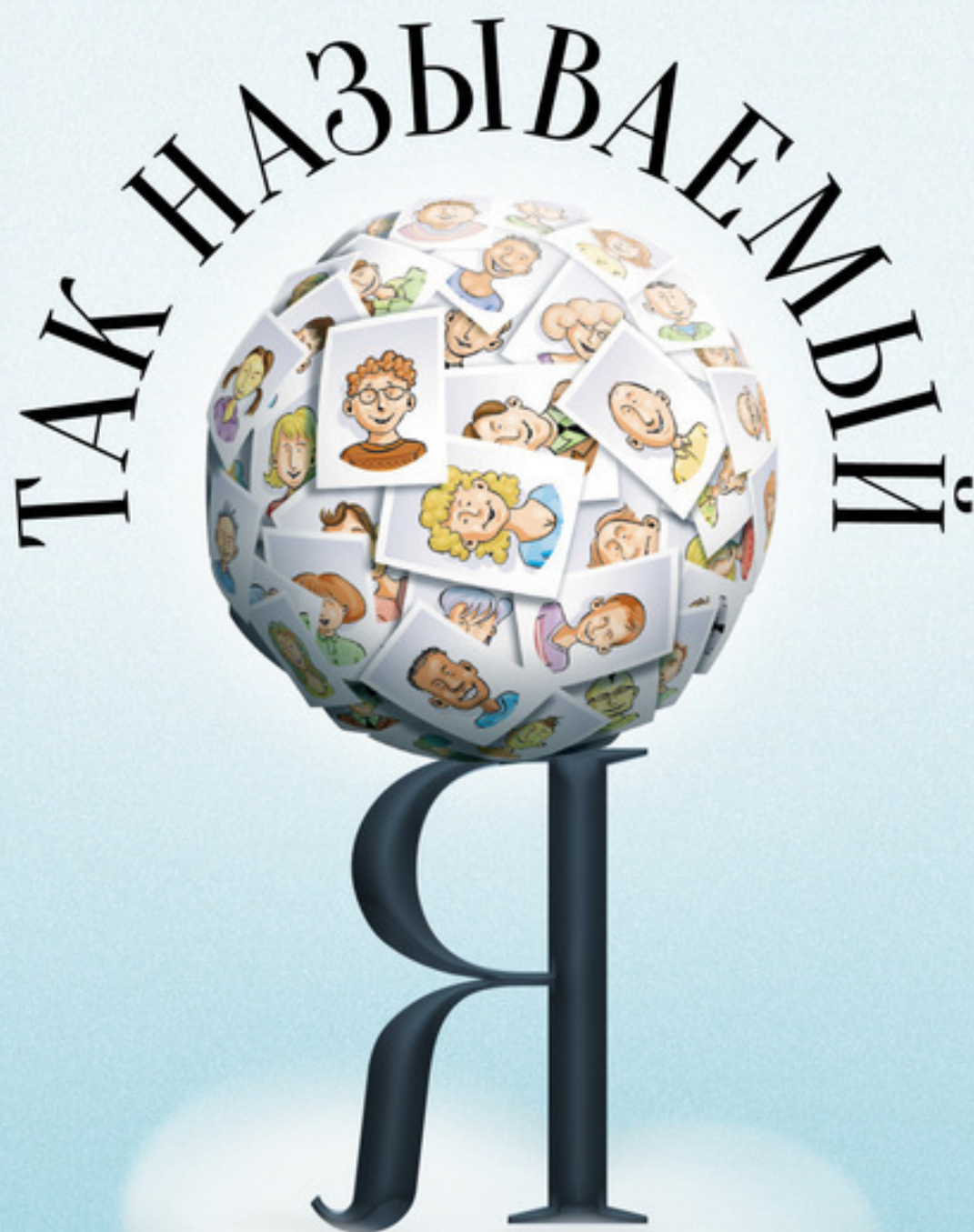


ЛАМА
СОПА РИНПОЧЕ



УЧЕНИЯ О ПУСТОТЕ
И ВЗАИМОЗАВИСИМОМ
ПРОИСХОЖДЕНИИ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

лама Сопа Ринпоче

**Так называемый Я.
Учения о пустоте и
взаимозависимом происхождении**

«Ориенталия»

2003

УДК 294.3
ББК 86.35

Ринпоче л.

Так называемый Я. Учения о пустоте и взаимозависимом происхождении / л. Ринпоче — «Ориенталия», 2003 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-081-4

В эту книгу вошли учения, данные ламой Сопой Ринпоче во время подмосковного ретрита в мае 2003 года. Простым и доступным языком автор знакомит читателя с глубочайшими положениями буддийской философии, такими как шуньята (пустота) и взаимозависимое происхождение, объясняет причины страдания живых существ и указывает на способы освобождения от этого страдания, даёт ряд практических наставлений по выполнению буддийских медитативных практик. Книга адресована всем, кто интересуется буддийской философией и духовными традициями Востока. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

УДК 294.3

ББК 86.35

ISBN 978-5-91994-081-4

© Ринпоче л., 2003

© Ориенталия, 2003

Содержание

Предисловие редактора	5
«Дорожник» и пустяки	9
Посвящение заслуг	19
Так называемый я	20
22 мая	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Лама Сопа Ринпоче

Так называемый Я: учения о пустоте и взаимозависимом происхождении, преподанные во время ретрита под Москвой в мае 2003 года

Предисловие редактора

Перед вами поистине уникальная книга – учения, данные ламой Сопой Ринпоче в ходе подмосковного ретрита в мае 2003 года, во время его первого, и единственного пока, визита в Россию.

Благодаря необычайно живому и близкому к оригиналу формату русского текста, доносящему до читателя нетривиальность и гипнотическую силу дискурса ламы Сопы (и в этом несомненная заслуга переводчика Антона Батагова), возникает впечатление, что с её страниц к вам обращается сам Ринпоче. Те, кому доводилось слушать учения ламы Сопы на английском, поймут, о чём я говорю.

Но сначала несколько слов об авторе.

Лама Тубтен Сопа Ринпоче – духовный глава Фонда Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ) – крупнейшей всемирной сети буддийских центров, монастырей и связанных с ними проектов, выдающийся буддийский наставник, йогин, человек, чьё сердце, кажется, способно вместить в себя всю вселенную, Учитель, которого многие буддийские мастера современности называют подлинным бодхисаттвой и махасиддхой.

Ринпоче родился в 1946 году в непальской деревушке Тхаме, расположенной в местности Соло Кхумбу, у подножия горы Эверест. Из окон родительского дома он мог видеть горный склон и долину Лаудо, где находилась пещера покойного отшельника Лаудо-ламы. Хотя его предшественник принадлежал к традиции *сакья* тибетского буддизма, сам Лаудо-лама прослыл великим йогиним, достигшим совершенства в тантрических учениях традиции *нынгма*. Последние двадцать лет своей жизни этот йогин провёл в пещерном затворничестве. Ему прислуживали только его жена и двое детей. Всё своё время он проводил в медитациях, прерывая их лишь для того, чтобы давать духовные наставления и советы жителям долины Соло Кхумбу и соседних областей. Он был неутомим в своих трудах на благо всех живых существ, и ходили слухи, что в последние годы жизни он полностью избавился и от необходимости в сне.

Едва научившись ползать, Сопа Ринпоче большую часть своего времени проводил в попытках вскарабкаться на крутой склон горы, ведущий к пещере почившего ламы. Домочадцам то и дело приходилось ловить его на опасном пути, к которому его так влекло, и, недовольного, силком вести обратно в дом. Когда ребёнок заговорил, он первым делом заявил, что пещера принадлежит ему и сам он не кто иной, как реинкарнация Лаудо-ламы. Также он утверждал, что хочет только одного – посвятить свою жизнь медитации. Когда мальчику шёл пятый год, живший по соседству йогин-нынгмапинец Нгаванг Самтен устроил ему публичный экзамен. После того как мальчик безошибочно опознал все личные вещи Лаудо-ламы и прошёл другие строгие тесты, он был официально объявлен подлинным перерождением отшельника, и ему был пожалован титул традиции *нынгма*. Позднее он получил тантрические посвящения этой линии от главного наставника монастыря Тхаме Гомпа, которого прихожане с любовью называли лама Гага («дедушка»).

Юный Сопа Ринпоче начал своё обучение в Соло Кхумбу в традиционной тибетской манере – с алфавита. Одной из первых прочитанных им книг была биография Миларепы, прославленного поэта-йогина XI века. Эта книга родила в его сердце великое желание последовать примеру Миларепы и стать учеником такого же великого ламы, как Марпа – коренной наставник Миларепы.

