

Теперь развеите в себе правильную мотивацию для того, чтобы получить драгоценное учение по Махамудре. Сейчас я продолжу давать комментарии на коренной текст.

Из двух основных техник традиции Махамудры раздела сутр, а именно стремления к созерцанию ума на основе достижения правильного воззрения на реальность и поиска правильного воззрения на основе созерцания ума, я объясню последнюю технику.

Здесь Панчен-лама говорит о том, что с точки зрения практики Махамудры и Дзогчена, существуют две техники медитации. Первая из них – поиск медитации через воззрение, а вторая – поиск воззрения через медитацию. Каким образом можно искать медитацию посредством воззрения? Большая часть дзогченевской практики состоит в поиске медитации через воззрение. Для того чтобы заниматься такой практикой, необходимо очень хорошо понимать пустоту. В таком случае Духовный Наставник излагает, что такое ясный свет, в трех разделах. Например, то учение, которое Ваджрапани преподал ламе Цонкапе и дзогченевскому мастеру, имя которого на санскрите звучит как Кармаваджра, состоит в поиске медитации через воззрение. Это очень трудное дело и требует очень высоких умственных способностей. Только те люди, которые имеют очень высокие умственные способности, очень большие наклонности к этому, могут достичь результата с помощью подобного метода. Поэтому Ваджрапани, когда объясняет это учение о ясном свете, говорит, что это очень мощное лекарство. Вначале люди не способны найти это лекарство, в середине люди не способны его принять, а в конце, даже если они принимают это лекарство, то их организм отторгает его обратно.

Каким образом объясняется эта практика? Ваджрапани говорит, что ясный свет можно объяснить в трех частях или с точки зрения трех аспектов: сущности, природы и сострадания. Сущность ясного света – это пустота от самобытия. Природа его состоит в том, что, несмотря на то, что он пуст от самобытия, но имеет взаимозависимое происхождение, и в этом взаимозависимом происхождении является просто ясным и познающим. Его спонтанная активность непрерывна. Природа и сущность ясного света являются собой единое целое в двух разных его аспектах. Несмотря на то, что он пуст от самобытия, он имеет взаимозависимое происхождение и является просто ясным и познающим. Вот из этого наитончайшего ясного света ума, который являет собой простую ясность и познание, порождаются все концепции. Все концепции возникают из него и снова растворяются в нем. Итак, все концепции являются проявлениями ясного света. Итак, необходимо понимать, что эти три аспекта представляют собой единое целое. Какие бы грубые мысли у вас ни возникали – гнев, зависть и так далее – они неотделимы от этого ясного света.

Также существует особая техника освобождения концепций. Эта техника объясняется следующим образом. В пустом доме ничего невозможно потерять, из пустого дома ничего нельзя украсть. Пребывая в таком спокойном, расслабленном состоянии, посредством постижения воззрения, то есть того, что этот ясный свет пуст от самобытия, вы занимаетесь поиском медитации. Для того чтобы постичь воззрение, то есть пустоту от самобытия, вы должны знать, что необходимо отрицать. Отрицание понять очень трудно. Если вы не понимаете, что отрицается пустотой, то для вас будет невозможно постичь саму пустоту. Объект, отрицаемый пустотой, может быть понят только на собственном опыте. Все это очень трудно. Таким образом, на основе воззрения (посредством правильного понимания пустоты), практик начинает искать медитацию: пребывает в однонаправленном сосредоточении и ищет медитацию.

Здесь ум должен понять два аспекта ясного света: его пустоту (или абсолютный ясный свет) и ригпа (относительный ясный свет) и должен понять, что эти два аспекта

представляют собой единое целое. Таким образом, необходимо реализовать понимание этих двух аспектов. Это как жонглер жонглирует одновременно тремя шариками. Если вы не можете жонглировать двумя шариками, как вы можете жонглировать тремя.

Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье говорил, что поиск медитации через воззрение – дело очень трудное. Этот метод подходит только для тех исключительных учеников, у которых с предыдущих жизней идут очень сильные отпечатки медитации на пустоту, понимание воззрения. В буддизме таких учеников называют учениками, подобными драгоценности. Такой метод подходит только для этих учеников. В наше время большинство учеников относится к низшей категории учеников – сандаловые ученики.

