Усмирение своего ума.

Наставления Гуру Падмасамбхавы. Усмирение своего ума.

Трактат по Парасаттарка-логике – это Дхарма для достигших. Когда вы слышите такие вещи, вы должны понимать, что это как если бы вы пришли на курсы или в академию авиации, и вам надо изучать, как воздух огибает крыло, историю самолетостроения, и чуть-чуть вам показали нло. «Вот это да!» И закрыли снова, а потом говорят: «Чтобы туда попасть, надо это изучать». Надо обрести мастерство, тогда, может быть, если ты будешь очень стараться, тебе чуть-чуть приоткроют что-то более высокое. Поэтому мы начнем с базовых наставлений.

*Учитель Падма сказал: «Практикуя Дхарму, следует сначала усмирить свой ум». Джума спросила: Что это означает?»*

*Учитель ответил: «Ты должна погасить жгучее желание гнева водой милосердия. Ты должна перейти реку желания по мосту сильных противоядий. Ты должна зажечь во мраке тупости светоч развивающегося знания».*

Чтобы заниматься практиками типа санкальпы, самоузнавания, то есть практиковать опережающее самоосвобождение, развивать творческое сознание уровня богов или махасиддхов, следует усмирить свой ум. Следует обрести полностью контроль над умом, чтобы на ваше сознание ничто не могло повлиять, находитесь ли вы в ритрите, выполняете ли вы суровую практику, занимаетесь ли вы легким или тяжелым служением, высокий у вас статус или низкий, чтобы у вас был непоколебимый ум. И притом, не то чтобы вы сдерживаете свой ум, подавляете его – чтобы он был непоколебимым в силу своей непоколебимости.

Здесь говорится: для этого следует зажечь во мраке тупости свет различающего знания. Различающее знание – это очень тонкое сознание, которое как луч света, который направляется вовнутрь, освещает и видит мельчайшие нюансы: эго, желания, привязанность, цепляния, компромисс потаканиям, бессознательность. Тысячи мельчайших нюансов видит, отделяет из них чистую воду осознавания и везде эту воду находит. То есть когда он не вводится в заблуждение какими-то другими более низкими программами.

Допустим, послушник в ритрите практиковал, затем ему пришло в голову, что его служение не дает ему хорошо практиковать внимательность, он взял и сжег свои водительские права, чтобы больше не было повода садиться за руль. Я подумал: «Если бы твой ритрит был побольше, твой ум придумал бы, что тебе мешает практиковать дом, в котором ты ходишь, ты бы его сжег». Это пример недостатка различающего знания. Когда у нас приходят какие-то мысли, сверхценные идеи, они долго в голове крутятся во время медитации, и мы не можем от них освободиться, они на нас влияют, мы им поддаемся, верим в них, мы делаем что-либо. Это известная история о ритритных прелестях. Но обычно такие штуки на второй месяц начинаются, за пять дней – это рекорд. Это различающее знание. Некоторые монахи в темных ритритах беседуют с бессмертным Бабаджи, вместо того чтобы заниматься созерцанием. Эти видения выходят из каналов, ваши собственные видения, которые вы спроецировали. И монах вместо того чтобы заниматься самоосвобождением, начинает верить в эти видения. Это как зеркало: прийти к зеркалу и беседовать с ним. Это все недостаток различающего знания.

Различающее знание – это способность отделять пустотность, нагую обнаженную осознанность от всего того, что ниже, и верить, доверять только этой пустотной осознанности и больше ничему. Если у вас есть это понимание, вы больше не вводитесь в заблуждение. Вы знаете: «моя сущность – нагая, пустотная осознанность. Все, что ниже ее – это как временная мишура, шелуха». То есть не то чтобы нужно отвергать то, что ниже ее. В принципе ниже ее тоже есть много полезных вещей: ум, относительное эго, тело, праны, но просто они все имеют подчиненное положение. Они служат этой нагой пустотности, как солдаты царю. А допустим, если я не понимаю этого принципа, то я не вижу царя и позволяю солдатам грязными сапогами забраться на трон и отдавать команды. В итоге получается, в моем внутреннем государстве постоянный хаос, перевороты, революции, меня из стороны в сторону, кризисы, дефолты. Это потому, что царь не на своем месте. Как только царь оказывается на своем месте, все это исчезает, вы обретаете непоколебимую стабильность.