Также Сопа Ринпоче был наслышан о монастыре Миндроллинг в Центральном Тибете – известном учебном центре, хранящем и передающем молодым поколениям все учения и посвящения школы ньингма, и мечтал продолжить в нём своё духовное образование.

Будучи ещё совсем маленьким, он на спине дяди отправился в паломничество в Тибет. Когда они прибыли в монастырь Дунгар к северу от Сиккима, где настоятелем был Домо Геше Ринпоче, мальчик изрядно напугал дядю, безапелляционно заявив, что остаётся и домой возвращаться не намерен. Он решил поселиться в этом монастыре и посвятить свою жизнь изучению и практике Дхармы. Дядя был весьма озабочен происходящим, так как вся ответственность за маленького Ринпоче лежала именно на нём, однако, когда уездный начальник постановил, что к воле ребёнка следует прислушаться, ему не оставалось ничего иного, как вернуться в Непал в одиночестве.

Вначале монахи Дунгара недоверчиво отнеслись к мальчику из непальской глубинки, утверждавшему, что он – лама-перерожденец, но, испросив совета у божества-защитника Дхармы своего монастыря, они получили тому недвусмысленное подтверждение. С этого момента из рациона юного ламы была исключена всякая пища, считающаяся нечистой. Ему предстояло продолжить обучение в монастыре Сера Дже в Лхасе, но этим планам помешали события 1959 года. Со временем Сопа Ринпоче оказался в лагере тибетских беженцев Баксаваре, в Индии, где сначала стал учеником геше Рабтена, а затем встретил своего основного Наставника – ламу Тубтена Еше.

Первая встреча ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче с западными учениками произошла в 1965 году во время посещения ими монастыря Гхум в Дарджилинге. Однажды днём к ним в комнату постучался монах и передал, что их разыскивает один «друг». Этим «другом» оказалась американка Зина Рачевская, которая на самом деле искала Домо Геше Ринпоче, но, поскольку Сопу Ринпоче часто называли Домо Ринпоче с того времени, как он побывал в Дунгаре, она по ошибке приняла его за нужного ей ламу. Это необычное знакомство положило начало долгой и крепкой дружбе, и почти весь следующий год ламы давали Зине учения в её доме, пока ей не пришлось переехать из Дарджилинга на Цейлон. Оттуда она написала несколько слёзных писем Его Святейшеству Далай-ламе, умоляя его разрешить ламам присоединиться к ней. Получив разрешение от Его Святейшества, она вернулась в Индию и вместе с ламами отправилась в Дхарам-салу на аудиенцию к Далай-ламе. Там Зина приняла обеты монахини-послушницы.

В 1967 году двое лам и их ученица, новоиспечённая монахиня, покинули Индию, но их путь лежал не на Цейлон, как планировалось ранее, а в Непал.

Первое время они жили рядом со ступой Боднатх, в нескольких километрах от Катманду. Несколько лет спустя им удалось приобрести в собственность участок земли на вершине близлежащего холма, известного как Копан. Там в 1969 году они основали центр «Непальская Махаянская Гомпа». Основное здание центра было построено в 1971–1972 годах, практически целиком за счёт средств западных учеников, число которых неуклонно росло. В 1971 году в Копане состоялся первый курс обучения медитации, на котором присутствовало около двадцати человек. Со временем интерес к этому мероприятию так возрос, что при проведении седьмого курса осенью 1974 года число участников пришлось ограничить до двухсот человек, что было пределом возможностей местной инфраструктуры.

В декабре 1973 года Копан стал домом для *Международного Института Махаяны* – организации, объединяющей западных монахов и монахинь. Эта духовная община по сей день

живёт насыщенной жизнью, включающей в себя работу, учёбу и медитативные ретриты и спланированной таким образом, чтобы дать им возможность полностью посвятить жизнь Дхарме. Члены общины также издают учения лам и их переводы и организуют групповые и индивидуальные ретриты для всех интересующихся медитацией, независимо от их вероисповедания.

Стремясь создать ученикам благоприятные условия для практики Дхармы, ламы не ограничились Копаном. В 1972 году они приобрели участок земли в Дхарамсале – небольшом поселении в предгорьях северной Индии, где уже много лет находится резиденция Его Святейшества Далай-ламы, а также с 1971 года работает Библиотека тибетских трудов и архивов. В доме, ранее принадлежавшем Кьябдже Триджангу Ринпоче, был основан *ретритный центр «Тушита»*.

Популярность лам на Западе неуклонно росла, как росло и число учреждённых ими Дхарма-центров. Дружная интернациональная семья центров ФПМТ с каждым годом становится всё более многочисленной. На сегодняшний день это крупнейшая на Западе буддийская община, насчитывающая более ста сорока Дхарма-центров и учебных групп, расположенных в двадцати шести странах мира.

В марте 1984 года лама Еше покинул этот мир, а 12 февраля 1985 года в Гранаде, Испания, в семье испанских учеников лам родился мальчик, Осэл Хита Торрес, признанный впоследствии перерождением ламы Еше и известный теперь как лама Осэл. Яркий жизненный путь ламы Еше и история поисков его перерождения увлекательно описаны в книге Вики Маккензи «Реинкарнация» [Mackenzie, V. Reincarnation: The Boy Lama. Bloomsbury, London, 1988].

Уже без малого двадцать лет духовное руководство Фондом осуществляет лама Сопа Ринпоче.

Центральный офис организации (www.fpmt.org), который координирует жизнь Дхарма-центров, действующих под эгидой Фонда, организует международные семинары и конференции и выпускает методическую литературу, расположен в Портленде, США. Лама Сопа – автор большого числа книг по буддийской тематике. На русском языке переведены и изданы следующие книги Ринпоче: Лама Сопа. Преобразование проблем в радость. Вкус Дхармы. СПб.: Нартанг, 2001; Лама Сопа. Абсолютное исцеление. М.: Ориенталия, 2014.

В мае 2003 года произошло поистине знаменательное событие: по приглашению российских учеников состоялся первый визит ламы Сопы в Россию, в ходе которого Ринпоче посетил Москву и Санкт-Петербург.

Во время проведения недельного ретрита по лам-риму в Подмоскowie Ринпоче даровал всем присутствующим посвящения Ченрези (Авалокитешвары) и Белой Тары. По просьбе учеников из московского Центра ламы Цонкапы Ринпоче отдельно даровал всем желающим посвящение в практику Будды Медицины.

Над организацией визита Ринпоче в Россию, подготовкой загородного ретрита и учений в Москве трудились многие преданные ученики ламы Сопы. Мы от всего сердца благодарим этих неутомимых помощников за их неоценимый вклад в подготовку и издание этой книги. Особая благодарность Татьяне и Павлу Петровым и Сергею и Галине Мещеряковым, принявшим на свои плечи основной груз организационного и финансового обеспечения учений Ринпоче в России и блестяще справившимся со своей задачей, а также Андрею Ломоносову, взявшему на себя нелёгкий труд технического обеспечения лекций и их записи в цифровом формате.

Любой человек, которому посчастливилось хоть раз услышать наставления ламы Сопы Ринпоче, знает, с какой силой, юмором и прямоотой доносит он до аудитории тот глубокий смысл, что кроется за словами его учений, порой даже невыразимо превосходя всякие возможности языка. К сожалению, самобытную устную речь Ринпоче практически невозможно буквально воспроизвести на бумаге в доступной для любого читателя форме. Даже отредактированная версия, где наряду с унификацией терминологии и речевых оборотов предпринята

попытка сохранить весь колорит общения ламы с различными категориями слушателей, неминуемо лишится большей части волшебства и мощи устных учений.

За годы работы переводчиком с тибетского и английского языков мне посчастливилось неоднократно выступать в роли синхронного переводчика ламы Сопы Ринпоче, в том числе переводить для участников московский ретрит 2003 года, и я берусь утверждать, что автору письменного перевода этих учений Антону Батагову удалось вплотную приблизиться к невозможному: передать на бумаге живой, уникальный и неповторимый стиль изложения Учения, характерный для ламы Сопы. Я уверен, что читатель сможет по достоинству оценить плоды этого смелого лингвистического эксперимента!

Как бы то ни было, если благодаря данной публикации мудрость Дхармы, дарованная Рин-поче, станет доступна более широкой аудитории, это оправдывает любую литературную правку, с её неизбежным принесением в жертву оригинального стиля.

