

Итак, слушайте с правильной мотивацией. Мы с вами обсуждали три раздела. Первый из них связан с тем, что делать до того, как вы сосредоточились на объекте медитации. Второй раздел – что делать во время самого сосредоточения на объекте медитации, и третий раздел – что делать после окончания сеанса сосредоточения на объекте медитации. Первый раздел мы с вами уже обсудили. Вкратце суть этого заключается в том, что вы должны бороться со своей ленью, укрощать свою лень и вызывать в своем уме *веру*, *вдохновение* и *энтузиазм*, и затем, на более поздних этапах, порождать *безмятежность*. Как я уже говорил, для того, чтобы в вас породилась вера, надо постоянно думать о качествах шаматхи и развивать в себе убежденность, что, рано или поздно, вы займетесь шаматхой и породите в себе шаматху. Развивайте в себе вдохновение к тому, что в будущем вы обязательно разовьете в себе шаматху. Это необходимая подготовка, предваряющая собственно медитацию шаматха.

***Затем, что делать во время сосредоточения. Этот раздел учения автор объясняет в двух частях:***

- ❁ первая часть – обнаружение объекта медитации
- ❁ вторая часть – метод однонаправленного сосредоточения ума на объекте медитации.

Итак, первое – обнаружение объекта медитации. Различают множество объектов медитации. Для людей, которые страдают от сильной привязанности, объектом медитации должны служить такие темы как непостоянство и смерть, страдающая природа Сансары. Такие люди в своей медитации должны больше ориентироваться именно на эти темы. Люди, склонные к гневу, должны больше сосредоточиться на медитации любви и сострадания. Люди, у которых более всего проявлено неведение, должны делать больший упор на медитации на взаимозависимое происхождение. Таковы в общем объекты медитации для тех или иных категорий людей.

Теперь, что касается развития непосредственно шаматхи, то здесь также различают самые разнообразные объекты развития шаматхи. Самый простой способ порождения шаматхи – сосредоточение на образе Будды. Будда размером с большой палец руки, которого вы визуализируете перед собой. При этом вы должны ощущать, что перед вами находится не статуя Будды, а живой Будда размером с большой палец на руке. Для того, чтобы обнаружить объект медитации, вам необходимо довольно часто разглядывать изображение Будды. Вам нужно все время смотреть, смотреть и смотреть на изображение Будды, потом закрывать глаза и пытаться воспроизвести это изображение в своей памяти. Изображение Будды золотистого цвета. Вначале достаточно будет представлять приблизительный образ Будды, а потом, постепенно, вы должны придавать этому образу все большую отчетливость. Когда вы разглядываете изображение Будды, очень важно сверху вниз изучать и запоминать каждую деталь этого образа, начиная с головы: глаза, губы и так далее все части тела.

*Обнаружение объекта медитации – это процесс, состоящий из четырех этапов:*

- ❁ *Первый – поиск объекта медитации, когда вы пытаетесь визуализировать образ Будды перед собой*
- ❁ *Второй – обнаружение объекта медитации, вы находите этот образ*
- ❁ *Третий – удержание объекта медитации*
- ❁ *Четвертый – пребывание с объектом.*

Поиск, обнаружение, удержание, пребывание. Вы садитесь в позу медитации, начинаете искать объект медитации, обнаруживаете его, удерживаете его перед собой так, чтобы этот образ сохранялся перед вами, и, наконец, пребываете на этом образе. Когда вы удерживаете объект, то в вашей концентрации есть некоторая напряженность, а когда вы просто пребываете с ним, то вы расслаблены. Не полностью расслаблены, но находитесь в

некоторой степени расслабления. Это как с яйцом: вы сначала ищите яйцо, потом находите его и держите в руке, так, чтобы оно не разбилось, а потом ставите его и как бы пребываете с этим яйцом. Если вы разожмете пальцы, оно упадет, если вы его слишком сильно сожмете, оно разобьется. Когда вы держите яйцо в вытянутой руке, как вы его держите? Аккуратно держите, не слишком сжимая и не слишком свободно. Таким же образом следует медитировать.