Каковы характеристики сандаловых учеников? Я не говорю, что вы – сандаловые ученики. Я просто объясняю, каковы характеристики этих сандаловых учеников. А вы уж сами оцените себя: относитесь вы к этой категории, или нет. Когда они находятся в обществе духовного Наставника, у них возникает вера в Дхарму, когда они находятся вдали от Духовного Наставника, то вера в Дхарму пропадает. Что касается сострадания, то им стоит очень много трудов развить в себе сострадание. У учеников, подобных драгоценности, сострадание возникает спонтанно уже в очень раннем возрасте, хотя они не медитируют на любовь и сострадание, потому что они уже медитировали на это в прошлой жизни. У них очень равностное отношение ко всем. Хотя у них тело маленького ребенка, ум у них очень взрослый, зрелый. Их не слишком-то легко расстроить или привести в состояние возбуждения. Сандаловые же ученики легко возбуждаются и легко впадают в депрессию. Как только их немного покритикуют, они сразу начинают думать: «О, наверное, я очень плохой ученик», а стоит их чуть-чуть похвалить, они сразу начинают думать: «Я самый лучший ученик».

Ум их очень подвержен обстоятельствам. Сиюминутные обстоятельства могут очень легко изменить их состояние ума. У них нет такой решимости в уме: «Я могу медитировать жизнь за жизнью, практиковать жизнь за жизнью для достижения результатов. Даже если это потребует от меня эонов и эонов практики, я все равно продолжу ее». Такая решимость есть у учеников, подобных драгоценности. Сандаловые же ученики думают, что если бы они могли за одну жизнь стать буддой, то это было бы прекрасно, а если это займет много жизней, то это уже слишком. У них нет такой силы, чтобы жизнь за жизнью медитировать. У них еще очень плохая память. Они все время слушают и все время забывают то, что слышали. А ученики, подобные драгоценности, как услышат что-то один раз, с тех пор больше не забывают.

В Тибете некоторые очень высокие Ринпоче, такие как Самдонг Ринпоче, один раз что-то услышат и больше не забывают, очень хорошо помнят. Даже если они слышат стихи текстов, то сразу же запоминают. Мой Учитель геше Наванг Даргье почти все тексты знал наизусть. Ему хватало один раз прочитать текст, чтобы выучить его наизусть. Когда он давал комментарии на любой коренной текст, он не нуждался в текстах, он знал их наизусть. Я слышал, что незадолго до смерти он ослеп на оба глаза, но, несмотря на это, он в течение двух лет давал учение. Ему вообще не был нужен никакой текст. Он просто говорил своим ученикам: «А теперь загляните на страницу такую-то» и просто начинал комментировать. Вот это ученик, подобный драгоценности.

Итак, мой Наставник геше Наванг Даргье утверждал, что поиск медитации через воззрение – это дело очень трудное. На это способны лишь исключительные люди, лишь единицы, а для большинства остальных – это лишь пустая трата времени.

А теперь поговорим о поиске воззрения через медитацию. Это когда сначала через медитацию развивается шаматха, а затем уже, с помощью шаматхи, развивается воззрение на абсолютную природу. Шантидева сказал: «Если темной ночью пламя светильника колыхается ветром, то при свете этого светильника очень трудно читать книгу». Особенно трудно прочесть мелкий шрифт, а пустота как раз и есть этот мелкий шрифт. А Прасангика Мадхьямика – это вообще микроскопический шрифт: с трудом можно что-то различить. Очень-очень маленькие буквы, а огонек светильника постоянно колыхается под дуновением ветра. Как же все это можно прочесть, если вы еще и сидите очень далеко от книги? В такой ситуации самое лучшее, чтобы не было ветра, чтобы светильник горел ровно, чтобы вы находились поближе к книге и пользовались лупой. Через лупу можно еще что-то рассмотреть. Точно так же в настоящий момент, пока у нас нет шаматхи, наш ум блуждает туда-сюда и подобен огоньку светильника, который колыхает ветер. То есть ум у нас неясен. А пока наш ум неясен, как же мы можем познать пустоту ума? Это самое трудное.