Наконец, мы хотели бы пожелать долгой жизни и крепкого здоровья самому ламе Сопе Ринпоче. Пусть он продолжает свою благую деятельность, неся свет Дхармы всем тем, кто нуждается в духовных наставлениях. Пусть в силу этих пожеланий все живые существа обретут счастье, вкусив плоды душевного и физического благополучия, и пусть во всех уголках нашей Вселенной воцарятся мир и согласие.

Редактор серии «Самадхи»

Александр А. Нариньяни

«Дорожник» и пустыки (Заметки переводчика)



Прежде всего я хотел бы извиниться перед читателями за то, что занялся не своим делом. Я не переводчик. Моё «дело» – сочинять музыку. И, разумеется, мне не пришло бы в голову пуститься в такое рискованное путешествие, как расшифровка аудиозаписи учений, полученных от ламы Сопы Ринпоче во время ретрита под Москвой в мае 2003 года, и перевод этого текста на русский язык, если бы ко мне не обратился с таким предложением Саша Нариньяни – поистине фантастический переводчик, который, в частности, уже перевёл к тому времени две книги Ринпоче, а также работал и на этом самом ретрите. У меня тогда временами появлялось такое ощущение, что лама Сопа говорит по-русски. Те, кто хоть раз слышал его лекции и имеет представление о его особой манере говорить, знают, насколько трудно бывает уследить за ходом его рассуждений и поймать не укладывающуюся в рамки фразообразования траекторию его медитативных словесных импровизаций. Не говоря уже о том, что его лекции продолжаются по пять-шесть часов без перерыва, а иногда и дольше, и заканчиваются уже под утро. В течение всего этого времени Ринпоче не то что не устаёт, но даже не нуждается в том, чтобы хоть раз поменять местами ноги, скрещённые в позе для медитации.

Можете себе представить, какого немыслимого напряжения требует от переводчика-синхрониста такая задача! И Саша справился с ней просто блистательно. Но, к сожалению, по техническим причинам русский перевод не был записан. В нашем распоряжении остался только английский «оригинал», то есть запись голоса самого Ринпоче. И летом

2005 года Саша как-то сказал мне, что прошло уже два года, а эти аудиозаписи так и лежат, и за их расшифровку и перевод никто до сих пор не взялся. Сам он очень занят, другие

переводчики, работающие с буддийскими текстами, – тоже, и поэтому было бы хорошо, если бы это сделал я. Как ни странно, я согласился в ту же секунду.

Теперь, когда эта работа уже закончена, я понимаю, что, скорее всего, я с задачей не справился. Дело не только в отсутствии профессионализма и опыта. Если бы Ринпоче говорил «нормально», то есть в обычном «профессорском» стиле, к которому мы привыкли, то всё было бы гораздо проще. Каждая фраза спокойно поддавалась бы переносу в формат печатного текста, всякие там подлежащие-сказуемые были бы на своих местах, и впечатление, которое мог бы получить читатель, практически ничем не отличалось бы от того, которое получили слушатели, присутствовавшие на лекции. А тут...

Если попробовать сравнить это с музыкой, то сравнения будут такие. «Обычная» лекция – это нечто вроде классической симфонии или сонаты: композитор написал ноты, а музыканты в точности их исполнили, и вся музыка таким образом без потерь была донесена до слушателей. А теперь представьте себе, что кто-то пытается записать нотами индийскую *рагу* и дать эти ноты западным классическим исполнителям. Понятно, что та музыка, которую эти исполнители по этим нотам сыграют, будет, мягко говоря, очень далека от индийской раги.

Примерно в такой ситуации и оказывается всякий, кто пытается расшифровать записи лекций ламы Сопы Ринпоче и, «причесав» текст и придав ему «читабельный» вид, издать это в виде книги. Поскольку передать манеру Ринпоче в письменной форме *вообще* невозможно, результат этих попыток всегда кардинально отличается от «оригинала» и по форме, и по типу переживания. Книга неминуемо становится неким самостоятельным произведением, построенным по тем законам, которым привык подчиняться наш ум, впитавший в себя западную систему академического образования. Весь смысл учения в книге, конечно же, сохраняется, и передаётся он в весьма концентрированной форме, но, к сожалению, теряется то, что как раз и составляет главную отличительную особенность «творческого почерка» ламы Сопы.

Прочитав по-английски ряд его книг, представляющих собой исключительно расшифровки устных учений, сделанные его западными учениками (безусловно, вся проделанная ими работа заслуживает искреннего восхищения), я стал думать о том, нельзя ли всё-таки найти какую-то форму письменного изложения, которая была бы стилистически ближе к тому, что происходит «вживую». Но, увы, когда я попробовал сделать это практически, я понял, что это действительно невозможно. Внешне

это стало очень напоминать тексты авангардных поэтов-концептуалистов, в которых нет ни «нормальных» компонентов предложений, ни предложений как таковых, а всё состоит из отдельных слов, словосочетаний и обрывков фраз, причудливо расположенных на листе бумаги. Возможно, такая форма была бы действительно ближе к устному оригиналу, но тогда этот текст просто стал бы «художественным произведением» и оказался бы в компании других таких же текстов, а вот уж это было бы совсем неправильно. Поэтому я решил не отвлекаться на форму, а попытался сделать некий компромиссный вариант: максимальная смысловая нагрузка плюс те черты устного стиля, которые удалось передать, не нарушая привычного «академического» внешнего вида. При этом я хотел бы предложить вам, уважаемые читатели, отнестись к чтению творчески активно и взять на себя некоторую часть работы с этим текстом. Позже я объясню, что я имею в виду.

Часто приходится слышать, что школа *гелуг* – это одна сплошная философия и логика, а все настоящие мастера медитации принадлежат к школам *ныингма* и *кагью*. Говорящие так либо по какой-то странной причине не знают великих гелугпинских йогин-мастеров медитации, либо не читали сложнейших философских трактатов линий *ныингма* и *кагью*. Но в лице ламы Сопы эти два компонента – философия и внерациональное

постижение – объединяются в некое высшее целое, невероятно мощное и не поддающееся разделению на части. Если лама Сопа просто молча сидит или просто входит в комнату, в

нашем сознании уже начинает происходить процесс, существенно отличающийся от обычного бытового функционирования.

Поверьте, это не имеет ничего общего с теми состояниями истерического экстаза, которые испытывают последователи всевозможных псевдоучителей. Как известно из классических текстов, бывает достаточно просто увидеть бодхисаттву, чтобы в нашем уме уже зародилось зерно духовной реализации, а ум наш отключился от своего обычного «мусорного» состояния. Один вид бодхисаттвы может произвести революцию в нашем уме. Как это происходит – непонятно. Можно долго рассуждать о «мощной энергетике», «вибрациях», «нисходящем благословении» и тому подобных вещах, но всё равно наши рассуждения и догадки не превысят уровня нашего неведения. Пожалуй, лишь одно мы действительно можем почувствовать. Такие мастера буквально физически сотканы из той самой бодхичитты, то есть силы всеобъемлющего сострадания, о которой говорится в буддийских текстах как об основе Пути. Глядя на ламу Сопу, мы ощущаем, что это сострадание не декларация и не красивое слово, а некое раскалённое вещество, из которого состоит его сердце, и это вещество с невероятной силой распространяется во все стороны и, не зная никаких границ и преград, заполняет собой всё мироздание.

В таком состоянии лама Сопы пребывает всегда. Поэтому, когда он говорит, то ученикам передаётся не просто информация или цепочка рассуждений, а нечто гораздо более тонкое и существенное.

Мы привыкли к тому, что лекция – это именно сообщение некоей информации, которая должна быть запомнена учениками, и в результате этого объём знаний, которым они располагают, должен возрасти на соответствующую величину. Мы не любим слушать одно и то же дважды, так как уверены, что способны усвоить всё необходимое с первого раза, а услышав то же самое во второй раз, тут же начинаем скучать или раздражаться, потому что считаем такое повторение пустой тратой времени.

В буддизме принято обратное: фактически содержание всех книг и устных учений сводится к одним и тем же темам и положениям. Различаются только форма рассуждения и объяснения: это зависит от индивидуальной манеры учителя. Тех, кто стремится узнать побольше нового, ждёт разочарование: выясняется, что все книги и наставления – по сути дела, об одном и том же. Разумеется, существует множество различных практик, требующих детальнейшего изучения и понимания, но, опять же, все визуализации строятся на одних и тех же принципах, а цель их заключается в том, о чём написано уже на первых страницах самых популярных книг о буддизме для начинающих: достичь просветления, чтобы освободить других живых существ от страданий и привести их к просветлению.

