

Лама Олег Сонам Дорже

Медитация випашьяна.

19 февраля 2019 года, Богота, Колумбия

(перевод с английского)

Во-первых, я хочу поприветствовать вас из глубины своего сердца в этот особенный и благоприятный день, который называется Четрул Дучен, или День чудес, — один из четырех наиболее важных дней в соответствии с буддийской традицией, когда вся заслуга от всех хороших дел и стремлений увеличивается в десять миллионов раз. В году всего четыре таких дня. Именно по этой причине я начну с очень маленькой медитации, которая будет включать в себя всего три короткие молитвы, короткую визуализацию и пару минут медитации в конце. Я надеюсь, вы сможете присоединиться с вашими лучшими вибрациями от самого сердца.

После этой короткой медитации, выполняя просьбу, я прочту короткую устную передачу на молитву и пару мантр, увеличивающих процветание, которое, очевидно, нужно всем; а также на мантру Будды Медицины.

После этого мы поговорим о медитации випашьяна. Я постараюсь объяснить, насколько эффективной и важной эта практика может быть для нашей эволюции в целом и для повседневной жизни каждого из нас. И в конце этой сессии, если позволит время, я постараюсь осветить некоторые деликатные и важные моменты, увеличивающие женскую осознанность и силу.

[Предварительные молитвы.]

Сейчас вы можете представить, как из всех просветленных существ... каких угодно просветленных существ — всех, кому вы доверяете, даже если вы не знаете их персонально, даже если вы никогда не слышали о ком-то из них, — исходят белые, красные, синие и радужные лучи света, из всех направлений, проникают в ваше тело и приносят благословения просветленных тела, речи, ума и мудрости.

После этого все эти просветленные существа превращаются в одну огромную массу света, которая растворяется в нас, вливаясь через макушку.

[Медитация 3 минуты.]

[Предварительные молитвы и устная передача.]

Те, кому интересно начитывать эти мантры, могут повторять за мной.

[Передача на мантры.]

Хорошо. Это была краткая практика, а также передача. Если у вас возникнет интерес или вопросы относительно этой или других практик, вы можете обратиться к нашим прекрасным людям из Dharma Roots или из других центров в разных частях мира.

Теперь о медитации. Еще десять лет назад я чувствовал себя весьма неловко, когда пытался медитировать в таких местах, как самолеты, вокзалы, — в публичных местах, не говоря уже о том, что я стараюсь не носить эти ламские одеяния, которые мне положено носить, потому что люди, неважно в какой стране, смотрят на тебя как на очень странного человека. Сегодня я с удивлением вижу, что медитация становится так популярна, что даже многие огромные корпорации в США и Европе приглашают людей учить медитации в перерывах во время рабочего дня. И они платят хорошие деньги преподавателям медитации, чтобы те приходили и учили людей самым простым вещам. Это значит, что, возможно, западный мир уже признал пользу медитации. Я общаюсь со многими людьми, включая некоторых очень богатых, возглавляющих компании, которые приглашают этих учителей. По их словам, это действительно помогает коллективу работать более продуктивно. А некоторые влиятельные люди в действительности ищут новые методы в нашем духовном списке, которые могут оказаться еще более целенаправленным и эффективным для трудоголиков в офисах и корпорациях. Я знаю все секреты. (*Смеется.*) Но есть некоторые секреты, которые стоят миллионы долларов, поэтому я не могу продать их дешево, даже за один миллион.

Мне вспомнилась забавная история. Как-то раз я встретился с одним топ-менеджером газодобывающей компании. Мы пересеклись чисто случайно — он подвозил меня из аэропорта, со своей дочкой. Он сказал: «Что вы там вообще делаете? Вся эта медитация... Надо заниматься реальными вещами, как вот мы, например, — мы добываем полезные ископаемые». Я ответил: «Ну, я не очень хорошо разбираюсь в добыче газа... (хотя я знаю немного об этом, но без особых подробностей), но я могу получить доступ к некоторым знаниям, которые недоступны для современной науки на данный момент. Например, как превосходить скорость света. Это я могу». И он посмотрел на меня с таким видом: «Этот человек говорит глупости»...

Есть два основных вида медитации, обсуждаемых в буддизме. Можно сказать, что весь остальной спектр разновидностей медитативных техник, которые вы можете встретить в каких угодно духовных, эзотерических, целительских кругах, обычно происходит от буддийских медитаций или, отчасти, от индуистских. Как мы знаем, в истории были периоды, когда буддизм и индуизм сливались, а затем расходились снова. Итак, один (*вид медитации*. — *Прим. ред.*) называется шаматха, другой — випашьяна, что переводится как «пребывание в покое» и «высшее видение» соответственно. И тот и другой имеют разные уровни сложности. Сегодня мы поговорим о втором виде — випашьяне, или высшем видении. Я только упомяну, что медитация шаматха в разных школах тибетского буддизма считается медитацией, с которой вы начинаете свою практику: в первую очередь необходимо усмирить грубые состояния ума и грубые негативные эмоции.