Те, кто выбрал Будду, как объект своей медитации, должны придерживаться этого объекта в дальнейшем и не менять объекта медитации. Это не очень трудно. Есть еще один объект медитации. Те люди, которые получили Посвящение Ямантаки, могут выбрать в качестве практики шаматхи практику туммо. Тогда их объектом медитации является так называемый «атун» – это как краткое «а». Это по форме – треугольник красноватого цвета. На этот счет существуют особые инструкции, сегодня я не могу вам их дать. Когда вы развиваете шаматху посредством медитации туммо, то в итоге в вас одновременно породится и шаматха, и туммо. Тем людям, которые искренне хотят заниматься медитацией туммо, в будущем я дам наставления на эту тему. Самое главное – получить основополагающие наставления, которые составят основу этого учения. Потом вам будет нетрудно получить все дополнительные отдельные инструкции на эту тему. Если вы будете ясно знать и хорошо понимать инструкции и наставления по развитию шаматхи в целом, то одно отдельное учение по практике туммо вам уже не составит труда понять. Это краткое вспомогательное учение.

Затем, что касается людей, которые хотят выбрать в качестве объекта своей медитации ум. Это сложный объект, но если вы сможете правильно выполнять медитацию, шаматха появится у вас быстро. Когда вы берете в качестве объекта медитации свой ум, то здесь тоже есть два объекта медитации – относительный ум и абсолютный ум. И, наконец, объектом медитации шаматха может быть выбрано наитончайшее сознание – ясный свет. Это очень трудно. Если вы хотите выбрать в качестве объекта своей медитации ум, я могу немного вам объяснить, как развивать шаматху на основе этого объекта. Когда вы берете ум в качестве объекта медитации в традициях Гелуг и Кагью, то такая практика называется Махамудра. В этих двух школах линия преемственности этого учения одна. Она исходит от Марпы, Миларепы, Тилопы, Наропы, а затем она была сохранена и передана Ламой Цонкапой. Линия преемственности этого учения очень чиста. Лама Цонкапа очень высоко ценил учение Махамудры. Панчен Лама был автором множества коренных текстов, а также множества комментариев на учение Махамудры. Я получил учение по Махамудре от Его святейшества Далай-ламы. Имейте в виду, что мы с вами сейчас обсуждаем не высший уровень практики Махамудры, а поверхностный уровень Махамудры.

У разных людей разные предрасположенности, разные наклонности. Если вам покажется, что выбрать в качестве объекта медитации ум – это более комфортно, то вы можете взять именно ум в качестве объекта медитации. Некоторым людям кажется, что если они медитируют на образ Будды, то их ум концентрируется на чем-то внешнем, и тогда у них возникает множество отвлечений. Им тяжело бороться с этими отвлечениями. Если же они выбирают в качестве объекта медитации свой ум, то для них это чисто внутренний процесс. Ум концентрируется на уме. И они обнаруживают, что в процессе такой медитации количество отвлечений естественным образом уменьшается. Принятие ума в качестве объекта медитации имеет уникальные особые связи с тантрическим учением. На этот счет существует множество уникальных методов.

Если вы намерены заниматься Махамудрой, то первый этап вашей медитации – это медитация на относительную природу ума, а второй этап – это медитация на абсолютную природу ума. Но очень продвинутые ученики могут сразу начать медитировать на

