельным «я», и это чувство отделенности обладает особой вибрацией, к которой мы возвращаемся снова и снова. Но теперь мы используем «А», чтобы вернуться в наш исконный дом. Я думаю, мы часто можем испытывать это чувство в присутствии Ринпоче. Иногда, когда мы слышим его голос или даже просто ощущаем его присутствие, это способно немного встряхнуть нас, чтобы все встало на свои места. Итак, мы пробуем эту практику, поставив себе цель быть очень расслабленными и в то же время присутствующими. На самом деле здесь нечего добиваться. Это больше похоже на обратный билет. Вы уже куда-то уезжали, поэтому мы используем букву «А» в качестве обратного билета, просто чтобы вернуться в исходную точку.

---

<sup>3</sup> Мы используем визуализацию на слоги «А» и звук «А» в качестве опоры для расслабления в открытой пустой основе. Итак, когда мы заканчиваем произносить звук «А», слог «А», который мы визуализировали перед собой, окруженный радужным светом, растворяется, и мы становимся пустой осознанностью. Теперь видимости могут возникать, но им не хватает силы отвлечь или захватить нас, и поэтому состояние открытости неуязвимо [прим. авт.].

Мы сидим в удобной позе, не напрягая тело, с этим очень расслабленным ощущением «А», которое мы произносим вместе. Вы не смотрите на стену перед собой, а просто позволяете своему вниманию задержаться в пространстве посередине между вами и стеной и представляете там «А». Если вам трудно представить «А», просто сосредоточьте свое внимание на пространстве между вами и стеной. Когда мы расслабляемся в этом пространстве, это не наше пространство. Никто не назначал вас полицейским в этом месте, поэтому, если к вам приходят мысли, которые вам не нравятся, вы не имеете права «арестовывать» их. Если появляются какие-то чувства и «незаконно паркуются на вашем тротуаре», просто позвольте им остаться там. Что бы ни случилось, это не ваша проблема.

*(Повторение трех «А», затем короткая медитация в тишине)*

При таком виде практики вопрос не в том, хорошая медитация или неудачная. Мы просто ее делаем. У нас часто возникает огромное желание провести хорошую медитацию, быть очень свежими и ясными, а затем мы расстраиваемся, если у нас получается плохая медитация, сонливая, неясная и полная мыслей. Если мы обнаруживаем, что беспокоимся о своей медитации, это признак того, что мы не знаем, как медитировать. У Патрула Ринпоче есть очень хорошее описание недостатков медитирующих в одной из глав сборника «Просто быть».

Предлагаю повторить эти три «А» еще раз, и когда вы будете готовы, выйдите из состояния «А» и продолжайте делать что-нибудь еще. Но чем бы вы ни занялись, если вы возьмете вкус «А» с собой, у практики не будет конца.

Всегда интересно посмотреть, где находится ваш разум, когда вы ждете начала чего-то. Так что проверьте, чем вы занимаетесь в данный момент.

### **Кто я? — главный принцип дзогчена**

Проблема, которую мы пытаемся решить по отношению ко всей *дхарме* и особенно по отношению к *дзогчену*, — это проблема местоположения. Какова природа пространства сущности? Вообще говоря, у нас есть такое ощущение: «Я живу здесь. Я нахожусь внутри своего тела. Мое тело здесь, в этой комнате». И каков статус



этого пространства? Из чего оно сделано? Если у него нет прочной конструкции, то представления о себе, на которые мы опираемся, и все протекающие из них действия будут недостоверными.

Есть много практик на эту тему, но первое, что нужно сделать, — это исследовать природу самих себя. В *дзогчене* мы всегда стараемся наблюдать за собой. Наблюдение за самим собой может показаться пустячным делом. С лингвистической точки зрения это звучит довольно просто. Это похоже на «осматривайте себя, узрите свои ноги». И поэтому, если мы хотим понаблюдать за своими ногами, это довольно просто. Мы смотрим вниз и видим их там. Но если вы хотите понаблюдать за собой, вам придется для этого сначала найти себя. Итак, чтобы найти себя, мы должны поискать, а если мы собираемся искать, что конкретно мы ищем?

Если мы признаем, что никогда не видели своего собственного лица, тогда то, что мы ищем, — это просто конструкция из представлений, и поэтому мы можем в конечном счете найти свои же гипотезы, а затем их воплотить. Мы привыкли наблюдать за тем, чем окружены. И если мы будем наблюдать за собой в таком же ключе, мы, без сомнения, представим себя самому себе как сущность, потому что именно это мы и делали с самого начала *сансары*. Это и есть *сансара*.

Итак, что нам действительно нужно сделать, так это разработать новую форму наблюдения за собой, которая больше похожа на общение с самим собой. Просто быть там, пока вы «якаете», наблюдая за этим процессом «яканья». Ведь если это не вы «якаете», то кто тогда? В *дзогчене* это называется «оставаться с делателем, что бы ни происходило». Если возникают мысли, оставайтесь с тем, кто думает о возникающих мыслях. Если возникают чувства, оставайтесь с тем, кто испытывает эти чувства. Если никаких мыслей и чувств не возникает, оставайтесь с этим унылым тупицей. Потому что тот, кто занимается этим, где-то существует. Где он существует? Если вы приглядитесь, вы сможете увидеть, как возникает «я». Но если вы не будете внимательно созерцать, эта точка проявления делателя всегда будет представляться так, будто является вечным местопребыванием самости: «Я есть я сам!» Цепляние за это закрывает дверь к освобождению.

Основная проблема в том, что с самого начала ум был открытым, очень расслабленным, нерожденным, несотворенным, но все же

переживание ума было таким: «Я есть я сам. Я — не ты. Оставь меня в покое. Дай мне то, что я хочу!» С самого начала мы не знали, кто мы такие. Думать «я есть я сам» означает, что я не осознал, кто я такой. «Я сам» — это объективированная рафинированная точка самости, которая возникает подобно точке курсора на компьютере, маленькой стрелке, мысли, которая показывает вам, где вы находитесь, и, подобно этой маленькой точке на компьютере, она не «повсюду», она не имеет истинного существования. Она на экране. Экран — не «повсюду». Это похоже на жидкокристаллический экран, точечную матрицу, раскрывающую иллюзорное царство киберпространства.

Или вот традиционный пример: если вы смотрите в небо и наблюдаете пролетающую птицу, вы видите кончик ее клюва. Но где же этот момент? Птица там, она летит по небу. Она не оставляет следа в небе, невозможно уловить точку, где она находится, потому что она продолжает движение. То, что мы называем «о, по небу летит птица!» — это движение. Мы конструируем понятие птицы. То, что мы наблюдаем, — это движение.

Точно так же природа ума заключается в том, чтобы быть очень креативным. Мысли, чувства, ощущения возникают непрерывно, и мы сами расставляем их по полочкам и нужным местам, сопоставляя одно с другим и тем самым создавая иллюзию разделения на себя и другого. Хотя мы и можем сказать, в общем-то, что *сансара* началась давным-давно, если вы действительно хотите увидеть точку, в которой она возникает, загляните в свой собственный ум! Точка, в которой возникает *сансара*, — это точка, в которой нет никого, осознающего, кто именно совершает мышление, чувство, ощущения. Кто же все это делает? Что ж, я мог бы сказать, кто сейчас говорит: я говорю! И это очень просто. Это я сам! Я знаю, что говорю, потому что мне нравится говорить. Итак, я говорил достаточно для составления представления о том, как звучит мой собственный голос, выходящий наружу и возвращающийся сюда, в ухо. Но для меня было бы гораздо лучше не знать, кто я такой! Потому что, зная, кто я такой, я становлюсь очень ленивым и предполагаю, что тот, кем я себя считаю, и есть тот, кто я есть. И поэтому я перестаю наблюдать. И таким образом я провожу свою жизнь как друг *сансары*.

Так кто же это делает? Никто не может мне сказать, потому что делание этого — переживание, а не сущность. В случае если нужно найти виновного в преступлении, вы можете провести расследование. Но в данном случае расследование его не выявит, потому что его не существует. Таким образом, вам нужно расследование иного рода, и оно не похоже на полицейское расследование. Это дружеское расследование! Потому что, если вы можете подружиться с самим собой, поцеловать себя и пощекотать, вы начинаете расслабляться. И затем, если вы в этом достаточно преуспеваете, вы сможете «заняться любовью» с самим собой, полностью растворитесь и больше не причините себе никаких неприятностей. Таков общий принцип *дзогчена*, и это удовольствие, расслабление, отпускание, легкость, доверие, спонтанность — эти восхитительные качества — и есть путь.

### **Прибежище и практика «А»**

Когда мы размышляем об обете бодхисаттвы в традиции *махаяны*, он обычно делится на две части. Первая — это намерение действовать на благо всех существ, а вторая — реальные действия на благо всех существ. Итак, мы начинаем с идеи «да, я собираюсь помогать всем существам», а затем мы на самом деле начинаем вовлекаться в пути принесения некоторой пользы другим.

Аналогичная картина и в отношении Прибежища в *дзогчене*. Мы можем сказать «я принимаю Прибежище в Будде» или «я принимаю Прибежище в Гуру». Вот Будда, вот Гуру, и теперь я устанавливаю с ними некие взаимосвязи в надежде, что они обеспечат некую защиту. Структура этого заключается в стремлении, в котором заложено разделение, потому что вы и то, в чем вы находите Прибежище, отделены друг от друга. Но что мы также можем сделать, так это непосредственно соединиться с объектом Прибежища.

Итак, мы можем выполнить эту короткую практику, трижды произнеся «А» и визуализировав «А» в нашем сердце и в пространстве перед нами. «А», которую мы визуализируем перед собой, является сутью всех Прибежищ, наших учителей, всех возможных Прибежищ, которые когда-либо существовали. Это объединение всех учителей. Первый и самый важный учитель — это наша мать, которая обычно учит нас ходить, говорить и держать ложку. А потом мы идем в школу, и там есть люди, которые дают нам

весь имеющийся у нас теперь объем знаний, ставший основой для того, чтобы мы получили возможность войти в *дхарму*. Основной принцип буддизма заключается в том, что все явления связаны друг с другом посредством взаимозависимого возникновения. И поэтому мы хотим избежать разделения наших учителей на тех, кто является для нас особенными и тех, кто для нас совершенно не важен.

Теперь приступим к этой практике, просто позволяя себе очень мягко объединиться с присутствием всех Прибежищ. Когда мы растворяем «А» и отдыхаем в этом состоянии, мы на самом деле пребываем в состоянии абсолютной защиты, которое суть объединение нашего собственного состояния с основой всего, что проявляется.

*(Произнесение трех «А»...)*

Просто расслабьтесь. Не так уж плохо, если посреди медитации рядом начинает играть ребенок, потому что, если играет наш собственный ум, это, вероятно, доставляет гораздо больше хлопот, а в *дзогчене* мы пытаемся интегрировать все возникающее. Вся соль не в том, что мы должны придерживаться стабильного фиксированного вида медитации, а в том, чтобы обеспечить немного пространства для возникновения и переживания опыта. Хорошо, теперь вернемся к тексту.

3

## СТИХ 2

### - ОСНОВНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ -

ངེས་དོན་སྣོན་པའི་གྲུ་མ་ལ་བསྐྱེན་ནས།  
དབང་ལུང་མན་ངག་དམར་ཁྲིད་ལེགས་ཐོབ་ནས།  
དབེན་པའི་གནས་སུ་ཐུན་བཞི་རྒྱལ་ལ་སོགས།  
རང་གི་ཁམས་བསྐྱེན་ཐོག་མར་སློ་སྐྱུང་གཉེས།

*«Полагаясь на гуру, который раскрывает тебе четкий смысл, правильно получив посвящения, дозволения и наставления, в уединенном месте ты должен сначала очищать свой ум в течение четырех или шести ежедневных сессий в соответствии с потребностями своего собственного состояния».*

Второй стих начинается с того, что мы должны полагаться на учителя, который правильно нас наставляет. Если вы в состоянии поверить, что учитель инструктирует вас правильно, вам не нужно задаваться вопросом, правильно ли вас научили. И если вы сможете положиться на это учение и этого учителя, вам не придется думать обо всех других возможностях, о том, что еще вы могли бы делать.

Некоторые из вас, возможно, знают Патриса из французской *сангхи*. Одно из его мечтаний, неоднократно озвученных, — пойти в шикарный трехзвездочный мишленовский ресторан и отведать фирменный традиционный французский обед. Таким образом, он будет полагаться на шеф-повара, который приготовит изысканный обед, и, если ему попадется хороший ресторан, правильное меню и отлично приготовленное блюдо, он сможет расслабиться, потому что его мечта осуществится. Но если во время обеда он начнет размышлять «ой, я не знаю, правильно ли это приготовлено, да и за что тут 500 франков, дороговизна какая», тогда постепенно придут мысли, а обед исчезнет за ними. Очень важно уметь с аппетитом насыщаться *дхармой*, не отвлекаясь и ничего не оставляя на тарелке.

Далее по тексту: «Правильно получив посвящения, *лунг*, дозволение и наставления, вы должны отправиться в уединенное место для практики и начать выполнять практику». Приезжая в такое место, как это [то есть в Пфаунхоф], мы получаем много возможностей изучать и практиковать *дхарму*, но у нас есть также и много возможностей отвлечься. Вы можете отвлекаться во время медитации, во время посвящений и просто в целом вести себя здесь отвлеченно. Если так происходит, тогда то, что вы впитываете, будет смешано с некой потерянностью, неким недостатком осознанности. Затем, когда вы сядете и будете выполнять практику самостоятельно, к этой практике примешается недостаток осознанности. Реальность такова, что Ринпоче стар и болен, однажды он умрет, и тогда мы будем плакать. Но одно дело горевать из-за того, что *гуру* мертв, а другое — из-за того, что вы ничему у него не научились. Так что наш личный долг — быть настолько осознанными, насколько это возможно, потому что нам больше не на кого пенять.

Получив наставления, мы отправляемся в уединенное место и выполняем практику, как сказано в тексте, четыре или шесть раз в день. Обычно это означает выполнение первой практики очень рано утром, «до петухов», около четырех утра. Это очень тихое время, в мире очень спокойно. А затем проводить сеансы продолжительностью около двух часов каждый, выполняя их в течение дня. Если вы проводите четыре сеанса в день, делайте их продолжительностью примерно по три часа каждый.

И также здесь говорится нечто очень важное: «...в соответствии с потребностями вашего собственного состояния». Это уточнение

необходимо, потому что при некоторых видах практики, например, при выполнении простираций или практики накапливания большого количества *мантр*, есть своего рода энергетический драйв, сила воли, которая зачастую требуется вам для полного прохождения этой практики. Но когда мы практикуем *дзогчен*, мы не заставляем себя что-либо делать. Мы пытаемся установить гораздо более тонкие отношения со своим сознанием. Таким образом, это означает, что мы должны быть внимательны к своему собственному состоянию, своему здоровью, своей усталости, своему возрасту, сезону, всем подобным факторам, чтобы понять, какой путь выполнения практики для нас наилучший.



## СТИХ 3

### - МЕДИТАЦИЯ О САНСАРЕ -

འཇིག་རྟེན་འདི་སྣང་མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་གནས།  
དུག་མཚོ་ཁོལ་མ་ཐར་བའི་དུས་མེད་པས།  
གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་འཁོར་བར་རིགས་དུག་འབྱུངས།  
ཇི་ལྟར་འབད་ཀྱང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་རང་བཞིན་ལས།  
བདེ་བའི་སྐབས་མེད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཁོར།

*«В этом мире поток явлений непрерывен, в этом океане яда нет времени искать освобождения. Мы вновь и вновь блуждаем по шести мирам сансары и, что бы мы ни предпринимали, всегда испытываем страдание, не имея ни малейшего шанса на счастье».*

Здесь, в третьем стихе текста, приводится рассуждение о том, над чем нам следует думать во время ретрита, но, конечно, мы можем делать это и каждый день. Оно начинается с того, что этот мир — место, где явления непрерывно сменяют друг друга. То, что мы называем нашим миром, — суть непрерывное движение проявляющегося. Все вокруг нас постоянно меняется. Если вы



посмотрите на стену в комнате, вам, скорее всего, может показаться, что стена не движется, ведь иначе крыша обрушилась бы вовнутрь. Но недвижимая стена — концепция, и, если вы присмотритесь, то обнаружите, что она движется, что является непосредственным переживанием. В *дзогчене* мы верим, что опыт важнее концепции. Большинство пунктов защищенности в нашей жизни построены на шаблонах концепций, которые мы не подвергаем исследованию. Когда мы обращаем внимание на реальный поток своего опыта, мы обнаруживаем, что существует очень мало того, что является достоверным. Зачастую мы воображаем, что переживаем какое-то явление: например, если вы смотрите на стену, у вас может возникнуть переживание стены. Но то, что мы называем стеной, на самом деле является просто переживанием. Нет другой стены, кроме переживания. Существует царство концепций о стенах (*сансара*), которое мы «накладываем» на непосредственное переживание стены, на самом деле являющейся стеной, неотделимой от пустоты и возникающей как игра осознанности и пустоты — царство *нирваны*.

Это дает нам четкий вектор в нашей совместной практике: действительно прийти к тому моменту, когда вы поверите в опыт и перестанете искать прибежища в концепциях. Ведь именно опираясь на концепции, мы неверно предполагаем, что вещи, переживаемые нами, самосущи.

Далее в тексте говорится, что в этом океане ядов — пяти ядов: неведения, гнева, желания, зависти и гордыни — нет времени на поиски освобождения. Причина, по которой нет времени на поиски освобождения, заключается в том, что мы зачарованы ядом. Мы пристрастились к нему. Мы не в состоянии отличить яд от полезных продуктов. Мы посвящаем себя сначала одному вкусу яда, а затем, когда он нам приестся или больше не может нас удовлетворить, переходим к другому. Так, например, вы можете влюбиться в кого-то, испытывать сильное желание и думать, что он замечательный. Но потом этот человек совершает оскорбительный поступок, задевающий вашу гордыню. Так что у вас образуется больше вкусов, которыми можно себя побаловать. Вы перестаете потакать своему желанию и начинаете потакать своей гордыне. Но гордыня держится недолго, и вы начинаете

злиться. Затем вы совершаете поступок, который впоследствии расцениваете как глупый. Итак, сейчас вы пребываете в глупости. И тот, кого вы любили, поняв, насколько вы глупы, уходит с кем-то другим, что вызывает у вас ревность.

Таким образом, мы с комфортом плещемся в этом океане яда. Это отнимает уйму времени, и пока мы поглощены всеми этими по сути бессмысленными переживаниями, шанс практиковать *дхарму* и осознать истинную природу ума становится все призрачнее по мере приближения к смерти.

В связи с этим в тексте говорится: мы продолжаем блуждать в шести мирах *сансары* и из-за этого продолжаем испытывать страдание. Нет никаких шансов на счастье. На тибетском языке чувствующие существа часто называются *drowa* ('*Gro Ba*), что означает кого-то, кто находится в движении или представляет из себя движение, движущую силу, что-то движущееся. Смысл в том, что мы нигде не расслабляемся. Мы всегда заняты. Заняты внешне. Заняты внутренне. Вечно движемся вперед. Мы бессильны удерживать свой разум стабильным более чем на пару секунд, и постоянно отвлекаемся на что-нибудь очень интересное.

В тибетских текстах частенько говорится о скитаниях в *сансаре*, но это не то же самое, что бродить по Альпам с классным рюкзаком, в котором лежит шоколадка. Это скитания в том смысле, что у нас отсутствует определенное направление, поскольку на выбранный нами путь влияет множество факторов. *Карма* проявляется изнутри и извне, и внезапно возникают ситуации, сбивающие нас с курса. Итак, здесь говорится о том, что сама наша природа такова, что мы постоянно находимся в движении. Дело не в том, решаем мы двигаться или остаться на месте, потому что даже когда мы остаемся на месте, это вряд ли можно так описать. Мы дергаемся, ерзаем или что-то делаем, ибо актуальная реальность бытия чувствующим существом заключается в том, что мы редко просто пребываем. Мы — чувствующие деятели, реагирующие, суетящиеся, стремящиеся к контролю, в погоне за ускользающей защищенностью <sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Более подробное объяснение *кармы* и *шести миров* см. в главе 1 «Просто быть. Тексты традиции дзогчен», переведенное и представленное Джеймсом Лоу (Vajra Press, London 1998) [прим. ред.]



## СТИХ 4

### - ВОЗМОЖНОСТЬ ЭТОЙ ЖИЗНИ -

ལས་ལ་ཟད་པ་མེད་པའི་བག་ཆགས་ལུས་མེད་  
ལྷན་ཏུ་རྗེས་པར་དཀའ་བ་དལ་འབྱོར་ལུས་མེད་  
རྟོན་བཟང་སྐྱོན་མེད་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་མེད་  
རྗེས་པར་དཀའ་ཡང་འཇིག་པར་སྐྱབ་པ་མེད་  
སྐྱུར་བར་དགོ་བའི་ཚོས་ལ་འབད་པར་གྱིས་མེད་

*«Твое тело — остаток кармы, которую ты еще не исчерпал. Это место свобод и благословений, которое так трудно достичь. Обретя это драгоценное человеческое существование, хорошую основу, свободную от изъянов, которую так трудно получить и так просто разрушить, ты должен как можно быстрее стать усердным в практике добродетели».*

То, что, вероятно, наиболее надежно и стабильно в течение нашей жизни, — это наше собственное тело. По этому поводу в тексте с нежностью говорится: «Ваше тело — это остаток кармы,

которую вы еще не исчерпали». Чтобы получить это человеческое тело, которое у нас есть, быть здоровыми, обладающими разумом, иметь возможность приходить в такое место, как этот *дхарма*-центр, и практиковать здесь, мы израсходовали почти все наши сбережения, и у нас осталось совсем немного. И они сгорают, по мере того как мы движемся навстречу своей смерти. Таким образом, вся удача, все хорошие приобретения, которые у нас есть из прошлого, дали нам эту редкую возможность, но мы не обладаем уверенностью относительно того, что с ней делать.

Итак, еще раз подчеркивается, что это тело с восемнадцатью факторами свобод и благоприятных условий<sup>5</sup> весьма непостоянно, существует недолго и является единственной основой для реальной практики *дхармы*. Практику *дхармы*, которую мы не выполняем сегодня, мы не будем выполнять и завтра, потому что завтра нам предстоит выполнить завтрашнюю практику *дхармы*. Если мы не выполнили сегодняшнюю практику сегодня, почему нам должно быть легче выполнить двойную практику завтра? Так что этот шанс, который у нас есть на данный момент, рассматривается как нечто очень ценное, потому что он очень, очень редок.

Теперь ясно, что данная часть текста на самом деле не является точкой зрения *дзогчена*. Это традиционный взгляд на цикл перерождений в шести мирах, но на самом деле он функционирует как надлежащая предварительная практика, поскольку предназначен для того, чтобы пробудить в нас понимание абсолютной важности осознания происходящего. То, что мы в итоге получили такое тело, — не вопрос везения. Это результат действий, совершенных в прошлом, и если мы не сосредоточимся на позитивных действиях сейчас, то, скорее всего, в будущем нас ждет плохое, менее целесообразное существование.

---

<sup>5</sup> Восемь свобод: не родиться в адах; голодным духом; животным; долгоживущим богом; умственно неполноценным; в нецивилизованном племени; человеком с ложными взглядами; в отсутствие учения будды;

Десять благоприятных условий: иметь совершенное человеческое тело; в стране, где распространена дхарма; со всеми пятью органами чувств, свободными от недостатков; не совершать ни одного из пяти безграничных грехов; иметь веру в чистую дхарму; в мир пришел совершенный будда; он учил дхарме; дхарма, которой он учил, все еще присутствует; с чистой сангхой, практикующей эту дхарму; ей учат сострадательные гуру своих преданных учеников. См. «Просто быть». [прим. авт.]<sup>1</sup>

В какой бы защищенности вы ни пребывали в своей жизни, она очень непостоянна. Когда я впервые встретил Ринпоче в Индии, он был очень силен. Он бегал повсюду, делая много-много всего, а теперь, чтобы он смог взобраться на этот трон и учить, люди должны посадить его. Такова реальность. Не имеет значения, сколькими качествами вы обладаете. В теле присутствует сила угасания. И то, что мы не делаем, когда молоды и сильны, тем более становится все труднее и труднее делать по мере того, как мы становимся старше и быстрее утомляемся, а наше здоровье начинает ухудшаться. Есть только два варианта: быть осознанным или не быть осознанным. И когда мы не осознанны, мы попадаем в ловушку пяти ядов.

4

## СТИХ 5

### - ОТВРАЩЕНИЕ К САНСАРЕ -

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་སོས་ཁའི་མེ་ཏོག་དང་།  
བར་སྣང་འཇའ་སྒྲིན་ཐོ་གའི་བྱ་དང་འདྲ་།  
འཆི་བདག་སློག་ཞགས་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བར་འོངས་།

*«Час твоей смерти неизвестен, ибо наш жизненный цикл подобен летнему цветку или радуге. Бог смерти приходит быстро, подобно молнии».*

Мы не знаем, когда умрем, — вот что далее описывается в тексте. Некоторые младенцы умирают, еще находясь в утробе матери. Некоторые дети умирают естественным путем в результате выкидыша. Некоторые умирают в результате аборта. Другие умирают сразу после рождения. У некоторых настолько серьезные заболевания, что их жизнь едва ли можно назвать жизнью. Вы можете увидеть, как люди умирают в любом возрасте. Мы также понятия не имеем, как долго проживем сами. Мы находимся в трудном положении, когда должны заботиться о себе, думать о будущем и строить планы, потому что жизнь становится все дороже,

а с возрастом нужно быть в состоянии позаботиться о себе. Но в то же время мы не знаем, доживем ли мы до нашей чудесной пенсии, даже если она нам положена.

Цель этих размышлений — развить осознание того, что ситуация, в которой мы находимся и которая может казаться столь привлекательной, соблазнительной и интересной, на самом деле весьма опасное место, и это зачастую очень трудно осознать. Ваш друг говорит: «О, мы давненько не встречались. Выходи, пойдем выпьем!» И ты думаешь: «Эй, это здорово!» И вот ты выходишь, выпиваешь несколько кружек пива, разговариваешь о том о сем и думаешь, как приятно проводить время с этим другом. И он хороший друг, ведь он уделяет большое внимание историям, которые ты рассказываешь ему о своей жизни, и потому ты чувствуешь, что он тебя понимает и ценит. Но этот дорогой друг только что отравил тебя, потому что, в то время как он обращает на тебя внимание и очень интересуется твоей жизнью, он информирует тебя и подтверждает для тебя, что мелкие детали твоей жизни действительно весомы. Таким образом, ты получаешь подтверждение того, что твой начальник на работе действительно сволочь или что твой партнер не относится к тебе должным образом.