Если некоторые из вас в честном разговоре с самим собой признают, что могут быть очень нервны, нервозны и истеричны, тогда, возможно, вам нужен этот вид медитации, для начала уж точно. Если вы временами срываетесь на кого-нибудь, кричите или, не в силах удержать свои эмоции, готовы схватить что-то или ударить кого-то, вам точно необходима эта медитация. Однако тем, кто более или менее уверен, что способен контролировать эмоции, кто не доходит до таких невротичных состояний, можно начинать с медитации випашьяна — как сказано в традиции ньяингма, и в частности в традиции дзогчен. И это точно тот тип медитации, который нужен людям, работающим в корпорациях, в офисах, чтобы стать более эффективными. Почему? Как получается, что мы уже прожили полжизни (а кто-то, может, и больше) и не знали о медитации? Всё еще живы и даже полагаем, что мы в порядке. Зачем нам что-то еще?

Эта медитация помогает увеличить эффективность нашего восприятия. Большинство вещей, которые мы делаем, включая нашу профессию, род занятий, зависят от нашего восприятия, от того, насколько оно точное. В психологии и неврологии есть такой термин, как «когнитивный промежуток», позволяющий оценить, насколько эффективно наше восприятие. Он показывает, сколько объектов или вещей мы можем заметить за определенный промежуток времени, например за минуту. Существует что-то типа стандартного теста. Вы можете сидеть перед монитором, на котором за минуту, допустим, промелькнут 100, 150, 200 чисел — разных чисел, и ваша задача — просто заметить и запомнить эти числа. Количество чисел, которые вы распознаете, говорит о том, насколько вы эффективны. Это

приблизительное описание того, как наша современная наука может определить, эффективно ваше восприятие или нет. Вопрос в том, хотим ли мы быть более эффективными в нашей жизни, работе, во всех своих действиях. И этот вопрос подводит нас к понятию эволюции в целом: хотим ли мы эволюционировать и стать существами, скажем так, более высокого уровня — или же мы рады оставаться в своем «деревенском» стиле, например.

Может, вы коротко ответите мне, чтобы те из вас, кто слишком расслаблен, могли проснуться? Есть ли кто-нибудь здесь, кто не рад эволюции в целом и не хочет эволюционировать? Все хотят эволюционировать, так?

[Ответы из зала]: Да.

[Лама]: На самом деле, даже если некоторые из вас или хотя бы кто-то один не уверен в этом, тот факт, что у вас в кармане или сумке имеется смартфон, доказывает, что вы хотите эволюционировать.

В наши дни то, что в этом мире называется эволюцией и в общем смысле прогрессом, вводит в заблуждение. Я постараюсь объяснить вам, почему и как так получилось. Это нелегко.

С каждым годом мир предлагает нам всё более и более сложные гаджеты, и это ставит нас перед задачей обрабатывать больше и больше информации, говоря простыми словами. Если мы вспомним старые добрые времена, семидесятые-восемидесятые например, — какое максимальное количество информации мы могли обработать за один день? Может, пару газет и пару глав из книги. И это в случае если мы, что называется, интеллектуальные люди и читаем эти книги и газеты. С той поры технический прогресс начал поставлять замысловатые приборы, такие как смартфоны, которые позволяют просматривать буквально бесконечное количество информации, и теперь мы обрабатываем все больше и больше информации каждый последующий месяц. Тем самым мы можем сказать, что наши умы, или мозги, становятся более эффективными. С этой точки зрения да. В то же время способ нашей обработки этой информации напоминает скорее сканер или ксерокс. Квест (*поиск. — Прим. перев.*) ценных тем, который требовал такого большого количества усилий в прошлом, когда мы погружались в глубокие сферы знания, становится все более и более легким, не требующим усилий. Эта «легкость» — ловушка. В конце концов гаджеты разовьются до такой степени, что нам не понадобится прикладывать никаких усилий вообще. И поиск знаний подойдет к концу. Вот в чем дело. Такие перспективы в зоне досягаемости, и это может случиться на нашем веку.