Но для того чтобы уяснить, что это такое, и сделать хотя бы один шаг в этом направлении, необходимо кардинально изменить свой ум, сдвинуть его с той мёртвой точки, с которой он не сдвигается в течение миллионов жизней. Сдвинуть его путём логических рассуждений невозможно, сколь бы тонкими и продвинутыми они ни были.

И именно в эту точку без промаха бьёт лама Сопы, рассуждая о том, что, казалось бы, является предметом логики и анализа, в алогичной «бесформенной» форме. Он не только не заботится о том, чтобы не повторять уже сказанное, но, наоборот, всё время застревает, заклинивается на каждом изгибе мысли, на каждом примере, на каждом сопоставлении чего-то с чем-то и, разбивая вдребезги все законы линейного мышления, повисает в медитативном вневременном пространстве, где нет ни информации, ни скуки, ни «жажды знаний», а есть только самое главное. И это главное диктует свои законы. Оно требует того, чтобы остановиться, прекратить «думать мысли» и начать внимательно всматриваться в него, поворачивая его, как кристалл, разглядывая разные грани, наблюдая, как в них многократно отражается мир, и как все эти отражения, которые, казалось бы, реально существуют

в этом кристалле, на самом деле есть не что иное, как мираж. Именно этот процесс и воспроизводит лама Сопа в словесной форме, когда говорит перед аудиторией.

Темп его речи бывает разным. Иногда он говорит *очень* медленно. Это даже не привычное нам «медленно», а нечто иное. Впечатление такое, будто он пытается поймать только что пришедшую в голову мысль, но сделать это крайне трудно, а уж подобрать для этого подходящие слова на неродном английском языке – ещё труднее, и он мучительно пытается справиться с этой задачей, многократно повторяя пришедшие на ум слова и нащупывая соседние слова, которые могли бы придать этой шаткой конструкции смысл. Кроме того, он постоянно покашливает – иногда тихо, иногда вдруг очень громко и резко, что делает процесс поиска слов ещё более тяжёлым. А ученики сидят и изо всех сил, с предельным напряжением стараются ничего не пропустить и, прорвавшись сквозь кашель и бесконечные повторы, сложить в своей голове более-менее понятную картину. У слушающих возникает примерно такое ощущение, как если пытаться общими усилиями толкать в гору огромный неподъёмный камень.

А иногда вдруг Ринпоче начинает говорить *очень* быстро. Он гоняет по кругу наборы фраз и словесных блоков, виртуозно выстраивая из них, например, сюжет о том, как «вымышленный Я еду в вымышленной машине по вымышленной дороге». Слова мелькают с такой головокружительной скоростью, что любому рэперу тут было бы чему поучиться, а перед смятенным взором учеников начинают проноситься вымышленные пейзажи, дома, супермаркеты, кровати, одеяла, подушки для медитации, и всё это, созерцаемое из окна вымышленной машины на вымышленной скорости 200 вымышленных километров в вымышленный час, исчезает одно за другим в полной пустоте. Эту исчезающую вереницу торжественно замыкает вымышленный объект под названием «Я».

Да, конечно, можно прийти к пониманию пустоты и совсем иначе – путём последовательного изучения воззрений всех буддийских философских школ, двигаясь от «низших» школ к «высшей» – *прасан-гике мадхьямаке*. Кстати, об этом Ринпоче тоже иногда говорит. Некоторые считают, что такой путь – вообще единственный. Однако лама Сопа прекрасно понимает, что мы, западные ученики, обладая развитым аналитическим аппаратом, будем с удовольствием копаться во всех этих воззрениях и концепциях, будем сравнивать их и радоваться тому, какие же мы умные и как быстро мы всё схватываем и понимаем, но в результате мы просто обзаведёмся ещё одной умозрительной концепцией и подкрепим свою гордыню новыми и надёжными подпорками.

Поэтому он ведёт себя как опытный инструктор по прыжкам с парашютом. Если слишком долго объяснять ученику теорию, сидя на земле, то потом, стоя у раскрытого люка над зияющей бездной, ученик смертельно испугается и не прыгнет. И Ринпоче почти без предупреждения толкает нас в спину, и, пока мы успеваем сообразить, что произошло, выясняется, что мы уже летим в эту самую бездну, растопырив конечности, а он, летя рядом с нами, показывает, что и как надо делать, а чего, наоборот, ни в коем случае делать не надо, а иначе мы просто впечатаемся в землю раз и навсегда. Мастер даёт нам не только практические инструкции, но и задаёт главные вопросы, отвечать на которые лучше всего именно в этой ситуации. Он спрашивает:

«Ну как? Нравится? А как там на земле? Суета, возня, идиотизм, автомобильные пробки, войны, болезни, смерть. Хочется обратно? Нет? Ну и не надо. Но не забывайте, что там остались наши близкие, и теперь наша задача – показать им, как взобраться сюда».

А иногда лама Сопа вообще замолкает посреди лекции в самый неожиданный момент и сидит, не говоря ничего в течение нескольких минут. А уж начать лекцию с бессловесного вступления – это для него просто обычное дело.

Рассуждая на те или иные темы, он никогда не строит план лекции заранее, а всегда «импровизирует», удивительным образом сочетая полнейшую «отключённость» от времени и

других внешних проявлений бытия с точным рентгеновским восприятием атмосферы в аудитории.

Впервые мне довелось увидеть и услышать ламу Сопу в ноябре 2000 года в монастыре Копан, куда я приехал на 30-дневный ретрит по ламриму. Эти ретриты проводятся там каждый год, и лама Сопа обязательно приезжает и даёт учения.

К его приезду монастырь был украшен традиционными рисунками и флагами. У ворот и вдоль главной аллеи, ведущей к храму, собралось в общей сложности больше тысячи человек: монахи, ламы, иностранные ученики, а также люди из окрестных деревень. Ждать пришлось несколько часов: по дороге из Катманду в Копан Ринпоче решил заглянуть в соседний монастырь. Ритуал торжественной встречи в Копане продолжался тоже очень долго, так как, продвигаясь сквозь живой коридор, Ринпоче останавливался около каждого (!) человека и благословлял его, никуда при этом не торопясь.

Он провёл в монастыре две недели, ежедневно давая учения тибетским монахам и западным ученикам, проводя совместные пуджи и практики с ламами и принимая посетителей. Всё расписание жизни монастыря сразу полетело вверх дном, так как никогда не было заранее известно, в котором часу Ринпоче начнёт свою лекцию и сколько она будет продолжаться. Например, после утренней медитации объявляли, что Ринпоче, видимо, сегодня будет читать лекцию после обеда часа в три. К трём часам народ собирался и начинал начитывать, как обычно перед началом учения, мантру Будды Шакьямуни. Примерно через час выяснялось, что кто-то «перехватил» Ринпоче, пока тот шёл по дорожке из своих апартаментов в *гомпу*, где собрались ученики, и задал ему какой-то вопрос, который Учитель, видимо, счёл более важным, чем то, о чём он собирался говорить перед аудиторией, и вот он уже час стоит и разговаривает с этим человеком (и, похоже, вовсе не собирается заканчивать), а его свита, состоящая из монахов тибетского и западного происхождения, стоит рядом и слушает. Собравшиеся в гомпе не выдерживают и вылезают подышать воздухом, полюбоваться на Гималаи, поболтать или заняться ещё чем-нибудь полезным. Кто-то периодически ходит в разведку – посмотреть, как там дела, и возвращается с кислой физиономией: без изменений.

Наконец по прошествии ещё эдак полутора часов доносится: «Идёт!» Все быстро занимают свои места и делают вид, что всё это время сидели не шелохнувшись (а вообще-то говоря, именно это и должен делать ученик, ожидая учителя). Лама Сопа со свитой входит, трижды простирается перед алтарём, садится на приготовленный для него трон и... застывает в полном молчании минут на десять. Потом начинает петь молитвы, предваряющие передачу Учения. Это занимает ещё минут десять-пятнадцать. И только после этого начинает говорить. И говорит часов шесть без перерыва.

Мне очень стыдно в этом признаться, но с самой первой лекции ламы Сопы в Копане я сбежал примерно через три с половиной часа после начала. Очень хотелось есть, и оставалась последняя надежда, что хоть время ужина уже давно прошло, но всё-таки ещё можно успеть зайти в столовую и восполнить потерю хотя бы в холодном виде. Жуя остывшие оладьи, я делился впечатлениями с такими же позорно сбежавшими «учениками» и недоумевал: что же происходит?! Мой ум в тот момент, видимо, был загрязнён до такой степени, что я искренне не понимал, зачем в столь странной форме излагать то, о чём мы уже и так читали в книгах ламы Сопы, и там это объяснено очень стройно и убедительно.