Такое воззрение, которое лежит в основе нашего «совместного бытия людьми», полностью противоположно практике *дхармы*, и это может быть очень трудно понять. Ведь мы хотим иметь друзей, хотим им нравиться, хотим, чтобы наши хорошие качества ценились, и чтобы наши маленькие душевные боли и огорчения утешались. Таким образом, факторы, которые способствуют здоровому течению жизни, на самом деле являются теми факторами, которые заставляют вас повторно воплощаться в *сансаре*.

Даже здесь, в нашей *сангхе*, если кто-то говорит «я сам не знаю, что творю, и случилось вот это...», люди склонны прислушиваться. Они не говорят «почему бы тебе вместо этого не произнести несколько *мантр*? Вести такие разговоры — занудство, это ничем тебе не поможет». Такое высказывание будет расценено как очень невежливое, но в то же время оно было бы очень полезно. Так что лучше быть невежливым. Однако мы корректны и позволяем людям вечно нести пургу. Если вы способны справиться с ситуацией в рамках своей практики *дхармы*, это будет лучшим решением, чем внешнее решение, но опасайтесь обмануться, воображая себя

осозанным в то время, когда в действительности вы попросту захвачены происходящим.

Буддизм — не гуманистическая точка зрения. В нем нет человеческих существ в качестве пупа вселенной. В нем в центр вселенной ставится осознанность, и те, кто не осознанны, называются человеческими существами. Поэтому очень важно подумать о том, как мы относимся друг к другу. Ведь если вы действительно разовьете в себе это чувство отвращения к *сансаре*, это даст вам действенную защиту от соблазнов обоюдного самоутверждения, характерного для нашей социальной жизни.



# 6

## СТИХ 6

### - ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА -

དེ་དུས་གྲྀ་མ་དགོན་མཚོག་མ་གཏོགས་པ་འི།  
སྐྱོབ་པ་གཞན་མེད་སྐྱབས་གནས་མ་འཚོལ་བ།  
གྲྀ་མ་སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་དགེ་འདུན་ལ།  
དུས་དྲུག་ནམ་པ་ཀུན་དུ་སྐྱབས་འགོ་བུ།

*«В это время ты не найдешь ничего, что могло бы защитить тебя, кроме единственной защиты Гуру и Трех Драгоценностей. Таким образом, ты мог бы принимать Прибежище шесть раз в день или постоянно в своем Гуру, а также в Будде, Дхарме, Сангхе».*

В момент своей смерти вы обнаружите, что нет ничего, что могло бы защитить вас, кроме вашего Гуру и Трех Драгоценностей. Ваша мама вам не поможет. Ваш возлюбленный вам не поможет. Ваши дети вам не помогут. Даже если они зажгут несколько масляных светильников, они будут думать об их стоимости или беспокоиться о мухах, которые в них поджарились.

Одна из великолепных функций *гуру* состоит в том, чтобы не подтверждать вашу ценность как человеческого существа. *Гуру* подтверждает вас как практика *дхармы* или подтверждает моменты вашей осознанности, но его не особо интересуют детали, за которые вы цепляетесь как за основу самоидентичности. Это очень важно. Большинство людей, которых мы встречаем в нашей жизни, утверждают вместе с нами наши выдумки о том, кто мы есть. Поэтому, когда мы принимаем Прибежище, мы принимаем Прибежище от этих наших друзей. Мы должны искать Прибежища от друзей даже больше, чем от врагов, потому что гораздо легче понять, что враг стремится причинить нам неприятности. Но, как мы уже говорили ранее, вам в гораздо большей степени нужна защита от вашего самого лучшего друга, которым является ваше эго.

Эта практика отречения, разворачивания спиной к вещам, которые кажутся привлекательными, происходит не потому, что у нас в *дзогчене* имеется основополагающее представление о мире как о плохом месте. Это просто тактический ход, направленный на то, чтобы приоткрыть брешь для осознанности, чтобы мы узрели истинную природу мира, восприняли его таким, какой он есть — прекрасным местом. Но из-за того, что *сансара* и *нирвана* так близки друг к другу, очень легко запутаться и оказаться не на той стороне.



## СТИХ 7

### - ПРИВЕРЖЕННОСТЬ БОДХИЧИТТЕ -

འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་མ་མར་མ་གྱུར་མེད་ཅེས་  
སློབ་འཇུག་གུན་རྫོབ་དོན་དམ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་ཅེས་  
ད་ལྟ་ལྷན་རྒྱུན་བཟང་པོ་འདི་ཐོབ་དུས་ཅེས་  
བྲམ་མའི་གདམས་ངག་མཚོར་ཉམས་སུ་འོངས་ཅེས་

*«Все живые существа в сансаре когда-то были твоими родителями, поэтому развивай бодхичитту устремления и практикуй в соответствии с относительной и абсолютной истиной. Теперь, когда ты обрел превосходную поддержку в этом человеческом воплощении, ты должен практиковать безобманые наставления своего гуру».*

Все живые существа в сансаре были вашими матерями или отцами. Это означает, что у нас есть прямая и определенная связь со всеми этими существами. Комар, который прилетает и кусает вас, когда-то был вашей матерью или отцом, и когда вы идете из сада, чтобы войти в помещение для проведения пуджи, вы убиваете муравьев на дорожке, наступая на них — на муравьев, которые также были вашими матерями или отцами.

Мы связаны со всем миром. Мы вовлечены в это, нравится нам это или нет. Смысл не в том, что мы замечательные люди, если принимаем этот обет, а скорее в том, что мы жалкие людишки, если этого не делаем. С традиционной точки зрения, мы бы сказали, что на самом деле это стыд, если, получив защиту матери и отца, вы поворачиваетесь к ним спиной. Итак, учитывая, что все живые существа оказали нам великую услугу тем, что были нашими родителями, было бы просто постыдно ничего не делать для них, особенно с учетом того, что, повстречавшись с *дхармой*, мы способны защищать и совершенствовать свое существование.

Нам нужно четко представлять для себя связь между *бодхичиттой* устремления, идеей о том, что мы будем помогать людям, и *бодхичиттой* действия, когда мы на самом деле делаем все возможное в нашей практике, чтобы принести пользу всем существам. Мы лелеем надежду, что наша практика принесет пользу другим существам, но на самом деле, когда мы пытаемся принести им пользу, главный человек, который делает это, — мы сами. Потому что, если мы всерьез отнесемся к идее о взаимосвязи со всеми существами, к тому, что наши обязанности по отношению к ним — не свободный выбор, а безусловное обязательство, вплетенное в нашу собственную историю, то нам неизбежно придется платить по векселям. Это будет постоянно пробуждать нас ото сна эгоистичной заботы о себе.

В наши дни слово «стыд» пользуется не очень хорошей репутацией. К нему нет положительного отношения, и в психотерапии имеется много книг о проблемах стыда. Но в традиционной религиозной культуре стыд очень важен, потому что именно он помогает нам пробудиться к потребности, которая превосходит заботу о нашем эго. В этом месте мы сталкиваемся с тем фактом, что отступаем от того эго-идеала, который мы себе возводим. А в буддизме это и есть *бодхичитта*. Стыд помогает нам взломать печать эгоистичной заботы о себе. Одна из вещей, которые мы делаем с помощью обета бодхисаттвы, — это напоминание себе о связи со всеми существами, чтобы отныне мы включали всех существ во все свои активности. Таким образом, когда вы едите, вы можете посвятить свою пищу и представить, что сила посвящения устраняет страдание всех существ. Когда вы принимаете душ, вы можете прочесть *мантру Ваджрасаттвы* или сделать какую-либо

другую очистительную практику и визуализировать, что все существа очищены. Когда вы находитесь в туалете, вы можете визуализировать, как пять ядов выходят из тел всех существ. Если вы становитесь *бодхисаттвой*, вы отказываетесь от личной жизни. Вы становитесь публичным человеком, несущим ответственность перед всеми чувствующими существами. И, конечно, мы знаем, что европейские газеты зарабатывают много денег на историях о тайной жизни публичных людей. Поэтому, если вы собираетесь пригласить всех чувствующих существ быть с вами во всем, что бы вы ни делали, убедитесь, что не совершаете постыдных поступков.

И вновь ключевым акцентом этого, с точки зрения *дзогчена*, является повышение нашей осознанности: вместо того, чтобы выбирать какую-то специфическую активность и тоскливо увязнуть в ней, мы развиваем чувство открытости и связи со всеми существами. С этой осознанностью любая активность, каждое движение и каждый шаг, что мы делаем, становятся безграничными.



## СТИХ 8

### - ОСОЗНАННОСТЬ, КАРМА И ДОБРОДЕТЕЛЬНОЕ ДЕЯНИЕ -

འགོ་དྲུག་སེམས་ཅན་པ་མར་མ་གྱུར་མེད།  
སློན་འཇུག་གུན་རྫོབ་དོན་དམ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད།  
ད་ལྟ་ལུས་རྟེན་བཟང་པོ་འདི་ཐོབ་དུས།  
བྲམ་མའི་གདམས་ངག་མ་ནོར་ཉམས་སུ་ལོངས།

*«Ты должен быть осмотрительным, чтобы безошибочно различать добродетельные деяния, которые следует предпринять, и недобродетельные деяния, которые следует отринуть. Ты испытываешь на себе последствия своих дурных поступков».*

Как мы уже говорили ранее, этот мир — не что иное, как непрерывный поток явлений, которые не стоят на месте. Мы сами постоянно движемся, меняемся вместе с мыслями, чувствами, ощущениями, идеями. Испытание просто плыть по течению этих согласованных реальностей очень велико. Если мы собираемся

развивать осознанность, главное — прежде всего ясно ощутить ее вкус, чтобы, сравнивая то, какой могла бы быть жизнь, и то, какой она становится, когда мы утрачиваем осознанность, по-настоящему почувствовать в себе, какой трагедией это будет, если мы продолжим пребывать в состоянии привычной нам неосознанности.

Далее в стихах 8 и 9 обсуждается, что происходит, когда мы утрачиваем осознанность. Здесь говорится о том, как генерируется и воплощается *карма*. В общих чертах идея заключается в том, что если вы совершаете хорошее действие, которое немедленно приводит к определенному результату, то оно также приведет и к последствиям, которые наступят позже во времени. В наши дни люди часто говорят о мгновенной карме, но это не вполне соответствует традиционному пониманию. Традиционно мы думаем, например, что, если вы помогаете кому-то, он может проявить благодарность, или же вы понимаете, что помощь пригодилась. У вас есть причина, которая приводит к немедленному результату, но позже появляется и следствие, в результате которого с вами происходит нечто хорошее. И наоборот, если вы сразу причиняете кому-то вред, вы можете увидеть, что он обижен и расстроен, и позже у вас самих возникнут некоторые трудности.

Хотя в *дзогчене* одна из целей состоит в том, чтобы иметь возможность получить более спонтанный опыт, отклик на мир, это должно включать в себя естественное осознание разницы между благом и неблагом. Хотя мы говорим о *Кунту Зангпо*, подразумевая, что все благое, внутри этой сферы *Кунту Зангпо*, в этой сфере непрерывной осознанности, можно провести различие между тем, что полезно, и тем, что бесполезно. Ключ в том, чтобы отделить ясность от ощущения того, что явления, включая события, действительно существуют. Четкое различие — это аспект пустоты.

Теперь ясно, что наше желание — чтобы все существа были счастливы, но может случиться так, что мы решим, что неизменным условием счастья является осознанность. Если это так, то для того, чтобы сделать людей счастливыми, мы должны прежде помочь им быть осознанными. Важно исследовать это для себя, потому что, если посредством своей медитации вы придете к выводу, что состояние осознанности действительно является неизменным условием счастья, тогда действия, направленные на то, чтобы помочь

сущностям быть осознанными, могут оказаться более добродетельными, чем предложение им временного «счастья» удовлетворения их эго. Хотя понятно, что повышенной интенциональностью<sup>6</sup> этой позиции присущи этические требования.

Пытаясь понять, что является добродетельным деянием, а что нет, мы должны рассмотреть традиционные определения трех недобродетелей тела, четырех — речи и трех — ума, описание которых вы можете найти во многих книгах, включая «Просто быть». Они работают по общему принципу: не причинять беспокойства ни себе, ни другим. Однако повседневная жизнь не шаблонна.

К примеру, если вы понимаете, что, озвучив людям, что их поведение плохо влияет на вас, этим вы заставите их чувствовать себя несчастными, и решите не говорить этого, потому что не хотите, чтобы они были несчастны, это будет означать, что их счастье важнее вашего видения ситуации. Но вы также можете ощутить, что в действительности препятствуете развитию у них какой-либо осознанности, позволяя им и далее заниматься пестованием их эго. Они погружены в сон привычной для себя модели поведения, и вы должны решить, присоединитесь ли вы к ним в этом. Если вы ставите осознанность во главу угла, это влечет за собой ответственность проявлять честность в общении с другими людьми и говорить им, является ли их поведение атакой на вашу попытку оставаться осознанным.

То, что может показаться невежливым с точки зрения обычного кодекса социального поведения, на самом деле является истинной вежливостью, необходимой для достижения осознанности. Нам самим нужно исследовать и задуматься о том, что такое добродетель, как мы понимаем, что является добродетельным, а что нет, потому что ситуации человеческой жизни замысловаты и сложны. В них задействовано множество факторов! Мы сами частенько их недопонимаем. Поэтому важно провести самостоятельное исследование.

В целом при анализе *кармического* деяния описываются четыре этапа, которые могут помочь нам более четко представить, в чем

---

<sup>6</sup> Интенциональность — центральное свойство человеческого сознания быть направленным на некий предмет, воспринимаемый отличным от себя [откр. ист.]



именно заключается наша ответственность в любой ситуации. Эти четыре части — основа, намерение, деяние и следствие.

Основой является представление о себе как о существе («я существую»), живущем в этом мире, в котором также живут другие люди, которые отделены от меня и столь же реальны, как и я сам. То есть основой *кармы* является структура неведения, выражающаяся в ощущении себя как отдельного субъекта, взаимодействующего с объектами, которые реальны, отделены друг от друга и различны.

Многие из выполняемых нами практик предназначены именно для того, чтобы обеспечить очищение на этом уровне. Простая практика трех «А» очень хороша для этого. Также в *Полной практике Ригдзин*, когда вы принимаете посвящение сначала с последовательным растворением лучей света в трех местах тела, а затем с одновременным, за которым следует растворение в вас божества, этот процесс является способом, при котором объединяются субъект и объект, и благодаря которому вы можете получить опыт важнейшей нераздельности недвойственности.

Но, говоря в целом, это восприятие субъекта и объекта настолько знакомо нам, что воспринимается как нормальная реальность. Вот почему это так легко — накапливать *карму*. Мы как бы автоматически исходим из предположения «я здесь, внутри своего тела, выглядываю на вас, и мы находимся на одном и том же уровне, отдельные друг от друга и реально существующие». Чтобы получить некоторое представление об этом, полезно изучить традиционный анализ структур. Например, очень полезна глава Патрула Ринпоче в книге «Просто быть» о двух истинах.

Второй из четырех этапов, намерение, возникает по отношению к определенному объекту: я вижу что-то, и у меня есть намерение по отношению к этому. Намерение может быть как желанием, так и неприязнью, в нем может содержаться любой из пяти ядов.

Это подводит нас к третьему этапу — деянию. В этом случае человек вовлекается посредством действия во взаимоотношения с объектом.

Четвертый этап — это следствие, завершение; цель достигнута, вы рассматриваете результат действия и принимаете его.

Если наши действия полностью согласованы с каждым из этих четырех этапов, влияние, которое они оказывают на будущие последствия для нас, усиливается. Часто мы совершаем какие-то

действия, а потом думаем: «Ох, это было не так уж хорошо». Мы чувствуем некоторую вину или стыд и беспокоимся по этому поводу. Это очень полезно, потому что помогает отделить нас от линии энергии деяния и тем самым ослабляет *кармический* импульс. Или мы можем приступить к деянию и вдруг решить: «Ох, это не такая уж хорошая идея». И мы прекращаем деяние, не завершив его. Или мы можем осознавать это в тот момент, когда намерение формулируется в нашем уме. Мы можем заранее продумать последствия и решить, что, хотя это кажется привлекательным, хотя мы можем чувствовать побуждение продолжать, на самом деле последствия будут не очень хорошими, и поэтому мы останавливаем себя. Но очевидно, что в нашем уме постоянно формируется множество намерений, и, если мы пытаемся остановить что-то на уровне намерения, нам приходится вести очень интенсивную умственную борьбу, чтобы не растеряться.

Лучше всего будет, если мы сможем принять решение на этапе, предшествующем намерению, то есть путем растворения двойственной основы всей наработки *кармы* в естественной основе открытой осознанности, в которой все возникает подобно сну, не приводя к разделению субъекта и объекта, ведущему к *кармическому* напряжению. Это очень важно, потому что вы сможете обрести спокойствие и умиротворенность, позволяющие получить свободу невовлечения в мирскую деятельность, только если сможете найти место в своей осознанности, где не будете захвачены реакцией на все, что возникает. Это и есть просветление.

Например, в *тантрическом* стиле практики, когда мы растворяемся с божеством, очень важно быть настолько сосредоточенными, насколько это возможно, чтобы позволить всем нашим другим заботам просто раствориться в форме божества, растворяющегося в нас. Мы разрастаемся в шар света. Затем этот шар света растворяется, потому что в этот момент мы попадаем в место, свободное от двойственности, и именно это является порталом, ведущим в чистую осознанность. Мы поворачиваемся спиной к миру. Дело не в том, что мы собираемся прекратить что-то делать в этом мире. То, что мы пытаемся сделать, — это радикально изменить местоположение деятеля уже свершившихся деяний, переместить его. Есть тот, кто осознает, и есть точка активности, и если осознанность схлопывается в точку активности, то это всегда я — тот, кто проворачивает это.



## СТИХ 9

### - УЖАСАЮЩИЙ ОПЫТ СМЕРТИ -

འཇིགས་རུང་ག་ཤིན་རྗེས་ལེགས་ཉེས་མཚན་མ་མཐོང་།

འཁོར་བ་གར་སྐྱེ་སྐྱུག་བསྔལ་ཁོ་ནས་མནར་།

མཚོག་གསུམ་ལས་གཞན་སྐྱབས་མགོན་དབྱང་གཉེན་མེད་།

*«Ужасающий бог смерти Яма знает обо всех хороших и плохих поступках, которые ты совершил. Где бы ты ни родился, ты будешь испытывать лишь горе и страдание. Кроме Трех Драгоценностей ты не найдешь иного Прибежища, которое бы защитило или сопутствовало тебе».*

В конце заключительной части введения в тексте подчеркивается, что смерть — чрезвычайно пугающий опыт. Приближаясь к моменту смерти, мы зачастую все еще не в силах расстаться со всеми нашими привязанностями. Наше чувство самоидентичности заложено в наших привязанностях, и в тот момент, когда нам приходится покинуть свое тело, мы можем по-настоящему испугаться.

Многие из вас наверняка пережили страдания, которые могут возникнуть, когда любовные отношения идут наперекосяк. Вы вложили определенные надежды и аспекты себя в другого человека,

а тут они покидают вас, и вы чувствуете, как будто у вас отняли часть вашей жизни. Но для большинства из нас через несколько месяцев или лет жизнь продолжается, и мы возвращаемся к обычному ощущению самих себя. Но когда мы приближаемся к смерти, мы теряем того величайшего возлюбленного, которым является наше ощущение себя. Наше тело, наше имущество, все то, во что мы себя вложили, что мы использовали как зеркала, подтверждающие наше представление о том, кто мы есть, — все это вдруг разбивается вдребезги и оказывается отнятым у нас.

Мы входим в момент смерти обнаженными, завернутые лишь в защищающие нас *кармические* одеяния. Эти *кармические* одеяния очень опасны, потому что, согласно тибетской традиции, когда мы входим в *бардо* (*Bar Do*), первое, что мы испытываем, — это открытое, обнаженное присутствие ясной природы ума. Но поскольку мы покрыты своей *кармой*, мы пугаемся этого. Это кажется слишком большим, слишком безграничным, потому что мы уверены в том, что сами малы. «Я — это всего лишь я. Это уже слишком».

Затем мы переходим к следующей стадии, где перед нами предстают мирные, а затем грозные божества. Но опять же из-за нашей *кармической* склонности мы принимаем сторону пяти ядов. Когда мы начинаем видеть фигуры будд, олицетворяющих очищение от пяти ядов, мы воспринимаем их как врагов: либо они слишком великолепны, либо слишком устрашающи. Мы не можем осознать, что они являются трансформацией тех самых факторов, нашей *кармы*, ядов и т.д., которые и привязывают нас к *сансаре*.

И затем, на заключительной стадии, когда мы начинаем убегать от этого переживания, мы движемся к возможности перерождения. Существует тенденция еще туже натягивать на себя нашу *кармическую* одежду, еще больше отождествляться с ней, и это становится отправной точкой для принятия решения о том, в каком из шести миров мы родимся.

Надеюсь, вы осознаете, насколько важно понимание природы невежества. Невежество в буддизме — это динамичный, непрекращающийся процесс, в ходе которого мы игнорируем истинную природу вселенной, истинную природу нашего ума. И поскольку мы не видим вещи такими, какие они есть, мы продолжаем

развивать иллюзорные убеждения в привычных формах нашего существования, и именно это вызывает ужас смерти.

Вот почему в этом разделе говорится о *Яме* как об ужасающем боге смерти, выступающем в роли судьбы, который видит наши хорошие и плохие поступки. Поэтому нам и нужно совершать больше хороших поступков, чем плохих, но также, если это возможно, — и это подлинное освобождение — понимать, что как хорошие, так и плохие поступки, по сути, пусты.

- ЖИВОЙ ОПЫТ ГУРУ -

ဂုဏ်တရားတို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း၊  
 အဆင့်မြင့်တက်လာခြင်း၊ ဂုဏ်တရားတို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း၊  
 နှစ်ချစ်ခင်မတ်တော်တို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း၊  
 အရသာတရားတို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း၊  
 အရသာတရားတို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း၊  
 အရသာတရားတို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း၊  
 အရသာတရားတို့၏အရသာကိုခံစားရခြင်း။

*«Твой коренной Гуру является воплощением всех будд прошлого, настоящего и будущего; он тот, кто обладает всеми качествами и проявляет к тебе тройственную доброту, предоставляя тебе материальную поддержку, учения Дхармы и просветление. Поэтому ты должен постоянно хранить его на макушке своей головы, непрестанно памятуя о нем. Встретить такого Гуру так же трудно, как цветам вырасти на небе. Возможность получить его учение так же редка, как созерцание звезд при свете дня. Поэтому тебе*

*следует молиться о том, чтобы неразрывно слиться с его умом».*

В этом разделе развивается идея о том, что реальной защитой, которую мы можем получить, является присутствие Будды, *Дхармы* и *Сангхи*, и что их сущностной формой является *Гуру*. *Гуру* существует в человеческом облике, даруя нам уверенность в том, что обсуждаемое нами — не какая-то абстрактная идея, не просто гипотеза, а то, что может оказаться живой реальностью. И если мы встретим кого-то, обладающего такими качествами, мы сможем обрести истинную уверенность.

В тексте говорится о том, что встретить *гуру* — редкая удача, и о том, что вы всегда должны вести себя уважительно и стараться быть рядом с ним. Но, возможно, самой важной строкой здесь является последняя: «Поэтому вы должны молиться о том, чтобы неразрывно слиться с его разумом». Верьте в то, что *гуру* постиг природу своего ума, реализацию природы ума *дхармакайи*. Если во время медитации мы сливаемся с умом *гуру*, а затем применяем это в своей повседневной деятельности, это обеспечивает реальную защиту от увязания в исторически сложившихся для нас шаблонах мыслей и чувств. В этом смысле *гуру* — инструмент, и важно использовать этот инструмент, раз он нам доступен. Очень мило проявлять уважение к учителю, делать ему какие-нибудь подношения, улыбаться так, чтобы он улыбался в ответ, создавая уютный совместный мирок. Но у *гуру* есть то, чего нет у тебя. Ты хочешь то, чем он обладает? Тогда как ты можешь получить это?! Он хочет отдать это тебе, он очень старается сделать это. Ты хочешь получить это и очень стараешься добиться этого, но каким-то образом посередине возникает брешь. Поэтому нам нужно осторожно и медленно возвращать в себе преданность. Мы можем наполняться ею до тех пор, пока в медитации не получим непосредственное переживание энергии благословения *гуру*, входящей в наше сердце, отчего оно открывается, и через это мы осознаем свою собственную природу. Однако практика, связанная с *гуру*, — не культ личности. Вы можете любить своего *гуру* по самым разным причинам, но главная причина в том, что он является живым воплощением *трех кай* (*sKu gSum*), и именно это мы делаем в *Полной практике Ригдзин*, когда визуализируем самоинициацию тремя лучами света. Мы объединяем

свой ум с умом гуру, и в этой неразрывности он проявляется как живой опыт во время совместной практики. Он максимально открыт и доступен, и мы просто пытаемся расслабиться, настроиться на это и ясно ощутить, как он вливается в нас.



༡༡ ༡༣

## СТИХИ 11 – 12

### - БУДДСТВО В НАШИХ РУКАХ -

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ག་ཞེགས་ལུལ་ལམ་མེད།

ད་རྒྱ་སྐལ་ལྷན་གསེབ་ལམ་ཁྲིད་པའི་ཚེས་མེད།

བདེ་ག་ཞེགས་ཀུན་གྱི་སྤྲུགས་བཅུད་འདི་ཁོ་ན་མེད།

*«Все будды прошлого, настоящего и будущего совершают путешествие по пути этих учений, и теперь тебе выпала удача встретить этот тайный путь. Сердечная сущность всех будд — именно это и ничто иное, конкретная тайная сущность Ати Дзогпа Ченпо».*

ངེས་གསལ་སྒྲིང་པོ་ཨ་ཉི་རྩོགས་པ་ཚེ་མེད།

ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་རྩོགས་ན་རྒྱལ་དགོངས་ལོན་མེད།

ཞིན་ཏུ་ལོན་པར་དཀའ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་མེད།

ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྤྲུངས་བཅོམ་ལྷོད་མེད་མཛོད་མེད།

*«Достигнув безвозвратного осуществления  
этого учения, ты обретишь понимание будды.  
Трудно по-настоящему понять, что это подобно  
драгоценному камню, исполняющему. Ты должен  
практиковать мудрость слушания, размышления и  
медитации усердно и без небрежности».*

Эти стихи особо выделяют, что именно дарует нам *гуру*. Его учение не отличается от учений всех будд трех времен<sup>7</sup>. Дхарма обладает единым вкусом, но существует множество форм ее представления. В учении, которое мы привели в данном тексте, говорится: если вы обретете неизменное «...безвозвратное осуществление этого учения», вы достигнете буддства. Буддство, состояние будды — это не что-то таинственное, что есть у других людей где-то там, оно на самом деле прямо здесь, вы можете испытать его сегодня. Это всего лишь один ключевой момент. Если вы распознаете этот единственный момент, который является природой вашего собственного ума, он становится подобен драгоценному камню, исполняющему все желания. Все, что вам когда-либо понадобится, возникает из него. Если вы не осознаете этого, вы остаетесь в круговороте *сансары*. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы мы изо всех сил старались осознать этот единственный момент.