Самое трудное – познать пустоту. Как только вы познаете пустоту, самое трудное будет позади, потому что нет ничего, что было бы труднее, чем это. После познания пустоты все будет уже легко. Помимо этого, необходимо находиться поближе к книге. Это означает, что необходимо однонаправленное сосредоточение или шаматха. А лупа, которую вы используете, символизирует сущностные наставления, которые вам дает Мастер. И вот с помощью всего этого вы сможете прочесть пустоты, даже если буквы очень крошечные. Другие люди, у которых нет этой лупы сущностных наставлений, полученной от Наставника, не смогут ничего различить. Даже если они попытаются прочесть сто-то, разобрать ничего не смогут.

Приводя такой пример, Шантидева и многие другие мастера говорили, что самый подходящий для нас способ – это искать воззрение через медитацию. Потому что мы – сандаловые ученики, а не драгоценные. Поэтому и Панчен Ринпоче здесь говорит, что, исходя из наших наклонностей, наших возможностей, он, из двух основных техник, объяснит последнюю, то есть поиск правильного воззрения через медитацию. На будущее я вам говорю совершенно искренне: не ищите медитацию через воззрение. Это невозможно. Это будет пустой тратой времени. Вам может показаться, что вы чего-то достигаете, в действительности же вы ничего достигать не будете. Там работает очень много тонких механизмов. Говорить о поиске медитации через воззрение очень легко. Я могу очень долго про это распространяться. Действительно, этот метод гораздо быстрее, это верно. Но на практике это очень и очень трудно. Я знаю все эти учения о поиске медитации через воззрение, но когда медитирую на это, понимаю, насколько это все сложно. Это как жонглировать тремя шарами. Когда один взлетает, второй падает, как это все удержать? Когда ты медитируешь на сущность, ты забываешь про аспект спонтанности. Как это все удерживать в голове, а надо все это удерживать одновременно. Это очень трудно.

Сядь в семичленную позу на благоприятном для умственной стабильности сиденье и произведи полное очищение с помощью цикла девяти вкусов дыхания.

Теперь Панчен-лама начинает объяснять, как обрести воззрение через медитацию. Ради этого мы сначала должны развить шаматху. Это шаматха, основанная на медитации на ум. Затем уже вы, с помощью шаматхи, начнете искать абсолютную природу ума. Для этого, как говорит Панчен-лама, очень большое значение имеет положение тела. Также имеет большое значение место, где вы медитируете. Здесь оно впрямую не упомянуто, но косвенно тоже имеется в виду. Место должно быть благоприятным для практики, я вам уже рассказывал об этом раньше: тихое, получившее благословение от мастеров, которые в нем созерцали раньше, как в Курумкане. Что касается позы медитации, подушка, на которой вы

сидите, должна быть немножко приподнята сзади. Вы должны сесть в позу лотоса с прямым позвоночником, голова немножко наклонена вперед, плечи прямые, правая рука лежит на левой руке, большие пальцы рук соединены, глаза полузакрыты, но не полностью, взгляд устремлен вниз. Если у вас длинный нос, то вы должны видеть кончик своего носа. Рот полуоткрыт, язык касается верхнего неба. Это называется семичленной позой Вайрочаны. Марпа говорил, что наставления по его позе сами по себе являются особыми, и другие техники не идут с ними ни в какое сравнение, даже в том, что касается позы. Лама Цонкапа очень высоко ценил эту особенную позу. Положение каждого члена в этой позе имеет очень глубокое значение.

Затем необходимо произвести девять циклов практики йоги ветра. Вы визуализируете центральный канал, правый и левый каналы. Предназначение этой девятикратной йоги ветра заключается в том, чтобы устранить из вашего тела всю нечистую энергию. Зачем это надо? В тантре говорится, что все концепции работают на основе энергии, и негативная энергия служит опорой для негативных эмоций. Когда в вашем теле сильно циркулирует негативная энергия, то негативные эмоции возникают немедленно.