В терминах буддизма и индуизма, когда вы достигаете состояния без усилий и открываете полный доступ к знаниям, это называется просветлением. У меня хорошие отношения с некоторыми состоятельными бизнесменами, которые инвестировали миллионы долларов в инновации в программном обеспечении, и я более или менее знаю, к чему идет дело. Таким образом, с относительной уверенностью я могу предсказать, что на нашем веку мы получим доступ без усилий ко всему существующему объему информации; и в буддизме это называется просветлением. *(Смех.)* Но есть небольшое отличие. Потому что просветление как духовная реализация (также это можно сравнить с высшей точкой эволюции) подразумевает освобождение от всех страданий и выход за пределы всех неприятных состояний, таких как негативные эмоции, карма и так далее. Мы получим это [через технические приспособления]? Как вы думаете? Вы верите, что, когда вам предоставят этот легкий доступ к информации, вы избавитесь от всех страданий и негативных эмоций?.. В том то и дело! На самом деле люди становятся даже более закрытыми и интровертивными вследствие технического прогресса; он не делает их более открытыми или счастливыми.

Когда я говорю, что технический прогресс вводит в заблуждение, я не критикую его. Мне все равно. Они могут изобрести всё, что им захочется. Я сам использую некоторые из гаджетов и вожу машину. И вполне этим доволен. У меня хорошая машина. *(Смеется.)* Но, так как я провел полжизни или даже больше в духовном поиске и в поиске знаний, мне достоверно известно, что такого рода технический прогресс, который сейчас происходит, отвлекает нас от духовного поиска. За это я ручаюсь. Если я ошибаюсь, пусть я умру прямо сейчас, пусть Будда меня убьет в это самое мгновение. *(Лама притворяется убитым. Все смеются.)* И вы тоже знаете, вы знаете очень хорошо, что духовный поиск ведет к нашему сердцу и возможен только посредством открытия нашего сердца. И чем больше мы развиваем наш мозг, тем слабее становятся, метафорически выражаясь, мускулы нашего сердца. Чем больше усилий мы вкладываем в развитие мозга, тем меньше времени остается на развитие сердца.

На самом деле то, что этот технологический прогресс предлагает нам принять, очень похоже на процесс и результат медитации випашьяна. Посредством медитации випашьяна мы учимся видеть все более совершенным образом и более детально. И гаджеты предлагают нам: просто посмотри на меня, приложи один палец — и вот ты получаешь всё, что захочешь.

Медитация випашьяна, как и некоторые другие методы, которые имеются в восточных духовных традициях, была создана не эксклюзивно для каких-то там странных йогов, которые сбежали из родной деревни, потому что их обидели соседи. Эти практики были разработаны для всех, чтобы люди могли развивать весь комплекс: тело, энергию и ум — гармоничным образом. Когда мы вырастаем из состояния детства, наш ум очень прост и восприятие может сравниться со стебельком цветка, который только что пробился из-под земли; по мере роста на нем появляются ветки и стебли, развиваются бутоны, их становится все больше и больше.

Сколько тем в среднем может интересоваться одного человека в наше время? Просто назовите мне число.

[Ученица]: Бесконечно много.

[Лама]: И в какое количество этих тем человек может действительно вкладывать усилия и извлечь из них какие-то знания? Например, вы сказали, что это бесконечное число: если я, например, захочу провести весь вечер, разговаривая с вами на разные темы, сколько тем вы сможете поддержать и объяснить, как что работает в той или иной области?

[Ученики]: Три, пять...

[Лама]: На самом деле, если вы заглянете в ваш собственный смартфон, вы обнаружите не больше десяти-двенадцати окон, которые регулярно просматриваете. Я подмечаю, что люди смотрят в своих смартфонах, и убеждаюсь, что они редко открывают больше пяти веб-сайтов.

Когда мы растем, мы прикладываем усилия к обучению, и, когда мы доходим до нормального академического образования, оно помогает нам стать образованными людьми, делает нас профессионалами в одной, возможно, двух специальностях. Мы были бы счастливы знать больше, если бы могли быть эффективны во множестве разных профессий. Но в наше время жизнь человека ограничена, мы не живем тысячи лет, поэтому мы, как правило, отводим пять, семь, десять лет на изучение определенной темы, мы ее узнаем, и этого достаточно. Хорошо. Возвращаясь к теме медитации: в чем нам может помочь медитация випашьяна? — Сделать наше восприятие более точным и охватывающим.

На самом деле то, насколько детальную и объемную информацию мы можем вместить в собственном уме, определяет эффективность нашего восприятия. И есть еще одно различие между духовным поиском, когда мы

познаем что-то, и академическим образованием: в медитации мы начинаем с изучения того, кем мы являемся. Мы начинаем с себя.

Есть одно важное высказывание в духовных текстах: если вы хотите понять всё, сначала вам надо понять, кем вы являетесь. Академическое образование немного отличается: вы просто выбираете тему, которая, возможно, интересна вам самим или рекомендована родителями, и начинаете её изучать. Если вы были хорошим студентом, вы получите хорошую работу и потом работаете до конца жизни. Но нет гарантий, что к концу жизни вы будете знать, кем вы являетесь. Если бы я услышал подобного рода утверждение от какого-нибудь древнего йогина или ламы, который вышел из пещеры, я мог бы поспорить с ним, потому что он не имеет представления о западном академическом образовании. Но поскольку я и сам получил диплом, а также прошел обучение в монастырском буддийском университете, то могу сравнивать два разных подхода.