*«Ты должна до основания сокрушить гору гордыни пестом усердия. Ты должна преодолеть бурю зависти, завернувшись в теплый плащ терпения. Так или иначе, эти пять ядов – твои старые заклятые враги будут губить твою жизнь в трех мирах сансары, если станешь необузданно им предаваться. Не позволяй им буйствовать, в этом кроется опасность».*

Когда вы практикуете, всегда смотрите на тех, кто лучше вас. Не ориентируйтесь на равных вам, на нижестоящих, никогда не выискивайте недостатки. Всегда практикуйте чистое видение и перенимайте сознание вышестоящих вас по духовному уровню. Это самый лучший путь. Когда у вас возникают какие-либо переживания, события и прочее, попробуйте всегда смотреть на то, что вы переживаете, на события, глазами более высокого сознания. Вы увидите, что глазами более высокого сознания переживания или события выглядит совершенно иначе. Вы увидите, что иногда ваша точка зрения может быть отличной от более высокого сознания.

Общий принцип, когда вы практикуете Дхарму, таков – вовне виная, внутри самайя, избегание четырнадцати коренных падений. И в центре всего – единая самайя созерцания. Первое, второе и третье нужно прояснить так, чтобы они стали кожей, плотью и вашими костями или сердцем.

Виная означает, что вы всегда блюдете себя как монах, вы всегда помните об этом. Неважно, что вы чувствуете, неважно, что вы думаете, вы остаетесь монахом, и вы всегда в монастыре, неважно, что вы хотите, вот так вы должны себя научить.

Самайя – внутренние отношения. Неважно, есть у вас печаль или исходит изнутри гнев, сожаления, еще что-либо, а самайя вам предписывает – имей священное сознание, рассматривай Три Драгоценности священным образом, рассматривай других священным образом, рассматривай Дхарму священным образом. Это очень твердая установка, которой следует держаться.

Есть такие строки: «Секунда сомнений в духовном Учителе может стоить тебе десяти лет реализации». Или: «Слабая вера в Дхарму может привести к кризису в Бардо». До тех пор, пока священное сознание в нас не укоренилось, не стало нашим собственным, мы должны его взращивать, опираясь на принцип самайи.

И наконец, единая самайя – самое главное, то, на чем все стоит. Пока вы не научились созерцать, вам нужно упражняться во внимательности каждый день, изо дня в день, одно и то же. Делать одно и то же, пока внимательность не станет привычной. Если вы обрели внимательность, это половина созерцания; если вы получили правильные наставления и распахнули свой ум, это полное созерцание. Таковы три столпа вашей практики. Все остальное – не более чем довески.

*Пять признаков видения.*

*Учитель Падма сказал: «Практикуя Дхарму, ты должна обладать пятью признаками видения».*

*Джума спросила: «Каковы они?»*

*Учитель ответил: «Ты должна видеть нематериальную природу Ума за пределами слов священной Дхармы».*

Видеть нематериальную природу Ума – то означает, чем бы вы ни занимались, вы должны смотреть на эту нематериальную пространственно-подобную природу, а до тех пор, пока вы ее не видите прямо, упражняться во внимательности с усилием. Только тогда смысл священных писаний начинает вам открываться. До этого мы больше воспринимаем слова, нежели смысл. Когда мы видим нематериальную природу Ума, мы воспринимаем смысл.