Например, если вы находитесь в баре или каком-нибудь другом негативном месте, где очень много дурных людей, и в вас начинает циркулировать негативная энергия, то вам очень легко впасть в негативное состояние ума: возникает сильное возбуждение, привязанность, зависть. Все это возникает спонтанно, непроизвольно, потому что в теле циркулирует нечистая, негативная энергия. Но если тот же самый человек, который только что бесновался в баре, зайдет в другое место, очень чистое, святое место, где дает учение Духовный Наставник, и все очень тихие, спокойные, то постепенно в его теле начнет циркулировать позитивная энергия. Когда возникает позитивная энергия, возникает вера, и этот человек начинает плакать. Если вы исследуете, то очень ясно и отчетливо поймете для себя, что наши эмоции сильно зависят от энергии.

Итак, эта девятикратная йога ветра устраняет эту нечистую энергию, которая служит опорой для возникновения негативных концепций. После того как вы устранили из тела эту негативную энергию с помощью девятикратной йоги дыхания, сев в медитацию, вам очень легко войти в нужное состояние. Например, иногда вам очень легко медитировать, иногда - очень трудно. Почему? Когда в теле циркулирует позитивная энергия, то медитировать вам очень приятно, вам это доставляет наслаждение, а если в теле циркулирует крайне негативная энергия, то вам очень трудно заставить себя медитировать, вам это тяжело дается.

Поэтому Панчен-лама пишет на собственном опыте, а у него, естественно, был непосредственный опыт постижения ясного света. Он – Будда Амиабха в человеческом теле. Его святейшество Далай-лама как Авалокитешвара, а Панчен-лама как Амиабха в человеческом теле. В будущем Панчен-лама будет царем Шамбалы, а Его Святейшество Далай-лама будет министром в Шамбале. И тогда они, в конечном итоге, подчинят себе весь наш мир, всех лало – варваров, которые объявят Шамбале войну. Все они будут укрощены, и учение в будущем распространится по всему миру. Сейчас Шамбала невидима. Но говорят, что в будущем, я, правда, не знаю, когда это будет, люди начнут видеть Шамбалу.

Существует история про Панчен-ламу. Эта история о третьем Панчен-ламе. Он каждую ночь ровно в полночь исчезал из своего дома. Однажды его слуга, помощник, решил выяснить, куда же он уходит. Он не лег спать, затаился и стал ждать, что будет делать Панчен-лама. И вот в полночь Панчен-лама неожиданно встал, вышел из дома и пошел в конюшню. В конюшне у него стоял большой белый жеребец, очень необычный жеребец.

Некоторые люди даже говорили, что по ночам от этого коня исходит сияние. Помощник Панчен-ламы незаметно подкрался и прицепился к этому коню сзади. Он знал, что Панчен-лама на этом коне отправится в Шамбалу. Он схватился за этого коня и закрыл глаза, после чего конь воспарил в небо и, когда помощник открыл глаза, то оказался в Шамбале.

Панчен-лама, увидев его, спросил: «Зачем ты здесь?» Помощник сказал: «Это я из любопытства – решил посмотреть Шамбалу». Но Панчен-лама сказал: «Не ходи туда, оставайся здесь. Мне надо пойти туда и дать учение. И ничего не бери с собой отсюда, потому что здесь все очень драгоценное». Панчен-лама поскакал дальше на своем коне. Его встречало множество жителей Шамбалы, его учеников, которые уже ждали его, дули в раковины, встречали его. Панчен-лама стал давать там учение. Когда он вернулся, то спросил своего помощника: «Ты что-нибудь взял?» Помощник сказал: «Нет, конечно». А на самом деле он положил в карман какой-то драгоценный камень. Но конь стоял, как вкопанный. Панчен-лама сказал своему помощнику: «Не лги мне. Конь не двигается, значит, что-то ты все-таки стащил».