Кратко: чем больше усилий мы вкладываем в исследование наших тела, энергии и ума, тем больше вещей (различных сфер знания) и объем знания мы можем вместить. Это не значит, что духовное обучение сводится исключительно к поиску внутри себя; в определенный момент, когда мы себя достаточно изучили и поняли, кем мы являемся, мы переходим к тому, чтобы открыть глаза на Вселенную, и вступаем во взаимообмен и взаимодействие с внешними объектами. Этими довольно трудными и в какой-то мере рискованными сравнениями я хотел обобщить сказанное и вернуться к тезису о том, что современный технический прогресс вводит в заблуждение: это так потому, что для того чтобы развить не только наш ум, но и сердце, надо прикладывать усилия к тому, чтобы постигать себя. И опять-таки это не значит, что усилия, которые мы вкладываем в духовный поиск, будут бесконечны и мы будем перегружены и очень утомлены им к концу жизни. Напротив, естественный прогресс духовного поиска предполагает, что, если мы прикладываем качественные усилия, со временем этот поиск требует все меньше и меньше усилий. На самом деле практики, которые мы делаем, совсем не трудны. Большинству людей они кажутся скучными уже через несколько месяцев. Многие бросают духовные практики как раз потому, что они такие простые и требуют постоянных повторений, и в определенный момент начинают сомневаться, есть ли в них вообще какая-то польза. Но если вы, например, встретитесь с каким-нибудь очень старым мастером тай-чи, тайцзы-цуань, ушу или чего угодно, из этих китайских провинций, которому «сто лет», и спросите у него, как он достиг такого мастерства, то он ответит —

теперь, когда ему уже «сто лет», — он скажет вам, что надо просто повторять очень простые шаги.

Хорошо. Это было легкое введение в медитацию. Теперь я буду говорить только о медитации, и информация, которую я дам, будет очень компактной. Поэтому, если вы хотите слушать — пожалуйста, слушайте.

Самая простая версия медитации випашьяна (большинство из вас, возможно, знают) — это медитация на нашем дыхании. Есть несколько типов концентрации на дыхании, и иногда люди их путают, они могут сказать, что это шаматха, хотя на самом деле это випашьяна. Я не буду слишком вдаваться в противоречия, лучше я просто уточню, что такое медитация випашьяна на дыхании. Чтобы это было более полезным для вас, а не оставалось сухой теорией, вы можете попробовать на полминуты или на минуту, пока я объясняю, закрыть глаза (если хотите) и следовать за своим дыханием, за вдохом и выдохом. Просто следуйте за дыханием, не оставаясь на какой-то определенной точке концентрации. Не концентрируйтесь на носе или на легких — просто следите, как дыхание течет: [чувствуйте], когда вы вдыхаете, как воздух наполняет легкие и живот, и как он выходит при выдохе.

Когда ваше дыхание течет, вы можете почувствовать, как оно переходит из одной области тела в другую, начиная с ощущения в ноздрях, затем идет ниже — в горло, легкие, и, возможно, вы можете ощущать его и в животе тоже. Это наблюдение включает все чувства и ощущения: в животе, когда он расширяется; в грудной клетке, когда она расширяется, — это включает все ощущения и все мышцы. Вы просто следуете за движением дыхания от кончика вашего носа (который вы тоже можете почувствовать, если обратите внимание) вниз до живота и потом обратно вверх, до кончика носа. Ваше внимание никогда не останавливается на одной определенной точке, но все время следует за дыханием. Еще пару вдохов-выдохов, и мы закончим. Предполагается, что мы отслеживаем весь путь дыхания вниз и затем весь путь вверх — как, например, когда мы едем с нашим другом в аэропорт и видим всё (*весь процесс. — Прим. перев.*), как он покидает страну.

Ну вот. Это совсем не сложно, не так ли? Что ж, я просто хочу подчеркнуть сейчас разницу между шаматхой и випашьяной, когда обе эти техники относятся к дыханию. В шаматхе учитель посоветовал бы вам сосредоточиться на кончике носа — таким образом вы привязываете свое внимание к одной точке. В любом типе медитации випашьяна вы не будете выбирать конкретную точку сосредоточения, вам не скажут

концентрироваться только на одной точке. Это всегда наблюдение за процессом, это всегда наблюдение за каким-то движением. Можете запомнить на будущее, что випашьяна в самой своей сути — это динамическая медитация.