абсолютную природу ума. Это те ученики, которые очень хорошо понимают пустоту. У такого ученика, который сразу же приступает к медитации на абсолютную природу ума, шаматха породится гораздо быстрее. Если же вы не очень хорошо представляете себе, что такое пустота, не надо даже пытаться сразу медитировать на абсолютную природу ума. Сначала сосредоточьтесь на обнаружении относительной природы своего ума. **Различают грубую и тонкую относительную природу ума.** Постепенно, на собственном опыте, вы сможете понять, что такое грубый ум и что такое тонкий ум. *Грубый ум – это ум с концептуальными мыслями. Тонкий ум – это просто ясный и познающий ум, лишенный каких бы то ни было концепций.* Приведу пример. В океане дует сильный ветер и из-за ветра на поверхности океана появляются волны. Поверхность океана, на которой поднимаются волны, подобна грубому уму, а глубина океана, где нет никаких волн – это тонкий ум. Как же добраться до этой глубины? Представьте себе, что по этой поверхности океана, рассекая волны, плывет корабль. Когда он рассекает волны, то одна волна уже отхлынула, а вторая еще не прилила, и между этими волнами появляется некий разрыв. И там можно увидеть просто тихие океанские воды без волн. Точно также, когда идет мыслительный процесс, то это подобно волне. Тогда, если вдруг вы неожиданно скажете «ПЕ», то произнесением этого звука, вы, как корабль, рассекающий волну, рассекаете этот мыслительный процесс. Вы отсекаете одну мысль, а вторая еще не пришла, и между ними образуется некое пространство, разрыв. Это промежуток между двумя концептуальными мыслями. Но при этом сознание продолжается. Именно это *сознание, которое существует в промежутке между двумя концептуальными мыслями, надо созерцать с целью понять, каким образом оно существует.* Такое сознание будет просто ясным и познающим. Оно будет простым отсутствием концептуальных мыслей. Вот на таком сознании вам нужно сосредоточиться. Это для вас является объектом медитации.

Итак, сначала нужно обнаружить объект медитации. Каким образом вам следует медитировать? Вы садитесь в позу медитации и смотрите на свой ум. В нем прямо-таки кишат концептуальные мысли. Вы резко и неожиданно говорите «ПЕ», вы рассекаете свои концептуальные мысли, и образуется промежуток. Вот именно его вы должны созерцать. Я слышал, что в Европе и Америке очень многие интересующиеся буддизмом люди, считают слог «ПЕ» каким-то мистическим. Они повторяют его и думают, что это мистика какая-то. Не надо слишком много говорить «ПЕ». Если вы каждые две минуты будете говорить «ПЕ», то ничего хорошего из этого не выйдет. Его надо произносить с особой целью, и вы должны знать, с какой.

Вначале вы должны сосредоточиться на обнаружении объекта медитации шаматха. Что такое – относительная природа ума? Это нечто ясное, чистое и познающее, не имеющее цвета и формы. Причем, объектом медитации не является что-то внешнее, отдельное от вашего ума, как будто бы субъект находится здесь, а объект где-то там. Это ваш ум, который познает сам себя. Вот, что такое объект медитации. Например, каким образом вы распознаете свой гнев? Вы внимательно следите за тем, что воспринимают ваши глаза, ваше зрение, за тем, что вы видите, внимательны ко всему тому, что вы слышите. Когда вы пробуете что-то на вкус, вы очень внимательно отслеживаете, какие ощущения вы переживаете своим сознанием вкуса. Будьте чуткими ко всему тому, что вы испытываете, ко всему тому, что вы ощущаете. Говорится, что ясный свет ума пропитывает все ваше сознание. И ваше зрительное сознание также все пропитано ясным светом ума, подобно кунжутным зернам, которые все пропитаны маслом. Поэтому в древние времена великие практики Махамудры развивали в себе Махамудру просто путем слушания музыки.