Я «попался» по полной программе. Со мной произошло именно то, ради чего, судя по всему, Ринпоче и разыгрывает этот фантастический «перформанс». Он просто устраивает нам очную ставку с нашим собственным эго. С нашим так называемым Я. Мы ведь привыкли к тому, что все окружающие нам что-то должны. В точно назначенный час учитель должен рассказать нам нечто такое, что было бы нам не слишком неприятно и не скучно, а мы, сидя в удобной позе, так и быть, изволим это выслушать. Учитель закончит лекцию опять-таки в соответствии с расписанием (а то вдруг мы устанем!), и мы вовремя пойдём ужинать, а потом

спать. Но когда всё это, пункт за пунктом, разрушается, то мы, разумеется, начинаем возмущаться. Каждый из нас уверен в том, что его здесь с нетерпением ждут, чтобы передать самое высшее и самое тайное учение. Наше эго недоумевает: мы, дескать, прилетели сюда за тысячи километров, отодвинув в сторону работу и другие важные дела, а тут по отношению к нам проявляют такое неуважение! Неужели трудно хотя бы начать и закончить лекцию вовремя, а также говорить громко и членораздельно, а не бормотать себе под нос и не повторять одно и то же тысячу раз в течение шести часов, когда всё это можно кратко изложить за десять минут? Мы ведь умные: поймём сразу. Или нас тут за детей принимают?

Трудно вообразить себе более благоприятную возможность для «работы над ошибками». Пытаясь услышать, *что* и *как* говорит лама Сопы, мы неминуемо должны свернуть шею своему себялюбию и всем тем глупостям, которые из него вырастают. Если не победить своё так называемое Я и не научиться слушать, открыв свой ум с преданностью и смирением, мы так и будем коллекционировать бессмысленные знания, оставаясь закрытыми для самого главного.

Трудно представить себе лучшее упражнение на концентрацию, чем просто слушание лекций ламы Сопы. Я почувствовал это особенно сильно, когда занимался расшифровкой аудиозаписей подмосковного ретрита. Ни для каких мыслей или отвлекающих эмоций в уме просто не остаётся места. Весь ум занят тем, чтобы ничего не пропустить. Ты забываешь о себе и о своём уме и ловишь себя на том, что твой ум растворился в уме Учителя и следует за каждым его движением. Я надел наушники и прибавил громкость. Ринпоче говорит очень тихо, но зато громко и резко хохочет и кашляет, и поэтому я каждый раз подпрыгивал от неожиданности, и, надо сказать, это только заостряло концентрацию и действовало просто как прямое введение в природу ума.

Я вспомнил, что пять лет назад в Копане в мою голову взбрело такое сомнение: дескать, считается, что одним из многочисленных признаков будды является красивый голос, звук которого проникает в наше сознание, и нам хочется слушать ещё и ещё. Это называют «ваджрной речью». Но лама Сопы говорит запинаясь, кашляя и шмыгая носом, и понять его непросто. Так, выходит, он всё-таки не будда?!

И тут вдруг меня буквально пронзило насквозь: так вот что такое «ваджрная речь»! Как я мог столь глупо и прямолинейно интерпретировать это понятие! Говоря с учениками в *такой* манере, Ринпоче пригвозждает их ум к самому главному, к самой сути. Одновременно он ставит учеников в такую ситуацию, когда они оказываются нос к носу со своей гордыней и прочими омрачениями, как перед зеркалом. Чтобы услышать Учителя, необходимо проделать с собой нечто экстраординарное: разрушить так называемого себя до основания. А иначе просто нет шансов ничего услышать и воспринять. Многие не выдерживают и заявляют, что слушать ламу Сопу невозможно.

«Ваджра» в переводе с санскрита означает «алмаз», то есть нечто предельно прочное и не подверженное разрушению; алмазом можно резать всё остальное. «Ваджрная речь» будд – это речь, которая, взрезая толщу наших омрачений, делает нас открытыми для главного. Если мы «имеем уши, да не слышим», значит, слой омрачений, из которых состоит наше Я, ещё слишком толст. Если мы думаем, что «приятный тембр» голоса – это основная отличительная черта голоса будды, то на эту роль, видимо, лучше всего подходят голоса девушек, звучащие в рекламных роликах. И если речь ламы Сопы – это не речь будды, то кто же тогда будда?

В мае 2003 года лама Сопы впервые приехал в Россию. В подмосковном санатории «Дорожник» (рядом с деревней Новая Купавна) был организован недельный ретрит. Участвовало в нём примерно сорок человек. Ринпоче даровал Большое посвящение Ченрезе и посвящение Белой Тары, а по окончании ретрита – уже в Москве – посвящение Будды Медицины. Учения, которые он ежедневно давал во время ретрита, были в основном направлены на то, чтобы подготовить умы учеников к получению этих посвящений. Поэтому те основные темы, о

которых шла речь – отречение, бодхичитта и постижение пустоты, то есть Три основы Пути, – приобретали в этом контексте ясные очертания, переходя из разряда философии и метафизики в разряд ежедневной практики.

Полностью расшифровав аудиозаписи всех лекций этого ретрита, я перевёл текст на русский язык, опустив лишь те фрагменты, которые представляют собой непосредственную подготовку к ритуалам посвящений и сами эти ритуалы, а также некоторые подробные наставления по тем практикам, которые предполагают наличие посвящений. Кроме того, некоторые моменты остались незафиксированными по техническим причинам.

Распорядок ретрита был более чем спонтанным. Занятия по медитации, которые проводила помощница Ринпоче Сангье Кхандро, служили прелюдией к лекциям самого Ринпоче, время начала которых каждый раз назначалось особо, длились они по пять-шесть часов и заканчивались поздно ночью. Одно только посвящение заслуг в конце учения занимало час, а то и полтора. Разумеется, чтение текста займёт гораздо меньше времени.

Нельзя не сказать несколько слов и о самой санатории «Дорожник», атмосфера которого очень способствовала правильному восприятию Дхармы.

Это абсолютно сюрреалистическое место заслуживает высокого статуса – «памятник истории и культуры». Впрочем, подобных памятников в Подмосковье предостаточно. Эти очаги социалистического рая умудрились сохраниться в нетронутом виде, несмотря на бушующий вокруг бандитский капитализм. При въезде в «Дорожник» вас встречает гипсовое существо угрожающих размеров, предположительно женского пола, держащее в руках предмет, известный в национальной мифологии как «хлеб-соль». Существо, видимо, обладает солидным опытом медитации, о чём можно судить по особому взгляду, устремлённому в пространство. Немного поодаль, перед входом в главное здание, где находятся кинозал и столовая, на гипсовой скамейке расположились три гипсовых существа более скромных габаритов младшего школьного возраста – две девочки и один мальчик, пребывающие в состоянии глубокого однонаправленного сосредоточения. На фасаде главного здания – мозаичная композиция высотой в три этажа, изображающая жизнь различных миров сансары.

Жилые корпуса унылой формы и унылого цвета соединены ровными дорожками, между которыми растут цветы, кустарники и деревья, образуя ровные геометрические фигуры. Из динамиков, висящих на стенах и фонарях, доносятся звуки радио. По дорожкам спокойно прогуливаются граждане пенсионного возраста, поправляющие своё здоровье.

В день окончания нашего ретрита в санатории должен был начаться какой-то семинар по улучшению чего-то такого, чем заведовало министерство, которому принадлежал санаторий. В связи с этим на территории появились солдаты стройбата, которые за три дня покрасили все бордюры, окаймляющие дорожки и площадки, в белый цвет, а все скамейки, фонари и спортивные снаряды – в зелёный.

Дирекция санатория да и отдыхающие в нём граждане были явно не в восторге от вида разгуливающих повсюду монахов в красно-жёлтых одеждах и ещё нескольких десятков странных людей, выражающих странные знаки почтения по отношению к этим монахам и собирающихся на странные долгие мероприятия в кинозале, для чего в нём были временно демонтированы все ряды кресел, а сидели люди прямо на полу – на подушках и ковриках. Весь зал был украшен непонятными разноцветными изображениями и словами на непонятном языке, а в одном углу зала продавались книги на русском языке, но непонятного содержания.

Некоторые любопытные иногда подходили к нам и спрашивали, кто такие эти монахи, что у нас тут происходит и зачем нам в России это нужно. Особенно сложно было ответить на последний вопрос. Отвечать на него вообще приходится довольно часто, и, честно говоря, просто удивительно, что люди (не только далёкие от буддизма, но даже иногда и сами русские буддисты) не замечают, что, например, в нашем родном языке есть такие слова и обороты,

которые свидетельствуют о том, что нашему сознанию не только не чуждо буддийское мировоззрение, но, по сути, оно глубоко ему свойственно.