*«Ты должна видеть, что все явления самоосвобождаются, если за них не держишься».*

Вы монахи, покинувшие дом, значит, у вас ничего нет и ничего не должно быть, за что бы вы держались, ни внутри, ни снаружи. Вы должны постоянно привыкать к такому состоянию. Объектом цепляния может стать, что угодно, от тапочек до оставшихся каких-то очень старых родственных связей (бабушек в Канаде с большим наследством). Все это может стать объектом цепляния. Но вы должны помнить, когда вы побрили голову, пути назад нет, особенно, когда вы приняли монашество. Если не убрать все такие объекты цепляния, эти цепляния при перерождении окажут очень дурную услугу, они станут причиной нового перерождения. Чем бы вы ни занимались, ваше сознание не привязано к этому; что бы вы ни испытывали, ваше сознание не привязано к этому.

Когда вы практикуете, следует также разворачивать свой ум от эгоистической мотивации к альтруистической. Сначала вы практикуете на благо самого себя, любимого существа. Но по мере практики следует изменять свою мотивацию и думать так, что моя практика должна приносить пользу другим живым существам. Эгоистичная себялюбивая практика – это путь в никуда. Тот, кто зациклен на себе, никогда не достигнет Освобождения, кто не может превзойти узкие пределы своей личности.

*«Ты должна видеть, что любое переживание, которое может возникнуть – нематериальное великое блаженство».*

Любое переживание, которое может возникнуть – нематериально, оно представляет собой блаженство. Это возможно видеть, только когда вы прозреваете созерцательным сознанием сущность этого переживания. Мы должны вытеснить концептуальное мышление, эмоции созерцательным сознанием. Так или иначе, а вы должны привыкнуть к созерцательному сознанию. Вы должны стать мастерами-профессионалами созерцательного сознания. Вы должны знать все отклонения и ошибки, все пути его развития и стать полностью практиками созерцательного сознания.

*«С уважением и преданностью ты должна видеть в своем Учителе воплощенного Будду».*

Один монах из Индии приехал в Тибет, и один йогин ему сказал: «У нас много людей сидит по пещерам, практикуют по двадцать лет и не достигают, в чем причина?» Этот учитель сказал: «А чего же они хотят достигнуть, если они смотрят на своих учителей как на обычных людей?» Другими словами, они не получали благословения, их сознание не сдвигалось, они практиковали в клетке своего эго. Практика чистого видения – это то, к чему надо привыкать непрерывно. Мир не таков на самом деле, как вы его видите, совсем не таков. Все ваши представления, основанные на сформированном опыте – все иллюзии, вообще все; не то чтобы некоторые, а сто процентов. Кроме созерцания. Конечно, их не надо отбрасывать, на них можно опираться в относительном смысле. Но схватываться за них не нужно, потому что все эти представления есть двойственность. Когда ум прилипает к двойственным представлениям, он не может больше видеть свет недвойственности.

*«Так или иначе, практикуя Дхарму, ты должна видеть все без привязанности».*

*Трудность практики Дхармы.*

*Учитель Падма сказал: «Поистине, трудно практиковать Дхарму».*

*Джума спросила: «Что это означает?»*

*Учитель ответил: «Существует опасность держаться неправильного воззрения».*

Первая опасность – неправильное воззрение. Что это значит? Когда недвойственность не понята, у вас есть воззрение этернализма и нигилизма, то есть либо вы воспринимаете мир реальным, либо вы все отрицаете, впадая в однобокую пустоту, в общем, нет непонимания недвойственности. Тогда все, что ни делай, ни говори, все мимо. По крайней мере, на уровне интеллекта следует привыкать к пониманию недвойственности, чтобы самоосвобождать все.

*«Медитация становится ошибочной из-за построений ума».*

Когда вы медитируете, возникают разные видения, мысленные конструкции, но все это – построения ума. Это означает, что вы не прорвались в слой пустотного сознания, а духовная практика происходит в астральном теле. Что делать с мысленными конструкциями? Не следует их развивать, просто оставаться к ним безучастным. С одной стороны, это концепции, с другой, это видения. Они могут быть очень притягательными. Следует постоянно прозревать в их пустотность. В принципе концепции можно использовать, но как подчиненные, как то, что служит изначальной пустотности.