Прежде всего мы должны слушать. Это означает, что следует принимать учение таким, какое оно есть. Слушайте квалифицированных учителей линии передачи, изучайте корректно переведенные тексты. Уделять внимание учению означает дать ему место, отбросить собственные предубеждения и мнения, чтобы у вас мог возникнуть новый вид опыта, радикальное знание, которое может разобрать по кирпичикам ваш предполагаемый мир. В этом и заключается мудрость слушания.

Затем следует размышление, применение того, чему мы научились, по отношению к нашему жизненному опыту. Звучит ли это правдоподобно? Используйте концепции *дхармы*, чтобы проверить свои предположения. Концепции — это инструменты, их нужно использовать. Это важная часть буддийской практики —

---

<sup>7</sup> Три времени — прошлое, настоящее и будущее [прим. авт.].

применять знание *дхармы* вновь и вновь, пока оно не станет неотъемлемой частью нашего мировосприятия. Это важный аспект принятия Прибежища, обучения использованию Прибежища, применения его в самых разных контекстах. Это помогает нам яснее видеть и понимать взаимосвязь между различными воззрениями и связанными с ними стилями медитации. Благодаря этому человек становится способным отличить истинную *дхарму* от ложных воззрений и обретает способность доверять своему суждению, основанному на *дхарме*. Это мудрость размышления.

Медитация — это применение того, что было изучено и обдуманно в активном устремлении к пробуждению. Это реализация конкретного воззрения, которого придерживается практикующий. Благодаря однонаправленному вниманию к составным частям практики фактор отвлечения уменьшается, повышается ясность и раскрывается открытость. Осознать конкретное воззрение посредством конкретной медитации — вот мудрость медитации.

### **Практика трех «А»**

Теперь вновь выполним практику трех «А». Затем в свободное время мягко позвольте своей осознанности себя, находящегося в комнате, привести вас в действие. Почувствуйте вкус этой практики во время еды, разговоров, общения с людьми. Медитация должна вливаться в мир и быть неотделимой от всего, что вы делаете.

Мы начнем снова, выполнив медитацию трех «А», и на этот раз будем находиться в состоянии открытости в течение более длительного периода времени. Главное — быть расслабленным. Из нашего личного опыта мы уяснили, что не контролируем свой ум. В таком случае продолжать пытаться контролировать его — это иллюзия. Итак, когда мы выполняем эту практику, интегрируемся через «А» и расслабляемся, наш ум погружается в состояние *дхармакайи гуру*. Поэтому все, что возникает в этом состоянии — не наша ответственность. Это очень важно, поскольку у нас есть автоматическая склонность вмешиваться и быть занятыми, чтобы что-то произошло. Итак, ключевой момент — расслабление. Если во время практики вы обнаружите, что ваш ум ищет себе занятие, просто ненадолго обратите внимание на свое дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов животом, расслабляя тело, выпуская все

напряжение и привязанности на выдохе, вернитесь к присутствию в осознанности и позвольте мыслям и чувствам приходить и уходить.

Один из титулов, который дается в тибетской традиции йогу, — *джатрал* (*Vya Vral*), что означает «свободный от деятельности», не являющийся занятым человеком. *Дхармакайя* сама по себе очень спокойна и очень открыта, и она порождает активность во благо других. Потенциал основы дает бесчисленное количество возможностей. Это и есть *самбхогакайя*.

Медитация — это переживание *дхармакайи* и *самбхогакайи*. Постмедитация — это *нирманакайя*, возникновение проявленной активности в мире для других. На практике важно доверять этим троим, даже если поначалу они непонятны. Верьте, что активность возникнет сама по себе и уйдет сама по себе. Самоосвобождение переживания во всем его богатом разнообразии, включающем как активный, так и пассивный опыт, раскрывает свободу в деятельности, которая одновременно является свободой от деятельности.



Самантабhadра и Самантабhadри

༡༣

## Стих 13

### - В ПОИСКАХ ПРИРОДЫ УМА -

ཚོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་རང་གི་སེམས་མེད་  
གང་ཟེག་གསུང་བུས་སེམས་ཞེས་སྐྱེ་ཆེན་པོ་མེད་  
དང་པོ་གང་ལྷུང་བར་དུ་གང་ན་གནས་མེད་  
ཐ་མ་གར་སོང་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་མེད་  
རང་སེམས་རྩ་བ་རང་གིས་ཞེ་ཐག་བསམ་མེད་  
ཡང་ཡང་རྩ་བ་ཅན་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་ཐབས་མེད་

*«Твой собственный ум — корень всех явлений. Когда ты начинаешь практиковать, слово "ум" звучит очень многозначительно. Откуда берется ум, где он покоится и куда уходит? Какой он формы и какого цвета? Исследуя корни своего ума, ты должен вновь и вновь приходить к четкому пониманию его истинной природы».*

«Твой собственный ум — корень всех явлений». Какие веские слова! Это ясно означает, что все, что существует в мире, коренится в вашем собственном уме. Итак, мы сидим здесь, в этой комнате. Каждый из нас читает это предложение и приходит к выводу: «Мой

ум — корень всех явлений». Тогда, получается, все очень сложно, потому что мы являемся феноменами друг для друга. Я — корень всех вас для себя, но вы — корни меня для себя, и все же каким-то образом мы не слишком часто сталкиваемся лбами. Это великая тайна и огромный вопрос.

Существует ли один ум со множеством «включений» в него, или существует множество отдельных полностью просветленных умов, которые просто очень хорошо лавируют? Это очень интересный вопрос, но в то же время совершенно бессмысленный. Если вы действительно хотите практиковать *дзогчен*, вы должны остерегаться бессмысленных вопросов, потому что вам следует постоянно помнить о различии между непосредственным опытом и концепцией. Когда мы входим в царство концепций, очень многие вещи становятся интересными, потому что каждая концепция подобна зеркалу, отражающему другие концепции, и благодаря им мы приходим жить в эту вереницу представлений. Очевидно, что для того, чтобы понять подобный текст и проникнуть в него, вы должны поразмыслить о том, что происходит. Но для этого нужно подумать об этом таким образом, чтобы вы глубже проникли в смысл текста и не выдумывали о нем ничего лишнего.

Как и во многих текстах *дхармы*, в данном тексте содержится утверждение «твой собственный ум — корень всех явлений». В ответ на это нам нужно избегать опираться на концепции «да», «нет», «я согласен», «возможно» и т.д., а вместо этого следует использовать это утверждение как двигатель для исследования реальной природы ума. Людям, которые становятся профессорами буддологии, практиковать это еще труднее, чем обычным людям. Помню, когда я впервые получал учение у Ринпоче, я спросил его о роли логики в общем тибетском образовании. И он сказал: «Что ж, если ты хочешь медитировать, вообще не изучай никакой логики, потому что в противном случае это сделает твой ум таким острым и ясным, что тебе захочется критиковать недостатки других. Если ты будешь тратить все свое время на то, чтобы рубить головы с плеч другим людям, это сделает твою собственную голову непомерно большой». Это противоположность практике *чод* (*gCod*).

Когда вы впервые слышите буддийское суждение об «уме», о его природе, ум начинает казаться чем-то очень большим, и не просто большим, но еще и очень важным, очень реальным, почти

незыблемым. Кажется, что произойдет нечто совершенно особенное, когда я докопаюсь до природы своего ума. Потому что, когда мы не имеем о чем-то понятия, но видим, что другие люди считают это очень важным, вполне естественно, что мы проецируем на это всевозможные преувеличивающие фантазии. В этом заключается опасность, поскольку все эти мысли и концепции, которые, как вам кажется, приближают вас к реальному переживанию, на самом деле уводят вас от него еще дальше.

Теперь текст переходит к главному вопросу: «Откуда берется ум?» Слово «ум» здесь используется в обычном смысле: «вы знаете, что у вас есть ум, потому что вы осознаете происходящее». «Ум» — это сокращенное понятие для этого чувства осознания чего-то. Чтобы исследовать это, мы можем просто расслабиться и понаблюдать за тем, что происходит. Какое-то присутствие, какое-то внимание, какая-то осознанность, нечто не мертвое, нечто живое пребывает здесь. Это мы сами! Так что же это такое? Вопрос кажется очень простым, но на самом деле он довольно сложен, поскольку у нас есть ум и его содержимое, и в обычном для нас опыте ум и то, что его наполняет, сливаются воедино. Наше ощущение ума слито воедино с возникающими явлениями. Кажется, что ум обладает непрерывностью, но в то же время и непрерывающимся процессом изменения формы.

### **Шине — упражнение в концентрации**

Нам следует научиться способности отделять происходящее от того, кто его осознает. Чтобы сделать это, мы должны развить однонаправленное сосредоточение, или памятование, чтобы наше внимание не рассеивалось и не вливалось в неиссякаемый поток того, что возникает. Если вы новичок в медитации и обнаруживаете, что ваш ум сильно блуждает, необходимо практиковаться с простым сосредоточением, чтобы развить способность сохранять безмятежное спокойствие (*шине, Zhi gNas*). Чтобы провести четкое исследование, мы должны создать лабораторные условия, в которых сможем удерживать рамки и ограничивать количество переменных. Существуют простые способы помочь уму сосредоточиться: мы можем сосредоточить взгляд на внешнем объекте; мы можем сосредоточиться на дыхании; мы можем сосредоточиться на чем-то воображаемом.



Вообще говоря, внешние объекты подразделяются на нейтральные, эмоционально окрашенные и обогащенные символически. В качестве примера первого можно привести небольшой камешек округлой формы с не очень интересным цветом или рисунком, который вы могли бы найти, — всего лишь простая форма, на которой можно сосредоточить свое внимание. Вы размещаете его на высоте примерно уровня своего сердца приблизительно на расстоянии вытянутой руки от себя. Вы позволяете своему вниманию остановиться на нем. Вы также можете использовать пламя свечи или масляного светильника, но мерцание может мешать. На заре буддийской практики обычно делали из глины маленький диск и насаживали его на палочку, расположенную на указанных выше высоте и расстоянии.

Или вы можете использовать предмет, который оказывает эмоциональное воздействие. В частности, люди традиционно используют небольшую статуэтку Будды. Также возможно использовать статуэтку Падмасамбхавы, чтобы ваша вера и преданность по отношению к этому изображению служили усиливающим фактором для сосредоточения внимания на нем.

Или же вы можете использовать символический объект, такой как слог «А» или слог «ХУНг». Обычно люди используют слог «А», часто белый на темно-синем фоне, закрепленный на палочке, как и ранее. Расстояние, на котором объект находится от вас, должно меняться в зависимости от температуры. Если день очень жаркий, и вас клонит в сон, то, если объект находится слишком близко к вам и вызывает напряжение при созерцании, это увеличит вероятность отвлечения внимания. Поэтому используйте расстояние до объекта как метод, помогающий вашей практике. С точки зрения *дзогчена*, возможность выбора велика, и вам решать, что подходит именно вам.

Решение проблемы страдания — истинную природу вашего ума — не принесет почтальон в один прекрасный день. Вам самим придется принять учение и исследовать его, чтобы получить определенный опыт. Другие люди делятся с нами концепциями или тщательно обрисованной структурой, которая может оптимизировать возможность получения опыта, но мы сами должны его жаждать. В *дзогчене* самоответственность ценится очень высоко. Здесь давление правил, обетов и предписаний весьма невелико. Главное заключается в том, чтобы понять принципы того, как ум

становится ясным и как становится омраченным, а затем изучить ряд практик, которые можно использовать, чтобы поддерживать себя в ясности.

### **Откуда берутся возникающие явления?**

Изучая природу ума, прежде всего убедитесь, что обладаете достаточной стабильностью и сосредоточенностью, чтобы быть способными к созерцанию. Если у вас этого нет, выполните некоторые из предварительных практик сосредоточения на объекте, которые только что были описаны.

Когда мы выполняем практику *шине*, сосредотачиваясь, к примеру, на дыхании, удерживая осознанность на верхней губе и чувствуя, как воздух входит и выходит, или удерживая осознанность на движениях диафрагмы, порой возникает ощущение, что наш ум блуждает где-то далеко. Тогда мы должны поймать его и вернуть в точку сосредоточения.

С помощью простого объекта вне нас или нашего дыхания мы собираем себя воедино, направляя к первоначальному фокусу внимания. Внезапно мы начинаем осознавать, что ум блуждает, и поэтому мы просто очень мягко захватываем наше внимание и возвращаем его, не обвиняя ни себя, ни то, на что он отвлекся. Когда мы утвердимся в таком сосредоточении, мы сможем сидеть расслабленно, без отвлечений, и переключить внимание на поток переживаемого нами опыта.

По моему опыту, большинству людей легче начать с вопроса «откуда берутся мысли, где они пребывают и куда уходят?» Мы сосредотачиваемся на том, что появляется в нашем сознании, и пытаемся понять, откуда это берется. Как все это попало в наш ум? В конце концов, мы тихонечко сидим здесь, в своем маленьком кожаном мешочке, и все это сыплется внутрь. Но когда мы ищем, откуда берется мысль, мы не пытаемся выяснить, что за мысль предшествовала этой мысли. В противном случае это было бы попыткой проследить родословную *сансары*, а во многих текстах говорится, что «*сансара* не имеет начала». Так что это отняло бы у нас уйму времени. Мы не смотрим на место возникновения мысли внутри измерения мысли. Мы отступаем назад и видим, как мысль приходит, и ощущаем ее, сами по себе на нее не опираясь и не отождествляя себя с ней. Чтобы сделать это, тот, кто созерцает,

должен быть совершенно расслаблен. Практикуя, созерцающий постепенно избавляется от напряженности и озабоченности, становясь открытым и подобным пространству, раскрывая непостижимую природу присутствия.

Мы применяем тот же подход к исследованию места, где покоятся мысли. «Мысль» в данном контексте включает эмоции, чувства и ощущения. «Мысли» используются как сокращенная форма для обозначения всего, что возникает в нашем опыте. Мы сидим тихо. Где все это хранится? Где остается? Это у меня в голове, но что удерживает это там? Итак, вам предстоит провести большое исследование. А затем исследуйте, куда мысли, чувства и эмоции уходят.

Это похоже на то, как если бы мы долгое время сидели в очень темной и вместе с тем многолюдной комнате. Много чего происходило вокруг, но мы никогда по-настоящему не задумывались, что это такое. Мы просто приняли это как должное: «О, это мысль. О да, они приходят и уходят». Точно так же, как и в феноменологическом методе, который был разработан Гуссерлем, ключевым моментом здесь является способность вынести предположение за скобки, чтобы вы могли более ясно увидеть, что оно представляет собой на самом деле. В буддийской медитации нам необходимо осознать свои многочисленные предположения о природе и статусе собственных мыслей, чувств и так далее и научиться не принимать их во внимание, чтобы по-новому взглянуть на то, каким все является на самом деле.

Вам может быть интересно посидеть на свежем воздухе. Расслабьтесь, задайтесь этими вопросами, лично исследуйте, каков ваш путь к этому, и вы начнете ощущать гнет предположений и почувствуете желание рассеять внимание и погрузиться в поток мыслей. Тогда, если вы задумаетесь над тем, сколько часов, месяцев и лет своей жизни потратили, уделяя внимание внешним вещам, будучи очарованными тем, что теперь уже в прошлом, как же чудесно будет потратить хотя бы пять минут на изучение природы вашего ума.

## **Не быть занятым**

Тибетцы поговаривают, что в стародавние времена все яки, обитающие в Тибете, жили в Индии и были водяными буйволами. В

Индии было слишком жарко, поэтому некоторые из них решили, что если они продолжат движение на север, то доберутся до места, где будет хорошо и прохладно. Итак, они забрались в горы, и по мере того, как они взбирались, у них начала отрастать шерсть. Вот почему водяные буйволы в Индии часто поворачивают голову и выжидательно смотрят по сторонам: они ожидают своих заблудших собратьев. Подобным же образом когда-то все буйволы *сансары* и *нирваны* жили вместе, и однажды некоторые из них заплутали и попали в *сансару*. Они продолжают оглядываться по сторонам, чтобы увидеть, кто еще здесь есть и где находится их вторая половина, потому что основное качество свойственного нам «ощущения себя» заключается в том, что оно очень одиноко. Чего-то не хватает в нашей жизни, и мы не знаем точно, чего именно, но продолжаем искать, чтобы найти эту недостающую часть. Мы можем искать в контексте обладания чем-либо, можем искать применительно к форме нашего тела, пытаясь изменить ее с помощью диеты, прически или чего-то еще. Вы можете искать в контексте приобретения друзей. Это может быть все что угодно, и это поддерживает нас в состоянии постоянной хлопотливой занятости. Порой занятость может быть весьма утомительной, но едва мы останавливаемся, как чувствуем себя одинокими. Так что мы снова находим себе занятие. *Дхарма* будет очень полезна, если вы хотите отвлечься, потому что есть много способов быть занятым в *дхарме*. Вы можете сосредоточиться на том, чтобы многим в ней обладать. Вы можете сосредоточиться на заучивании наизусть текста, на *мантрах* и *мудрах*, на проведении *цога*, на выполнении медитаций. Всегда есть чем заняться.

Великое множество людей в Тибете практиковало *дхарму*, но, похоже, очень немногие из них достигли просветления. Существует много видов *дхармы*, и если мы практикуем таким образом, что фокусируемся не на существенном моменте, а на том, что вторично и третично, то легко можем заблудиться. Учитывая, что у нас мало времени, действительно важно сосредоточиться на том, что существенно. Многие люди, получив тарелку с едой, сначала съедают то, что им не очень нравится, а вкусненькое оставляют напоследок. Но если мы применяем это к жизни, мы можем совершить большую ошибку. Время для глубокой практики — сейчас. Вы можете узнать все о Падмасамбхаве, о том, что означает его одежда и что означает его прическа, но если вы не познали

природу своего собственного ума, то знания о Падмасамбхаве — это всего лишь еще несколько концепций.

## **В поисках природы ума**

Теперь мы хотим сосредоточиться на том, что же является природой ума. Сядьте поудобнее, и мы начнем с практики трех «А». Когда мы расслабляемся в присутствии слогов «А», мы ощущаем, что кто-то есть здесь, есть некое присутствие. Где это присутствие? Опирается ли оно на что-нибудь? Есть ли у него что-нибудь вне этого? Есть ли под ним что-нибудь, что поддерживает его? Пребывает ли это каким-либо образом в определенном месте? Мы выполняем эту практику не слишком долго, поскольку она требует остроты ума.

Как правило, лучше делать это часто, по 5-10 минут за раз, чем пытаться делать это в течение часа. Когда вы входите в состояние открытости, либо через «А», либо через растворение в *тантрическом* стиле, появляется больше возможностей осознать реальную ситуацию, потому что вы достаточно расслаблены, свежи и не так полны собой. Но чем дольше вы продолжаете, тем больше риск того, что вы попытаетесь приложить усилие, и это усилие само по себе создаст барьер для состояния непосредственности.

Данная практика также очень хороша для выполнения ночью, при отходе ко сну. Она приносит немного простора в сновидение.

Этот стих напоминает нам, что мы должны исследовать вновь и вновь, находя и вновь изыскивая корень ума, пока не достигнем определенного понимания. Если бы у нас было много времени в рамках ретрита, мы могли бы прекратить комментарии на этом этапе и продолжать практиковать до тех пор, пока у каждого не появится некоторый опыт, и во многих отношениях это было бы лучше, потому что то, к чему текст идет далее, является изложением точки зрения, для которой нам нужен некоторый непосредственный опыт.



## Стих 14

### - ПРИРОДА УМА -

མེམས་ཞེས་འདི་དང་འདི་འོ་ངོས་བཟུང་བྲལ་ལུ།  
དངོས་པོར་གྲུབ་པ་མེད་ཅིང་མཚན་མ་མེད།  
བཅའ་བས་མི་རྟེན་ཡི་སྟོང་ངོས་བཟུང་མེད།  
སྟོང་མེད་བརྗོད་མེད་སྟེ་འཆི་འགྲོ་འོང་སོགས།  
རྗེ་ཡིས་མ་བརྟེན་རྒྱུན་གྱིས་མི་འཇིགས་ཤིང་།  
འི་གང་འཕེལ་འགྲིབ་འཕོ་འགྱུར་གང་སྟོང་དབེན།

*«То, что называется "умом", не может быть распознано как то или это. Он не сущность и не имеет определяющих характеристик. Если ты будешь искать его, то не сможешь найти, потому что он был пустым с самого начала, бессущностным. Будучи пустым, он невыразим, нетронут рождением, смертью, приходом и уходом. Он не создан по какой-либо причине и не разрушим никакими условиями. Он остается нетронутым в пустоте, свободным от увеличения и уменьшения, развития и упадка или каких-либо изменений».*

В этом воззрении весь Нуден Дордже: это его *терма* (*gTer Ma*), его текст, но в нем также присутствует и он сам. Это выражение личного переживания Нуденом Дордже природы ума. Это не объективирующий дискурс о природе ума. Нам необходимо реагировать на его слова открыто, позволяя им тронуть нас, а не использовать концепции для навешивания их на собственный ум. Тибетцы говорят, что для размягчения кожи можно использовать сливочное масло, однако, если хранить масло в кожаном мешочке, кожа постепенно станет сухой и хрупкой. Аналогично мы можем использовать *дхарму*, чтобы смягчить себя, вскрыть эти точки жесткости с целью стать очень гибкими и способными реагировать на ситуации. Или мы можем наполнить себя *дхармой* так, что станем подобными твердому глиняному горшку, будучи тем, кто много знает о *дхарме*, но на самом деле вовсе не имеет простора для движения. Нам необходимо втирать в себя *дхарму* так, чтобы она нас размягчила.

Стих 14 начинается так: «То, что называется "умом", не может быть распознано как то или это». Когда мы практикуемся в поиске места, где покоится ум, откуда он берется, куда уходит, нам не удастся найти ничего конкретного. Не хватает некой предметности, нет никакой вещности в этой штуке, которую мы называем умом. В данном стихе говорится: «Он не сущность и не имеет определяющих характеристик». Определяющая характеристика — это такая характеристика, благодаря которой вы знаете, что нечто является тем, что оно есть, а не чем-то другим. Мы можем осмотреться и понять, что каждая вещь в этой комнате обладает определенными характеристиками, так что мы способны знать, что именно это такое. Например, у большинства людей здесь есть колокольчик и *ваджра*. И *ваджра* есть *ваджра*, но каждая *ваджра* в комнате, безусловно, отличается от другой. Если их перемешать, вы, скорее всего, сможете, зная, как выглядит ваша *ваджра*, определить, какая из них ваша.

Но когда мы смотрим на ум, он не обладает такими особыми качествами. Если мы попытаемся сказать, что у него есть определенный цвет, мы не сможем его найти. Если мы попытаемся придать ему определенную форму, рано или поздно он изменит эту форму и станет чем-то другим. Иногда кажется, что ум — это маленькая точка внутри нашей головы, и она может перемещаться

по телу, или вы вдруг чувствуете, что она находится с левой стороны вашего тела или позади вас с правой стороны. Чем бы это ни казалось, это всего лишь мгновение появления чего-то, возникающего в уме, что не является им самим, однако из-за своих устоявшихся издавна тенденций мы очень легко путаем возникающее с самим умом.

В тексте говорится: «Если ты будешь искать его, то не сможешь найти, потому что он был пустым с самого начала». То есть он не присутствует как нечто, что можно увидеть как объект. У него нет объективного существования, и поскольку он, таким образом, пуст, мы не можем ничего сказать о нем, ведь разговорный язык охватывает объекты, охватывает вещи. На обычном языке мы говорим: «ох, мой ум устал», «мой ум грустит», «мой ум скучает» или «мой ум желает найти себе занятие». Но говоря так, мы заявляем: «У меня есть переживание, которое для меня кажется всеобъемлющим и указывает на конкретное свойство моего ума». Но обладает ли сам ум этим качеством? Бывает ли сам ум когда-нибудь скучающим, усталым или печальным?

Очевидно, что некоторые из переживаний, возникающих в нашем уме, кажутся его саморефлексией<sup>8</sup>, они словно отсылают обратно к самому уму. Но когда мы следуем за возникающим, кажется, что оно не приводит нас к уму. И именно здесь мы должны быть очень осторожны, потому что это как раз тот момент, когда мы можем легко впасть в самообман относительно того, каков на самом деле наш опыт. Ведь мы так привыкли к фальшивому, сконструированному опыту, представляющему собой мешанину концепций с непосредственным переживанием. Занимаясь этим исследовательским видом медитации, мы на самом деле начинаем понимать, насколько хороши в самообмане, как много лжи мы говорим себе о природе нашего собственного опыта. Мы заполняем пространство предположениями, тем, что нам известно, вместо того чтобы выполнить более сложную работу — попытаться отложить предположения в сторонку и посмотреть, что же там на самом деле. Но когда мы действительно смотрим и обнаруживаем эту пустоту, концепциям не за что зацепиться, и поэтому они проплывают мимо,

---

<sup>8</sup> Саморефлексия — способность разбираться в себе, смотреть на свои поступки, чувства и эмоции со стороны и на их основе делать выводы, чтобы двигаться дальше, конструктивно проживая разные жизненные события [откр. ист.].



словно облака в небе, самоосвобождаясь в свое время и в своем месте. Нет ничего, что можно было бы применить к пустоте, и поэтому сам ум выходит за пределы «рождения и смерти, прихода и ухода», оставаясь неизменным. «Он остается нетронутым в пустоте». Он ничем не создается и ничем не разрушается.