Взять хотя бы слово «будда». Почему-то это слово немедленно вызывает у нас «восточные» ассоциации, хотя на самом деле это санскритское слово даже не нуждается в переводе на русский. «Будда» означает «тот, кто пробудился». Только и всего. Слова «будда», «будить», «будильник» – однокоренные (корень – *буд-*). Поэтому нам гораздо проще понять, кто такой будда, чем носителям других европейских языков.

Кроме того, нам не нужно прикладывать никаких специальных интеллектуальных усилий, чтобы понять, что имеется в виду, когда говорится, что ученик должен видеть будду в своём учителе. Ведь это же не значит, что надо, глядя на своего учителя, изо всех сил пытаться представить себе, что он выглядит в точности как статуя Будды Шакья-муни. Надо просто почувствовать, что учитель – это и есть тот, кто пробудился и теперь выступает по отношению к нам в роли «будильника».

А суть учения о пустоте зафиксирована, например, в простых, всем известных словах. Когда мы хотим утешить кого-то, мы говорим: «Не расстраивайся! Всё *пустое!*» То есть мы говорим о том, что нет причины расстраиваться, потому что предмет, из-за которого человек расстроился, на самом деле не содержит в себе ничего, из-за чего можно

было бы страдать. В нём нет того содержания, которое мы ему приписывали, то есть он *пуст*, иначе говоря – нереален. В реальности такового предмета не существует. И ведь мы говорим именно так: *всё* пустое, то есть *пуст* не только предмет, вызвавший страдание в данный момент, а *пусто всё*, а значит – *вообще* нет ничего, что было бы реальным, не пустым, способным реально кого-то расстроить. Эта фраза призывает нас не верить в «обман зрения», то есть не принимать видимость за реальность. Разве не в этом заключается квинтэссенция буддийского учения о пустоте? Мы фактически произносим цитату из Праджняпарамита-сутры, не обращая на это ни малейшего внимания.

В тибетском языке есть слово *гаг джа*, над пониманием которого нам приходится долго размышлять. Пожалуй, самым простым и при этом самым точным по сути переводом этого слова на русский было бы существительное «пустяк». Это слово, которым мы пользуемся, не думая ни о какой философии, настолько ёмкое и не требует никаких разъяснений, что, произнося его, мы просто указываем на суть вещей: всё сущее – *пустяки*. Довольно-таки коряво звучит по-русски переведённая с английского фраза «реальность пуста от того, во что мы верили как в реальность», но если мы прислушаемся к смыслу этой фразы, то увидим, что в русском языке для этого давно существует своё исчерпывающее выражение: всё – *пустяки*...

Но вернёмся в «Дорожник».

Кто-то из отдыхающих, заметив, что на полотне, украшавшем трон учителя, нарисована свастика, тут же пошёл к директору санатория и доложил, что не желает отдыхать рядом с сектой каких-то восточных фашистов. Директор струхнул, но всё-таки постарался, как мог, успокоить отдыхающего.

Но в предпоследний день ретрита лама Сопа попросил поставить на площадке перед главным зданием квадратный столик и выставить на нём реликвии, которые вскоре будут помещены в сердце гигантской статуи Будды Майтрейи в Индии. Когда это было сделано, все участники ретрита собрались у столика, а лама Сопа стал рассказывать об этих реликвиях и о строительстве статуи, после чего предложил всем совершить обход вокруг реликвий с благоговениями в руках и сделать простирания перед каждой из четырёх сторон столика. Всё это продолжалось в общей сложности часа два. Терпение директора лопнуло. Нам было сказано, что начинается семинар, и поэтому необходимо привести зал в нормальное состояние. Мы подчинились, а последнее учение провели в небольшом холле одного из жилых корпусов.

А в целом атмосфера ретрита получилась очень правильной: спокойной и сосредоточенной, без малейшего ажиотажа. А название санатория вполне соответствовало задаче: дорожник – это человек, который следует по Пути (впрочем, у дирекции, скорее всего, имеется другое мнение на этот счёт).

На следующий день после окончания ретрита я вёз ламу Сопу и его секретаря Роджера на машине, и Ринпоче сказал, что нужно заехать в супермаркет и купить кое-какие фрукты и сладости, необходимые для проведения пуджи.

Представьте себе такую картину: половина второго ночи, пятнадцатый километр Горьковского шоссе, огромный круглосуточный торговый центр «Перекрёсток». Сонные продавщицы и охранники. Быстро входит абсолютно бодрый лама Сопы (как известно, он *вообще* не спит; потребность в сне он преодолел ещё в предыдущей жизни), за ним едва поспеваем мы с Роджером (Ринпоче и Роджер, разумеется, в красно-жёлтой монашеской одежде). Ринпоче первый раз в России, и он, конечно, понимает, что эпоха очередей за хлебом и пустых прилавков уже миновала, но зрелище, представшее его взору в «Перекрёстке», явно превзошло его ожидания. В отличие от городских супермаркетов, в этом кроме еды и одежды можно купить всё, что только может понадобиться для загородной жизни.

Следуя указаниям Ринпоче, я кидаю в тележку разные конфеты, печенье, кексы, фрукты, а потом мы начинаем просто расхаживать по безлюдному потребительскому парадизу. Ринпоче рассматривает надувные моторные лодки, отопительные котлы, садовые стулья, скамейки и фонари, газонокосилки, тенты, наборы молотков и отвёрток, пластмассовые бассейны, периодически спрашивая меня о назначении тех или иных предметов, и в конце концов останавливается у стойки с поздравительными открытками на все случаи жизни. С интересом изучает их. Берёт в руки открытку с двумя сердечками, над которыми летает амурчик с крылышками, приготовившийся прострелить сердечки из лука, и надписью «С днём свадьбы!» и говорит мне:

– Знаешь, по-моему, этот супермаркет – *самое* идеальное место для медитации на пустоте. Ты только представь себе: люди приходят сюда, смотрят на всё это барахло, и они абсолютно уверены, что оно на самом деле существует! Люди думают, что если они могут себе позволить всё это купить, то это и есть счастье. Если не могут – они страдают. Но если приходить сюда не за покупками, а специально для того, чтобы медитировать и ощущать пустоту всего этого, то это же будет гораздо эффективнее, чем медитировать на пустоте, сидя дома! Ходим, рассматриваем и видим, что всё, что тут продается, – пусто, а мы таким образом сразу освобождаемся от желания всё это купить и от привязанности к пустякам...

И последнее. Мне кажется, что, читая лекции ламы Сопа, не следует читать их обычным способом, то есть линейно, подряд. Дело в том, что при расшифровке аудиозаписи, в зависимости от ритма речи Ринпоче и количества повторений тех или иных слов и предложений, иногда приходится кое-что редактировать, сокращать и приводить в «читабельный вид», а иначе будет просто невозможно ничего понять. Поэтому следует попытаться в процессе чтения воссоздать то состояние, в котором эти учения были произнесены. Не надо торопиться прочесть всё как можно быстрее. Наоборот, если почувствовать «вес» и «сопротивление» каждого слова, каждой мысли, то появится спонтанное желание «зациклиться», то есть, скажем, прочитав абзац или фразу или даже какое-то одно слово – в зависимости от контекста и смысловой нагрузки, – вернуться и прочитать этот фрагмент ещё и ещё раз, медитируя над смыслом этих слов. Важно не просто «понять» этот смысл интеллектуально (как раз это в данном случае вовсе не трудно), но почувствовать всем своим существом ту глубокую, искреннюю и обжигающую внутреннюю правду, которая стоит за каждым словом и кроется *внутри* слов. И тогда желание «проглотить» книгу исчезнет, и, наоборот, будет жалко расстаться с каждым словом или предложением и перейти к следующему. Появится интуитивное точное ощущение,

в каком ритме следует читать в каждый данный момент. На чём задерживаться дольше, к чему и как возвращаться, а когда — охватить сразу целый раздел.

Посвящение заслуг

Пусть та микроскопическая заслуга, которую я, возможно, обрёл, работая над этой книгой, сложится вместе со всеми теми безмерными заслугами, которые ежесекундно накапливают лама Сопа Рин-поче и другие будды и бодхисаттвы одним только фактом своего существования, а также со всеми заслугами, которые обретают бесчисленные живые существа, совершая любые благие деяния, и пусть благодаря этому вся негативная карма, созданная живыми существами, будет немедленно очищена, и пусть никакие страдания никогда больше не коснутся ни одного из этих существ. Пусть все они прямо сейчас освободятся из оков сансары и достигнут просветления. И пусть никто из них никогда не забывает о том, что все мы, все наши заслуги, наша сансара и наша нирвана – это такие пустяки, что даже непонятно, о чём идёт речь.