Мне один мирянин из Одессы года три назад написал по интернету: «Брахмананда нарушил заповеди, он хотел меня убить». Я был просто поражен, как так может быть. «Он приходил в астральном теле ко мне, я призвал на помощь высшие силы и сразился с ним, и он убежал. Потом у меня был контакт с Нагвалем из Америки», ну и в том же духе. Человек просто погружается в свои иллюзии, воюет с воображаемыми вещами, духами, с кем угодно; его тонкое тело приоткрылось, и он видит внутренние данные, которые персонифицируются в виде воображаемых образов.

Есть практики, которые жить не могут без этих образов, они постоянно то входят в контакт с инопланетянами, то получают послания от владык Шамбалы, то еще что-нибудь. И этому конца просто нет. Они читают знаки, видят какие-то еще вещи. Они подобны расстроенным радиоприемникам, которые принимают все, что угодно. Этому давно дано конкретное название – прелесть, то есть ум конкретно прельщен. И когда это долго длится, ум западает в какую-то бхавану, открывает какой-то канал астрального тела и черпает из него информацию. Но это ни в коем случае нельзя назвать правильной практикой. Поскольку природа Ума не только не обнажается, она закрывается еще больше, так как астральные привязанности еще сильнее. Нас интересует не то, что принимают со звезды Альфа Центавра, послания владык Шамбалы, а нас интересует Тот, кто все это принимает. Тот источник, то «Я», откуда все это разворачивается. Потому что такие видения могут приходить бесконечно, поскольку астральное тело переполнено ими. Но все это исходит из единого субъекта, «Я»-сознания. И до тех пор, пока это «Я»-сознание не понято, все это огромные рога, рога зайца. Когда люди часто ко мне приходят с такими переживаниям, я даже не обсуждаю с ними, особенно раньше. Я просто хлопал в ладоши или оглушительно кричал на них, и некоторые даже выбегали, думали: что такое вообще.

Недавно у меня был небольшой инцидент в сновидении, поскольку я в сновидениях люблю ходить по разным организациям. Какой-то человек вел курсы, нечто наподобие магической практики в не очень высокой духовной традиции. Он имел большое чувство гордости. Я увидел, что он довольно пренебрежительно отозвался о духовно-практикующих и сангхе, в частности нашей. Тогда я в сновидении начал задавать ему вопросы, вызвав его на спор: кого рожает бесплодная женщина, как помочь рогатому кролику, что есть звук хлопка одной ладони? Он только глотал эти вопросы и мычал что-то в ответ. Силой праны речи его тонкое тело было вытолкнуто в окно и сброшено, поскольку это безопасно в сновидении, и он уже был внизу. Потом он признал свое поражение и сказал: «Ну, нельзя же меня так позорить перед публикой. Я же все-таки здесь выступаю перед другими». Я ему сказал: «Если ты не открыл все эти истины, то ты просто спишь, чем бы ты ни занимался. Это благословение тебе, никакой не позор, это духовная помощь на самом деле. Я это делаю не ради развлечения». Тогда его сознание изменилось, он сделал простирание. Даже боги на небесах, боги страсти пребывают в тонких иллюзиях. И когда Будда отправлялся проповедовать богам на небесах, у них происходило сильное изменение сознания.

*«Наихудший враг – нарушенные самайи».*

Самайи – то, что следует очищать, если происходит отклонение в душе. Не следует ждать, пока это проявится. Очищать – не обязательно делать какие-то ритуалы, просто в душе восстанавливать всегда чистые отношения, поскольку самайя – это все равно, что ваше сердце, тут и говорить нечего. Можно потерять все, что угодно: паспорт, дхьяну, присутствие; самайю нельзя терять никогда.