Итак, что мы имеем, так это присутствующую осознанность, потому что ясно, что мы здесь, что-то происходит, и все мы осознаем свое присутствие здесь. Хотя тот, кто осознает, не может быть найден как сущность, у него есть тенденция пытаться таким образом себя идентифицировать. Однако сам по себе этот ум не улучшается от хороших условий, не ухудшается от плохих, не становится больше или меньше, он никогда не был молодым и никогда не будет старым. Поэтому ясно, что, когда вы пробудитесь к этому, вы будете очень удивлены.

१५

## СТИХ 15

- ОСНОВА ВСЕГО -

མཐའ་བཞི་སློལ་བའ་སྣོད་ཉིད་འདུས་མ་བྱས།  
ཡེ་ནས་མ་བཅོས་རིག་བཟང་ཐལ་གནས།  
དེ་རྗེས་གཞིན་ལུ་བུམ་སྐྱ་གྲུ་རལ་འདི།  
ཚོས་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་རང་ལའ་མཐོང་།

*«Свободный от четырех ограничивающих понятий существования, несуществования, и существования, и несуществования, ни существования, ни несуществования, а также от всех относительных положений, ум есть пустота, несоставное. Изначально свободная от искусственности осознанность пребывает беспрепятственно. Когда это познается на опыте, юная, свежая осознанность высвобождается из-под укрывающего ее глиняного горшка, и вы видите свое собственное лицо, естественную форму бесконечной благодати (Самантабхадру)».*

В этом стихе утверждается, что ум свободен от четырех основных ограничивающих идей — идей, которым уделено много

внимания в философии *мадхьямаки*: о вещах, обладающих существованием, несуществованием, как существованием, так и несуществованием, ни существованием, ни несуществованием. Они рассматриваются как четыре определяющих положения всех возможностей бытия. И констатируется, что природа ума свободна от всего этого и от всех определений как являющихся тем или иным.

Следующая строка очень интересна и важна. В ней говорится: «Изначально свободная от искусственности осознанность пребывает беспрепятственно». Этот термин «искусственность», *чома (bCos Ma)*, относится ко всему, что сконструировано. Мы можем рассмотреть это в понятиях колеса жизни, на внешнем круге которого расположены двенадцать *нидан*, двенадцать звеньев. Второе из этих звеньев — *самскара*, ментальное формирование, факторы, из которых вы конструируете мир и самого себя. Она представлена гончарным кругом, с помощью которого гончар создает разнообразные формы, кажущиеся отдельными объектами, возникающими из одного и того же источника. Первое из двенадцати звеньев — невежество, которое и порождает эту напряженную деятельность по формированию ума, ведущую ко всем перипетиям перерождения в *сансаре*.

Однако в тексте говорится, что ум не занят никакими делами. Очевидно, что занятость продолжается по причине того, что все мы заняты, и наша деятельность кажется вполне реальной. Но эта занятость не является качеством самого ума. Ум не занят, но занятость безуильно возникает из него подобно лучу, исходящему из солнца. Как только нечто сконструировано, кажется, что оно приобретает не только форму, но и местоположение, а если у него есть местоположение, то оно немедленно сопоставляется или связывается с другими позициями. Оно релятивизировано<sup>9</sup> и контекстуализировано. Но поскольку природа ума пуста и никоим образом не сконструирована, свободна от всякой искусственности, не имеет местоположения и, следовательно, не имеет границ, в тексте говорится, что она беспрепятственна. То есть она присутствует повсеместно. Для нее не существует стен, поскольку она сама по себе не имеет формы, которая могла бы быть заблокирована иной формой.

---

<sup>9</sup> Релятивизировать — трактовать, рассматривать в связи с чем-либо, в сравнении с чем-либо, относительно чего-либо [откр. ист.].

Как мы ранее видели в тексте, природа ума зачастую описывается как основа всего сущего. Но мы должны помнить, что из-за нашего языка мы всегда ограничены этими линейными и двумерными способами мышления в отношении вещей. Дело не в том, что природа ума является основой, существующей под вещами, а вещи покоятся на ней. Она не имеет местоположения по отношению к чему-либо другому. В тибетском языке появилось много особых *дхармических* терминов с огромной и замысловатой историей, и существует большое количество комментариев и подробных справок, которые мы можем использовать для понимания данного текста. Еще, что действительно важно — это признать, что этот текст является поэзией, и нам необходимо читать его как поэзию, потому что качество опыта — эстетическая оценка, непосредственное переживание, а не аналитическая или интеллектуальная конструкция. Мы желаем воспользоваться поэзией для самоосвобождения, а не для того, чтобы укутаться в еще большее количество концепций.

Когда присутствие осознанности свежо и непосредственно, переживание описывается как *zho ni bum ku* (*gZhon Nu Bum sKu*). Дословно с тибетского это переводится как «юное тело в горшке», а по смыслу означает «незапятнанное свежее присутствие». Мрак комнаты, которая оставалась темной в течение миллиона лет, мгновенно рассеивается одним проблеском света. Свежесть всегда была там, хотя мы можем чувствовать себя довольно старыми и уставшими, а наша жизнь насыщена решением множества проблем<sup>10</sup>. Данная природа ума, присутствовавшая с незапамятных времен, была с нами в каждый момент всех прожитых нами жизней, ни разу не была затронута ни одним из переживаний, которые, как нам кажется, были столь тяжелыми и ощутимо реальными. Таким образом, за всем накоплением знаний и опыта нет ничего, кроме свежей осознанности. Осознанность никоим образом не затрагивается, не формируется, не лепится, не ограничивается никакими из переживаний, которые, как мы можем сказать, у нее

---

<sup>10</sup> Это похоже на сказку о спящей красавице — как если бы наша осознанность была погружена в сон (словно спрятана в глиняном горшке, где остается свежей). Когда прекрасный принц нашей практики дхармы находит путь сквозь острые шипы и целует спящую красавицу вечно свежей осознанности, она пробуждается, но ведь она присутствовала всегда [прим. авт.].

есть. Но, конечно, у нее вовсе нет этого опыта; единственный, у кого есть переживания, — это я. Природа ума не переживает. Это, конечно, не означает, что никакого переживания не происходит вовсе, но тот, кто «переживает» этот опыт, не присутствует как нечто «таковое». Это иллюзорная игра субъекта, объекта и их взаимоотношений. Столь многое в нашем языке сосредоточено на соотношении, что сложно выразить качество открытой, не соотносимой ни с чем осознанности.

Очень важно понимать это, поскольку мы постоянно путаемся во всем, мы реагируем, мы привыкли полагаться на милость возникающих обстоятельств. Но описываемое состояние — чистое, нетронутое, девственное, и, конечно, можно вспомнить милую песенку Мадонны об этом. Это очень хорошая песня! Если вы прочтете ее текст, то увидите, что он мог бы быть учением *дзогчен*: «Влюбляемся в самый первый раз». Каждое новое мгновение мир свеж для нас. Наши глаза открыты, наше сердце открыто. Все замечательно, все сияет. Вечно девственное. Вечно взволнованное и в то же время совершенно спокойное. Не знающее, что грядет, и все же открытое и доверчивое. Доказательством актуальности *дзогчена* является тот факт, что вы можете встретить его в популярной культуре. Как может учение о том, какова жизнь, быть эзотерическим? Действительность повсюду, и время от времени на мгновение люди ее переживают. Затем она вновь скрывается. Но повсюду в мире люди на мгновение становятся открытыми — «ах... ух... прошло», — и это состояние именуется *дхармакайей*, *Самантабхадрой*. Именно в нем мы видим наше собственное лицо. Когда мы видим свое лицо, мы видим лицо, которое невозможно увидеть. Но увидев его, вы становитесь совершенно счастливыми.

## **Не столь твердый**

Теперь немного о том, чем можно заняться на улице в хорошую погоду: в тексте практики *чод* Гонпо Вангьяла есть краткий раздел о *дзогчене* (см. Приложение), и мы сосредоточимся на отрывке из него.

Гонпо Вангьял начинает с того, что рассказывает о предварительных упражнениях, с которыми мы уже ознакомились, а затем говорит: «Снаружи есть внешнее — камни, утесы, горы, всякая всячина, и внутренняя суть мира — все чувствующие существа». Под этим подразумевается все, что вы когда-либо сможете увидеть. Это

означает также все, что происходит с вами благодаря органам чувств: все ваши переживания, связанные как с неодушевленными, так и с одушевленными объектами, включая и ваше собственное физическое существование. Гонпо Вангьял говорит: «Все это — всего лишь названия, придуманные вашим собственным умом. Вы должны принять, что это именно так». Это очень, очень важно для практики *дзогчена*, потому что, как мы уже начали рассматривать вчера вечером, в буддизме существует множество описаний природы ума и его качеств. Когда термин «ум» используется в *дзогчене*, он означает почву и основу всего. Если мы вообразим, что есть вещи, существующие вне нашего ума, бесконечное качество ума всегда будет блокироваться нашей привязанностью к этим вещам, которые мы считаем чем-то другим, отдельно существующим. Если мы верим, что вещи существуют в реальности вне нашего ума, тогда у нас всегда имеется взаимосвязь с этими объектами: «Я думаю об этой чашке. Я смотрю на эту чашку. Я держу эту чашку». Это «я» существует по отношению к этой чашке. И это означает, что определенная как «что-то» природа чашки также делает и меня определенным и ограниченным как «что-то». Этот дуализм скрывает бесконечную природу ума.

Опять же, это не просто набор концепций. Это очень верный ключ к освобождению вашего личного опыта, и это практика, которую нам следует выполнять самостоятельно. Никто другой не сможет дать нам ее результат. Мы должны исследовать явления, с которыми сталкиваемся, и у нас здесь есть замечательное место для этого. Снаружи есть вода, земля, деревья, есть люди, бродящие вокруг. Так что идите и по-настоящему исследуйте, что там есть, и убедитесь, что вы можете понять, каким образом конструируете для себя этот мир. Возьмите какой-нибудь предмет, камешек, и действительно попытайтесь определить, что лежит в основе кажущегося отдельным существованием этого предмета. Вам нужно исследовать до тех пор, пока вы не приобретете опыт и уверенность в этом опыте. Возможно, вы ранее касались изучения этой теории посредством идеи о взаимозависимом возникновении или Сутры сердца и т. д. Но важно иметь личный опыт и использовать его применительно ко всему, с чем вы сталкиваетесь. Тогда вы сможете освободиться от веры в то, что на самом деле что-либо существует отдельно, включая вас самих. Посмотрите на коров, посмотрите на

деревья и по-настоящему поймите, что такое корова! В чем ее «коровность»? Кто создает корову, которую вы видите?

Это нужно делать как можно чаще. Надеюсь, мы придем к пониманию того, что слова, концепции и названия плавают по поверхности сияющего поля. По мере уменьшения силы слов и концепций проявляется естественная лучезарная вибрация мира. Мы также видим, что слова и концепции тоже часть этого сияния, что они представляют собой энергию, неотделимую от пустоты, являющейся основой. То, с чем мы сталкиваемся, действительно загадка, и мы начинаем осознавать, почему в текстах *дхармы* вновь и вновь говорится о том, что реальность находится за пределами того, что можно выразить, за пределами мысли.

Гонпо Вангьял продолжает, говоря о том, что, решив, что все — это просто названия, придуманные вашим умом, если вы затем посмотрите на сам ум, то увидите, что он сам по себе не имеет формы или цвета и не может быть найден где-либо как нечто, к чему можно применить качество или определение. Это очень важно, потому что в этот момент вы начинаете видеть начало разделения *сансары* и *нирваны*. Когда ум порождает язык, и мы воспринимаем язык и концепции как реальные и обосновываемся в них, великолепие мира фиксируется в рамках трех времен — прошлого, настоящего и будущего. Если мы способны сначала ослабить этот поток концептуализации, а затем понять его естественную чистоту, тогда мир остается открытым и прекрасным даже во взаимосвязи с языком.

Таким образом, хотя язык в его общепринятой форме, в форме относительной истины, кажется, говорит о вещах, которые уже существуют, мы начинаем видеть, что на самом деле именно наша опора на понятия приводит к рождению этих вещей, которые кажутся действительно существующими. Однако это не означает, что мы можем заявить о том, что язык — это враг, и что все мы должны дать обет молчания. В Индии есть йоги, называемые *муни*, которые так и поступают, приняв решение не говорить. В психиатрических больницах тоже попадают люди, выбравшие для себя безмолвие. Но молчание не является решением. Мы не обретем свободу, повернувшись спиной к ограничениям и трудностям. Ключевым моментом является расслабление и объединение всего, что возникает, в состояние открытости. Интегрируйте поток языка, чтобы мы могли осознать, что в тот момент, когда он движется и,

кажется, рождает что-то, в действительности ничего не рождается вовсе. Уяснив эту самоосвобождающую природу языка, мы получаем возможность говорить и общаться с другими людьми таким образом, который помогает им самим раскрепоститься в использовании языка. Предстоит сделать большое дело, чтобы добиться бездеальности, позволяющей этому возникать естественным образом.





## СТИХ 16

### - ИСТОК САНСАРЫ -

དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་ཤེས་པ་རྒྱ་མེད་འཕྲོམས།  
རྒྱ་ཅིག་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་པ་ཞེས་བྱ།  
སྣང་བ་སྣང་བ་སོ་སོར་གཉིས་སུ་གོའ།  
གཟུང་འཛིན་སྐྱོབས་ཀྱིས་བཅིང་བས་ཀུན་ཏུ་བརྟགས།

*«Если это не уяснено, осознанность теряет непрерывность и становится глупой. Это называется "совозникающим неведением". Проявления и пустота ложно разделены и переживаются как отдельные вещи. Скованное оковами цепляющегося субъекта и цепляемого объекта, развивается неведение овеществляющего отождествления».*

В этом стихе Нуден Дордже описывает исток сансары, природу развития неведения. По его словам, когда мы не поддерживаем интеграцию в осознанности, которая была чиста с самого начала и свободна от какой-либо искусственности, мы вступаем в царство глупости, то есть мы сами становимся

глупыми. Это состояние называется совозникающим неведением (*Lhan Cig sKyes Pa'i Ma Rig Pa*). «Совозникающее» здесь идет от тибетского *Lhan Cig*, что означает «родиться вместе одновременно».

Примером этого может быть ситуация, когда вы смотрите в зеркало и видите свое лицо; вы видите отражение, но видите свое лицо. Два в одном. Есть отражение, которое является просто чем-то на мерцающей поверхности зеркала, и есть прочувствованное понимание, что это ваше собственное лицо. Там есть и то, и другое. Но когда вы бреетесь или наносите макияж, вы смотрите на этого человека, который является вами. Мы могли бы распознать, что это всего лишь отражение, но чаще всего мы воспринимаем это изображение как реальное. Таким образом, в уме возникает нечто, что является просто мгновением, плывущим по поверхности непрерывного потока энергетического возникновения. Но за это хватаются как за нечто существующее само по себе, и оттого оно кажется вытянутым из «зазеркалья» в какое-то отдельное существование. На самом деле из зеркала ничего не было удалено. Все так, как было и до того, есть лишь этот нерожденный поток возникающей энергии. Нерожденный в том смысле, что он не был рожден как что-то отдельное.

Одновременно у нас есть действительность и нераспознавание действительности. В тексте говорится: «Проявления и пустота ложно разделены и переживаются как отдельные вещи». Чем пуще мы верим, что проявления — это отдельные сущности, тем больше утрачиваем всякое воспоминание об открытой пустоте, всякое прочувствованное понимание этой пустоты, и мир становится все более и более сложным и фрагментированным по мере того, как мы получаем опыт все более и более тонких различий.

Когда мы смотрим в зеркало опыта, которое сейчас полно всего, мы видим отражение нашего «я», но наше «я», которое мы видим отраженным, тоже является вещью, поскольку то, что мы видим перед собой — это вещи. Чем больше мир наполняется вещами, тем больше мы, как те, кто их переживает, укрепляемся в уверенности в том, что сами тоже являемся вещью.

Эти внешние вещи постоянно меняются и перемещаются, что вызывает у нас своего рода страх. Мы не хотим, чтобы это затронуло нашу сущность, наше базовое ощущение того, что «я существую». И

чем больше мы сталкиваемся с переменной во внешнем мире, тем больше мы пытаемся поддерживать непрерывность этой фальшивой конструкции, которую мы называем «я сам».

У нас есть чувство самости. Это «я», которое мы сейчас создаем, не существует как непреходящее естество. Оно должно продолжать прикрываться одеждой, чтобы придать себе ощущение существования — в точности как в детских комиксах, когда появляется призрак, надевает рубашку, и вы внезапно видите, как рубашка движется по комнате. Вы можете увидеть, где находится невидимая вещь, только по ее одежде, и это обрекает нас беспрерывно натягивать новые одежды, новые концепции, новые личности в попытке выяснить, где мы находимся. Это вторая стадия неведения, при которой ум становится все более занятым выявлением и конструированием «реальных» сущностей, которые служат опорой для развития его собственного ощущения того, что и он является «реальной» сущностью.

༡༧

## СТИХ 17

- «Я» И «МЕНЯ» -

མེད་པ་ལ་འདྲ་ཡོད་པ་བདག་ཏུ་བཟུང་།  
རང་ཉིད་འཇུག་པ་མ་བཅོང་བའི་བདག་ཏུ་འཇོག་།  
ང་བདག་རང་རྒྱུད་ཆགས་སྤང་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དུག་ལྷ་འཁོར་བའི་ལས་།  
གཅིག་ལས་དུ་མ་བརྒྱུ་ལྷི་བཞི་སྣོད་རྒྱས་།

*«И несуществующие, и существующие вещи ухватываются как реальные. Будучи скованным заблуждением самоотождествления, ты ощущаешь "себя" осуществляющим цепляние. Когда в твоём потоке сознания развиваются представления о "я" и "меня" как о причине, вызывающей влечение и отвращение, возникает сансарная активность омрачения пятью ядами: глупостью, отвращением, влечением, гордостью и ревностью. Из одной причины возникает множество других причин (то есть вся многосложность сансары)».*

«И несуществующие, и существующие вещи ухватываются как реальные». Христианское представление о Боге — хороший пример несуществующего. Бога как пустое значение можно определить так, как вы хотите — нет ничего видимого или осязаемого, что противоречило бы вашему определению. Если у вас есть маленькие дети, вы привыкаете укладываться с ними на кровать и начинать: «Давным-давно...» Что-то приходит вам на ум, и получается маленькая сказка. Причина, по которой мы можем делать это, заключается в том, что всю свою жизнь мы только и делаем, что рассказываем сказки самим себе. Мы хороши в том, чтобы поддаваться соблазну повествования и соблазнять с помощью повествования других людей.

В тексте говорится: «Будучи скованным путаницей самоотождествления, ты ощущаешь "себя" осуществляющим цепляние». Таким образом, мы начинаем чувствовать: «О, это я делаю это. Это я тот самый. Что-то происходит. Кто-то это выстраивает. Должно быть, это я». «Я» и «меня» — очень интересные термины. «Я» подобно охотнику-собирателю. Он всегда в поиске, очень хлопотливо оглядывает мир, пытаясь принести что-то домой для «меня», который там кашеварит. «Я» будет непрерывно находить новые вещи, которыми можно заинтересоваться и использовать для конструирования чувства «меня», стабильной основы, к которой можно привязать опыт.

Мое «я сам» — не вещь, а отношения, которые у меня есть с самим собой. Я думаю о себе, я могу гордиться собой/грустить/бояться/терять надежду и т.д. «Я» и «меня» — это точки в диалоге, связывающем воедино широкий спектр событий, качеств, эмоций, суждений, концепций в кажущееся связным повествование о себе как о подтверждающемся и непрерывном присутствии. Чем искуснее мы во владении языком, тем лучше способны уклоняться от неожиданностей и конфликтов, которые могут остановить нас на нашем пути и заставить задуматься о том, кто мы такие.

Вы можете увидеть, каким образом это развивается, наблюдая за тем, как играют дети. Например, маленький Пол порой сидит в песочнице, и вы можете видеть, что у него очень открытое улыбающееся личико. Он подходит к другим детям и прямо говорит «ты мне нравишься», а потом другой малыш толкает его, и когда он

падает, у него озадаченный вид. С ним что-то случилось. Когда он подходил к другому ребенку, его лицо сияло, а тело было очень открытым, но, упав, малыш возвращается внутрь себя. «Со мной что-то случилось». Но он совершенно невинен и открыт, и у него пока короткая память. Так что его чувство «меня» не очень сильное, и Пол охотно и от всего сердца попробует еще раз.

Когда малыш прыгает, он полон ожидания, что людям это понравится, и когда они смеются, он думает: «О, это прекрасно». У него практически нет понимания, что люди могут смеяться над ним. Эта невинность так трогательна для нас, потому что мы ее утратили. Наши истории гораздо богаче, у нас куда больше ран, наши сердца в кровоподтеках, и поэтому мы в значительной степени чувствительнее к тому, что о нас думают люди. И мы гораздо более изощрены, играя в игры с целью понравиться людям.

Наш болезненный опыт принес пять ядов прямоком в наш мир. Весомое чувство того, что мы — отдельные личности, привело каждого из нас к беспокойству о своей безопасности в этом мире. Стремление прогнозировать и контролировать наши отношения с окружающей средой приводит нас к отвращению и привязанности. Из этого вытекают все прочие фиксированные и оборонительные позиции. И поэтому мир, с которым мы сталкиваемся, покрыт и наполнен множеством тонких эмоциональных состояний — надежд и страхов, сомнений, ревности, гордости. Так что даже здесь, на ретрите *дхармы*, когда мы оглядываем комнату, у нас возникает смешанное восприятие: на чьи-то лица мы можем смотреть, а от кого-то нам, возможно, придется отвести взгляд. Это вовсе не нейтральное место. Сила проекций, интерпретаций и импульсивных реакций заставляет нас постоянно хлопотать о том, чтобы оставаться в этой игре на шаг впереди.



## Стих 18

### - РАСПОЗНАВАНИЕ ФАЛЬШИВОСТИ -

འཇུག་བའི་རང་མཚོང་རང་གིས་རིག་པས་ན།  
མ་བཅོས་སྤོལ་མེད་གནས་པ་ཚོས་གྱིས།

*«Когда вы поймете фальшивость своего заблуждения, пребывайте непритворно, безусловно в естественной форме (дхармакайя)».*

Что для нас действительно важно осознать, так это нашу собственную фальшивость. Это не суждение о том, что порой мы неподдельны, а порой фальшивы. Это означает, что вообще все, что касается нас в нашем обыденном самоощущении, фальшиво, поскольку основано на заблуждении относительно природы реальности. Как только изначальное совозникающее неведение появляется через структуру человеческого сознания, которая развивается вместе с ним, все, что мы делаем, становится фальшивым. Это похоже на то, как некоторые сдают выпускные экзамены в университете. Они идут не в ту экзаменационную аудиторию и, невнимательно читая вопросы, пишут пространные ответы по своему предмету, который, к сожалению, не является тем предметом, по которому там экзаменуют. Не имеет значения, насколько хорош ответ, они потерпят неудачу, потому что в нем не затрагивается поставленный вопрос.

Основной вопрос всегда таков: «кто ты?», «кто я?», но мы этого не понимаем и поэтому отвечаем непрерывным нарративом о самоопределении. Это перекрывает свежесть вопроса, возможность созерцания и понимания, и поэтому все наши ответы — затхлая переделка версий самозащиты, слепленных из неисследованных элементов. У нас есть вагон и маленькая тележка ответов, и все они фальшивы. Вот почему очень важно, когда вы выполняете медитацию трех «А» или другие медитации, однонаправленно вкладывать всю свою энергию в практику, пытаться устранить изначальную основную ошибку, разделившую субъект и объект. Очень важно перестать стыдиться быть фальшивым, ибо нам нужно понять, как возникает фальшивость, как развивается омрачение. Мы хотим взглянуть непосредственно на свою фальшивость и изучить ее уловки, чтобы не попасться на них. Это помогает открыть пространство, в котором мы можем распознать нашу собственную природу.

Когда мы выполняем *тантрические* ритуалы, такие как *Полная практика Ригдзин*, мы многократно начитываем мантру *Дордже Семпа (rDo rJe Sems dPa', Ваджрасаттва)* и очищаем все неблагоприятные поступки, промахи и ошибки, накопленные с момента возникновения *сансары*. С точки зрения относительной истины, мы накопили очень много плохой кармы, которая, если мы с ней не разберемся, позже приведет к весьма болезненным и сложным обстоятельствам. Поэтому очистительные практики *тантры* очень полезны.

Однако в *дзогчене* мы пытаемся добраться до ключевой точки, в которой разделяются *нирвана* и *сансара*. Это как качественный уничтожитель сорняков: один раз опрыскали, и все сорняки, весь беспорядок, вся боль и страдание исчезнут. Нет необходимости выдергивать каждый сорняк по отдельности. Вера в то, что ты плохой человек, совершенно бесполезна для практики *дзогчена*. И вера в то, что ты хороший человек, тоже не очень помогает в практике *дзогчена*. Ты не человек! Пребывая в нерожденном состоянии, мы являемся чистой осознанностью, свободной от малейшего омрачения. Когда вы отказываетесь от своей эго-идентичности, от своего гражданства *сансары*, вы рвете свой паспорт, и все проблемы, грешки и сведения о приводах, связанные с этой идентичностью, немедленно исчезают.





## СТИХ 19

**- РАСЛАБЬСЯ, СВОБОДНЫЙ ОТ ЦЕПЛЯНИЯ –**

མ་ཡིངས་ཙམ་དུ་ཚོག་གོ་ཞིག།  
བྲན་པས་ཆེད་དུ་བཟུང་བའི་ཚོ།  
གནས་ལུགས་རང་སར་གྲོལ་བ་དགའ།  
བྲན་རིག་རང་བབ་སོ་མའི་ངང།  
ཆེད་འཇོན་མེད་པའི་ངང་དུ་ཞིག།

*«Оставайся расслабленным в неколебимом проявлении этого состояния. Если ты попытаешься удержать его памятованием через силу, естественному состоянию будет трудно пребывать самоосвобожденным там, где оно есть. Сохраняй памятование и осознанность в свежем состоянии естественного проявления, состоянии, свободном от сильного цепляния».*

«Оставайся расслабленным в неколебимом проявлении этого состояния». Когда мы расслабляемся в процессе практики и пробуждаемся к себе как к открытому присутствию, которое нигде и

ни на чем не покоится, переживания продолжают возникать, но теперь они возникают как фактическое естественное отображение состояния открытости. Обычно мы воспринимаем реальность как то, что с нами происходит. Но теперь мы неотделимы от этой беспредельной, нерожденной интеграции, частью проявления которой является чувство «о, я здесь, переживаю этот опыт».