Антон Батагов

Москва, декабрь 2005 года

Так называемый я Учения о пустоте и взаимозависимом происхождении, преподанные во время ретрита под Москвой в мае 2003 года

22 мая

Ринпоче: Good evening! (Смеётся.). А как это будет по-русски?

Ученики: Добрый вечер!

Ринпоче: Добрэвечье... добры. вечье. (Смеётся.)

(Долгая пауза.)



Люди во всём мире постоянно занимаются всевозможными исследованиями и экспериментами, особенно на Западе. Годами изучают, например, жизнь какаду во всех подробностях. Жизнь муравьёв или пауков, особенно каких-нибудь редких. Тратят на это всю *свою* жизнь. А ещё люди летают в космос, даже на Луну и на другие планеты, и там тоже всё время экспериментируют, исследуют что-то. А другие тратят всю свою жизнь на то, чтобы научиться... как это называется, когда танцуют на льду?..

Ученики: Фигурное катание!

*Ринпоче:...*да-да, фигурное катание! Жить ради того, чтобы с помощью этого самого фигурного катания победить на Олимпиаде, стать чемпионом, стать знаменитым и богатым.

То есть получается, что люди занимаются исключительно чем-то внешним. И, сколько бы мы ни пытались изучать внешние явления, сколько бы времени мы на это ни потратили,

сколь бы обширными ни были наши познания, каким бы количеством информации мы ни располагали, мы всё равно никогда не сможем даже прикоснуться к самому главному вопросу – вопросу о причине наших страданий и бед, потому что эта причина находится не снаружи, а внутри нас. Мы ничего не делаем для того, чтобы понять эту причину, и поэтому всё остаётся как есть.

Мы чувствуем себя вечно неудовлетворёнными, несчастливыми, мы испытываем депрессию, тревогу, одиночество, страх. Все эти угнетающие негативные состояния преследуют нас на протяжении всей жизни. Мы постоянно мучаемся от этого. И если мы

не распознаем, что все наши проблемы возникают исключительно в нашем собственном уме, если мы не изучим его хорошенько (а для этого нужна специальная система изучения ума!), то как же мы тогда устраним настоящую причину всех тех проблем, которые нас одолевают?

И это касается не только тех неприятностей, которыми наполнена жизнь. Смерть ведь тоже не приходит откуда-то извне. Она приходит всё оттуда же: из нашего собственного ума. И перерождение тоже берёт начало в уме.

Знаете, например, часто так бывает, что супруги очень хотят иметь детей, но не могут. И тогда они либо усыновляют ребенка, либо ещё лучше: «берут напрокат» чьи-то гены. Но ведь они же не понимают, что причина их бесплодия не физическая, а она кроется, опять-таки, в уме!

Нам так необходимо изучить свой ум! Если действительно преуспеть в этом «образовании», то можно сделать всё что угодно, действуя «внутри» ума. У всех вышеупомянутых проблем, у всех болезней, включая рак и СПИД, нет внешних причин; у них у всех – одна и та же причина: загрязнённый ум. Эгоистический ум. Всевозможные привязанности. Если вы как следует поразмышляете, то увидите, как в уме возникают все наши болезни. Ну, например, самая простая привязанность к еде в конце концов приводит к заболеванию.

А начинается всё с себялюбивых мыслей. В корне этих мыслей лежит непонимание того, что такое Я и что такое личность. Круглые сутки мы думаем: «Я». 24 часа. Денно и ночью мы думаем: «Я, Я, Я...» Читаем мантры, молимся, а при этом всё время – «Я, Я, Я!» 24 часа мы думаем и говорим только «Я». Но ведь на самом деле мы же понятия не имеем, что это такое – «Я». Действительно, что это такое на самом деле? Хоть мы и уверены, что обладаем этим «Я» и прекрасно знаем, что это такое, но если нас кто-нибудь спросит, что такое Я, мы не сможем объяснить.

Это не значит, что Я вообще не существует. Я существует, и личность существует, но то, что существует, – оно как бы ложное, вымышленное. Существует вымышленное Я, созданное нашим умом путём наклеивания ярлыка «Я», и вымышленная личность, созданная нашим умом таким же способом. Это самое вымышленное Я и предстаёт перед нами, но на самом деле на его месте ничего нет, и вы его при всём желании нигде не найдёте. Оно предстаёт перед нами так, как будто бы оно существует само по себе, и наш ум никогда никаких ярлыков на него не наклеивал. С точки зрения нашего ума оно выглядит так, как будто это – реальное Я, обладающее своим независимым бытием.

В западной психологии есть такой термин – «эмоциональное Я». Буддийское учение утверждает,

что Я, которое кажется нам реально существующим, на самом деле не имеет самостоятельного бытия. Однако каждый день с самого утра, и всю жизнь с самого рождения, и всю прошлую жизнь, и с незапамятных времён мы верим, что вот эта видимость Я реально существует. Ещё до того, как мы были зачаты нашими родителями, мы уже верили в его непрерывное существование. Так что мы родились, уже имея в голове эту концепцию. С безначальных времён мы верим в тот образ, который предстаёт перед нами. Но если мы действительно попробуем его обнаружить, если мы решимся предпринять такое исследование – кстати, это очень

важная медитация: мы ищем Я и пытаемся понять, есть ли оно на самом деле, соответствует ли оно тому образу, который предстаёт перед нами и в который мы верим, или нет, – если мы выполним эту аналитическую медитацию правильно, то есть так, как учил Будда, то мы этого Я не найдём. Мы его не найдём нигде – от кончиков волос до пальцев ног. Ни в теле, ни в наших пяти совокупностях – нигде. Эти пять совокупностей согласно буддийской философии – форма, ощущение, способность к различению, составные образования, психика. Ни одна из них не есть Я. Называйте его как угодно: «эмоциональное Я» или «такое Я, которое предстаёт перед нашим умом» – и всё равно ни в одной из пяти совокупностей его нет. Даже коллекция всех этих вариантов Я – тоже не Я.

Короче говоря, нигде в теле нет настоящего Я. Ум – это тоже не Я. И сочетание тела и ума – не Я. То есть получается, что мы не можем найти подлинного Я ни в теле, ни в уме, ни где-то снаружи. Нигде! А это значит, что его *вообще* не существует. Если бы оно существовало, то путём подробного последовательного анализа мы бы его уж точно нашли. Но происходит обратное: как только мы начинаем исследовать и искать, мы видим, что Я – это просто фикция, фальсификация. А настоящего, нефальсифицированного Я не существует. Нет того Я, которое совершает всевозможные действия, работает, спит, ест, пьёт кофе по утрам, любит мороженое. Нет того Я, которое испытывает счастье и сталкивается с проблемами. То Я, которое переживает эти состояния, – это не Я. Мы-то думаем, что существует реальное Я, которое совершает все действия. Я, которое женится и рождает детей. Я, которое ходит в детский сад, в школу, в университет. Я, которое получает диплом. Я, которое умирает. Если мы не понимаем, что такое Я, если мы не анализируем это явление и не медитируем на нём, то мы просто верим в Я и не видим, что его на самом деле нет.

То самое Я, которое страдает, поскольку имеет на то соответствующие причины,

Я, которое бывает счастливо, так как имеет причины для счастья,

Я, которое совершает добродетельные поступки и таким образом создаёт причины для будущего счастья,

Я, которое совершает недобродетельные поступки и таким образом создаёт причины для будущего страдания,

Я, которое занимается практикой Дхармы и медитирует,

может избавиться от страданий, если прекратит думать «неправильно», так как именно из-за этого совершаются все неблагие действия, которые, в свою очередь, приводят к страданиям. Это самое Я может преобразить ум. Ведь ум – как белая ткань: её можно покрасить в чёрный цвет, можно в жёлтый, можно в любой другой. Можно преобразить ум и привести его в такое чистое, благое состояние, что в нём будет возникать мотивация исключительно для совершения добродетельных действий, ведущих к переживанию счастья.