Сейчас я вам расскажу одну историю. Жил-был один царь, который хотел практиковать Дхарму. Очень важно учитывать при этом, что у него были очень сильные отпечатки с прошлых жизней. Когда он встретился со своим Духовным Наставником, он сказал: «Я

очень хочу практиковать Дхарму, но я еще сильно привязан к музыке. Я не могу отказаться от музыки. Поэтому, пожалуйста, дайте мне какую-нибудь практику, которую я мог бы выполнять и при этом не отрываться от прослушивания музыки, чтобы я слушал музыку и практиковал одновременно». Наставник согласился и сказал: «Хорошо. Когда ты слушаешь музыку, сначала ты должен представлять себе, что в этой музыке сконцентрирована вся музыка, которая звучит во всех трех мирах, затем эта музыка проникает тебе в ухо. После этого тебе следует заняться исследованием. Ты должен понять, какие именно ноты в этой музыке ты находишь прекрасными. Тебе нравится эта музыка, ты считаешь ее прекрасной, но ты должен понять, какие тона, высокие или низкие, какие отдельные звуки в этой музыке действительно прекрасны. Кроме того, ты должен выяснить, каким образом существует эта музыка. Высокие тональности - это музыка, или низкие тональности – музыка, что здесь можно назвать музыкой. Проверь, исследуй».

Царь, по совету своего Наставника, стал слушать музыку таким образом. Наконец, он осознал, что в этой музыке совершенно не к чему привязываться. Это просто обозначение, данное его собственным умом. Если бы он не дал этому никакого названия, никак не обозначил это, то никакой конкретной музыки, которая воспринимается на слух, не было бы. Когда он стал анализировать субъект, который воспринимает эту музыку, он осознал, что этот субъект по своей природе ясен и обладает способностью к познанию, но совершенно пуст от самобытия. Итак, он получил подробные инструкции от своего Наставника, и затем, просто путем слушания музыки, реализовал ясный свет. Подобно этому, в Индии существовало очень много махасиддхов, которые достигли реализаций посредством практики Махамудры. Однако даже если вы занимаетесь практикой Махамудры, вам крайне необходимы основополагающие учения о том, как развить шаматху. Без этих учений вы не сможете практиковать Махамудру.

Итак, ум, который сосредоточен на уме, ум, который познает свою собственную природу... Вы должны не просто смотреть на свой ум, а осознавать, что думает ваш ум, и каким образом ваш ум существует. Когда в уме возникают мысли, не надо пытаться их насильственно останавливать, и не надо следовать за своими мыслями. Теперь вам нужно помедитировать над этим, чтобы понять. Позже мы вместе проведем эту практику. В противном случае вы не поймете это только по моим словам. Этого объяснения будет недостаточно для того, чтобы вы что-то поняли. Дело в том, что мысли пресечь невозможно. Чем больше вы их останавливаете, тем больше у вас будет мыслей. Это как бы обратная реакция. Особенно сейчас у нас у всех очень сильно развита психология делать наоборот: чем больше мы стремимся от чего-то избавиться, тем больше у нас возникает обратное. Поэтому я думаю, что предрасположенности живущих ныне людей таковы, что им даже больше подходит Махамудра, чем в какие-либо другие времена. Обычно в традиции Гелуг учение по Махамудре даётся очень тайно, очень ограниченному кругу людей. Но мне кажется, что если оно действительно приносит пользу, то можно и более открыто давать такие учения.

Сейчас я дам вам более общее учение – для начального уровня. В будущем я дам вам более подробный комментарий по Махамудре, на основе коренных текстов Панчен Ламы. Если вы получите учение по коренному тексту, то это будет для вас очень полезно, точно также как заниматься шаматхой, уже имея какие-то основы Ламрима, которые делают для вас понятными наставления. В противном же случае, без подобных текстов, ваше понимание шаматхи будет также очень приблизительным. Вы будете думать, что шаматха это однонаправленное сосредоточение, не блуждание ума и всё. Но если вы изучаете такие тексты, то вы понимаете, сколько существует подробных инструкций по шаматхе. Точно также медитации на ясный свет, Махамудру, Дзогчен, если вы не знакомы с коренными текстами, то для вас Махамудра и Дзогчен сводится тоже только к наблюдению за своим

умом. Наблюдай за своим умом, осознай природу ума и ты освободишься. Вот к чему сводятся такие учения как Махамудра и Дзогчен для людей, которые не знакомы с коренными текстами.