Наше эго больше не может присваивать себе все шоу целиком. Не имея территории, на которой можно было бы стоять, оно приходит и уходит, как любое другое переживание, реагируя на возникающее, а не пытаясь поддерживать фиксированное ощущение себя, слепленного из представлений. Ощущение конечного «я» — это не центр мира, а всего лишь движение, в то время как ощущаемое присутствие беспредельно.

«Если ты попытаешься удержать его памятованием через силу, естественному состоянию будет трудно пребывать самоосвобожденным там, где оно есть». Когда вы пытаетесь приложить усилие или когда вы действительно его прилагаете и пытаетесь усилием вызвать памятование, когда вы пытаетесь чего-то достичь, у вас возникает момент проявления воли. У вас есть субъект, пытающийся чего-то достичь, воздействуя на объектную область, чтобы создать для субъекта желаемое состояние. У вас уже явно есть сильная двойственная поляризация, состояние, при котором присутствие всегда отсутствует. Главное — расслабиться в открытости, которая всегда присутствует. Сложность этой простой инструкции в том, что она противоречит интуиции эго.

Расслабление включает в себя своего рода осознанность, которая обращает вспять обыденную для нас склонность. Поскольку, как мы уже видели, этому обыденному чувству «себя», которое у нас имеется, недостает внутренне присущего самосуществования, оно должно продолжать выстраивать себя, что требует особого рода усилий. Коренное чувство эго состоит в том, что, если я не буду удерживать себя «одним куском», все развалится на части, превратившись в нечто хаотичное и сложное. Итак, существует тревожность, активное беспокойство, которое локализовано в теле, во всей его энергетической системе, и межличностная турбулентность вновь и вновь напоминает нам: «Если я не удержу это вместе, у меня будут неприятности». Вера в реинкарнацию указывает на то, что на протяжении многих жизней мы были

захвачены этой тревожностью, этим нервным напряжением, удерживающим свойственное нам цепляющееся чувство «себя» на месте.

Далее в тексте говорится: «Сохраняй памятование и осознанность в свежем состоянии естественного проявления, состоянии, свободном от сильного цепляния». Возможно, вы помните, несколько лет назад была песня Frankie goes to Hollywood, в которой пелось: «Расслабься, не делай этого, если хочешь пойти на это. Расслабься, не делай этого, если хочешь дойти». Это песня об анальном сексе. Когда мы были маленькими, мы какали в штанишки, потом научились напрягать сфинктер и стали очень гордиться тем, что наши какашки больше не падали где попало. Но если уж вам хочется анального секса, вы должны уметь расслаблять сфинктер, и для многих людей это является проблемой из-за чувства тревожности, которое возникает, когда идешь против устоявшегося стереотипа. Вы должны научиться расслабляться в тот момент, когда инстинкт требует напрячься и контролировать. В некотором смысле *дзогчен* подобен этому, потому что он идет вразрез с импульсами *сансары*. Позволять возникающему происходить, терпимо относиться к широкому спектру переживаний вместо того, чтобы исправлять, отдавать предпочтение или отвергать, невозможно для это — только присутствие, осознанность (*Rig Pa*), не сконструированная, вне пределов всякой обусловленности, открыта тому, что есть.

Для нас нормально чувствовать себя вне контроля: война, экономические перемены, трудности в отношениях, здоровье — есть так много факторов, напоминающих нам о том, что стабильность, к которой мы стремимся, не может быть достигнута имеющимися в нашем распоряжении средствами. Страх, депрессия, одиночество, безнадежность — существует множество чувств и телесных ощущений, которые могут обуревать нас, потому что им нет места в нашем привычном понимании того, кем мы являемся. Вот почему прямое введение (*Ngo-sProd*) так важно в *дзогчене*. До тех пор, пока мы не получим передачу и не обретем непосредственный опыт нашей собственной осознанности, мы будем оставаться в ловушке весьма ограниченного восприятия того, кто мы есть, состоянии, полном цепляния и тревожности. Также очень важно понаблюдать, где именно в вас сидит эта тревожность. Какие моменты вы можете

отметить для себя? Наши шаблоны в этом различны. В какие моменты вы становитесь испуганными, обеспокоенными или ограниченными и неспособными перейти к открытому переживанию? Наблюдение за собой, честный взгляд на форму и характер ваших ограничений жизненно важен, если вы хотите, чтобы они стали союзниками, аспектами пути к освобождению.

30

## Стих 20

- «Ешь суп!» -

འགྲུལ་བའི་རང་རྒྱུད་མཚོང་རིག་ནེ།  
གཞི་མེད་ཅུ་བྲལ་རང་སངས་རྒྱལ་ཤེ།

*«Если ты пробудишься к осознанию ложности  
своего заблудшего существования, ты — будда,  
свободный от основы и корня».*

«Если ты пробудишься к осознанию ложности своего заблудшего существования, ты — будда, свободный от основы и корня». Состояние будды здесь не является чем-то вычурным и замысловатым. Это не конструкция и не что-то священное или божественное. Это попросту открытие того, что пребывало всегда, свободное от причин и опор.

Я помню, как давным-давно впервые получил посвящение от Ринпоче. Во время посвящения у меня было множество сильных переживаний. После мы вышли в сад в его маленьком домовладении в Бенгалии, и я хотел расспросить его о том, что произошло. Но он в тот момент окликнул свою жену: «Амала, принеси суп». Потом мы получили суп, и он рассказывал мне о нем, но я все жаждал обсудить свой опыт, и тогда он сказал: «Ешь суп!»

Важно не придавать слишком большого значения своему опыту. Конечно, во время практики медитации с нами происходят

всевозможные странности. Но с точки зрения *дзогчена* все должно самоосвободиться, ибо у присутствия нет основы или корня. Хорошие вещи должны беспрепятственно уходить, плохие вещи должны беспрепятственно уходить. Если мы вознесемся на уровень будд, на котором с нами происходит много чудесного, и какое-то время мы пишем хорошим здоровьем, а потом мы вдруг сильно заболеваем, то почувствуем себя несчастными, если привязались к хорошему состоянию, и подумаем: «Почему я сейчас в упадке?» Наслаждение отличается от привязанности. Наслаждение находится в текущем моменте, а привязанность стремится к продолжению этого момента. Расслабьтесь, присутствуйте в настоящем моменте, используйте каждое мгновение, каждое явление как средство возвращения к ежесекундному присутствию, которое ни на чем не основывается.

Чем больше вы практикуетесь в воззрении, тем больше того, что может стать для вас учением: любая песня, которую вы слышите, или еда, которую вы едите, или стояние в очереди в супермаркете — все становится откровением *дхармы*. Но до тех пор, пока мы знаем, что такое *дхарма*, и говорим миру «о, это *дхарма*, а это не *дхарма*», естественной просветленной *дхарме*, пребывающей повсюду, очень сложно раскрываться для нас постоянно, в чем, собственно, и состоит смысл просветления.

Все меняется, когда мы пробуждаемся к живому опыту того, что наша осознанность не рождена, не является чем-то и не покоится где-то. Тогда все наши предположения, все измышления о том, кто мы такие, мы осознаем как глупости. Убеждения, на которые мы полагались до сего момента, то, что считали истинным о себе и нашем мире, мы осознаем как ложное. Мы понимаем, что эти убеждения держали нас в заблуждении вместо того, чтобы помочь нам. Осознанность изначально чиста, в ней нет неведения или страдания как следствия. Все возникающее самоосвобождается. Наша природа бесконечна и неподвластна обусловленности каким-либо непостоянным явлением. И все же незыблемость<sup>11</sup> и движения

---

<sup>11</sup> Под незыблемостью здесь подразумевается неизменная изначальная чистота ума. Хотя в зеркале может возникнуть множество явлений, зеркало не затрагивается и никак не изменяется этими явлениями. Проявления движутся, а зеркало — нет. Точно так же все, что случается как наше переживание, исчезнет само по себе, не затрагивая и не изменяя безмятежную открытость осознанности. Мысли сталкиваются с мыслями,

недвойственны, и поэтому сострадание и мудрость неразделимы как три формы<sup>12</sup> естественного состояния.

### **Практика «ПХАТ»**

Существует много различных аспектов медитации, и каждый отдельный вид медитации несет в себе определенную функцию, способ помочь нам развить способность не отвлекаться в состоянии присутствия. К примеру, нам нужно уметь развивать не отвлекающееся внимание с помощью различных видов фиксации на дыхании, камешках, слогах и т.д. Нам необходима способность расслабляться и открываться состоянию слияния, и для того, чтобы сделать это, мы можем использовать практику с божествами. Нам нужно уметь интегрировать все, что возникает, в естественное состояние нашей осознанности. В учениях *лонгде* (*kLong sDe*) в *дзогчене* для этого есть много различных техник. Телесные йоги, дыхательные техники, визуализации, точки пульсации на теле<sup>13</sup>, различные виды пищи, множество различных учений о том, как управлять своей энергией в зависимости от условий, в которых вы находитесь. Основная же применительная практика состоит в том, чтобы обнаружить себя в состоянии мгновенного присутствия и поддерживать это состояние, что бы ни случилось.

Четвертый аспект — это своего рода диверсия, с помощью которой вы пытаетесь вывести себя из состояния равновесия, чтобы освободить немного места. Простой формой этого является практика использования слога «ПХАТ». Существует множество подробных описаний этой практики в тексте Патрула Ринпоче «О трех сущностных моментах», который является комментарием к оригинальному учению Гараба Дордже (*dGa Rab rDo rJe*). Перевод этого текста имеется в сборнике «Просто быть».

По отношению к непрерывному потоку мыслей, чувств и ощущений наше цепкое чувство «себя» ставит отметки: «Это я, это

---

но они не затрагивают сам ум, точно так же как отражения сталкиваются с другими отражениями, но не изменяют зеркало [прим. авт.].

<sup>12</sup> Я говорю «три формы», чтобы подчеркнуть, что нет трех отдельных кай, а что это 3 аспекта, которые не являются самоопределяемыми сущностями. Например, лед, вода и пар — это три формы H<sub>2</sub>O, три состояния, любое из которых допустимо [прим. авт.].

<sup>13</sup> «Точки пульсации» — определенные точки на теле человека, нажатием на которые можно изменить поток праны, или жизненной энергии [прим. авт.].

не я, это я, это не я». Оно пытается создать четкую границу, своего рода оболочку «себя», которая будет поддерживать иллюзию продолжающейся отделенности нашего «я».

Современные метеорологи, возможно, придерживаются иной точки зрения, но для тибетцев облака выходят из неба и возвращаются обратно в небо. И в этом смысле небо подобно самому естественному состоянию, открытости, из которой выходит и в которую возвращается облако явленного. Облако никогда не покидает неба, оно является одним из его аспектов. Вы не можете убрать облако с неба. Там, в небе, оно просто есть. Но, глядя на облако, мы говорим «о, там облако на небе!», как будто облако каким-то образом было отдельным от неба. Или, посмотрев в зеркало и увидев отражение своего лица, вы затем говорите «смотри-ка, я в зеркале». То, что находится в зеркале — это отражение, вы не являетесь чем-то в зеркале; вы — зеркало и его отражение, незыблемость и движение.

Когда мы произносим «ПХАТ», мы пытаемся отсечь точку, в которой, судя во всему, разлучаемся с присутствием, и где происходит рождение сущности, отделенной от основы своего возникновения. Произнося «ПХАТ», мы пытаемся встряской вернуть свой ум в состояние открытости, в зеркалоподобное состояние, чтобы разрушить склонность к упрочнению концепций и использованию их в качестве основы для конструирования «себя».

Основная идея заключается в том, чтобы сидеть расслабленно, но с выпрямленным позвоночником, удерживая свой скелет так, чтобы обеспечивать свободу движения внутри, особенно в области диафрагмы. Ваш ремень не должен быть слишком туго затянут. Чтобы получить некую базовую энергию, иногда полезно визуализировать маленький зеленый шарик в области примерно на два с половиной пальца ниже пупка, на равном расстоянии от поверхности живота и спины или непосредственно перед позвоночником. И вам нужно позволить этому звуку «ПХАТ» исходить оттуда, снизу. Не очень хорошая идея кричать во все горло, иначе оно у вас заболит, и вам придется очень туго. И точно так же, как, порой, сильно чихая, вы испытываете небольшое потрясение и видите перед глазами светящиеся сферы, практика «ПХАТ» может иметь аналогичный эффект. Вам не нужно быть грубым и громким просто так, тренировка — это не место для выпендривания, но также



не нужно быть застенчивым и запуганным. Это практика йоги, а йогини — это люди, не испытывающие стыда в стремлении к пробуждению. Поэтому мы берем на себя обязательство использовать свое обнаженное переживание, чтобы вымести всю эту паутину концептуальных мыслей и привнести свежий новый день. Затем расслабьтесь и позвольте звуку взойти непосредственно сквозь вас.

Мы начинаем с практики трех «А», чтобы интегрироваться в присутствие. Затем, в состоянии расслабления, когда начинают приходиться мысли, чувства и ощущения и вы испытываете что-то вроде затуманивания или какого-либо душевного волнения, в котором утрачиваете ясность, высвободите звук «ПХАТ». Продолжайте использовать «ПХАТ» до тех пор, пока не появится немного простора, а затем вновь расслабьтесь и займитесь практикой единения. Это похоже на практику *чод*, поскольку на самом деле нет демона хуже для нас, чем возникающие коварные ощущения и чувства, которые мы и называем самими собой. Мы должны быть совершенно беспощадны в этой практике разрушения омрачений, ведь заблуждение не пощадит нас. Это шоковая тактика, и вам нужно практиковать ее до тех пор, пока вы не почувствуете, что «ПХАТ» возникает сам по себе без разделения субъекта, объекта, намерения и действия.

### **Назначение инициации**

В *Полной практике Ригдзин*, практикуя получение четырех посвящений, мы используем это для развития способности распознавать природу ума. Обычно, когда *гуру* дает посвящение, мы пытаемся расслабить свой ум, чтобы он мог слиться с умом *гуру*, и *гуру* также расслабляет свой ум; таким образом два ума сливаются воедино, в чем и состоит прямая связь или передача.

Хотя этот метод является *тантрическим*, на самом деле нет никакой разницы между ним и воззрением *дзогчена*, поскольку при объединении вашего ума с умом *гуру* появляется больше шансов распознать природу вашего собственного ума. И когда она распознана, этот опыт не зависим ни от чего.

В стиле *нынгма* существует согласованность между подходами *тантры* и *дзогчена*. Путь *тантры* использует зависимость для достижения трансформации. Например, в *Полной практике Ригдзин*

мы говорим: «Во всех моих будущих жизнях да буду я с тобой. Да пребуду я в твоей мандале. Да пребуду я рядом с тобой. Пожалуйста, привлекли меня к себе». В *дзогчене* путь ведет к освобождению, в котором мы утрачиваем всякую зависимость и распознаем, что ум, который является нашей истинной природой, вообще ни на что не опирается, а изначально существует сам по себе. Но в этом нет никакого реального противоречия: даже если вы зависите от ума *гуру*, ум самого *гуру* был изначально нерожденным. Таким образом, ваша зависимость становится путем освобождения.

### **Медитация на Мачиг Лабдрон**

Выполняя эту медитацию, мы визуализируем *Мачиг Лабдрон* в небе напротив нас. Она белого цвета, танцует, улыбается. Она очень, очень счастлива. Она взирает на нас с огромной любовью. Мы обращаемся к ней с молитвой. Мы очень сильно любим ее. Она желает спасти нас, а мы желаем быть спасенными ею. Очень важно молиться с открытым сердцем, а также с надеждой, восторгом и энергией. И пока мы молимся ей, лучи света непрерывно проникают в центры тела, речи и ума нас самих и всех чувствующих существ. После получения четырех посвящений<sup>14</sup> все препятствия на пути к пробуждению к нашему естественному состоянию устраняются. Итак, все существа получают этот прекрасный свет и очищение. Лучи света также касаются деревьев, водоемов, гор, и все преобразуется по ее благословию в царство света.

Это очень важно, потому что основное воззрение *дзогчена* заключается в том, что все есть свет, все является проявлением энергии. Мы используем сердечную преданность и духовную признательность, чтобы открыть в себе как можно больше центров, чтобы стать абсолютно беззащитными перед этим образом и полностью слиться с ним. Благословением ее лучей света все преобразуется в ее природу, так что в конце мы можем представить, что все живые существа растворяются в нашем теле. После этого *Мачиг Лабдрон* перемещается к нашей макушке и растворяется от ступней вверх и от головы вниз в шаре радужного света, который затем проходит через макушку нашей головы и опускается в наше

---

<sup>14</sup> Четыре посвящения — тела, речи и ума, когда лучи света нисходят по отдельности, а также мудрости, когда три луча света нисходят одновременно [прим. пер.].

сердце. Затем наше тело, которое теперь содержит в себе всех существ и вселенную целиком, ставшее телом света, растворяется в этом шаре света. То есть свет входит в свет. Затем шар света становится все меньше, и меньше, и меньше, пока полностью не исчезнет в пустоте.



Мачиг Лабдрон

Сила преданности помогает нам сохранять осознанное внимание к этому шару, который становится все меньше, и меньше, и меньше. Объект растворяется в субъекте, а субъект растворяется в объекте, в этой недвойственной природе они исчезают в пространстве основы, и в этом состоянии мы расслабляемся. Мы просто покоимся в этом состоянии как можно дольше. Но, конечно, мы несем в себе глубоко укоренившееся энергетическое напряжение, о котором я говорил ранее, которое имеет тенденцию в это время проявляться. Поэтому, как только вы расслабляетесь, вы вновь начинаете ощущать эту вибрацию желания разделения субъекта и объекта. Это сильная тенденция, поскольку у нас есть глубокое привыкание к этому нервному беспокойству, накопленному за многие жизни. Поэтому нам не стоит удивляться, если наши умы приходят в возбуждение. Не волнуйтесь. Пока мы способны распознавать «о, это энергия прошлого, это она идет», что-то меняется. Теперь ты женился на *Мачиг Лабдрон*, и эти приходящие мысли и чувства подобны любовнице из прошлого, которая звонит тебе по телефону. Когда ты слышишь этот голос, ты начинаешь чувствовать... ахх... Но потом ты смотришь на свой безмянный палец, видишь маленькое золотое кольцо пустоты и говоришь «спасибо, что позвонила, пока!», и таким образом жизнь остается легкой. Такова теория.

Мы выполняем эту медитацию для того, чтобы распознать свой собственный ум. Вот почему мы это делаем. *Мачиг Лабдрон* ничего от нас не нужно, и единственное, что нам нужно получить от нее, — это мы сами. Так что на самом деле она не дает нам ничего от себя. Она отдает нам нас самих. Когда мы визуализируем, нам необходимо найти способ сделать это без отвлечений. Если вам одиноко и грустно, когда вы поете песню *Мачиг Лабдрон*, вы можете спеть ее так, как если бы были трехлетним малышом, потерявшим свою мать, и петь с совершенно разбитым сердцем, надломленным голосом. Вы можете представить свою смерть шагающей вам навстречу, и вам придется уходить в полном одиночестве, когда никого рядом с вами нет, и потому присутствие *Мачиг* очень обнадеживает. Используйте весь спектр своих ощущений, чтобы углубить практику.

Вообще говоря, весьма полезно чувствовать отчаяние во время молитвы. Если вы припомните свое реальное положение в *сансаре*, отчаяние должно прийти легко. Самоуверенность — большое препятствие в *дхарме*. Но утешительных слов недостаточно —

только ваш собственный опыт имеет значение. Преданность преобразует напряжения нервозности, заложенные в энергетической системе наших каналов и ветров, в текучий восторг, когда ветры собираются в пупочной чакре и входят в центральный канал, позволяя раствориться в пространстве. Как и в случае оргазма, чем сильнее возбуждение и предшествующее ему напряжение и чем выше сосредоточенность внимания, тем сильнее воздействие высвобождения и следующий за ним период пустоты.

Молитва — не косметика, а метод преобразования себя, и чем больше вы можете быть в контакте со своей потерянностью, страхом и нервозностью, тем больше вы открыты возможности пройти через них. Когда мы молимся подобным образом, мы хотим, чтобы *Мачиг* была единственным центром нашего внимания. Если хотите, можете просто представить, что лучи света очистили все, так что все стало чистым. Теперь существуют только две вещи: мы сами и она, и океан энергии между нами.

Затем *Мачиг Лабдрон* медленно поднимается к вашей макушке. Она пышет энергией. Вы также полны энергии. Она становится все меньше и меньше, уменьшаясь с ног вверх и с головы вниз, пока, свернувшись, не превращается в маленький шар света. Это менее сложное проявление в виде *тигле*, лучезарной пустой сферы, энергии *дхармакайи*. Затем этот шар опускается через макушку вашей головы в ваше сердце. Ваше тело тоже сворачивается вовнутрь, превращаясь в шар света. Итак, свет перетекает в свет. Ваше внимание теперь не сосредоточено на этом шаре света как на чем-то отдельном от вас, потому что единственное, что присутствует, — этот шар света. Таким образом, ваше внимание и шар света сливаются в одной точке, и вы просто пребываете в ней, а затем она становится все меньше, меньше и меньше. По мере того, как она уменьшается, вы чувствуете себя очень странно, потому что происходящее — нечто радикально иное, отличное от всего обычного опыта. Такова природа основы.

Когда мысли возникают и у нас появляется ощущение, что мы их думаем, мыслитель и мысль имеют одну и ту же основу. Если мы расслабляемся, наша осознанность сливается с основой, так что мы осведомлены: «О, я думаю, это мысль, которую я думаю, но я — не тот я, кто думает». Это возникает в состоянии ясности, свободном от овеществления. То есть это непосредственный опыт, который на самом деле невозможно передать словами — он не выстроен из

концепций. Понятно, что дело не в том, что вы прекращаете ощущать себя собой. Обладание чувством «себя» — это один из аспектов возникновения. Однако теперь вы обладаете осознанностью, которая слилась с основой этого возникновения. Итак, в конце медитации вы можете подняться и пройтись. Но где вы прогуливаетесь? Кто тот, кто совершает прогулку?

39

## Стих 21

- УЛОВИ СУТЬ -

ལོག་ན་མེད་དོ་རང་གི་རྟོག་མེད་ལུང་།  
རང་སེམས་ཀྱི་ན་བཟང་རང་ལཱ་མཇུག་ལུང་།  
མ་རྟོགས་ལོག་རྟོགས་རང་གར་འཇུག་ལུང་།  
འཇུག་རྟོག་གར་ཤར་བདག་ཏུ་བཟུང་ལུང་།

*«Нет иного пути, кроме как понять самого себя. Распознав свой ум как Самантабхадру, ты увидишь свое собственное лицо. Если это не будет пережито непосредственно, ты будешь сбит с толку ошибочными мыслями и станешь отождествлять себя с любыми возникающими заблуждениями».*

Все учения *дхармы* указывают на пробуждение от неведения. Самый прямой метод для достижения этого — лично непосредственно пережить естественное состояние. Будь то медленный или быстрый путь, такова природа просветления. Таким образом, в тексте подчеркивается, что в этом суть дела. Непосредственно войти в мгновенное присутствие — значит ощутить нераздельность с *Самантабхадрой*, изначальным Буддой, неизменной основой. Чтобы увидеть свое лицо, вы должны



прекратить попытки воспринимать себя как объект; увидеть свое лицо — значит пробудиться к свободе бытия вне отнесения, особенно самим собой<sup>15</sup>. Причина блужданий вызвана собственными мыслями. Когда мы доверяемся мыслям, основа теряется, и все же мы не можем остановить мыслительный процесс. Ослабьте свое отождествление с мыслями, и пространство вновь появится.

Следующая строка гласит: «Если это не будет пережито непосредственно, ты будешь сбит с толку ошибочными мыслями и станешь отождествлять себя с любыми возникающими заблуждениями». У единой основы есть два пути: *нирвана* и *сансара*. Обладая единой основой, они неотделимы друг от друга. Но если вы выбираете один путь, вы не сможете одновременно пойти другим. Вы не можете пробудиться к основе, пробудиться к природе основы беспредельной открытости и в то же время быть по отношению к ней спящими. Поэтому в тексте подчеркивается, что «чуть-чуть — не считается»<sup>16</sup>: если вы не бодрствуете, не присутствуете, значит, вы спите, отсутствуете, ошибаетесь. А ошибаясь, вы наделаете еще больше ошибок, отождествляясь с различными возникающими мыслями, реагируя на любые воспринимаемые объекты, так что вы оказываетесь во власти обстоятельств, накапливая обусловленность и *карму*, поворачиваясь к тьме, хотя чувствуете, что приближаетесь к свету. Поэтому жизненно важно сосредоточиться на ключевом моменте, ибо жизнь коротка, а *сансара* не имеет ни начала, ни конца.

---

<sup>15</sup> Если я взгляну на свою фотографию, я могу сказать: «Это я». Таким образом, я воспринимаю изображение как истинное выражение себя, как если бы оно показывало мне, какой я есть. Таким образом, изображение воспринимается как оригинальная презентация, отражающая мою сущность. Все наши эгоистические представления о том, кто мы, подобны маскам, которые мы носим. Они скрывают наше подлинное лицо. Мы можем размышлять и говорить о наших масках, но наше подлинное лицо, наша дхармакайя, за пределами понятий и чувств. Если мы пробудимся к этому, мы обречем свободу за пределами ограничений и отнесения [прим. авт.].

<sup>16</sup> Небольшая неудача или большая неудача — не имеет значения, поскольку это неудача по сути. Если вы пустите стрелу из лука в цель и промахнетесь всего на один метр, вы промахнетесь так же сильно, как если бы промахнулись на один километр [прим. авт.].

३३

## СТИХ 22

**- ЗАНЯТ, ПОТЕРЯВШИСЬ -**

ང་དང་བདག་ཏུ་བཟུང་བྱས་ནས།  
རྗེ་ནང་བརྟན་གཡོ་བམས་ཅད་ཀྱང་།  
སྣང་ཆ་དངོས་པོར་བདེན་པར་མཐོང་།  
སོ་སོར་མིང་བཏགས་མཚན་ཉིད་བགྲངས་།

*«С опорой на понятия "я" и "меня" все явления, будь то внешние (в мире) или внутренние (в нашем уме), неподвижные (небо, земля) или движущиеся (реки, водопад) — все, что появляется — воспринимается как реально существующие вещи. Каждая вещь имеет название и ярлык, и ее качества перечислены».*

В тот миг, когда непосредственное присутствие утрачивается, возникает неведение двойственности. Со свойственными нам основными способами переживания через «я» и «другой» мы быстро переходим к тому, чтобы давать возникающим явлениям названия и определять их как отдельные, автономные сущности. Когда наступает эта вторая стадия неведения, у ума появляется множество дел, требующих внимания, и поэтому он может быть занят жизнь за жизнью, не подозревая о генерировании кармы. То,

что кажется ясным пониманием в *сансаре* — знание вещей, их деталей и различий — на самом деле усугубляющееся затуманивание единственной двери к пробуждению. Ведь ни одна из этих «вещей» не рождалась; как отражения в зеркале, как мираж, они существуют и не существуют одновременно. Пустые явления не имеют силы — это ум, наш заблудший ум, ошибающийся относительно того, как все есть на самом деле.