Один из самых знаменитых видов медитации випашьяны в Юго-Восточной Азии — это медитация при ходьбе. Многие из вас слышали о ней, и, чтобы не тратить понапрасну время, я вам просто покажу, как это выглядит. *(Лама демонстрирует процесс ходьбы во время медитации.)* Предположим, вы начинаете с определенной точки, и можете выбрать любой маршрут — неважно, куда вы идете. Вам нужно просто оставаться осознанными и наблюдать за своими ногами, пока вы идете: как вы поднимаете ногу, как передвигаете ногу вперед, ставите на землю, как поднимаете другую ногу, передвигаете вперед, ставите на землю. Вы наблюдаете только за своими ногами, и ничего больше. И вы стараетесь полностью осознавать каждое движение. Поэтому эта медитация выглядит немного странно — люди идут мед-лен-но.

Есть еще один вариант этой медитации, которая выглядит еще более странно, например когда мы пытаемся сохранить осознанность в отношении движения наших рук: допустим, мы поднимаем правую руку, наклоняемся вперед, чтобы взять стакан воды, осознаем это; затем ощущаем, как стакан касается губ; делаем глоток, чувствуем, как вода стекает по пищеводу, возвращаем стакан на место. Это действительно может выглядеть как пустая трата времени. *(Смех.)* Но если вы упражняетесь в этой ходячей медитации и других подобных видах медитации и учитесь осознавать ваши движения, тогда, возможно, вы никогда не забудете телефон в машине в тот момент, когда ее закрываете; вы никогда не забудете ключи от дома внутри квартиры, и вам не придется вызывать кого-то, кто мог бы взломать вашу дверь; и, возможно, вы никогда не наденете брюки или футболку задом наперед. Это поможет вам сохранять осознанность во многих, многих жизненных ситуациях. Образно говоря, вы будто бы отводите свой ум в спортзал, на фитнес. Пока мы сюда добирались по разным пробкам, мы проехали мимо десятков спортзалов по дороге, и я был поражен, как усердны колумбийцы. Они идут в спортзал каждый вечер! Много пота проливают! Если бы наши прапрабабушки, которые жили в начале двадцатого века, посмотрели бы на это, они бы сказали: «Вы что, с ума сошли? Чем вы занимаетесь?!»

Хорошо. Когда мы начинаем тренироваться в медитации в нашей жизни, мы должны понимать, что это ведет к определенной цели. Есть стратегия. А

там, где есть продуманная стратегия, должен быть некий структурированный процесс. Это не то что вы хватаете эту медитацию, ту медитацию, из этой школы, из того эзотерического кружка, это вам понравилось, то вы хотите попробовать... Пробовать можно всё, но чтобы быть более эффективными, разумнее поступать так же, как когда мы идем в спортзал: лучше найти тренера, объяснить ему, какие у вас есть проблемы, может быть с позвоночником или слабыми коленями, и он предоставит вам программу, которая будет хорошо структурирована, и вы достигнете желаемых результатов за короткое время.

Если вам хоть немного нравится структурирование, я дам вам структуру. Если вы более хаотичный человек, просто не слушайте эти разъяснения, все равно не поможет. Итак, необходимо начать с самых грубых уровней и по мере нашего развития в медитации мы переходим к более тонким уровням. Вот почему я начал объяснять эту медитацию со специфических практик, связанных с нашим грубым (физическим) телом. И если вы постараетесь и приложите достаточно усилий, вы дойдете до тех медитативных практик, которые работают только с умом. Но, как это часто происходит, когда эти вещи объясняются на открытых лекциях, люди слушают и могут выхватить, возможно, какую-то одну идею, которая им понравилась, чтобы потом практиковать. Скорее всего, практика, которую вы запомните и затем попытаетесь применять, будет из тех, которые я объяснил, говоря о первом уровне, — скорее всего, на дыхание. Эта медитация на дыхание, которую мы практиковали пару минут, подобна изучению алфавита. Но она хорошая, приятная и в то же время легкая, а также помогает снизить давление. *(Смех.)* Таким образом, первый уровень этой практики касается только нашего тела и включает в себя медитацию на ходьбе или наблюдение за движениями конечностей, например ваших рук, головы и т. д.. После того как мы потренируемся на этом уровне пару месяцев, мы можем перейти к более тонкому уровню — к медитации на наших физических чувствах и ощущениях. Возможно, вы захотите провести еще пару месяцев на этом этапе.