Тут слуга достал драгоценный камень из кармана и сказал: «Здесь столько драгоценностей. А если у нас будет хотя бы один такой драгоценный камень в нашем мире, с его помощью мы сможем помочь очень многим». Панчен-лама сказал: «Бесполезно. Даже если ты возьмешь его с собой, он превратится в камень. Для того чтобы чем-то пользоваться, тебе необходима карма. Если бы люди могли воспользоваться этими драгоценностями, я бы набрал их здесь целую кучу и раздал бы им. Чтобы чем-то пользоваться, людям нужна карма». Так они вернулись. Эту историю помощник Панчен-ламы рассказал людям, и так она дошла до наших дней.

Ходят слухи, что предыдущий десятый Панчен-лама, который сидел в китайской тюрьме, иногда исчезал из тюрьмы. Он исчезал из своей камеры. Все так пугались, начинали бегать туда-сюда, включалась сигнализация. Но проходило три-четыре часа и оказывалось, что Панчен-лама опять сидит в камере, как ни в чем не бывало. Иногда люди в тюрьме видели Панчен-ламу в облике тигра. Один мой друг рассказал, что когда Панчен-лама сидел в тюрьме, в течение девяти месяцев он не съел ни крошки пищи и не выпил ни капли воды. Мне также рассказывали, что Панчен-лама сделал очень многое для возрождения буддизма в Тибете. Если бы Панчен-лама захотел тогда убежать вместе с Далай-ламой в Индию, он бы убежал. Но он остался специально, сказав: «Пускай Его Святейшество уходит, а я останусь здесь, в Тибете». Мне рассказывали, что, благодаря доброте Панчен-ламы, в провинции Амдо сейчас существуют монастыри и там живет очень много больших мастеров. Там живет Джамьян Шепа. Мне также говорили, что современные геше из провинции Амдо – это невероятные мастера, очень высокие мастера, кроме того – очень хорошие практики. Все это случилось благодаря доброте Панчен-ламы и Джамьяна Шепы, которые в свое время остались в Тибете.

Когда китайцы пришли в Тибет, Кундан Ринпоче решил убежать в Индию, а Джамьяну Шепе тогда было восемь лет. Джамьян Шепа ночью пришел в дом Кундана Ринпоче. Кундан Ринпоче сразу же проснулся и спросил: «Ты зачем пришел?» Дело в том, что в провинции Амдо, после Его Святейшества Далай-ламы и Панчен-ламы, третьим самым высоким ламой считается Джамьян Шепа, который является автором всех текстов по философии монастыря Гоман. И Кундан Ринпоче, оказав Джамьяну Шепе знаки почета, попросил его сесть. Джамьян Шепа спросил: «Ты что, планируешь уехать в Индию?» Кундан Ринпоче ответил: «Да». На что Джамьян Шепа сказал: «Хорошо. Вы все уезжайте. Если бы я захотел, то и я бы смог уехать. Но если мы все уедем, кто будет заботиться о буддизме в Тибете? Его Святейшеству надо уехать. На это есть очень серьезные причины. А если никто из нас не останется, все мы уедем, то какой смысл был рождаться в этом мире

для того, чтобы помогать живым существам? Сейчас у нас очень критические, трудные времена, поэтому я не уезжаю. Я остаюсь здесь. И я очень рассчитываю на вас, что вы меня поддержите. Но если вы намереваетесь уехать, хорошо, уезжайте, а я останусь здесь один. Тогда Кундан Ринпоче со слезами на глазах сделал полное простирание перед Джамьяном Шепа и сказал: «Я не еду».

Существует очень много историй про Джамьяна Шепа. Например, говорят, что когда Джамьяну Шепа было пятнадцать лет, китайцы заставляли его заниматься очень черной работой: убирать дерьмо и так далее. И вот однажды Джамьян Шепа шел по улице в очень грязной одежде и нес ведра с нечистотами. Его увидел один монах, который вот-вот должен был стать геше, но не успел, потому что как раз в это время китайцы оккупировали Тибет. Этот монах остановился перед ним и сделал простирание. Джамьян Шепа ему сказал: «Не забывай, готовься к экзамену на степень геше. Через год ты будешь геше». Монах был поражен, он подумал: «О чем это Джамьян Шепа говорит? Что он, с ума сошел, что ли? Китайцы оккупировали страну, какие тут еще экзамены на звание геше?» Но через год ситуация изменилась, монастыри вновь открылись, и он стал геше. Когда этот монах сдавал экзамены на степень геше, Джамьян Шепа, который к тому времени был уже интронизирован, посмотрел на него и улыбнулся. Этот монах не мог удержаться от слез.