३३

## Стих 23

### - ПРОСТО ПИНБОЛ<sup>17</sup> -

སྒྲིབ་པས་སྒྲིབ་པ་ཕྱི་ཡི་ཡུལ་ལས།  
དེ་ལ་དཔྱོད་པས་བདག་གིར་བཟུང་།  
རྣམ་རྟོག་འགྲུ་འཇོ་ཏྲ་རགས་ལས།  
གང་ཤར་གང་བློན་རྗེས་སུ་འབྲང་།

*«Все, что бы ни явилось, принимается за множество внешних объектов. Затем они оцениваются и признаются истинно существующими. Тонкие и навязчивые мысли продолжают возникать, и, что бы ни явилось, что бы ни пришло нам на память, мы за этим следуем».*

Наше ощущение «себя», бытия «собой» и «мноой», громогласно с его ценностями, воспоминаниями, симпатиями и антипатиями. Когда мы осознаем явления, они воспринимаются как несущие в себе

---

<sup>17</sup> Пинбол — игра, в которой играющий набирает очки, манипулируя одним или более металлическими шариками на игровом поле, накрытом стеклом (на пинбол-машине) при помощи лапок (флипперов). Основная цель игры — набрать настолько большое количество игровых очков, насколько это возможно [откр. ист.].

собственные ценности. Если нам не нравится рыба, мы чувствуем, что «рыба ужасна» — тот факт, что другие люди любят есть рыбу, не влияет на наше чувство отвращения. Мы переживаем негативное качество, пребывающее в объекте, который нам не нравится. Являясь обитателями сложного мира, состоящего из мириад объектов, мы беспрестанно выносим суждения. Поскольку всем объектам приписывается валентность, которая может меняться в зависимости от нашего настроения, состояния здоровья, занятости и т.д., наши умы заняты прокручиванием свершившихся событий в попытке разобраться в них, осмыслить произошедшее. Из этого в нас развиваются предрассудки, предположения, надежды и страхи. И мы смотрим в будущее, строим планы, пытаемся защитить свои интересы, видя варианты развития событий. Но, конечно, мы не понимаем в полной мере, что не настолько рациональны, как нам представляется. Мы не понимаем, что то, что мы переживаем как восприятие, в значительной степени является проекцией и интерпретацией. Мы даже не осознаем фонового шума ума, этого непрерывного потока мыслей и фантазий.

Большую часть времени мы находимся в слиянии со своим умственным явлением, но не осознаем этого. Попав в ловушку состояния отвлечения внимания, мы полагаемся на функции автопилота своего мозга, который обеспечивает нашу безопасность во время прогулки, за рулем автомобиля и так далее, пока мы витаем за много миль отсюда, захваченные грезами эго. Лишь когда мы пытаемся медитировать, мы осознаем, как мало у нас контроля над тем, что мы называем «собой». «Я» явно не тот, кто творит «меня». «Я» увлечен мыслями, чувствами и ощущениями, которые осознаю постфактум, да и то частично, после того как они уже привели меня туда, куда следовали.

В джунглях *сансары* явления непрерывны; взаимодействие между прошлым, настоящим и будущим, а также бурный обмен мыслями внутри и событиями снаружи никогда не ослабляются. «Я», «меня» и «мое» швыряет туда-сюда, как поплавки на волнах. Из этого нет выхода на уровне «я». Нет никакого способа мыслить себя вне *сансары*. Даже мысли о том, что все пусто, или что все является Падмасамбхавой, или что все чисто с самого начала, не помогают, ибо никакая мысль не может отомкнуть дверь к пробуждению. Ключ не имеет формы, как если бы был предметом; это не мысль, не

чувство или ощущение. Это не что-то внешнее или внутреннее. Ключ — это ваша собственная природа, то, какими вы были с самого начала: простыми, необработанными, обнаженными, неискушенными, свободными от всех конструкций.

༢༥

## СТИХ 24

### - ОШИБКА В ФОКУСИРОВАНИИ НА ОБЪЕКТАХ -

འཇུག་བས་འཇུག་བ་རྩ་གདར་བཅད།  
མེད་བ་ལ་ཡང་ཡོད་བར་བཟུང།  
རྟགས་ཅམ་རྟགས་ན་ཆེད་དུ་འཛོལ།  
དེ་དག་ཉམས་ལེན་མ་ཡིན་ཏེ།  
བསྐྱོམ་གྱི་གནང་མཚང་མཐོང་བ་མིན།

*«Некоторые люди пытаются использовать заблуждение, чтобы отсечь корень заблуждения. Они верят в существование того, чего не существует, и считают, что понимание значения объектов очень важно. Это не способ выполнения практики, это способ не видеть недостатков в своей медитации».*

Это немного технический вопрос. Когда люди пытаются использовать заблуждение, чтобы покончить с заблуждением, они используют методы *сансары*, чтобы выбраться из *сансары*. Мыслитель и мысль рождаются вместе; размышляя о мышлении, которое предполагает опору на мысли, невозможно освободиться от их власти. Это все равно что пытаться утолить жажду морской водой.

Вы получаете некоторое кратковременное облегчение, но вскоре соль начинает усиливать жажду. Ответ кроется не в плодах заблуждения, поэтому обращайтесь внимание на ум, а не на объекты, возникающие для/в уме. Если вы сосредоточитесь на освобождении объектов, объекты будут непрерывны, и вам придется непрерывно работать, чтобы убедиться, что вы их освобождаете. Но если вы удерживаете фокус внимания на своей осознанности, оставаясь в практике, пристально сосредоточиваясь только на том, кто осуществляет познание, размышление, сновидение или что бы то ни было, все объекты автоматически освободятся сами по себе, и линия непрерывности осознанности никогда не будет нарушена.

Теряя прямую связь осознанности, мы оказываемся вовлеченными во множество мыслей и чувств, и им нет конца. Кажется, они надвигаются со всех сторон, они идут на нас, над нами, позади нас, из нас. Итак, очевидно, что в нашей медитации и в нашей обыденной жизни произойдет то, что мы утратим чувство осознанности и потеряемся во всякой всячине нашего обыденного существования. Если мы затем попытаемся разобраться со всеми появляющимися объектами, мы будем очень, очень заняты. Маленький ребенок, потерявший свою мать в торговом центре, будет с тревогой подбегать к каждому встречному с криком «мама, мама, мама!» и становиться все более взволнованным и обескураженным по мере того, как копится его энергия. Ребенок в своем беспокойстве потерял уверенность в способности своей матери найти его. Но в этой практике *ньингмы* у нас есть великая вера в мать, в природу нашего собственного ума, и, если мы теряем осознанность, все, что нам нужно сделать, это быть совершенно спокойными, и нить осознанности вновь возникнет и найдет нас без какой-либо необходимости в истерической активности.

Если вы в депрессии, если даже у вас проскакивают мысли о самоубийстве, вам не нужно идти к психиатру, вам не нужно разбираться с какими-либо проблемами, вам просто необходимо сосредоточить свое внимание на том, кто это испытывает, кто склонен к суициду. Если вы сильно встревожены, у вас паническая атака и вы думаете, что вот-вот упадете в обморок на улице, опять же, вам не нужно обращаться к психологу. Все, что вам необходимо сделать, это остаться с тем, кто чувствует тревогу. Всегда и во всех ситуациях не покидайте себя.



Ключевое правило — не гоняйтесь за объектами. Расслабьтесь. Расслабьтесь на выдохе. Делайте это вновь и вновь. Мысли, объекты, импульсы будут возникать и исчезать. Если кажется, что они остаются, доминируют и контролируют вас, расслабьтесь еще больше. Не следуйте за объектом, не пытайтесь сопротивляться объекту. Просто расслабьтесь и вернитесь к переживанию мгновенного присутствия — присутствия, которое есть всегда, которое не нужно создавать или развивать.

Конечно, это трудно. Когда мы настолько зависимы от объектов, когда мы полагаемся на кофе, чтобы взбодриться, на алкоголь, чтобы поднять настроение, на обнадеживающие нас вещицы и т.д., и т.п., тогда отказ от зависимости от объектов и сосредоточение на нерожденной осознанности вызывает сильную тревогу. Делать это — основа освобождения. Если в силу причин и условий мы не в состоянии этого сделать, тогда нам нужно использовать подходящие *дхармические* противоядия, а также банковские, психиатрические, покупательские и т.д. Глупо воображать, что человек находится в состоянии *дзогчена*, в то время как он просто заблуждается. Но для йогов важно сохранять веру в учение и практику и не подпадать под власть мгновенного удовлетворения объектов. Сознание и осознанность — это не одно и то же. Практикуйте в хорошие времена, когда вы счастливы, чтобы, когда на глаза навернутся слезы, вы на собственном опыте узнали, что осознанность, а не объектно-ориентированное сознание, является настоящим Прибежищем.

В принципе, нет никаких причин, по которым эта медитация когда-либо должна заканчиваться, поскольку естественное состояние достигается без усилий. Наше осознание этого заканчивается только тогда, когда мы начинаем прилагать усилия. Поэтому перестаньте прилагать усилия, доверьтесь, расслабьтесь, и осознанность будет присутствовать безусильно.

34

## Стих 25

### - ВЕЛИКАЯ ЗАВЕРШЕННОСТЬ -

དོན་ལ་རྣམ་རྟོག་ཤར་བ་མ་བཅོས་ལྷོད།  
གང་ཤར་རོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཉིད་འདི།  
མ་འོངས་རྣམས་བསུ་འདས་པའི་རྗེས་མི་གཅོད།  
ད་ལྟའི་ཤེས་པ་ཀ་དག་སོ་མའི་ངང།

*«Когда возникают мысли о неизменной природе, оставайтесь расслабленными, не делая ничего искусственного. Ум сам по себе пребывает в своей собственной природе, что бы ни возникало. Не ждите с нетерпением того, что может прийти, и не стремитесь следовать за тем, что ушло. Пребывайте в вечно свежем состоянии изначально чистой осознанности настоящего.»*

«Когда возникают мысли о неизменной природе, оставайтесь расслабленными, не делая ничего искусственного». Мысли о неизменной природе означают любые обычные дуалистические мысли, которые у нас есть. Это не значит, что вы думаете особым образом: «О, теперь я буддист, теперь я медитирующий! Какие мысли у меня есть о моей собственной природе?» Возникающие мысли всегда связаны с неизменной природой. У них нет другого

источника. *Дхармические* мысли могут быть святыми, но это мысли (хоть и святые), а мысли сами по себе нехороши, если слишком сильно на них полагаться. *Дхармические* мысли могут связать вас точно так же, как и мирские, потому что лишаящий свободы эффект мысли — это не качество ее контента, не то, что она, скажем так, на самом деле проявляет, а качество глубинной структуры того способа, каким мы обычно переживаем мысли. Поэтому, независимо от того, есть ли у вас святые мысли, которые вознесут вас в рай, или ужасные мысли, которые низвергнут вас в ад, вы должны поступать с ними одинаково. И это просто для того, чтобы оставаться расслабленным, не делая ничего искусственного.

«Ум сам по себе пребывает в своей собственной природе, что бы ни возникало». Если мы сможем увидеть, что ум остается в своем собственном состоянии, что бы ни возникало, тогда, что бы ни возникало, это естественное состояние не будет нарушено. Как говорит Ригдзин Годем в молитве *Mi rTag rGyud bsKul* (*Ободряющие слова о непостоянстве*), «ум не создается хорошими мыслями и не разрушается плохими мыслями». Состояние будды, просветление, не создается множеством хороших мыслей и не теряется от множества плохих мыслей. Этот путь называется «*Дзогпа Ченно*» (*rDzogs Pa Chen Po*), что означает «Великая Завершенность»<sup>18</sup> или «Совершенная Полнота». Скажем так, состояние присутствия таково, что для его улучшения ничего не требуется. И по причине этого мы можем отпустить свои обыденные намерения избегать того, что разрушительно скажется на нашем хорошем положении, и попытки добавить дополнительные мысли, чувства и ситуации, которые сделают его еще лучше. Наше обычное «я», наше эго — это момент, возникающий из природы ума. Это не природа самого ума. Это нуждается в одежде, в то время как осознанность — эта естественная осознанность — полностью обнажена.

«Не ждите с нетерпением того, что может прийти, и не стремитесь следовать за тем, что ушло. Пребывайте вечно свежем состоянии изначально чистой осознанности настоящего». Поначалу мы пытаемся делать это, когда сидим на сиденье для медитации,

---

<sup>18</sup> В оригинале The Great Completion. В переводах на русский язык перевод термина «дзогчен» часто фигурирует как «Великое Совершенство», но смысловой оттенок термина ближе к чему-то, что сполна завершено и не требует дальнейших усилий, нежели к тому, что ощутимо лучше и превосходит что-либо иное [прим.пер.].

чтобы развить свою ясность, но цель состоит в том, чтобы суметь внедрить это видение в повседневную мирскую деятельность. Избегая отвлечения на прошлое или будущее, мы сохраняем феноменологическое внимание, присутствуя при всем, что возникает. Это позволяет очень точно реагировать на жизнь по мере ее развития. В противовес приведению в действие *кармических* импульсов и закоренелой реактивности отзывчивость свежа и возникает одновременно с полем опыта. Эта спонтанность называется *лхундрун* (*Lhun Grub*), «возникающая без усилий», или «происходящая чудесным образом». Благодаря вере в то, что открытость обеспечит отклик на каждый момент, становится все меньше и меньше напряжения, подпитывающего тревожное сканирование будущего и непреклонное применение старых предубеждений нашим эго в целях защиты.

К примеру, здесь, в нашем лагере, когда вы идете перекусить, еда находится в больших емкостях, и вы кладете немного себе на тарелку. Вы сами принимаете решение о том, сколько еды себе положить. Если вы не собираетесь умереть с голоду, вам нужно что-нибудь съесть. Каким-то образом еда должна попасть на вашу тарелку. Как вы можете перенести настроение медитации в простой процесс накладывания еды на свою тарелку? Самый простой способ — это просто жить в собственном теле, потому что тогда вы знаете, что из себя представляет ваш голод. Ваш голод подскажет вам, сколько еды положить на тарелку. И именно так мы можем пребывать постоянно, в любой ситуации. Чем больше в нас внимания, которое, собственно, связано с полем возникновения, тем точнее будут наши реакции. Но если мы не находимся в своем теле, пища будет выбираться не в соответствии с ощущаемыми нами потребностями, а в соответствии с нашими мыслями и чувствами. Так, например, мы можем иметь представление об идеальном весе, и, стремясь соответствовать этому представлению, становимся анорексичными. Или же мы можем «заедать», чтобы вытеснить эмоциональную потребность, тоску по любви или глубокий страх, и тогда у нас возникает булимия.

Если четыре базовые активности — ходьба, сидение, прием пищи и сон — выполняются с минимальным уровнем осознанности, то это легко. Когда вы идете, вы не падаете. Когда вы сидите, вы не прыгаете. Когда вы едите, вы не умираете с голоду и не объедаетесь.

Когда вы спите, вы просто спите, и во сне тоже есть некоторая осознанность. В промежутке между рождением и смертью требования, предъявляемые к нам, не слишком велики. Мы сами предъявляем к себе много требований из-за конструирования собственных концепций и измышлений: «я должен выглядеть так», «я должен быть вот таким», «мне нужно понравиться этим людям». Мы совершаем великое множество дополнительных действий, и каждое из них порождает *карму*.

३६

## СТИХ 26

### - ПРЕБЫВАЙТЕ ЕСТЕСТВЕННО -

བར་སྐྱབ་རྒྱུ་དང་དེ་གི་གཟུང་འབབ་ལྷ་བཞིན།  
བསྐྱེད་པའི་རྣམ་རྟོག་བཀག་པས་མི་སྲུབ་ཅིང་།  
ཅི་ཤར་གང་ཤར་དེ་གི་སྐྱོད་རོ་བོ་སྐྱོད་སེ།

*«Поток вводящих в заблуждение мыслей нельзя остановить, точно так же как ветер или водопад в горах. Посему в отношении всего возникающего, как бы оно ни возникало, поддерживай естественное состояние открытой осознанности».*

«Поток вводящих в заблуждение мыслей нельзя остановить, точно так же как ветер или водопад в горах». Одна из величайших ошибок, которую можно допустить в медитации, заключается в неправильном понимании значения спокойствия и умиротворенности. Если спокойствие рассматривать как отсутствие мыслей, то человек будет пребывать в состоянии, в котором ничего не происходит, — в состоянии успокоения явлений. Это высшее состояние в *сансаре*, самая утонченная бесформенная медитация, но все же это в *сансаре*, и когда причины, создавшие эту ситуацию, будут исчерпаны, йогин вновь столкнется с мыслями и

переживаниями, резко очнувшись в своих ограниченных возможностях. Мысли и объекты нам не враги. Проблема заключается не в явлениях как таковых, а в нашей привязанности к ним как к чему-то реальному, отдельно существующему. У ума есть два аспекта, покой и движение, и один не лучше другого; требуется присутствие в обоих. Явления, мысли, чувства, ощущения невозможно остановить. Контроль — это обманчивая фантазия. Опять же, это противоречит интуиции эго. Для сохранения огромного чувства собственной важности и для поддержания вводимых, усвоенных дома, в школе и в жизни, наши эго чувствуют необходимость контролировать происходящее. Это ключевая ошибочность, ключевой момент, когда мы сбиваемся с пути — воображать, что можно контролировать то, что контролировать нельзя.

Задача состоит в том, чтобы поддерживать присутствие осознанности, пребывать в открытости, приветствующей все возникающие явления и не испытывающей по отношению к ним ни надежд, ни страхов. Ибо особый интерес, с точки зрения *дзогчена*, представляет не то, что является, а то, как это освобождается. Не цепляясь, не закликаясь, не возвращаясь назад в попытке разобраться с плохими вещами из прошлого, не двигаясь вперед в попытке контролировать мир, мы просто остаемся расслабленными и открытыми и пытаемся позволить каждому мгновению проходить свободно, без привязанности, чтобы вновь и вновь было свободное пространство для следующего мгновения. Если вы собираетесь вести обычную жизнь, ограничения будут ее частью. Если у вас есть работа, на которую вы должны вовремя приходить, часы и ежедневник, по которым вы живете, вам не враги. Часы — это не посягательство на свободу. Это просто нечто возникающее. Если вы строите с кем-то совместную жизнь или заводите с кем-то детей, у вас есть ответственность и обязанности, которые следует выполнять. Эти обязанности не являются врагами *дзогчена*.

В тексте говорится: «Посему в отношении всего возникающего, как бы оно ни возникало, поддерживайте естественное состояние открытой осознанности». Это означает, что мы должны развить огромный желудок, чтобы быть способными переварить нашу жизнь во всей ее полноте. Мы не хотим уподобляться придиричивым едокам, которые выбирают с тарелки что-то одно и пытаются оставить

прочее. Конечно, мы должны выбирать. Но тот, кто делает выбор, — это отзывчивое явление, природа которого — осознанность. Если нашу субъективность контролирует эго, выбор будет оборонительным и терпимым. Но если субъективность интегрирована в открытую осознанность, тогда выбор будет легким, не перегруженным фальшивым убеждением в том, что ответ кроется в объекте. Итак, мы живем с открытыми глазами, открытыми ушами и открытыми сердцами и принимаем форму, в которой находятся наши жизни. Если мы поступаем так, обычная ситуация проявится как естественное сияние ума.



༣༧

## СТИХ 27

### - ЗАБЛУЖДЕНИЕ РАЗРЕШИТСЯ САМО СОБОЙ -

འཇུག་བཤེད་པར་རང་ས་ཟིན་པའི་ཚེ།  
དཔེར་ན་རྒྱ་པོའི་རྒྱ་ལྗང་གྱུ་མཚོའི་གློང་།  
རང་སར་ཞིག་བཞིན་སློ་ཡིས་མ་བཅོས་པར་།

*«Когда кто-то может пребывать где он есть, свободный от заблуждения, это подобно реке, стекающей в океан. Мысли стихают сами по себе, так что нет необходимости искать хитроумные решения».*

Если у нас есть тело, с ним всегда будут проблемы. Если у нас будут отношения, в них всегда будут проблемы. Если вы вообще попытаетесь что-то сделать в своей жизни, всегда будут какие-то трудности. Так уж обстоят дела. Поэтому нам не следует удивляться, что это именно так. В тексте говорится: «Мысли стихают сами по себе, так что нет необходимости искать хитроумные решения». Все ламы, которых я когда-либо встречал, сталкивались с проблемами в жизни. У них проблемы в отношениях, проблемы с учениками, проблемы с собственными детьми. Но самое главное — это то, как они справляются с этими проблемами. Они не отрицают, что проблемы существуют, но не придают им большого значения,

потому что проблемы — это нормально. Мы не должны удивляться тому, что у нас есть проблемы.

Единственное решение всех проблем — оставаться там, где ты есть, и уверовать в то, что все возникающие вещи преходящи. Все проявления непостоянны. Именно привязанность, желание и нетерпение заставляют нас искать особые решения, ответы, которые позволят нам жить по нашим правилам. Но эти краткосрочные решения не приносят реальной свободы, поскольку они заводят нас все дальше и дальше в овеществленную двойственность. Все проявления, будь то «хорошие» или «плохие», возникают из открытой основной природы и возвращаются к ней.

Нам свойственно ощущение, что мысли куда-то ведут. Даже когда мы мыслим очень непродуктивным образом, проявляя привычное нам беспокойство, для нас нормально верить, что повторное обдумывание одних и тех же вопросов каким-то образом даст некое новое понимание. Если вместо того, чтобы следить за контентом, который кажется столь увлекательным, мы сосредоточимся на способе мышления, мы увидим, что нам нужно вновь подумать о чем-то, потому что первая мысль, которая у нас была, исчезла, а теперь ушла и вторая, и так далее. Повторяющиеся мысли сохраняют для нас объект/образ живым, как если бы он существовал сам по себе, а не был побочным продуктом потока мыслей. Каждая мысль должна быть заменена другой, потому что они продолжают исчезать. Они непостоянны — без малейших усилий с нашей стороны они исчезают сами по себе. Это и есть самоосвобождение мышления, и, расширяя применение того же принципа, мы можем обрести опыт самоосвобождения всех идей, всех явлений. Именно работа эго по повторному использованию идей, навязчивому повторению, перестановке, переносу и т. д. и т. п. создает иллюзию продолжающегося существования того, что является сиюминутным.

Познание этого на личном опыте и, в особенности, пережитый опыт непостоянства природы всех явлений, из которых мы выстраиваем ощущение себя, позволяет все отпустить, чтобы движение могло возникать и проходить, обнаруживая незыблемость<sup>19</sup>, которая никогда не меняется. Эта незыблемость —

---

<sup>19</sup> См. сноску 11.

основная природа ума, непостижимая, не объект или сущность. Незапятнанная каким бы то ни было явлением, она расслаблена, открыта, незащищена и радушна по отношению ко всем возникающим явлениям в процессе их прихода и ухода.

35

## СТИХ 28

**- ВСЕГДА УЖЕ ПРИСУТСТВУЕТ -**

གཞི་མེད་ཅུ་བྲལ་གནས་ལུགས་ངོ་བོས་སྣང་།  
གསལ་སྣང་བྱུང་འདྲུག་མ་བཅོས་རིག་པའི་གཤིས་།

*«Без основы (невежества), лишенное какого-либо корня (клеи) естественное состояние само по себе пусто. Ясность и пустота сливаются воедино как естественное качество осознанности».*

Этот стих вновь указывает на то, что естественное состояние не имеет цепляющихся корней или существенной основы. У него нет основания, нет самосуществования как сущности, и из-за этого ясность, или просветление, и пустота сливаются в самом процессе поэтического<sup>20</sup> бытия.

Понятно, что Нуден Дордже уже высказывался об этом несколько раз, но он повторяет это вновь с несколько иной точки зрения, чтобы по-настоящему прояснить ключевой вопрос: если точка вашей активности, ваше ощущение себя по мере вступления в отношения с миром, кажется основанным на чем-либо, это признак того, что вы уже попали в ловушку.

---

<sup>20</sup> См. сноску 1.

Цель учения — дать вам уверенность в том, что ум изначально чист. Вы не можете очистить то, что уже чисто, поэтому не тратьте время в этом направлении. То, что всегда чисто, неподвластно осквернению, так что отбросьте тревожное чувство вины по поводу того, что вы полны невежества и греха. Практикуйте расслабление в естественном состоянии и познайте на личном опыте самоосвобождение всех явлений. Тогда нечего очищать, и проявление обнаруживается как естественная ясность ума, точная, всесторонняя и пустая.



## СТИХ 29

**- ОСТАВЬТЕ ЭТО В ПОКОЕ -**

གང་ཤར་རོ་བོ་བསྐྱུང་བར་འཛིན་མེད་སྒོ་དུ།  
གནས་ན་ཡུན་རིང་བསྐྱོམ་དུ་མ་ཡིན་ཏེ།  
གནས་དང་འཕྲོ་དང་དགག་སྐྱུབ་མེད་པར་སྐྱོད།

*«Следование природе всего, что возникает, есть расслабление, свободное от цепляния. Если твой ум становится устойчивым, тебе не нужно поддерживать это с помощью медитации. Оставайся свободным от поощрения или подавления<sup>21</sup>, стабильности или движения».*

Первая строка этого стиха указывает на то, что внимание к непостоянству возникающих явлений несет с собой расслабление наблюдателю. Чем лучше вы понимаете, что делать вам нечего, тем больше вы расслабляетесь. Это подводит нас ко второй строке, поскольку при расслаблении происходит центрирование в открытости, ощущение простора, незыблемое чувство присутствия,

---

<sup>21</sup> Здесь говорится о мыслях. Это означает быть свободным от необходимости управлять своими мыслями на основе симпатии к одним мыслям и неприязни к другим. Мы склонны поощрять появление мыслей, которые нам приятны, и препятствовать возникновению мыслей, которые нам не нравятся [прим. авт.].

не нарушаемое изменениями в потоке явлений, и поэтому требующие усилий формы медитации более не нужны. И третья строка гласит: не увлекайтесь потоком переживаний, не пытайтесь контролировать себя или контролировать других, эти методы приводят только к заблуждениям.