Итак, когда вы занимаетесь медитацией Махамудра, если вы уже получали тантрическое посвящение, сначала визуализируйте себя божеством. Затем визуализируйте перед собой своего Духовного Наставника. Делайте все общие подготовительные практики, допустим, если вы делаете Гуру-пуджу, то сделайте Гуру-пуджу. И после слов: «Ты – Гуру, Ты – Идам, Ты – все дакини и защитники», - в Гуру-пудже, вы визуализируете как всё Поле Заслуг растворяется в вашем Духовном Наставнике в форме Ламы Цонкапы, и он размером с большой палец на руке, входит в вас через макушку головы и опускается в ваш центральный канал, и в сердечную чакру, потому что именно там находится наитончайший ум. Наитончайший ум – ясный свет, нераздельный с наитончайшей энергией, которая служит опорой для этого ума, пребывает в центральном канале, в сердечной чакре, внутри соединения из красной и белой капель. И это наитончайшее сознание пребывает в вашей сердечной чакре вплоть до вашей смерти. Когда Духовный Наставник опускается в вашу сердечную чакру, вы представляете, что форма вашего Духовного Наставника растворяется в ясном свете ума, и тогда ваш духовный наставник сливается, становится нераздельным единым целым с вашим наитончайшим сознанием. И тогда ясный свет ума вашего Учителя и ваш ясный свет сливаются воедино и становятся неразделимым единым целым.

Затем просто сосредоточьтесь на своем уме, на том что это, каков ум, просто пребывайте на ясном свете своего ума. Если возможно, произведите процесс растворения энергии ветров в сердечной чакре, как это описывается в тантре Ямантаки. То есть пройдите через восемь видимостей и, в конечном итоге, дойдите до ясного света. Беловатая видимость, красноватая видимость, чернота, всё это соответствует последовательным стадиям растворения слога ХУМ, которое я вам рассказывал. И, наконец, пребывайте на этом ясном свете ума. Когда возникают мысли – не пресекайте их, не следуйте за ними, просто созерцайте свои мысли, и они исчезнут.

Когда вы найдёте объект медитации, вы должны удерживать его, поддерживать его, и поддерживать его так, как дети смотрят на картину. Как дети смотрят на картину? Когда ребёнок смотрит на картину, для него это просто картина, он не думает о том, когда она была написана, кто художник, сколько она стоит, красива она или некрасива, сможет ли он её купить, и где он потом её продаст. Таких мыслей не возникает у ребёнка. Когда ребёнок смотрит на картину, для него это просто картина.

И таким же образом, когда в вашем сознании возникает мысль, просто смотрите на мысль. Даже когда возникнет гнев, просто смотрите на природу гнева. Что такое гнев, какова природа гнева? И тогда вы поймёте, что гневом вы называете то, когда ваш ум испытывает к чему-то неприязнь. Гнев - это состояние неприязни. Вы просто даёте ему наименование «гнев». Природа этого гнева – ясный свет. Из ясного света ума возникает гнев, а затем снова растворяется в ясном свете. Гнев, привязанность, огромное количество негативных мыслей, – если вы исследуете природу тех или иных негативных состояний ума или негативных эмоций, то вы поймёте, что все они неотделимы от ясного света. Ясный свет – это первичное сознание, это наитончайшее сознание, которое можно охарактеризовать только как ясное и познающее. Из него возникает и гнев. Гнев по своей субстанции не представляет собой что-то отдельное от ясного света, то есть, по сути своей он един с ясным светом и имеет одну и ту же сущность с ясным светом, он просто проявляется из ясного света. Говорится, что каким бы твёрдым ни казался лёд, по своей природе он неотделим от воды. Гнев и привязанность, – всё это подобно льду, но по природе своей это вода.