Эту медитацию немного сложнее описать, но я объясню ее самым простым образом. Прямо сейчас, если вы не двигаетесь, что вы чувствуете в своем теле? Возможно, вы чувствуете тяжесть вашей «пятой точки» на стуле, так как мы сидим здесь уже довольно долго. По меньшей мере, да? Или, возможно, ощущаете тепло в районе позвоночника при прикосновении вашего теплого свитера к стулу. Или одна из ваших ног затекла, если вы сидите вот так. *(Лама закидывает ногу за ногу.)* И абсолютно точно, если бы вы сидели

со скрещенными ногами в ваджрной позе — лотосе или полулотосе, — к этому времени ваши колени уже болели бы. А может быть, вы проголодались или хотите пить? Что-то бурлит у вас в животе? И каждую минуту это ощущается по-разному. Когда вы начинаете эту медитацию, вы можете делать очень короткие сессии — по пять, десять минут, так как физические чувства и ощущения не так уж сильно меняются за минуту и вы сможете заметить их все в течение десяти минут. Как только вы уловите суть этой медитации, не делайте сидячих сессий больше. Пытайтесь замечать каждое физическое ощущение, когда вы идете, работаете, когда вы просыпаетесь, когда вы едите, ходите в туалет, когда принимаете душ, — в любой возможной ситуации тренируйте вашу осознанность и направляйте внимание на эти физические ощущения как можно чаще — так часто, как можете напоминать себе об этом. Это самое трудное в этой медитации. Даже самые мотивированные люди, приступая к своим ежедневным делам, просто забывают об этом, потому что дела намного важнее.

Возможно, вы захотите спросить, зачем вообще обращать на это внимание? Я дам один ответ, который сможет разрешить многие ваши вопросы: если мы научимся очень хорошо наблюдать за своим телом, мы сможем избежать многих серьезных болезней. Большинство болезней предваряется сигналами. Наше тело посылает нам сигналы, перед тем как серьезное заболевание проявит себя в полной мере. Но мы не замечаем эти сигналы. И только когда мы почувствовали себя плохо, идем к врачу, и врач говорит: у вас рак. Мы знаем, что в наши дни рак так широко распространен, что его уже сравнивают с гриппом. Конечно, было бы самонадеянно и глупо утверждать, что это единственное средство от серьезных болезней, но на самом деле эта медитация может помочь нам предотвратить постановку большинства страшных диагнозов. Потому что это единственный работающий метод (из тех, что я на данный момент знаю, попрактиковав десятки видов медитаций), который помогает заметить эти сигналы. И когда вы становитесь более опытными в этой медитации, вы начинаете понимать по меньшей мере в каком органе у вас проблема, в какой области, и сможете пойти к доктору вовремя и объяснить: у меня проблемы с желудком, например.

Теперь я коснусь более продвинутой формы этой медитации. Каждое физическое ощущение начинается с ума. Большинство физических ощущений не являются важными — как, например, ощущение газов в животе после принятия тяжелой пищи. Но есть некоторые чувства, физические ощущения,

которые становятся причинами болезней, и они происходят из ума. Особенно те, которые связаны со страхами и различными психологическими травмами. Я не буду приводить действительно ужасающие случаи, только один пример: предположим, вы идете ночью в грязном районе, и вдруг к вам подходит кто-то с венесуэльским акцентом: «Эй, женщина...!» (*Произносится с интонацией пьяного человека.*) И вы чувствуете, как вас сковывает страх, даже мышцы может свести в этот момент. Хорошо, давайте будем более оптимистичными: вам удалось благополучно убежать, но вот это конкретное физическое ощущение, связанное со страхом, отпечталось в вашей памяти. Такого рода отпечатки становятся причинами болезней. Как мы можем помочь себе в этой ситуации, за исключением того, чтобы не ходить в подобные места?

На самом деле нет медитации или духовной практики, которая могла бы помочь нам предотвратить какую-то ситуацию. Мы можем медитировать, только когда что-то уже произошло или происходит. Практика, которая может быть применима в данном конкретном случае, — это осознанно, после того как вы пришли домой, примите позу для медитации или просто расслабленно сядьте и направьте все свое внимание на каждое ощущение, которое у вас было во время пережитой ситуации. Не надо вспоминать лицо того человека с венесуэльским акцентом — все ваше внимание обратите на то, что вы почувствовали в эти несколько секунд. Когда вы полностью воссоздали картину ваших ощущений в этой конкретной ситуации, магическая, или метафизическая, сила, или процесс этой медитации, выводит напряжение из данного отпечатка. Как я достаточно хорошо знаю, некоторые психотерапевтические техники, которые применяются специалистами при работе с серьезными травмами, во многом основываются на этой медитации. Я знаю это из первых рук. Возможно, в некоторых тяжелых случаях или ситуациях вам придется повторить этот процесс несколько раз. Но проблема, которая обычно возникает в случае реальной травмы, состоит именно в том, что люди стараются забыть этот опыт как можно скорее. И это ошибка. Потому что, если бы им дали эти наставления, они могли бы воспроизвести эту ситуацию в своем уме и напряжение бы с каждым разом ослабевало, в итоге они смогли бы излечиться от этого травматического отпечатка за очень короткое время.