Гараб Дордже изложил основы *дзогчена* в своих знаменитых трёх заветах:

Непосредственно осознать свою природу.

Не оставаться в сомнениях.

Продолжать в уверенности.

Каждый завет дает направление для медитации. Проще говоря, если вы представляете, что у вас есть велосипед и вы пытаетесь научиться на нем ездить, движения, которые вы совершаете, когда впервые садитесь на него, предназначены для того, чтобы вы не упали, но, как правило, они лихорадочны, и требуется некоторое время, чтобы научиться сохранять равновесие. Научившись ездить на велосипеде, вы все равно тонко регулируете процесс с помощью веса своего тела, давления на педали и выруливания, чтобы удерживать велосипед в вертикальном положении, и это похоже на усилия по обучению тому, как вновь вернуть равновесие. Благодаря этому вы начинаете верить в то, что можете сохранять равновесие, и таким образом избавляетесь от сомнений и тревожной скованности, приводящих к вихлянию. Впоследствии мы обретаем уверенность, позволяющую сохранять равновесие даже в условиях интенсивного движения или на пересеченной местности.

Поначалу, когда мы пытаемся сесть на велосипед или получить непосредственное переживание ума, это довольно сложно, поскольку мы не можем найти точку равновесия, расслабления. Велосипед продолжает падать, мы говорим «почему он не держится?», вновь садимся на него, но теряем равновесие, и тогда он опрокидывается. Мы начинаем медитацию уже вне равновесия: вне равновесия с точки зрения нашей энергии, вне равновесия с точки зрения наших предположений, вне равновесия с точки зрения нашей мотивации, и это мешает нам расслабиться и обрести ощущение равновесия.

Мы можем использовать эту метафору по отношению к четырем моментам, упомянутым в тексте: поощрение и сдерживание, стабильность и движение. Если вы пытаетесь сесть на велосипед и

слишком сильно подталкиваете лишь с одной стороны, если вы слишком сильно наваливаете на одну сторону, это выводит вас из равновесия. И если вы попытаетесь пресечь вихляние, задействовав тормоза, вы не сможете сохранить равновесие. То же самое относится и к стабильности: попытавшись удержать велосипед ровно и просто навалившись на руль, вы упадете. Если вы будете чрезмерно вкладываться в движение, вы отклонитесь от курса и утратите равновесие. Если вы вспомните, как учились ездить на велосипеде или плавать, в вашей памяти всплывет определенный момент, когда вы обнаруживали себя просто делающими это, и этот момент неотделим от расслабления. Я думаю, что этот момент очень важен, потому что, если вы пытаетесь распознать природу своего ума, поначалу вы весьма усердствуете. Вы пытаетесь сделать что-то. Если вам повезет, вы утомитесь, будете делать меньше, и у вас появится немного больше пространства, а затем вы вдруг обнаружите себя. Речь идет о том, что не стоит отпускать все настолько вольно, что вы утратите всякую осознанность, но не стоит и зажиматься настолько сильно, что вы противодействуете себе. Волшебного способа не существует. Никто не сможет сделать это за вас. Но расслабляясь, наблюдая за собой, понимая свою обусловленность и практикуя бережно и трепетно, однажды вы обнаружите, что вошли в нужное русло, и это так.



# 30

## СТИХ 30

### - ЦЕПОЧКА МЫСЛЕЙ -

ཤར་བའི་དུས་ན་གཅིག་གོ་གས་གཅིག་གིས་བྱེད།  
གོ་བའི་དུས་ན་མཉམ་གོ་ལ་ཚོས་ཉིད་གྲོང་།  
ཚོས་ཀུན་སྒྲིབ་པོ་མཐར་ཐུག་དེ་ཁོ་ན།

*«В момент возникновения мысли поддерживают друг друга, как цепь друзей. В момент растворения они равномерно рассеиваются в безбрежности открытости. Конечная природа всех явлений просто такова».*

В тексте говорится, что, когда возникают мысли, они «поддерживают друг друга, как цепь друзей». По старой деревенской традиции, если у кого-то горит дом, все бросаются туда со своими ведрами, и ведра передаются по линии. Кто-то наполняет ведро, кто-то выплескивает его содержимое на дом, но в цепочке участвуют все. То есть взаимосвязанная активность возникающих мыслей несет в себе ощущение интенциональности<sup>22</sup> и цели. Затем, когда цель, которая казалась жизненно важной, достигнута, цепочка распадается. «В момент растворения они равномерно рассеиваются в безбрежности открытости». Каждая мысль, в свою очередь, исчезает

---

<sup>22</sup> См. сноску 6.

в открытости. Независимо от того, какое влияние они оказали, возникнув, каждая из них исчезает одним и тем же образом.

«Конечная природа всех явлений просто такова». Одна мысль сама по себе не имеет смысла. Мысли должны опираться друг на друга, чтобы создавать смысловые структуры. Это традиционная буддийская идея взаимозависимого возникновения. Если во время медитации вы обнаружите, что одна мысль приводит к другой, вам не следует удивляться. Так мысли и работают. Мысли имеют автоматическую тенденцию возводить смысловые структуры взаимосвязанно. Но каждая из них лишена какой-либо присущей ей реальности, и поэтому созданные ими структуры также лишены присущей им реальности. И это то, что мы испытали, когда использовали слог «ПХАТ». Мы используем «ПХАТ», чтобы проделать дыру в цепочке мыслей, чтобы образовался пробел. После того как вы произнесете «ПХАТ», мысли вернуться. Но представьте, если бы они не возвращались. Что бы вы делали?

Мысли — не проблема. Проблему создает наше цепляние, инвестиционные взаимоотношения с мыслями. Мысли — это просто способ проявления естественной энергии ума. В традиционном примере *дхармакайя* подобна солнцу, *самбхогакайя* подобна солнечному сиянию, а *нирманакайя* подобна лучу света, который несет с собой тепло и свет.

Самое главное — осознать, что все переживания, которые человек испытывает, — всего лишь естественное сияние ума. Даже если у нас есть мысли вроде «я ужасный человек, я не способен любить, я нелюбим», эти мысли также являются естественным сиянием ума. И если у нас есть мысли «я такой расчудесный, я достоин большой любви, уважения и денег от всех остальных», эти мысли также являются естественным сиянием ума. Это очень, очень важно. Потому что, если вы верите, что какие-то мысли хорошие, а какие-то плохие, вы обрекаете себя на вечность в сансаре. Мысли сами по себе ни хороши, ни плохи — кажущиеся внутренне присущими им различия создает эго, которое присваивает им ценность. Конечно, в относительной истине хорошее и плохое существует, но существует относительно. Хорошего без плохого быть не может. Они дополняют друг друга. В этих различиях нет абсолютной истины, но если мы собираемся пребывать в

человеческом обществе, лучше для нас быть добрыми, готовыми оказать помощь и чуткими, а не эгоистичными и жадными.

31

## СТИХ 31

- Иллюзия и этика -

ཚོགས་རྒྱལ་སྣང་བ་བསྐྱེད་པའི་རྣམས་ལ་འབྲངས།  
སྤྱོད་ལམ་རྣམས་དང་ཉིད་མཚན་འཁོར་ཡུག་རྟེན།  
བྱ་བྱེད་འཇུག་པ་མི་ལམ་སྐྱུ་མ་བཞིན།

*«Не гонись за обманчивыми явлениями, которые проявляются через шесть органов чувств. В течение дня или ночи, какой бы деятельностью ты ни занимался, представление о деятеле и деянии — всего лишь вводящая в заблуждение иллюзия, подобная сну или волшебству».*

Множество различных проявлений приходит к нам через шесть органов чувств. Существуют сознания, связанные с пятью органами чувств, а также ментальное сознание, которое обрабатывает результаты чувственного опыта, и они описываются как проявляющиеся обманчивые явления. В *тантре*, когда мы принимаем Прибежище в *Гуру*, мы стараемся по максимуму полагаться на него, потому что чувствуем, что он не обманывает, что он непосредственно связан с чем-то значимым, в то время как феномены, возникающие через наш личный опыт, обычно весьма неправдивы и обманчивы.

На самом деле не имеет значения, являются ли переживания «истинными» или «ложными» сами по себе. Основная причина, по которой эти явления описываются как обманчивые, заключается в том, что они перекрывают возможность распознать природу вашего ума. Как мы видели ранее, дело не в том, что они отличаются от вашего ума. Они являются энергетическим проявлением его природы, однако, поскольку мы воспринимаем их как нечто действительно отдельное, они обманывают нас. Некоторые из вас, возможно, знакомы с картинами Рене Магритта. Одна из них — очень простое изображение курительной трубки с подписью «это не трубка». Явления, возникающие в наших умах, на самом деле не существуют. Так что вместо существования трубки с утверждением «это не трубка», на самом деле трубки не существует, но существует утверждение «это трубка», или «это моя жизнь», или «это мои ноги», или «это мои часы». Это похоже на то, как мы, указывая на свое отражение в зеркале, говорим «это я», тогда как это всего лишь отражение в пустом зеркале. Итак, важно то, что обманчивая природа этих явлений не присуща самим явлениям. Обман проистекает из нашего отношения к ним. Потому что, опять же, если бы они действительно были обманчивыми, нам пришлось бы избегать их вечно, чтобы быть в безопасности, и, если бы нам пришлось делать это, мы бы действовали в расколе между *сансарой* и *нирваной*.

«В течение дня или ночи, какой бы деятельностью ты ни занимался, представление о деятеле и деянии — всего лишь вводящая в заблуждение иллюзия, подобная сну или волшебству». Это очень интересно, потому что подводит нас к одному из наиболее проблемных аспектов *дзогчена*, а именно к этике. Ведь каковы реальные последствия для обыденной жизни, если вы заявляете, что понятие деятеля и деяния — просто вводящее в заблуждение представление, иллюзия?

На одном уровне все возникающее является иллюзией. То есть оно лишено присущего ему существования. В то же время, когда приходит собака и гадит прямо за вашей дверью, кто-то должен это убрать, потому что, хоть природа дерьма и иллюзорна, если оно прилипает к вашей подошве, получается вонючая иллюзия на вашей собственной, дорогой вам ноге. Итак, как вы можете убирать собачье дерьмо, мыть посуду, помогать своим детям с домашним заданием и приходить на работу вовремя, как вы можете делать все это с точки

зрения *дзогчена*? Если у нас есть богатые спонсоры или родители, которые будут нас субсидировать, практика будет довольно легкой. Но для многих людей практика *дхармы* сопряжена с настоящими жертвами. Это означает, что другие не получают от них того внимания, которого желают, теряются деньги, присутствует давление со стороны остального мира. Очень важно проявлять уважение к природе нашего общего *кармического* опыта, который представляет собой этот аспект или измерение бытия человеческими существами в настоящее время. Все наши действия имеют последствия, и если непосредственные последствия наших действий придется переживать другим людям, чтобы мы могли практиковать *дхарму*, то это следует осознавать. Ведь, хотя мы, возможно, пытаемся придерживаться понимания иллюзорной природы деятеля и деяния, то, как мы присутствуем в мире, видно и другим людям, не разделяющим представления о том, что это иллюзия. Таким образом, здесь существует некоторая напряженность между мудростью и состраданием. Мы могли бы рассматривать сострадание как серьезное отношение к мыслям и чувствам других людей, или, с «более высокой» точки зрения, мы могли бы рассматривать сострадание как осознание того, что они находятся в ловушке своих ограничивающих предположений, и поэтому мы должны поступать так, чтобы не подтверждать эти предположения.

В Тибете были монахи и монахини, миряне и йогины, каждый из которых практиковал *дхарму* по-своему. Каждый из этих стилей практики *дхармы* обладал особыми культурными традициями и проявлялся в соответствии с конкретными четкими принципами. У монахов и монахинь существуют обеты (например, обеты бедности и обеты целомудрия), которые следует соблюдать непрерывно. Соблюдать какие-либо обеты в наше время чрезвычайно сложно, и, если своими действиями мы давим на других людей, вынуждая их нарушить свои обеты, этим мы точно не принесем им пользы<sup>23</sup>.

---

<sup>23</sup> В Великобритании очень высок уровень разводов. Люди дают обет оставаться вместе на всю жизнь, но затем возникают проблемы, и обет нарушается. Культура самовыражения индивида зачастую вступает в противоречие с клятвами, правилами и предписаниями. Поэтому, если мы встречаем людей, которые хотят стать, например, монахами или монахинями, мы не должны отговаривать их от этого, воспринимая это как отказ от свободы. Мы должны уважать их решение и стараться поддержать их в этом. То же самое относится и к людям, которые испытывают трудности с

Обеты, соблюдавшиеся в течение 10 - 15 лет, могут быть сведены на нет всего одной улыбкой. Другой стиль *дхармы* — это стиль людей, которые решают жить жизнью йогина. Это предполагает мощнейшие обязательства, поскольку, серьезно относясь к посвящению, вы вступаете в сакральное пространство мандалы. Это означает, что ощущение всего мира как сакрального должно поддерживаться постоянно. А это означает не причинять вреда людям, не эксплуатировать их, не потакать своим прихотям. Если вы решите встать на этот путь, вам необходимо уяснить, что на самом деле представляют собой *тантрические* обеты, и соблюдать их. В противном случае вам может казаться, что достаточно просто беспрестанно определять все ваши деяния и хотелки как чистое и святое, однако тот, кто этим занимается, скорее всего, окажется вашим эго.

Все человеческие познания передаются по линии преемственности. Наши родители, как и школьные учителя, передают нам то, чему научились сами. Так же поступают друзья на игровой площадке. Товарищ, который дает нам первую сигарету и показывает, как курить, также является частью линии преемственности, передачи. Обучение по книгам включает в себя навыки, приобретенные нами в школе. Мы всегда находимся во взаимосвязи с другими. Поэтому важно проявлять уважение и благодарность ко всем учителям — даже если они плохо обучали нас или учили нас плохим вещам — за то, что они демонстрировали нераздельность себя и других. Мы усваиваем то, что было реализовано другими и в свою очередь передаем другим то, что реализовали сами. Эта пульсация переплетает совозникновение внутреннего и внешнего, субъекта и объекта, себя и другого, отдачи и получения. Каждое знание несет в себе представление о том, как его следует применять. Для эзотерического обучения, такого как *тантра* и *дзогчен*, жизненно важно иметь живую передачу от того, кто получил не только учение, но и разрешение обучать. Зачастую учителя наделяют полномочием преподавать лишь одного или двух своих учеников, поскольку линия нуждается в живой интеграции

---

завершением *нендро* (предварительных практик) или чувствуют, что утратили веру в свое божество *йидама* [прим. авт.].

воззрения, медитации, деятельности и результата, чтобы нести в себе полную силу.

В Тибете существовала традиционная культура, которая поддерживала иерархию с очень четкой хореографией социальных позиций и ролей. Здесь, на Западе, у нас совсем другая культура. В Тибете к *ламам* редко возникали вопросы, конфронтация с влиятельными людьми по поводу их поведения была крайне редка. Здесь, на Западе, мы все несем ответственность. Поведение, которое мы готовы терпеть от учителей, сильно отличается от такового в Тибете. Итак, у нас есть некоторые дополнительные проблемы — проблемы, подчеркивающие непростую взаимосвязь между относительной и абсолютной истиной. С одной стороны, для того, чтобы заниматься практикой, нам нужно верить в то, что *гуру* — это будда, а с другой стороны, чтобы быть в ладах с нашей налоговой системой, нам нужно удостовериться, что деньги, собранные на религиозные цели, к примеру, на строительство монастырей, именно на это и тратятся. Но кто имеет право и/или власть запрашивать информацию об этом? Это реальные проблемы — конфликт между медитативно полезной силой идеализации и этически необходимой силой привлечения людей к ответственности. *Дхарма* на Западе требует и от учителей, и от учеников различных видов поведения. Поскольку ошибки неизбежны, взаимное прощение не должно быть чересчур затруднительным, не так ли?

В традиционной формулировке мудрость должна быть необъятной, как небо, а сострадание таким же тонким, как острие иглы. Три формы природы — открытая, лучезарная и отзывчивая — действуют вместе, так что нет никакой привилегии «я» перед другими. Чувствительность, нежность, сопереживание — это аспекты отзывчивости. Они остаются свободными от потребности и привязанности благодаря своему появлению из сияния, которое обладает аспектами ясности, спонтанности и динамизма. А сияние сохраняется свободным от раздувания и отсылок к себе благодаря своему возникновению из открытости, обладающей аспектами чистоты, удовлетворения и неизменности. Объединенный поток этих форм привносит этику в каждый миг жизни. Определенное, допущение, присвоение, использование и т.д., и т.п. самоосвобождаются до того, как смогут захватить в ловушку как себя, так и других.



То, каковы мы энергетически, влияет на других — наше счастье, наша печаль, наша депрессия, наша вера. Это неизбежный аспект взаимозависимого возникновения. Поэтому единение нашего опыта в трех описанных выше формах — лучший способ сделать самое ценное из подношений — подношение открытости.

Здесь легко заблудиться. Я сам явно теряюсь большую часть времени. Я ловлю себя на том, что делаю вещи, которые расстраивают других людей, вещи, о которых я сожалею. Пытаясь примирить кажущиеся противоречивыми позиции, я продолжаю испытывать сложности. С одной стороны, я хочу поддерживать состояние открытости, благодаря которому чувства вины, стыда и озабоченности, возникшие в результате моих действий, могут быть ослаблены, чтобы они не преследовали меня как дуалистический глас совести. И, с другой стороны, мне нужно признавать влияние моих действий на других и реагировать на него.

Точно так же, как мы многократно выполняем практику *Дордже Семпа* (раскаяния и очищения) в составе *Полной практики Ригдзин*, мы можем перенести это воззрение в личное измерение и извиниться перед людьми за допущенные нами ошибки и за то, что мы сделали нечто, расстроившее их. Речь не о долгих объяснениях и оправданиях, почему мы сделали то, что сделали, а о том, чтобы искренне осознавать, что, живя в состоянии неосознанности, как это делаем мы, мы причиняем боль другим людям. Дело не только в том, что причинять боль людям плохо, потому что они такие же, как мы, а сами мы страдать не любим. В энергетическом плане, когда мы расстраиваемся, злимся на кого-то, чувствуем себя подавленными или игнорируемыми, или когда кто-то делает что-то, что заставляет нас ревновать, мы съеживаемся, становимся замкнутыми, чувствуем себя не в своей тарелке. Так что, независимо от того, возникает ли это напряжение в нас самих или в других людях, оно воздействует на все окружение, а если это влияет на способность людей сотрудничать как *сангха*, практиковать вместе, это весьма непродуктивно. Лучшее лекарство — совместная практика *гуру-йоги*.

С самого начала безначальной *сансары* мы были вовлечены в деятельность неведения, накопили пять ядов и сделали великое множество вещей, причиняющих боль и вред другим. Поэтому вполне предсказуемо, что мы продолжим делать то, что расстраивает

других людей и причиняет им боль. Но задача *дзогчена* состоит в том, чтобы глубоко погрузиться в открытую осознанность и развить ясность и отзывчивость, энергетическое взаимодействие с миром, который раскрывает себя таким, какой он есть. Время от времени мы возвращаем фантазии о людях, любовные фантазии, на основе которых мы что-нибудь им говорим, давая повод верить в нас или надеяться на что-то, а затем наш ум меняется, и мы предаем фантазию, которую разделяли, *folie a deux*<sup>24</sup>. Нет самосуществующих объектов. Проецирование на других — это проецирование на проекции. Памятование об этом позволяет сохранить легкость, так что ситуации, даже если они болезненны, могут разрешиться. Ответ кроется в нас самих, а не в ком-то другом. Расслабление, непринужденность, легкость и отзывчивость поддерживают наше мгновенное присутствие, попадающее в гущу сложностей жизни.

---

<sup>24</sup> Безумие на двоих (фр.) [откр. ист.].



Это не Будда

Дань уважения Рене Магритту

32

## СТИХ 32

- ОСОЗНАННОСТЬ, ОСОЗНАННОСТЬ, ОСОЗНАННОСТЬ -

སྒྲིབ་ཅིམ་མ་འགགས་དོན་ལ་གྲུབ་པ་མེད།  
གང་ཤར་རྩིས་གདབ་མེད་བཞིན་མཐའ་བྲལ་གྲོ།  
དུས་དང་རྣམས་པ་ཀློག་ཏུ་བྲན་རིག་ངང་།

*«Не пытайся блокировать явления, они лишены  
сушей реальности. Ко всему, что возникает,  
поддерживай позицию, свободную от ограничения,  
без осуждения или предубеждения. Всегда и во всех  
ситуациях поддерживай состояние бдительной  
осознанности».*

«Не пытайся блокировать явления, они лишены сушей реальности». Мы позволяем всему, что приходит к нам, приходить. Понятно, что это не означает, что мы должны намеренно подвергать себя опасности, проявлять неосознанность и попадать в неприятности. Ничего подобного. Родители должны приглядывать за детьми, потому что дети не осознанны. Осознанность — прекрасная защита.

Людам, практикующим осознанность, не свойственно совершение чрезмерного количества ошибок. Проблемы, конечно, возникают, но присутствует ощущение, что вы находитесь в тесном контакте с полем проявления. Благодаря этому индивид способен

откликаться на ситуацию, не реагируя на нее слишком остро. «Не блокировать явления» означает поддерживать абсолютное присутствие вместе с присутствием явлений. Итак, у вас есть возникающее присутствие. И, конечно, одна из причин, по которой подобного рода тексты столь трудно читать, заключается в том, что, когда мы слышим инструкцию «не пытайся блокировать явления», это звучит как инструкция, адресованная нам самим, нашему обыденному чувству «себя»: «О, мне лучше запомнить, что так делать не следует». Но «я сам», пытающийся не блокировать явления, тоже сам по себе явление.

Мы и наш мир — явления. Это представлено словом *нангва* (*sNang Ba*), которое также означает свет и все видимые проявления. Это также, в особенности в *дзогчене*, означает переживаемый опыт, потому что явление — это переживание. Если что-то является, кто-то это переживает. Это является кому-то. Оно не является просто само по себе, внутри себя же. Таким образом, мы можем присутствовать в переживании своего существования, и это значит, что открытость осознанности и поток преходящего опыта нераздельны. При этом испытывающий переживание является одновременно непостижимым бесконечным присутствием и конкретной сиюминутной причастностью, свободным от заблуждения о себе как о деятеле. Что бы ни приходило, приходит; что бы ни уходило, уходит.

Жизнь, реальность — вот что происходит. Как сказал Джон Леннон, «жизнь — это то, что происходит, пока ты занят составлением других планов». Это прекрасное высказывание. Это совершенно верно, и вы можете тратить все свое время, планируя участвовать в ретритах, медитировать, читать *мантры*, на то, чтобы вспоминать, что вы некое божество, и пока вы строите эти планы, ваша жизнь пойдет своим чередом наперекосяк. Итак, главное — присутствовать в жизни, как она есть, что означает реально находиться в этом континууме существования, которым являетесь вы и воспринимаемый вами в рамках вашего личного опыта мир, и нигде больше.

«Ко всему, что возникает, поддерживай позицию, свободную от ограничения, без осуждения или предубеждения. Всегда и во всех ситуациях поддерживай состояние бдительной осознанности». Мы становимся ограниченными, когда привносим в ситуацию свой

старый багаж. На основе *кармических* тенденций, развившихся в предыдущих жизнях, а также шаблонов, привычек и реакций, развившихся в текущей жизни, мы интерпретируем переживания, думая, что открыты для них. Это большая ошибка. Вновь и вновь нам следует расслабляться, открываться, не воспринимать вещи слишком серьезно и возвращаться к тому, что есть здесь, что происходит во взаимосвязанных областях субъекта и объекта. Сохраняйте осознанность интегрированного поля возникновений без предвзятости, не склоняясь к той или иной стороне. Когда мы обнаруживаем, что вновь соскользнули в первичное отождествление с собой как субъектом, не нужно отчаиваться, просто расслабьтесь, откройтесь и позвольте тому, что приходит, прийти. Чем яснее мы понимаем характерные лично для нас способы откупа, блокирования, ограничения и отделения в целях защиты, тем больше мы можем отпустить чувство вины и позволить энергии сжиматься и разжиматься в то время, пока мы пребываем в присутствии.

Помните, что осознанность — это не я, осознающий нечто. Это не я осознаю всякое, но в состоянии осознанности возникает ощущаемое чувство «я», уделяющее внимание и интерес другим возникающим явлениям, находящимся в пределах поля.

33

## СТИХ 33

**- ЛОЖЬ НАШИХ ЖИЗНЕЙ -**

སྐད་ཅིག་རྒྱུངས་སོ་བྱུང་མ་བཞག་པར་།  
ཡེངས་མེད་འཇོན་མེད་མི་འབྲུག་སྐྱོད་བཞག་དུ་།

*«Не ослабляй своего бдительного внимания ни на миг. Жизненно важно не-отвлечение, не-цепляние, не-избегание».*

«Не ослабляй своего бдительного внимания ни на миг. Жизненно важно не-отвлечение, не-цепляние, не-избегание». Был такой британский психоаналитик по имени Дональд Винникотт, и он обнаружил, что для многих пациентов, страдавших от сильного страха перед нервным срывом или сумасшествием, реальность по факту была уже свершившимся срывом. Зачастую мы поворачиваемся спиной к каким-то вещам в своей жизни, потому что чувствуем, что они невыносимы, чувствуем, что, взгляни мы на свою реальную ситуацию, это свело бы нас с ума, в каком-то смысле уничтожило бы нас. Но на самом деле у всех нас уже случился нервный срыв. Мы все совершенно безумны. Доведены до безумия неведением и пятью ядами. И, как и в случае с любым видом безумия, ключ к исцелению — в рассмотрении связи между симптомом и его первопричиной.

Вот какие симптомы у нас имеются: мы лжем самим себе, лжем другим, обманываем самих себя фантазиями, отрицанием и

избеганием. И первопричиной этого является привычка к неведению, которая мгновение за мгновением блокирует нас от осознания открытого измерения бытия. И в этом заключается настоящий парадокс, ведь дверь в естественное состояние существует только в моменте. Но настоящий момент — единственное место, которое мы находим слишком сложным для жизни, поскольку мы отчего-то воображаем, что быть поглощенными мыслями о прошлом и о будущем полезнее, важнее, и этим легче управлять, чем присутствовать в происходящем прямо сейчас. Вот почему столь важно услышать чувство, эмоциональный оттенок этого стиха, потому что это не абстрактное когнитивное суждение. Это нечто такое, что, когда мы вовлекаемся в это, оно переворачивает нас с ног на голову, причиняет нам сильное беспокойство. Когда мы пытаемся не цепляться, не отвлекаться и не избегать чего-либо, мы начинаем понимать, насколько были заняты поддержанием нашего представления о самих себе. Нам приходится признать тот факт, что мы жили ложью независимого индивидуального существования. Это освобождение от фальшивости может ощущаться как мощная угроза нашему хрупкому чувству «себя».