Итак, чтобы у вас ни возникало: гнев или привязанность, – просто смотрите на природу этого гнева или привязанности. Тогда вы поймёте, что относительная природа гнева, относительная природа привязанности, относительная природа любви, чего бы то ни было, всё это едино, это всё ясный свет. И таким образом, какая бы концепция у вас ни возникала, какая бы эмоция ни возникала, когда она порождается, вы просто смотрите на природу этой эмоции, пребывайте на этом ясном свете, который является природой этой эмоции. Возник гнев – вы взгляделись в его природу, это ясный свет, гнев исчез. Причём, очень важно не следовать за гневом. Он возник, вы просто на него смотрите, так как маленькие дети смотрят на картину. Потом он исчез, возникает следующая концепция или следующая эмоция. Вы опять созерцаете её природу – ясный свет.

Итак, просто поддерживайте концентрацию, смотрите на картину своего ума, как смотрят маленькие дети. И, кроме того, поддерживайте это сосредоточение на природе своего ума, подобно тому, как торговец, который выпускает орла на волю посреди океана. Как это происходит? В древние времена торговцы, которые плавали на судах по морям и океанам, когда они оказывались в открытом море, если они хотели узнать есть ли поблизости земля, они выпускали на волю орлов, которых брали с собой. И орёл улетал. Если орёл не возвращался к ним, значит, земля где-то поблизости, если орёл возвращался, то значит, земли поблизости нет. Таким образом, если у вас хочет породиться какая-то концептуальная мысль, вы позволяете ей это сделать, и отпускаете её на волю. Никакой внешней основы для неё нет, поэтому ваша концептуальная мысль сама вернётся в ваш ум, прилетит обратно.

Вообще процесс с мыслями похож на собак. Мысли ведут себя как собаки. Если вы собаку будете держать на поводке или на цепи, то она будет всё время рваться, если же вы её отпустите, то она всего лишь сделает один круг вокруг дома и вернётся опять к вам. И тогда даже если вы будете его отгонять и говорить этому псу: «Уходи отсюда», – он всё равно не уйдёт. Точно также наш блуждающий ум, если вы попытаетесь его связать, то он постоянно будет вырываться наружу, ему будет постоянно хотеться блуждать туда-сюда. Но если вы его отпустите, то он сделает один круг и вернётся обратно. Здесь, конечно, это такой пример, но в действительности, концептуальные мысли, не то что они там убегают, как собака, а потом возвращаются.

И точно также, когда во время медитации вдруг у вас начинают возникать концептуальные мысли, вы просто позволяете им возникнуть, и при этом просто смотрите на природу ума. И мысль возникнет и через некоторое время она исчезнет. И тогда вам уже не захочется новых концептуальных мыслей, и вы сможете продолжать сосредоточение на природе своего ума.

Кроме того, медитацию на ясный свет ума следует поддерживать, то есть ваше сосредоточение при этом должно быть подобно тонкой хлопковой нити. Чтобы ваше сосредоточение было мягким одновременно и крепким, сильным. Что такое мягкое, но сильное сосредоточение? Это когда вы медитируете и при этом вы чувствуете себя очень спокойным, вы не напряжены. Но при этом вы ни на минуту, ни на секунду не теряете объект своей медитации.

Сосредоточение на ясном свете ума должно быть подобно птице, летящей по небу. Когда птица летит, она не оставляет за собой в небе след. И точно также, какая бы мысль ни возникла в вашем уме – она не оставляет след. Мысль просто возникает и просто исчезает, она не влечёт за собой другой мысли.

Что такое относительный ясный свет? Очень трудно вам это объяснить.