У Джамьяна Шепа очень сильный характер. Когда он ездил в какой-нибудь город на машине, то всю дорогу мог не сказать ни слова. На всяких собраниях он тоже в основном сидел молча, а если кто-то говорил неправду, то он просто смотрел на этого человека, и тот не мог продолжать врать. Единственные слова, которые он говорил на собраниях, были заключительные слова: «Завтра мы сделаем то-то и то-то. Собрание закончено». Джамьян Шепа выглядит очень строго, но, когда он находится в присутствии Панчен-ламы, то он становится «как мышка». Он делает полные простирания перед Панчен-ламой, а Панчен-лама позволяет ему делать полные простирания, иногда позволяет ему простираться в течение пятнадцати минут. В это время все стоят и смотрят, как Джамьян Шепа простирается, а Панчен-лама позволяет ему простираться пятнадцать минут подряд. Потому Панчен-лама говорит: «Все. Достаточно».

Я слышал, что десятый Панчен-лама тоже был очень строгим, говорил очень мало любезных слов. Даже китайцы признавали, что Панчен-лама очень смелый и мужественный. Китайские офицеры очень боялись его, потому что, если он говорил слово, это слово было окончательным, и они не могли заставить Панчен-ламу изменить его. Я слышал, что Панчен-ламу очень сильно избивали в тюрьме и требовали, чтобы он отрекся от Его Святейшества Далай-ламы и стал критиковать его. Ему говорили: «Если выступишь с критикой Далай-ламы, то станешь главой Тибета». На что Панчен-лама говорил: «Я не хочу возглавлять Тибет. К тому же, как я могу критиковать Далай-ламу, если он – безупречен. Если бы у него были недостатки, я мог бы его критиковать, но у него нет их». Эти истории я рассказываю для вашего вдохновения.

А теперь вернемся к нашей теме. Я подробно объяснял девятикратную йогу дыхания в своей книге, поэтому сейчас я повторю вкратце. Центральный канал должен быть снаружи белым, а внутри красным и очень прямым, как стрела. Правый канал – красного цвета, левый канал – синего цвета, и они изгибаются, образуя чакры. Если вам непонятно, что это такое, то спросите у знакомых, они вам объяснят. Затем правый и левый канал соединяются друг с другом внизу, как бы входят друг в друга, как две трубы. Затем вам следует зажать большие пальцы на руке тремя другими пальцами так, чтобы указательные пальцы оставались свободными. Зажмите правым указательным пальцем правую ноздрю и сделайте три глубоких вдоха через левую ноздрю. В это время визуализируйте, что

позитивная энергия всех будд и бодхисаттв в форме белого света входит в ваш левый канал через левую ноздрю.

Затем в месте соединения правого и левого каналов вся энергия переходит в правый канал. И эта позитивная, благая энергия выталкивает наружу всю нечистую, негативную энергию, которая находится в правом канале. Затем вы зажимаете левую ноздрю и делаете три выдоха через правую ноздрю. В это время визуализируйте, что вся негативная энергия в форме черного облака выходит из вас через правую ноздрю. Сделайте так три цикла. Потом вы зажимаете левую ноздрю, делаете три вдоха через правую. На этот раз позитивная энергия входит через правую ноздрю в правый канал, проникает в месте соединения в левый канал и выталкивает всю негативную энергию, которая скопилась в левом канале. Так тоже делаете три раза. Затем визуализируйте, что правый и левый канал соединяются с центральным каналом. В это время руки с указательными пальцами надо держать на коленях. Вы делаете три вдоха через обе ноздри и визуализируете, как вся энергия будд и бодхисаттв, в особенности, вашего Духовного Наставника, в форме белого цвета входит в вас через обе ноздри. Затем через левый и правый канал она входит в центральный канал. Когда вы вдыхаете, то представляете, что вся негативная энергия, которая скопилась в центральном канале, выходит из вас через отверстие на вашей макушке, которое в этот момент открывается. Так тоже делаете три раза. Это называется девятикратная дыхательная йога.