Да, именно то самое Я, которое в основном страдает, способно на это! Вы можете прекратить страдать, если полностью изменитесь. И не только прекратить страдать до конца этой жизни, но не страдать и тогда, когда придёт смерть. Не важно, когда это произойдёт – сию секунду или через много лет, – это будет счастливая смерть, это будет наслаждение. Это же самое Я может избавиться от страданий во всех предстоящих жизнях. Вместо того чтобы непрерывно создавать причины для страданий в грядущих рождениях, вы можете, преобразив ум, начать создавать причины для будущего счастья. Это самое Я способно на это! Это самое Я способно даже достичь непреходящего счастья и полного освобождения и никогда больше не испытывать никаких страданий: ни страдания смерти, ни страдания перерождения – вообще никаких. Даже наивысший вид счастья – несравненное блаженство полного просветления, – даже этого наше Я способно достичь.

Понимаете: именно то самое Я, которое только и делает, что испытывает страдания, может достичь счастья и прекратить страдать. Но для нас, обычных существ, эта тайна так и остаётся неразгаданной, непознанной, потому что мы верим в существование Я, в то время

как оно не существует. И это самая главная проблема в нашей жизни. Это и есть наше самое большое – страдание: наше неведение. Я не существует, его нигде невозможно найти, а мы всё равно верим, что оно существует. Если ни о чём не задумываться и ничего не анализировать, то тогда кажется, что оно есть, но анализ-то показывает, что его нет!

Представьте себе: мы абсолютно уверены в том, что вот эта несуществующая фальшивка реальна на все сто процентов! Мы уверены в этом каждый день с самого утра, как только откроем глаза. Уверены в этом с рождения, с безначальных времён, и именно из-за этой уверенности мы до сих пор переживаем страдания смерти, мы каждый раз умираем и рождаемся, опять умираем и опять рождаемся, и мы вынуждены снова и снова претерпевать все страдания всех миров сансары и всех форм воплощений, и в данной жизни мы сталкиваемся со всеми теми невзгодами, с которыми положено сталкиваться в мире людей.

Так кто же является творцом смерти, в чём её причина? Ведь это же очень важный вопрос... Этот творец – наш ум, как мы только что увидели. А причина – наше неведение и непонимание истинной природы Я.

(Долгая пауза.)

... Ну вот, я уж забыл, с чего начал.

... Давайте подумаем: почему мы с самого рождения не обладаем свободой? Почему мы находимся в плену всех этих негативных мыслей и эмоций, привязанностей, неведения, накопец? Все эти «негативы» возникают и возникают, мучают нас и делают несчастными. И не только нас самих: они непрерывно наносят вред всем окружающим. То есть мучаешься не только ты сам, но и все остальные существа тоже. Эти «негативы» разрушают весь мир. Кто-то, получая от чего-то якобы удовольствие, в этот момент нарушает чей-то покой и чью-то гармонию и наносит кому-то вред. Получается, что эгоизм данного человека делает его врагом по отношению к другим людям.

Какие бы проблемы мы ни испытывали начиная с безначальных времён и вплоть до настоящего момента – все они вырастают из негативных мыслей и эмоциональных состояний, а они, в свою очередь, растут из корня – из неведения. Почему с безначальных времён и вплоть до данной секунды мы продолжаем страдать, почему мы не достигли освобождения, почему мы не свободны от заблуждений и от совершения действий, вызванных нашей плохой кармой? Потому что мы не срубили под корень наше неведение. Мы так до сих пор и не знаем, что такое Я и что такое личность. Мы не знаем, в чём причина счастья и в чём причина страдания, что такое карма и как действует этот механизм, от чего следует отказаться, а чем, наоборот, необходимо заниматься. Не знаем толком, что такое Дхарма и что такое медитация, что такое путь к освобождению и путь к просветлению.

Все ложные концепции, основанные на неведении, и произрастающие из них эмоции привязанности и неприятия – это просто галлюцинации и суеверие. Давайте подумаем, почему это суеверие. Кто-нибудь хочет высказаться по этому поводу? У нас тут демократия... Что в русском языке обычно обозначают как суеверие? Пожалуйста, как Вас зовут? Крийи? Это случайно не от слова «крийя-тантра»? *(Смеётся.)*

... Ах, Кирилл! Извините...

(К сожалению, высказывания учеников не записаны по техническим причинам.)

... Я хотел бы сложить вместе то, что сказал Кирилл, и то, что сказала Маргарита. По словам Маргариты, суеверие – это такое воззрение, которое противоречит реальности. Кирилл

сказал, что суеверие – это такие идеи и мысли, следование которым в конце концов приводит к страданию. Вот это очень важный момент! То, что сказала Маргарита, – это сущность суеверия. А то, что сказал Кирилл, – это результат, к которому оно нас приводит. Итак: суеверие – это такое воззрение, которое противоречит реальности, и по этой причине следование такому воззрению приводит к страданию. Эти два объяснения сложились в идеальное определение того, что такое суеверие. Я не буду углубляться в рассмотрение подробностей, а то наша дискуссия слишком затянется.

(Долгая пауза.)

Я говорил о том, что все суеверные концепции растут из одного главного корня – вот уж поистине царь суеверий! – веры в стопроцентно реальное существование Я, которого на самом деле не существует. Из этого корня растут прежде всего три главных заблуждения – неведение, привязанность и ненависть, а они ветвятся дальше, и в общей сложности получается 84 000 видов заблуждений. Поэтому, как известно, Будда дал 84 000 учений, сгруппированных в так называемые «Три корзины».

Сражаясь против неведения, надо прежде всего понять, что этот объект – Я, в который вы верили как в нечто большее, чем просто ярлык, наклеенный умом, – необходимо идентифицировать и признать несуществующим.

Представьте себе, что по городу расклеены листовки с описанием внешности опасного преступника, который, скажем, украл что-то очень важное. Его внешность описана словами, и ещё сделан фоторобот. И вот вы идёте по улице и видите человека, который в точности совпадает с этим описанием и этой картинкой. Вам становится ясно, что это и есть тот самый вор. Вы подходите к ближайшему полицейскому и сообщаете, что вор, которого повсюду ищут, сейчас идёт по такой-то улице в такую-то сторону. А дальше – это уже дело полиции: схватить его и посадить в тюрьму.

Та же самая ситуация: вам необходимо идентифицировать, поймать и обезвредить самого опасного преступника – фальшивое Я. Раньше вы никогда в жизни этого не делали. Столько лет живёте, а так до сих пор и не задумались об этом. Ни в этой жизни, с самого рождения, ни в прошлых – с безначальных времён. Никогда в вашу голову не приходила такая мысль, что сей объект – фальшивка. И вот только сейчас вы вдруг это поняли! Вот с этого всё и начинается. Вот оно – начало! Когда вы переживаете этот момент осознания, вы сразу же начинаете срезать ветви заблуждений и порождаемую ими карму. Вот где оно начинается – полное прекращение страданий всех существ, населяющих сансару.

Человеческие существа страдают, когда они болеют, стареют и умирают. А ещё они страдают, когда не могут заполучить желаемый объект. Когда они его наконец обретают, они начинают страдать, потому что теперь боятся лишиться этого объекта. И из-за этого они не в состоянии испытать настоящего удовлетворения и полноценного счастья.

Сансарные боги тоже страдают. Как недавно объяснял один высокий лама из монастыря Сера Дже, комментируя «Ламрим ченмо» ламы Цонкапы, когда они умирают, они видят пять признаков приближения смерти. Перед самым моментом смерти они вспоминают свои прошлые жизни. Это происходит не потому, что они преуспели в медитации, а просто в силу специфики их кармы, автоматически, само собой. Более того, они видят, где им теперь предстоит переродиться: в аду, в мире голодных духов или в мире животных, а может быть, и среди людей. Дело в том, что наслаждения мира богов в миллионы раз сильнее, чем те наслаждения, которые испытывают люди пусть даже в самых развитых странах. И вот представьте себе: они видят, что покидают этот потрясающий по красоте мир со всеми его немислимыми, ни с чем не сравнимыми наслаждениями и отправляются туда, где вместо всего этого им предстоят одни лишь страдания. И вот в этот момент сила их ментального страдания столь велика, что она в каком-

то смысле даже превосходит физические страдания в аду. Физически они ещё не покинули тело бога, но ментально – они уже в аду.

Полубоги страдают от зависти по отношению к богам. Они смертельно завидуют их богатству и положению, и к тому же боги их частенько убивают...

Подумайте о том, что это означает: полное избавление от *всех* видов страданий, встречающихся в мире богов, полубогов и людей! Это означает, что вы никогда больше ничего этого не испытаете.

А теперь – о страданиях обитателей адов. Есть восемь горячих и восемь холодных адов. Только представьте себе всё это! Ад, жителей которого всё время расплющивают в лепёшку огромными скалами, потом сразу же оживляют, восстанавливают и немедленно снова расплющивают, оживляют и расплющивают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.