Если во время вашей медитации на ясный свет в вашем уме вдруг возникнет некий цвет – это неправильно. Потому что вы должны сосредоточиться лишь на функции познания, на способности к познанию, на том что может познавать. Это просто нечто ясное чистое и познающее. И из него возникают мысли, а потом эти мысли снова растворяются в нём. Как экран телевизора. На экране телевизора появляется изображение, которое потом вновь исчезает или растворяется в том же самом экране. Итак, ваш ясный свет ума подобен экрану. Из него возникают все мысли, которые затем в нём же и растворяются. Итак, гнев, зависть, чтобы там ни было, чтобы ни возникало, субстанция всех этих эмоций, всех этих мыслей состоит из ясного света. Как лёд, который состоит из воды. Вода затвердевает в форме льда, затем лёд тает и снова становится водой. Итак, на собственном опыте попытайтесь найти объект медитации, относительную природу своего ума.

Затем вы должны на собственном опыте найти это в себе, то что я вам описывал, просто что-то чистое, что-то ясное и познающее, и отследить каким образом из него возникают мысли, эмоции, концепции, и как они потом в нём же опять и растворяются. Вы должны всё это понять на собственном опыте, и тогда вы найдёте объект медитации. Это не высокая реализация, это просто обнаружение объекта медитации шаматха. И затем, после того как вы его найдёте, крайне необходимо будет пройти через все девять стадий шаматхи и все те вещи, которые объясняются в учении о шаматхе. Введение в относительную природу ясного света – это нетрудная вещь, это очень краткая вещь, а всё остальное, связанное с тем как развить в себе шаматху, с методами порождения шаматхи, – вот это уже трудно.

Я боюсь, что многие люди, которые утверждают, что они занимаются медитацией на ясный свет ума, на Махамудру, на Дзогчен, даже не сумели обнаружить относительную природу своего ума – объект медитации. Поскольку это объект медитации, то если они не нашли этот объект медитации, то вся их медитация – сплошная потеря времени. Если вы хотите куда-то попасть, выстрелить куда-то, сначала вы должны найти цель. Если вы нашли цель, то тогда надо стрелять в цель. А если вы не нашли свою цель, если цель находится там, а вы стреляете в другое направление, то какие могут быть результаты? Никаких результатов не будет.

А теперь мы немножко попробуем помедитировать на Махамудру. Это для отпечатка. Не думайте что это невозможно. Всё возможно, но это непросто. Когда вы занимаетесь медитацией на Махамудру, здесь предварительно очень важно проделать дыхательную медитацию. Дыхательная медитация устраним из вашего ума концептуальные мысли, и тогда после дыхательной медитации у вас появится больше шансов найти ясный свет. Итак, сначала проведите краткую медитацию и постарайтесь отыскать объект медитации, то есть относительный ясный свет.

Не надо проводить очень длительные медитации, делайте их краткими, просто пытайтесь обнаружить этот объект медитации. Через две минуты откройте уже глаза, потом опять начните. Через каждые две минуты открывайте глаза, а потом опять начинайте. То есть, это означает – снова пытайтесь обнаружить объект медитации. Объект медитации относительной природы ума найти очень трудно, как только вы найдёте объект медитации, то шаматха пойдёт у вас гораздо быстрее. Когда же вы берёте образ Будды в качестве объекта медитации, то найти этот объект медитации просто, но на развитие шаматхи у вас уйдёт больше времени. Сначала сделаем дыхательную медитацию. Сядьте в правильную позу. Начинайте. (дыхательная медитация)

Сосредоточьтесь на своём уме. Скажите ПЭ (медитация продолжается). Как вы себя чувствуете? Нашли ли вы ясный свет?

Когда вы медитируете, вы не медитируете на что-то другое, не думайте что ваш ум находится здесь, а ясный свет как объект находится где-то в другом месте, и вы просто сосредотачиваетесь на этом ясном свете. Это медитация выполняется не так, как когда вы медитируете на образ Будды, здесь другая система. Здесь вы просто осознаёте своё собственное сознание. Здесь субъект и объект не двойственен. Отдельного объекта здесь нет. Сам субъект сосредоточен как бы на себе. Он просто осознаёт сам себя. И что вы обнаруживаете? Вы обнаруживаете там только ясное и познающее сознание, в котором отсутствуют какие бы то ни было - форма, цвет. И вот из него, из просто ясного и познающего, возникают все мысли, возникают мысли, которые затем растворяются в нём же.