С помощью этой дыхательной медитации вы можете удалить из ума все омрачения, препятствующие его ясности. Затем в позитивном настрое ума, если вы хотите заниматься медитацией Махамудры, вы можете это сделать через «Лама Чодпа». Эта практика называется необычная Гуру-йога. Вы принимаете Прибежище, порождаете в себе бодхичитту, делаете семичленное подношение. Все это очень хорошо предварительно выполнить. Когда вы доходите до слов: «Ты – Гуру, ты – Йидам, ты – все дакини и защитники...», вы обращаетесь к Учителю с очень сильной мольбой. Затем, если вы получали посвящение Ямантаки, на следующем этапе вы можете принять четыре посвящения, визуализируя, как исходит сначала белый свет, потом красный, потом синий, потом одновременно все три цвета – такая же визуализация, как на вчерашнем благословении. Таким образом вы получаете четыре посвящения, то есть выполняете самопосвящение.

Это не только очистит ваше состояние ума, но также позволит вам накопить заслуги, и вы получите благословение своего Духовного Наставника. После чего три или семь раз надо прочесть мигзэм. Затем вы представляете, что лама Цонкапа размером с большой палец на руке, опускается вам на голову и через центральный канал опускается вам в сердце. Все Будды трех времен, все божества мандалы, все Духовные Наставники трех времен в форме ламы Цонкапы опускаются вам в сердце и пребывают там. Все великие мастера – Тилопа, Наропа, Нагарджуна, Гуру Ринпоче, Атиша – все они принимают форму ламы Цонкапы и пребывают в вашем сердце. Затем представляйте себе, что ваш ум и ум вашего Духовного Наставника, который является воплощением всех будд и божеств, сливаются воедино, как вода вливается в воду, и становятся единым целым.

Тщательно очисти свое состояние сознания и затем, с пречистым благим умом, прими Прибежище и вновь утвердись в самоотверженном сердце бодхичитты. Затем созерцай глубинный путь Гуру-йоги и, обратясь сотни раз с сильнейшей горячей мольбой, раствори в себе образ своего Гуру.

Это я вам уже объяснил.

Некоторое время прочно пребывай в этом состоянии погружения, в котором вся сумятица явлений и создания явлений сжимаются до полного исчезновения.

Вы сначала понимаете, что ваш ум и ум вашего Духовного Наставника представляют собой единое целое. Потом вы пытаетесь понять, что этот единый ум – не грубый, а является тем самым вместилищем изначальным ясным светом, наитончайшим умом. Это ваш ум и одновременно ум вашего Духовного Наставника. Между вашим умом и умом вашего Наставника не существует никакой разницы. Здесь имеется в виду следующее. Не существует никакой разницы между вашим наитончайшим умом, вместилищем изначальным умом ясного света и вместилищем изначальным умом ясного света вашего Духовного Наставника. Но между вашим грубым умом и грубым умом вашего Учителя существует большая разница. Ваш грубый ум очень глуп. В нем очень много омрачений. И он, кстати, не осознает, что омрачения – это омрачения, не понимает иллюзию как иллюзию, не понимает, что сансара – это сансара, ищет счастья в сансаре, бегает туда-сюда, пытается всех обмануть, обхитрить. Он не понимает, что непостоянство – это непостоянство, наоборот, думает, что это постоянство, не понимает бессамость как бессамость, думая, что существует самобытие, и, как маленькое дитя, бежит за радугой, чтобы что-то поймать. В конце концов он возвращается с пустыми руками. Сколько умных людей жили в Москве много лет назад. Они столько всего пытались сделать, и чего они достигли? Все они умерли с пустыми руками, начиная с Ленина, и ничего не смогли с собой унести.