Таким образом, здесь два в одном: быть расслабленным, оставаясь при этом непрестанно внимательным, и быть внимательным, оставаясь расслабленным. Это похоже на стойку, необходимую в боевых искусствах. Это срединный путь, позволяющий избежать крайностей. Ключ в удовлетворенности (*Sim Ra*), в наслаждении наполненной пустотой присутствия, полнотой бытия, которая приходит с разделением и объединением покоя и движения. Если не инвестировать надежды и страхи в непостоянные явления, не будет ничего, на что можно было бы отвлечься, за что можно было бы цепляться или чего можно было бы избегать. Начало и конец практики *дхармы* — это Прибежище. Если вы найдете Прибежище в своей собственной природе, не будет нужды искать обманчивое прибежище в мимолетных объектах.



34

## СТИХ 34

**- БУДЬ ДОБР К СЕБЕ -**

སྐྱོད་ཉིད་སྦྱིང་ཇི་མ་ཡིང་ས་མ་བསྐྱོམ་པར་མེད།  
རྣམ་པ་གྲུབ་ཏུ་འབད་ཚུལ་དང་བྲལ་ནས་མེད།  
མཉམ་བཞག་ཇི་སྟེ་བྱུང་ཏུ་བསམ་གཏུག་བསྐྱོམ་མེད།

*«Поддерживай пустоту и сострадание без отвлечения и не прилагая усилий к медитации. Всегда свободно от усилий и борьбы созерцай поток медитативной ровности и вызываемый им эффект».*

Главное — быть добрым к себе. Барьеры, мешающие нам войти в присутствие, и так достаточно сложны. Попытавшись стать великими героями и пойти напролом, мы лишь усилим сопротивление. Нежность и любовь всегда важны. Быть нежным по отношению к себе, быть очень тонко настроенным на происходящее — все равно что гладить личико маленького ребенка. Мы не пытаемся пристально смотреть в свой ум, а просто очень осторожно пытаемся присутствовать при всем, что происходит.

Если кто-то приходит к нам и говорит, что совершил ужасные вещи и расстроен из-за этого, мы чувствуем себя тронутыми этим и

хотим ему помочь. Все плохие поступки, которые мы когда-либо совершали, вещи, за которые нам стыдно, мы совершили из-за пяти ядов. Мы сделали это из-за собственного заблуждения и боли.

Путь к единению лежит не через наказание, а через нежное принятие себя такими, как есть, чтобы мы могли подойти к самим себе поближе. Когда мы приближаемся к самим себе, тончайшая брешь между субъектом и объектом как двумя сущностями постепенно нивелируется, и в момент глубочайшей и сильной любви к себе, лежащий в самом сердце всей медитации, мы осуществляем это первичное единение с основной природой. Если мы примем на себя это нежное внимание, оно увлечет нас в глубины медитативной уравновешенности — в состояние, в котором ум не потревожен абсолютно ничем, что возникает. А затем оно перейдет вместе с нами в стадию пост-эффекта, то есть постмедитативного состояния, экспансивного аспекта медитации, в котором мы обнаруживаем себя в нашем мире рядом с другими людьми. Если мы способны расслабиться и объединить эти два состояния, говорится, что это и есть природа буддства.

Естественное состояние не против вас, другие люди не против вас с вашей природой, в первую очередь мы сами против себя. Когда мы начинаем сотрудничать с собой, когда мы становимся на одну сторону с собой, мир переворачивается, и мы начинаем ощущать проходящий через нас поток энергии. Мы начинаем осознавать тот факт, что мы — не что иное, как это недвойственное интегрированное проявление присутствия.

Этот стих знаменует собой окончание обучающей части текста. Теперь перейдем к заключительным стихам, которые носят более общий характер. Но мы получили суть этого текста, что является прямой передачей — передачей терма, открытого Нуденом Дордже, касающегося природы ума и подхода, который следует принять. Расслабление — это не лень, а доброта к себе — это не потакание своим желаниям. Как описано в нескольких местах в тексте, качество осознанности — это ясность и присутствие. Так что, если двух этих вещей в нашем переживании нет, мы, вероятнее всего, заблудились. Будьте осторожны!

34

## СТИХ 35

**- НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ ЭТОГО -**

དེ་ལྟར་མཛད་པ་རྒྱུད་སྡེ་གམས་ཅད་ཀྱི།  
གཅེས་པའི་གནད་དོན་ཚོས་ཀྱི་སྒྲིང་གྲུ་བཅུད།  
བདེ་གཤེགས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཉམས་ལེན་མཚོགས།  
ལྷ་བསྐྱེམ་སྲོད་པའི་མན་ངག་འདི་ཁོ་ན།

*«Эта практика — долгожданный сущностный смысл всех классов тантры, животрепещущая сущность дхармы. Это высшая практика всех будд. Это единственное тайное изложение воззрения, медитации и поведения».*

Благодаря доброте Нудена Дордже нам не нужно практиковать весь спектр *тантрических* дисциплин. Достаточно просто понять ключевую мысль этого текста. «Это высшая практика всех будд». Кто-то может подумать, что это своего рода гипербола. Но так сказано не потому, что именно этой практикой занимаются будды. Это сердечная практика таких великих мастеров, как Гараб Дордже и Падмасамбхава. Важно уверовать в то, что эта практика воззрения является наивысшей среди всех прочих воззрений. Следовательно,

мы не должны загрязнять ее релятивизирующей <sup>25</sup> практикой сравнения и противопоставления. Используя однонаправленное внимание, мы должны сделать ее воззрением, освещающим все аспекты нашего опыта. Телевидение изобилует наречиями и превосходными степенями в отношении каких-нибудь новых и лучших моделей. И в среде тибетских буддистов вы вечно слышите сплетни о том или ином *ламе*, у которого есть какое-то очень-очень особенное учение. Поэтому важно осознать, что, выполняя эту практику, вы не будете обманывать себя. Никакой другой тайны, существующей где-либо еще, нет. Даже если у божества сто ног и тысяча рук, оно не идет по какому-то другому пути, отличному от этого. Хотя это учение довольно простое, во многих отношениях его чрезвычайно трудно практиковать.

---

<sup>25</sup> См. сноску 9.

# 36

## Стих 36

### - ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ -

སྐལ་ལྷན་ལས་འཛོལ་ན་རྣམས་ཉམས་སུ་ལོངས།  
ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་གོང་དུ་འཕེལ།  
ཇོགས་པ་ཆེན་པོ་སྣོད་ཐིག་དམར་བྱུང་འདི།  
ཕྱི་རབས་ལས་ལྷན་གྱི་ཡི་གེ་གསུ་བརྟུལ།

*«Счастливы с благой кармой должны выполнять эту практику, и тогда благие качества этапов и путей будут развиваться и возрастать. Это квинтэссенция сути дзогчена. Она станет другом для счастливых, которые придут позже».*

Затем он говорит «счастливы с благой кармой должны выполнять эту практику», и, если они будут это делать, разовьются все хорошие качества различных стадий и путей. Это квинтэссенция всего дзогчена. «Она станет другом для тех счастливых, которые придут позже». Счастливы с благой кармой — это Нуден Дордже и первые ученики, которым он передал это учение. По короткой линии передачи оно дошло до Ч.Р. Ламы, который, несомненно, жил согласно этому тексту, интегрировал его в свою жизнь. И теперь

посредством передачи, перевода и учения этот текст дошел до вас. Так что вы — те счастливицы, которые придут позже.

Жизненно важно, чтобы учение передавалось настолько чисто, насколько это возможно, и не смешивалось с нашими эгоистическими интерпретациями. Поэтому мы не должны притворяться, что знаем больше, чем есть на самом деле, ибо поступать так — значит не только обманывать себя, но и предавать передачу учения и предавать других. Только благодаря единению с неизменной чистотой нашей собственной изначальной основы передача может оставаться живой.

Из моих бесед с вами может показаться, что у большинства людей здесь, на ретрите, довольно беспорядочная жизнь. Мы не совсем стандартные бюргеры. И все же мы обладаем благой *кармой*, и это важно. По крайней мере, у нас есть что-то действительно ценное. Часто бывает так, что необходимо немного фрагментировать жизнь, чтобы в ней появился некий разрыв или отверстие с возможностью прихода перемен. Если комфорта слишком много, практика *дхармы* затруднительна.

ཟླ

## СТИХ 37

- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЛИНИЮ ПЕРЕДАЧИ -

གཉེར་སྤྲོད་ཚོ་གསལ་གྱི་བཀའ་འདི་གཉེར་ག་བསྤྲོད།  
དམ་ལྷན་རིགས་ལ་བྱ་བ་ཞིན་སྤྲོད་བ་དང་།  
རིག་པ་ག་དག་ཀུན་བཟང་ཞལ་མཐོང་ལོགས།

*«Вы, защитники драгоценных учений, должны хорошо охранять эти учения. Вы, хранители обетов, должны защищать эти учения, как если бы они были вашим ребенком. Вы узрите лик Самантабхадры, изначальную чистоту вашей осознанности».*

Защитники — это могущественные существа, которые служат *дхарме*, следя за происходящим. Подобно супер-эго, они озабочены долгом, правилами и наказанием. От кого же они собираются защищать эти доктрины? Очевидно, что им не нужно защищать книгу от неудачливых людей, которые никогда с ней не встретятся. Мы, счастливы с благой *кармой*, познакомившиеся с этими учениями, также являемся и неудачниками, которые могут стать угрозой, не понимая учение должным образом. Мы, счастливы, которых благая *карма* привела к знакомству с этим учением, также являемся невезучими неудачниками, которые, возможно, из-за

собственного невнимания могут неправильно понять и исказить учение. Врагов *дхармы* снаружи нет. Там только коровы и фермеры. Враги *дхармы* находятся в этой комнате — люди с раздутым эго, заблуждающимся умом и ленивым мышлением, которые мешают в кучу все учения и притворяются перед самими собой, что они действительно выполняют правильную практику. Поэтому важно помнить об обязательствах, связанных с получением подобных учений. *Дхарма* — это не игрушка. Без уважения и усердия вы только преумножите свои страдания.





## СТИХ 38

- УЧЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА, А НЕ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА -

རྟོག་གཏུ་གྲུབ་མཐའ་ཐ་སྐད་མཁུ་གྱི་རིགས།  
ཚུལ་འདི་སྣོན་པའི་དུས་མིན་ཏུ་བེམ་རྒྱུ།  
འཛིན་ཏུ་གསང་བས་མཁའ་འགྲོའི་གསང་མཛོད་གྲགས།

*«Никогда не следует показывать эти учения исследователям, имеющим пристрастие к логическим рассуждениям и набору очков<sup>26</sup>. Они запечатаны в пустоте. Поскольку они очень секретны, они известны как тайное сокровище дакин».*

Если нет намерения практиковать это учение, тогда нет и необходимости его знать. Это ужасно, когда *дхарма* используется для подпитки интеллектуального эгоизма. Это создает ятрогению, при которой врач и лекарство становятся причиной создания нового

---

<sup>26</sup> «Набирать очки» здесь означает следующее: я хочу быть правым и прослыть правым, и поэтому, подобно агрессивному политику, я полон решимости указывать другим людям на ошибки. Это удерживает нас в ловушке восьми мирских забот о приобретении и потере, похвале и порицании, славе и позоре, удовольствии и боли [прим. авт.].

расстройства<sup>27</sup>. Учение запечатано в пустоте. Только практика может проникнуть в пустоту. Размышления ученых ведут лишь к дальнейшим мыслям, к бесконечным заблуждениям *сансары*.

Существенный момент здесь в том, что эти учения являются путем сердца, что человеку нужно открыть свое сердце, чтобы практиковать их. Как мы рассмотрели ранее, путь к этой практике лежит через нежность, с чувством эстетического наслаждения и созвучия, как если бы вы слушали «Вариации» Голдберга. Путь лежит через энергетическое созвучие, и поэтому эти учения называют тайным сокровищем дакинь. Дакини реагируют на энергию, а не на концепции.

Люди с благой *кармой*, впервые услышав эти учения, могут сразу же пробудиться. Но большинству необходимо выполнить некоторые предварительные практики, чтобы попытаться понять значение концепции на концептуальном уровне. Калу Ринпоче часто говорил, что *тантра* подобна самолету. Она могла бы доставить вас к цели очень быстро, но цена билета довольно высока. И, разумеется, вы должны приобрести билет, прежде чем сможете сесть в самолет. Так что вам необходимо накопить благоую *карму* и некоторую умственную подготовку, прежде чем вы сможете приступить к практике. То же самое определенно применимо и к данному виду практики.

---

<sup>27</sup> Ятрогенное расстройство — ухудшение физического или эмоционального состояния человека, которое произошло по неосторожности медицинского работника. У человека создаются представления, усугубляющие его болезненное состояние, или образуется психический комплекс новой болезни [откр. ист.].

# 39 40

## СТИХИ 39 - 40

### - Колофон -

བཟོ་མིང་གི་སྐྱེལ་བར་གཏེར་དུ་སྒྲོམ་མཁོང་།

ཞེས་པ་འདི་འང་བདག་འདྲ་རྣམས་ལྡན་འགྲོ་མཁོ་སྐྱོད་སྤྱིར་བཏགས་བཟང་གནས་ནས་  
གདན་དྲངས་ཤིང་མ་ཅིག་གི་གདན་ས་ཟངས་རི་མཁར་དམར་དུ་གཏུན་ལ་ཕབ་  
པའོ།།

*«Это сокрыто для счастливица, известного как Бендза Минг».*

*«Этот текст был открыт Нуденом Дордже Дропаном Лингпой в святом месте Кан Зан (Gangs bZang) в Северном Тибете. Он был записан в Зангри Камар (Zangs Ri mKhar dMar), рядом с местом паломничества Мачиг Лабдрон».*

*«Это сокрыто для счастливица, известного как Бендза Минг».  
Бендза Минг означает «ваджрное имя», другое имя Нудена Дордже.*

Поскольку линия передачи так коротка и возникла недавно, учение обладает огромной силой. Оно все еще свежо под покровом немногочисленных заблудших мыслей. Как родниковая вода, оно освежает лучше всего.

Колофон указывает на то, что данный текст был написан Падмасамбхавой и позже обнаружен Нуденом Дордже в Северном Тибете и записан им, когда он совершал паломничество в Зангри Кармар.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Учение Мачиг Лабдрон о природе мудрости

Проницательные люди с сильной верой, желающие практиковать учение *махасандхи* (*дзогчен*), должны оставаться в тихом уединенном месте и памятовать обо всех чувствующих существах, о самих себе и обо всех других.

В это время, когда мы находимся в созидательной ситуации, когда тело обладает свободами и возможностями, жизненно важно медитировать на непостоянство этой жизни. Испытывая отвращение к *сансаре* и развивая намерение приносить пользу чувствующим существам, сохраняйте невозмутимость и спокойствие тела, речи и ума и медитируйте так, как описано далее.

Все внешнее вместилище мира, включающее землю, камни, горы, скалы и так далее, и его внутренние обитатели, включающие всех чувствующих существ, — всего лишь названия, присвоенные вашим умом. Вы должны действительно четко это уяснить. Что касается вашего ума, вы должны вновь и вновь искать его с точки зрения его формы и цвета, его источника, места пребывания и предназначения. Всякий раз, когда вам кажется, что благодаря различающему опознаванию вы обнаружили некое реальное самосущее естество, проверьте свои находки, исследуя снаружи и внутри, смотря повсюду.

Посредством повторяющейся практики и повторяющегося переживания не-обнаружения чего-либо сущностного, вновь и вновь возвращайтесь к ясному осознанию того, что ваш ум пуст (*sunya*) и совершенно лишен какой-либо определимой сущности. Относительно этой пустоты, лишенной самосущности, которая была бы свойственна ей, возникает множество различных мыслей о существовании и несуществовании, однако эти идеи, концепции и интеллектуальные различия сами по себе не имеют сущностной основы, являясь простой игрой иллюзорных субъекта и объекта. Не

ожидая будущих мыслей и не гонясь за мыслями прошлыми, позвольте течь естественному потоку, не вмешиваясь.

Осознанность того, кто мыслит, воспринимает и понимает сама по себе есть возникновение естественного выражения осознанности как таковой. Жизненно важно постоянно пребывать именно в этом состоянии. Крайне важно переживать любые возникающие мысли, чувства, ощущения, приятные они или нет, как возникновение естественного выражения осознанности. Просто поддерживая эту осознанность, не делая ничего искусственного, не возводя конструкций, вы обретете освобождение — недвойственность всех возникающих явлений и мудрость естественной осознанности. Интеграция в состояние осознанности жизненно важна.

Первозданная ясность изначально расслабленной осознанности естественным образом лишена омрачений. Неколебимая, она свободна от субстанциональных объектов, свободна от привязанностей, сияющая и ясная. Это есть изначальная основа и дом всех явлений *сансары* и *нирваны*. Освободившись от надежд и сомнений, познайте на опыте свою естественную осознанность.

Обретите уверенность в том, что есть только это: все мысли неотделимы от основной природы, будучи сиянием осознанности. Все явленное, личный опыт, непрерывность форм проявлений ясности возрастают и развиваются. Затем, с реализацией всепроникающей неизменной осознанности, проявляется невыразимая природа непостижимого завершения феноменов, великая спонтанная не-медитация, *махамудра*, сердечный опыт *Кунту Зангпо (Самантабхадры)*.

В *бардо* вы обретете освобождение в *дхармадхату* и получите силу действовать на благо всех существ. Эта практика жизненно важна. На этом завершается введение в изначальную природу *Праджняпарамиты*.

Из текста *чод* «Видение, открывающее дверь к освобождению» (*Dag sNang Thar Pa sGo 'Byed*) Гонпо Вангьяла (*mGon Po dBang rGyal*).

**Гуру-йога Мачиг Лабдрон**

མ་ ཅིག་ ལམ་ ལྷན་ གྱི་ རྣམ་ འབྲུང་།

ཨོ་ མ་ ཅིག་ མ་ ལ་ གསོལ་ བ་ འདེབས།

**OM MACHIG MA LA SOL WA DEB**

*OM\* Machig Labdron mother to praying*

OM. Матери, Мачиг Лабдрон, я возношу молитву.

ཨ་ མ་ ཅིག་ མ་ ལ་ གསོལ་ བ་ འདེབས།

**AA MACHIG MA LA SOL WA DEB**

*AA\* Machig Labdron mother to praying*

AA. Матери, Мачиг Лабдрон, я возношу молитву.

ཧུང་ མ་ ཅིག་ མ་ ལ་ གསོལ་ བ་ འདེབས།

**HUNG MACHIG MA LA SOL WA DEB**

*HUNG\* Machig Labdron mother to praying*

ХУНг. Матери, Мачиг Лабдрон, я возношу молитву.

\*) Символы тела, речи и ума Мачиг Лабдрон.

Белый слог OM в центре ее лба, красный AA в ее горле и голубой ХУНг в ее сердце.

དཀར་ སོ་ ཨོ་ གྱིས་ བྱིན་ གྱིས་ རློབས།

**KAR PO OM GYI JIN GYI LOB**

*white\*\* OM of receiving blessing*

Я получаю благословение белого слога ОМ.

དམར་པོ་ འཕྲུ་ ཡིས་ འབྲིན་ འབྲིས་ རྫོབསམ།

**MAR PO AA YI JIN GYI LOB**

*red\*\* AA of receiving blessing*

Я получаю благословение красного слога АА.

རྩེན་པོ་ རྩྱེ་ གིས་ འབྲིན་ འབྲིས་ རྫོབསམ།

**NGON PO HUNG GI JIN GYI LOB**

*blue\*\* HUNG of receiving blessing*

Я получаю благословение синего слога ХУНг.

\*\*\*) белый, красный и синий лучи света исходят из слогов ОМ, АА и ХУНг. Они растворяются в моем лбу, горле и сердце, очищая все недобродетели и омрачения моего тела, речи и ума.

སྐྱེ་ གསུང་ ཐུག་ གཉིས་ འབྲིན་ ཚེན་ ཕོབམ།

**KU SUNG THUG KYI JIN CHEN PHOB**

*Body speech mind of receiving great blessing*

Я получаю великое благословение ее тела, речи и ума.

མ་ ཡུམ་ ཚེན་ གོ་ འཕམ་ ཐོབ་ པར་ རོགས།

**MA YUM CHEN GO PANGTHOB PAR SHOG**

*Mother great stage gain must be*

Да достигну я той же реализации, что и великая мать.

*ОМ. Матери, Мачиг Лабдрон, я возношу молитву. АА. Матери, Мачиг Лабдрон, я возношу молитву. ХУНг. Матери, Мачиг Лабдрон, я возношу молитву. Я получаю благословение белого слога ОМ. Я получаю благословение красного слога АА. Я получаю благословение синего слога ХУНг. Я получаю великое благословение ее тела, речи и ума. Да достигну я той же реализации, что и великая мать.*





Гараб Дордже

## Посвящение заслуг

། །དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག་།  
། །ལྷོ་འབྱུང་གནས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།  
། །འགོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ།  
། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

*Благодаря этой заслуге да реализую я быстро нераздельность с Падмасамбхавой и приведу к этому же всех чувствующих существ без исключения.*

## Молитва о распространении дхармы

ཉེར་འཚོ་མ་ལུས་ནི་བ་དང།  
མཐུན་རྐྱེན་ནམ་མཁའ་མཛོད་བཞིན་དུ།  
རྒྱལ་དབང་པུ་འབྱུང་གནས་གྱི།  
བསྟན་པ་ཡུན་རིང་འབར་གྱུར་ཅིག།  
ཨོྲཱཿ ཨཱཿ ཧཱཿ བཤོ་གྲ་ཏུ་པུ་མི་རྒྱུ་ཧཱཿ

*Все трудности без исключения преодолены, и в гармоничных условиях подобные небесному сокровищу учения Падмасамбхавы, Владыки победоносных, да живут долго, да сияют ярко! Несокрушимый Гуру Падмасамбхава, обладающий тремя кайями, даруй подлинные постижения!*

**Молитва о скорейшем перерождении  
Его Святейшества Кхордонг Терчен Тулку  
Чимеда Ригдзина Ринпоче**

། ཨོཾ་ ལྷ་ ལྷི།

གྲོ་ མེད་ མཚོ་ རྒྱུ་ལ་ རྒྱུ་ བའི་ རིང་ ལུགས་ མཚོ་གླ།  
བཀའ་ གཏེར་ མིན་ རྒྱུ་ མན་ རག་ བསམ་ མི་ རྒྱུ།  
སྤེལ་ མཚན་ འཚོ་ བ་ མེད་ བའི་ རིག་ འཛིན་ རྗེ།  
ཡར་ རྒྱལ་ རྒྱར་ འབྲོན་ མཚན་ རིན་ རྩུན་ རྒྱལ་ རོགས། ॥

*Чудесно! Чимед Ригдзин, ты распространяешь непостижимые наставления посвящений и учений устной линии передачи Будды и скрытые сокровища, принадлежащие древней традиции непревзойденного рожденного в озере Будды. Пусть твое перерождение Тулку произойдет быстро, и пусть все действия спонтанно реализуются!*

Написано ЕС Дилго Кхьенце Ринпоче в качестве молитвы долгой жизни и переработано Чимедом Ригдзином Ринпоче незадолго до его смерти.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ЧТЕНИЮ

В настоящее время существует множество важных текстов по дзогчену, доступных на английском языке. Здесь предложено несколько вариантов, охватывающих широкий спектр типов и периодов.

**ЗОЛОТЫЕ ПИСЬМЕНА:** Тибетские учения Гараба Дордже, первого мастера дзогчена, в переводе и под редакцией *Джона Рейнолдса* с предисловием *Намкая Норбу*, 389 стр. Издательство Snow Lion Publications, 1996 г., ISBN: 1559390506.

**ПРАКТИКА ДЗОГЧЕН** *Лонгчена Рабджама*, в переводе и с введением *Тулку Тондуна*, 488 стр., Издательство Snow Lion Publications, 2002 г., ISBN: 1559391790

**ФИЛОСОФСКОЕ ВОЗЗРЕНИЕ ВЕЛИКОГО СОВЕРШЕНСТВА В ТИБЕТСКОЙ РЕЛИГИИ БОН** *Донателлы Росси*, 315 стр., Издательство Snow Lion Publications, 1999 г., ISBN: 1559391294

**ЕСТЕСТВЕННОЕ ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО:** учения дзогчена и ваджрные песни *Ньошула Кхенпо Ринпоче* в переводе и под редакцией *Ламы Сурья Дас*, 150 стр., Издательство Snow Lion Publications, 1995 г., ISBN: 1559390492

**ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ОПЫТ:** Введение в медитацию дзогчена *Манджушримитры*, в переводе *Намкая Норбу* и *Кеннарда Липмана*, 192 стр., Издательство Shambhala Publications, 1987 г., ISBN: 157062898X

**РИПЭЙ КУЧЖУГ** — Шесть ваджрных строк, устный комментарий  
*Намкая Норбу Ринпоче* под редакцией *Че-Нги Го*, 136 стр.,  
Издательство Rinchen Editions Pte Ltd, Сингапур, 1990 г., ISBN:  
981-001610-7

**ВЫСШИЙ ИСТОЧНИК:** Основополагающая тантра Дзогчен Семде авт.  
*Чогьяла Камкая Норбу и Адриано Клементе*, 325 стр., Издательство  
Snow Lion Publications, 1999 г., ISBN: 1559391200

**ДРАГОЦЕННАЯ СОКРОВИЩНИЦА СПОСОБА ПРЕБЫВАНИЯ**<sup>28</sup> авт. *Лонгчена*  
*Рабджама* (Лонгченпа), 318 стр., Издательство Padma Publishing,  
1998 г., ISBN: 1881847098

**ПРОСТО БЫТЬ:** тексты традиции дзогчен авт. *Чецангпы, Патрула*  
*Ринпоче, Ч. Р. Ламы, Ригdziна Годема, Нудена Дордже,*  
*Падмасамбхавы* в переводе и с вступлением *Джеймса Лоу*, 175  
стр., издательство Vajra Press, 1998 г., ISBN: 0 9532845 0 6

---

<sup>28</sup> The Precious Treasury of the Way of Abiding — книга с данным названием содержит перевод «Драгоценной Сокровищницы Естественного Состояния» [прим. авт.].