Итак, все ваши концептуальные мысли должны быть похожи на письма на воде. Когда вы пишете что-то на воде, то уже через мгновение написанные вами буквы исчезают. Точно также, у вас возникает мысль и через мгновение она исчезает. Ваши мысли должны быть, как бы написаны на воде. Какой бы прекрасный или ужасный образ у вас ни возник, он не отделим от воды. Этот образ возник из воды и снова исчез в воде. Как пузырь на поверхности воды, он возникает из воды и исчезает снова в воде. Это объект медитации, и так вы должны поддерживать эту медитацию. И затем старайтесь развивать шаматху на основе этого объекта медитации.

Вначале не пытайтесь медитировать на абсолютную природу ума, для вас это невозможно. Если вы не умеете жонглировать двумя шариками, как вы можете жонглировать пятью? Искусные люди, для того чтобы научиться жонглировать, сначала жонглируют двумя шариками, потом тремя, четырьмя шариками, и, наконец, они доходят до пяти. В России многие люди не знают, как жонглировать двумя шариками, но сразу почему-то начинают с пяти. Они говорят: «Два для меня – это слишком примитивно, я хочу пять». Но с пятью шариками жонглировать такой человек не может. Стоит ему один раз подбросить, как все шарики уже оказываются на земле.

Вопрос: Сюда приехали те, у кого нет посвящения Ямантаки, им можно рассказать, как в себя ветры собирать или нельзя.

Ответ: Те люди, которые не получали посвящение Ямантаки, им не обязательно делать растворение. Они могут начать прямо с той медитации, которую мы делали сегодня. Просто попытайтесь обнаружить объект медитации и затем развивайте шаматху. После развития шаматхи вы можете начать медитировать на абсолютную природу ума... Потому что тогда вас ожидают наставления более высокого уровня, но только после того как вы достигнете этого этапа.

Вопрос: В практике туммо, там треугольник, он вершиной вверх или вперёд?

Ответ: Вершиной вверх. Но этого всё равно недостаточно ....

Вопрос: Когда мы медитируем на собственный ум, мы сталкиваемся с тем, что он ведь тоже не является самосущим, он не существует самостоятельно независимо. Вот здесь как. Это тоже концепция уже...

Ответ: Да, конечно, он также лишён самобытия.

.....

Пока не медитируйте на пустоту ума. Медитируйте просто на относительную его природу.

Вопрос: Геше-ла, нож не может разрезать сам себя, глаз не может увидеть сам себя, как ум может познать самого себя?

Ответ: Прасангика Мадхьямика не признаёт самопознающее сознание, Прасангика Мадхьямика утверждает, что самопознающее сознание не существует, потому что ум не может увидеть сам себя. Дело в том, что самопознающее сознание, что это такое? Низшие школы утверждают, что есть особый вид ума, который всё время воспринимает сам себя. Вот это и называется самопознающим сознанием в низших школах. Такого не существует согласно Прасангике Мадхьямики. Здесь же, в данном случае, когда вы медитируете на ясный свет, вы не видите сами себя, не воспринимаете сами себя, вы осознаёте себя. Когда вы осознаёте сами себя, вы можете понять, что вы делаете, на что вы смотрите, о чём вы думаете. Прасангика Мадхьямика не говорит, что вы не можете понимать, что вы делаете. То есть Прасангика не говорит, что вы не можете понять, что вы делаете, потому что нож не может порезать сам себя. Вы можете понять, чем вы занимаетесь, осознать это. Будда сказал: «Вы неспособны понять, о чём думают другие люди, но вы можете понять, о чём думаете вы сами. Вы можете судить самих себя, вынести какую-то оценку самому себе, но других людей оценивать вы не можете».