*«Поведение омрачается неблагими действиями тела, речи и ума. Учение губит раздутое самомнение».*

Раздутое самомнение. По этому поводу Сон Чоль Синим сказал: «Я никак не пойму тех дураков, которые думают, что что-то знают». Даже если мы десятки лет изучаем тексты и поднаторели в словесном толковании Дхармы, имеем какие-то опыты, по сравнению с абсолютной Реальностью, это настолько мизерные, ничтожные вещи. Поэтому практик никогда не ведется на свои якобы глубокие познания. Перед реальностью безграничной Вселенной он чувствует себя преданно внимающим этой реальности, очень внимательным. На определенной духовной ступени, после пяти-шести лет духовной практики, у кого-то могут всплывать какие-то старые самскары, самодовольство, утонченная гордость, желание оказывать влияние на других. Настоящий йогин всегда очень бдит эти тонкие моменты и никогда не позволяет им развиваться.

*«Дхарма ослабевает из-за стремления к обретению богатства. Обеты оскверняются, когда осуждаешь других людей».*

У нас может быть единственное богатство – это дхармовое. Богатство имеет смысл только в том случае, если оно переплавляется в статуи, в мурти, в священные тексты, в залы для медитаций. Если была бы возможность, я бы богатства всей Земли переплавил во все эти вещи, поскольку они принесут людям гораздо больше пользы. Залы для медитаций, залы для Бхаджан-мандалы и практики Дхармы, библиотеки и курты для сангхати. Все остальное не имеет смысла.

Никогда не следует осуждать, особенно тех, кто выше вас, монахов, выше вас по уровню. Поскольку вы не можете знать их духовный уровень или можете обманываться относительно их недостатков. Духовная практика такая вещь – если у вас нет большой ясности, вы толком не можете сказать об уровне человека.

*«Путь становится ошибочным из-за приверженности к страданию, словно к чему-то реальному».*

Приверженность к страданиям, словно к чему-то реальному. Когда возникает душевное смятение, такой человек не может сделать его путем. Есть конкретные наставления: принимать страдания как путь, то есть как полноценную практику. Созерцать в момент страдания, объединяться, видеть это как практику отсечения эгоизма, привязанности и цепляний. Не то чтобы нужно иметь какую-то мазохистскую радость. Был такой христианский юродивый, который ждал голода, наступил сильный голод, мор, все страдают, а он бегает и радуется: «Вот, наконец, Господь послал возможность пострадать за Господа». Тем не менее, когда у вас возникают страдания, вы никогда им не подвергаетесь, а видите в них настоящую возможность работать с ними, практиковать глубоко, по-настоящему. Поскольку страдания такая вещь, что не отделаться просто какой-то легковесностью. Но если вы практикуете и принимаете их как путь, это будет настоящим духовным опытом, который продвигает вас. Отпускание, смирение, самоосвобождение, отсечение цепляний, надежд.

Есть рассказ в джатаках, когда Будда в одной из прошлых жизней был принцем, который в возрасте восьми-девяти лет встретил тигрицу с тигрятами, которая была очень голодна. Поскольку не было никакой возможности накормить ее, он подумал: «Если я совершу пожертвование этой тигрице своего тела ради будущего Просветления, это станет большой заслугой». И он поднес ей свое тело.

Вам не нужно подносить кому-то свое тело буквально, поскольку в тантре тело считается драгоценностью. Допустим, убить тело – это убить божество, это коренное нарушение, которое ведет в ад. Тем не менее, страдания, которые возникают – это благоприятная возможность пронаблюдать свои цепляния, свою захваченность самим собой. Не обязательны физические какие-то страдания, а просто вы чувствуете скуку, унылость, усталость, недовольство, что вам так сказал кто-то или к вам так отнеслись невнимательно, возникает тенденция себя пожалеть или обидеться на кого-то. Однако если вы истинный практик, вы все это видите, все эти игры эго в маленькую бедняжку и отдаляетесь от этого, наблюдаете просто со стороны, как ваш ум пытается вас же самих дурачить. Внезапно вы понимаете всю эту игру, как она разворачивается, вам становится смешно и наступает освобождение. Подлинно изменяется состояние.