Хорошо, достаточно о физических чувствах и ощущениях. Когда мы в этом потренировались, надо двигаться дальше, и мы переходим к наблюдению за нашим умом. И начинаем мы с простого наблюдения за тем, что происходит в нашем уме. Это подобно тому, как мы включаем телевизор и

смотрим, что там за программы. Это может быть достаточно занимательно. (Смех.) Поэтому, возможно, лучше всего начать именно с этой медитации, потому что другие будут немного более скучны. (Смех.) На самом деле, чем медитация более продвинутая, тем она скучнее. (Смех.) Потому что по мере нашего продвижения практики требуют меньше и меньше усилий и все меньше и меньше становится мыслей в нашем уме.

Идем дальше. Второй тип ментальной випашьяны — это наблюдение за тем, как возникают мысли, где они пребывают и как они исчезают. Вы можете разделить этот блок медитации на три части, но в действительности это единая практика: мы смотрим, как мысли появляются, где и как пребывают и как исчезают. Бонусом мы пытаемся понять, в чем заключается разница между движением и покоем в нашем уме — между активным режимом ума, когда он производит мысли, и тем, когда он останавливается иногда — поначалу не так часто — и у нас возникают паузы между, когда мыслей нет совсем. И когда мы направляем внимание внутрь, нам нужно проверить это и понять разницу между движением и покоем. Как только мы поняли и определили, что такое промежуток между мыслями (потому что, как мы знаем из неврологии, все эти альфа-, бета-, гамма-волны заканчиваются время от времени и в нашем уме постоянно разная динамика), как только мы определились в этих промежутках в нашем ментальном процессе, нам надо замечать эти паузы и пытаться оставаться в них как можно дольше.

И эти паузы на определенном этапе становятся очень важными для нас: они содержат то, что метафорически называется в буддизме пустотой. Все страдания и негативные эмоции, которые держат нас в этой самсаре и приносят нам все беды, вызваны незнанием этих ментальных процессов. Итак, наша главная тренировка, когда мы обнаружили эти паузы в нашем восприятии, в наших мыслях, ведет нас к тому, чтобы научиться расслабляться изнутри во время любого ментального процесса, особенно тогда, когда мысль вызывает у нас напряжение. Таким образом, самая продвинутая форма этой медитации випашьяна требует от нас взгляда на каждую мысль, которая появляется в нашем уме, с целью глубоко расслабиться изнутри, чтобы никакого напряжения не осталось от этого процесса возникновения мыслей.

Помните, буквально пять-десять минут назад я говорил, что нам надо исследовать и осознать разницу между покоем и движением, между мыслительным процессом и отсутствием мыслей? Это понимание, этот контраст очень важен для нас, чтобы понять, что нам нужно сделать, как

привести этот процесс конструирования мыслей к его, скажем так, разрушению, когда мысль просто исчезает и мы возвращаемся к отсутствию мыслей. Возможно, именно начиная с этой стадии мы получаем наставления, указывающие на природу нашего ума, и в тибетском буддизме это очень важная штука (*произносится с иронией*), ключевой момент всех практик, высшая проба медитации. Такая медитация рассматривается как наивысшая, хотя на самом деле она достаточно проста — это всего лишь продвинутая форма випашьяны. Нам надо смотреть на наши мысли и отпускать их в этот самый момент распознавания, так чтобы волна мыслей не достигала своей кульминации (это особенно хорошо видно, если мы посмотрим на монитор электроэнцефалографа), а разрушилась как можно скорее.

Медитация становится тем более продвинутой, чем больше мы смотрим на процесс возникновения мыслей. Некоторые волны могут выстраиваться цепочкой из двадцати, тридцати, пятидесяти мыслей, и начинающий практикующий может не замечать этого образования в течение полуминуты или минуты, но продвинутый практикующий распознает их за одну-две секунды. И тогда эта мысленная конструкция начинает исчезать, оседать, или схлопываться. Когда продвинутый практикующий в этой медитации начинает чувствовать, что способен/способна завершить любой процесс мыслеобразования в течение одной или двух секунд, мы говорим, что этот человек может пребывать в естественном состоянии, в терминах учения Великого Совершенства.

Если посмотреть с немного другой точки зрения, это всё о борьбе с нашим отвлечением. Потому что когда вы действительно видите процесс образования мыслей, даже если это какая-то болезненная для вас тема, ему придется исчезнуть в течение минуты. Итак, тренировка сводится к тому, чтобы избавиться от различных отвлечений, научиться смотреть на мысленные процессы, с тем чтобы они распадались как можно скорее. Было бы полезно посмотреть на картинку энцефалограммы, если бы у вас был монитор: как мы не позволяем мыслям достигать максимальной амплитуды.