*«Скромность утрачивается из-за жажды желанных вещей. Цель становится ошибочной из-за стремления к приобретениям и славе в этой жизни. Учителя, не практикующие Дхарму, вызывают недоумение, а так называемые практикующие приводят в уныние».*

Падмасамбхава намеренно очень много критикует, беседуя со своей ученицей, чтобы открыть как можно больше каналов и самоосвободить их. Учение Ануттара-тантры, все-таки это не критика, это абсолютная чистота и совершенство. То есть мы должны признавать все абсолютно чистым, совершенным, любые аспекты. Тем не менее, пока не появится тонкий различающий разум и тонкое понимание, что есть совершенство, а что – несовершенство, можно делать много ошибок. Вы должны быть внимательны с самовыражением, находясь в принципах винаи и самайи; внимательны во взаимоотношениях. Принципы взаимоотношений – это постоянное напоминание: «помни, ты монах», или: «помни, с кем ты общаешься». Такая бдительность должна быть непрерывной, пока она не станет вашей практикой внимательности.

Один учитель проповедовал некоторым мирянам, среди них был довольно высокий сановник, министр. Министр слушал-слушал, затем ему показалось, что он понял Дхарму и начал очень активно самовыражаться: спорить и поучать других. Учитель сидел, затем встал со своего места и ушел. Тогда министр и другие ученики пошли за ним и спросили, почему он ушел. Учитель сказал: «Если я начну самовыражаться, вас здесь никого не останется, поэтому лучше я сам уйду». Это означает, что когда мы практикуем, становимся монахами, мы принимаем решение, как усмирять наше эго и по каким законам ему действовать.

Существуют стадии, когда нужно пресекать самовыражение. Это не значит, что надо чувствовать себя забитым существом, которое не может проявлять себя, скорее, это означает быть внимательным к постоянным внутренним данным. На более высоких стадиях надо выражать себя в определенном русле: в помощи другим, в принятии на себя творческого служения или служения, требующего ответственности. На этой стадии самовыражение уже не будет самовыражением, это будет уже служением.

Допустим, человек по своим данным может заниматься служением, связанным с ответственностью, но не хочет ее брать, считает, что так ему будет проще. Тогда он надевает на себя личину смирения и говорит: «Я смиренный монах, я ничего не могу, я хочу такое бхакти, рубить дрова, мне этого достаточно». Он как бы демонстрирует себя очень смиренного. На самом деле он просто избегает взять на себя более тяжелую ношу, ответственность, связанную с более творческим сознанием, и прочее. На более высоком уровне самовыражение заключается в самоотдаче ради других. Это полностью неэгоистичная деятельность. На самом высоком уровне это принцип спонтанной игры, безумной мудрости авадхуты. Все это различные уровни самовыражения, которые мы практикуем.

По мере вашего духовного роста ваше самовыражение становится все более пустотным и все более творческим. Другими словами, вы постепенно уподобляетесь божеству. Божества всегда изображаются как существа, которые постоянно находятся в богатстве, в игре, в многообразии, полифоничности или в танце. Поэтому их часто изображают с музыкальными инструментами или танцующими. Это не означает, что они только и делают, что играют, поют или танцуют. Божества – это просто очень тонкая сознательная энергия, полностью просветленная. Когда кто-то говорит: «Я хочу достичь Нирваны, я не хочу в Мир Богов просто так. Ведь мы говорим о полном Освобождении, зачем мне быть божеством». Нет, здесь говорится, что даже просветленный, достигая какого-то Просветления, имеет энергии и тела, и все равно где-то эти тела находятся. Они находятся, к примеру, в верхнем Мире Форм, на небесах Акаништха, в Чистых Землях, некоторые тела находятся в мире людей. То есть достичь Просветления не означает уйти в небытие, кануть в лету, уничтожить все и пребывать в пустотности, потому что энергии постоянно излучаются, и они излучаются как различные проявления, в том числе и тела. А тела имеют определенные качества, и они становятся божествами. Поэтому когда мы говорим божества, мы имеем в виду чистые просветленные энергии из тонких элементов (шуддха-таттвы) из радужного света. Такие божества полностью пустотны, но, тем не менее, они обладают большой способностью к проявлениям. Это называется реализация Пранава-дэхам.

Ом