Теперь вам, возможно, интересно: зачем нам это делать? Что с нами не так? Что не так с нашим мозгом? Потому что мозг функционирует таким образом у каждого человека. Здесь я открою один очень важный и тайный элемент. Обычно мы оставляем секреты на конец лекции, когда в зале остаются два-три человека. [*Смех*]

Когда эти мыслительные процессы приведены к растворению, или утихли, вследствие нашего наблюдения и тренировки в медитации, тогда вместо «нормального», двойственного, как мы называем, невротичного мышления мы получаем доступ к другим источникам бытия, который называется изначальная мудрость. [Переводчик начинает говорить и замолкает.]

[Лама]: Повторить?

[Переводчик]: Да, пожалуйста.

[Лама]: Хорошо. Когда эти мыслительные процессы утихли не потому, что нас кто-то по голове стукнул (*смех*), а в результате нашей тренировки в медитации, нам больше не нужны эти дуалистичные мысли, потому что мы получаем доступ к изначальной мудрости. Это абсолютно иной ресурс, который существует внутри нас, и «нормальные» люди даже не догадываются о том, что он существует.

И как только вы почувствуете его вкус, я гарантирую, что вы больше не будете искать ваше собственное двойственное мышление и вы не будете думать об этом двойственном мышлении как о чем-то незаменимом или очень важном. Потому что в сравнении с изначальной мудростью двойственное мышление — это всего лишь цепочка ошибочных мыслей и решений. И на определенном этапе, и даже раньше, вы начнете замечать, что каждый возникающий мысленный процесс приносит вам некое различимое внутреннее напряжение, которое, скорее всего, вам не особо-то нравится. В определенный момент вы почувствуете, что это подобно тому, как навесить груз себе на плечи, спину, как на мула, и он просто хочет... (*Лама показывает, как мул стряхивает груз. Все смеются.*)

Таким образом, самая продвинутая форма медитации випашьяна называется распознавание природы ума, или пребывание в естественном состоянии. Это очень краткий и сжатый во времени процесс, когда вы чувствуете, что мысль зарождается, смотрите на это, и она мгновенно «лопается» сама по себе. Чтобы достичь этой стадии, я скажу вам честно, вам понадобится не меньше десяти лет практики. Но я не имею в виду десять лет в ретрите. Вам просто надо посвящать свое время тренировке смотреть в свой ум, чтобы вы поняли, как он работает. Вы видите перед собой западного человека, такого же, как вы, который не читал никаких книг или наставлений уже несколько лет, и мне несложно объяснить каждую из этих вещей, как они работают, — это просто вопрос тренировки. Это не так трудно, на самом деле. Достигнув уровня, при котором вы будете уже очень хорошо знакомы со всем

мыслительным процессом в своем уме, вы увидите, что жизнь становится легче, потому что ощущается гораздо меньше напряжения в уме и, как следствие, в вашем теле. Я не собираюсь произносить высокие слова о том, что вы достигнете просветления за двенадцать лет и вокруг вас начнет светиться аура, но я точно могу сказать, что это того стоит. Это самый простой и самый эффективный путь к тому, что называют духовной реализацией, и в то же самое время к **настоящей** эволюции, в отличие от технического «всеведения», которое сейчас рекламируют, — они уже предлагают вживить чип в мозг и получить доступ к библиотеке Конгресса или к чему угодно без усилий. Вы можете обрести безошибочное восприятие за относительно короткое время своей жизни — восприятие, которое поможет вам понять все многообразие явлений и тем во всей красоте и многообразии.

Часть вторая.

Мы прилагаем много усилий нашим небольшим сообществом, чтобы помочь женщинам продвигаться на духовном пути и занимать ведущие позиции, чтобы они почувствовали себя увереннее, чем мужчины. Но последнее, что я скажу, последний тезис, который я планировал включить в эту тему относительно женщин: ваша главная сила — это... Что? Догадайтесь, что?

[Ученица]: Любовь.

[Лама]: Любовь. Таким образом, love is all we need. (*Цитата из песни «Битлз»: «Любовь — это всё, что нам нужно».* — Прим. перев.) Не только вам — всем нам, мне... Всем. Это изначальная сила, которая породила всю эту галактику, и у нас есть к ней доступ. Что же еще нам нужно?

Спасибо большое за ваше внимание и время. Я кратко посвящу заслуги, и мы быстро исчезнем. (*Смех.*)

[Посвящение заслуг]:

Пусть драгоценный пробужденный ум, бодхичитта,
Возникнет во всех тех, в ком еще не возник,
В ком уже проявился, пусть не убудет,
А всё более и более возрастает.

Продолжение следует...