Вы должны понять, что ваш просто ясный и познающий ум, который лишен каких-либо умопостороений, каких-либо концепций о том, что это хорошо, это плохо, существует с безначальных времен. Именно этот ум неотделим от ясного света ума вашего Духовного Наставника. Именно этот ваш ум един с наитончайшим умом вашего Духовного Наставника. Несмотря на то, что там нет никаких умопостороений и концепций, этот ум вовсе не похож на состояние сна. Это крайне осознанный ум. Как же вы можете распознать этот относительный ясный свет? Как вы можете узнать, что это он? Я уже приводил вам пример, что относительный ясный свет подобен океану, а грубые концепции подобны волнам на этом океане. На этом примере я провожу аналогию, и вы должны попытаться понять, что она значит. Я не могу показать вам на все это пальцем и сказать, что это – это, а это – то. Поэтому великие мастера прошлого всегда использовали аналогии, и ученики по этим аналогиям постигали, что такое вместилище изначальным ясным светом.

Какой бы мощной или высокой ни была волна, в ее глубине она представляет собой просто океан. Пока вы не можете разглядеть глубины океана, потому что дует очень сильный ветер, и волны постоянно накатывают одна за другой. Эти волны мешают вам увидеть океанские глубины. Но когда по волнам плывет корабль и рассекает эти волны, то одна волна уходит, а вторая не может сразу же за ней последовать, и получается некий разрыв между этими двумя волнами. В этом промежутке у вас есть шанс увидеть океан.

Таким же образом, ясный свет подобен океану, и, как в океане, в нем постоянно, непрестанно движутся волны концепций. Но если вы можете поплыть по нему на лодке и отсечь две концепции друг от друга, образуется некий разрыв, в котором есть шанс увидеть ригпа, который называется вместилищем изначальным ясным светом. Для того чтобы этого достичь, в качестве лодки можно использовать слог ПЭ. Вы должны внимательно всмотреться в свой ум и затем резко произнести ПЭ. Этот слог будет как лодка, рассекающая волны. Волна одной концепции уже пройдет, а вторая еще не успеет нахлынуть. Образуется промежуток, в котором вы можете разглядеть вместилище изначальным ясным светом. У вас есть такой шанс. В это время просто всмотритесь, просто попытайтесь узнать его. Как же вы можете распознать? Нет ничего внешнего, что вы



должны узнать где-то там, вовне. В данном случае ваш ясный свет сам должен распознать себя. Это нелегко. Говорить об этом легко, но, на самом деле, это очень трудно.

Возникает диспут. Как же вы можете познать свой собственный ум? Нож не может порезать сам себя, как же ум может познать сам себя? Как же глаз может увидеть сам себя? Глаз может видеть все остальное, но себя – не может. Об этом вы должны подумать. Как ум может познать сам себя? Но здесь ситуация вовсе не такая, что ясный свет – это что-то такое внешнее, как объект, а ум, как субъект, его познает. Такого здесь быть не может. В данном случае ясный свет ума просто осознает сам себя, также как вы сами себя осознаете. Вы же можете осознавать сами себя? Вы же отдаете себе отчет в том, что вы сидите, вы пишете, вы думаете. Когда в вашем уме появляется мысль: «Я хочу его обхитрить», то вы осознаете: «Мой ум думает». Вы можете на собственном опыте понять, о чем вы думаете. То есть ваш ум может понять, о чем думает ваш ум, и понять, вообще, тот факт, что ваш ум думает. Здесь происходит не так, что ваш ум извне смотрит внутрь себя и видит себя. Нет. Осознание должно исходить изнутри.

Это всего лишь относительная природа ума. Посмотрите, как это трудно. Насколько же труднее постичь абсолютную природу ума! Не думайте, что это просто.

В это время не визуализируйте ясный свет, не создавайте никаких образов, потому что это большая ошибка. Многие люди говорят, что они медитируют на Махамудру, Дзогчен, но при этом они представляют себе ясный свет как нечто более ясное, чем их обычное состояние ума, как нечто красивое, и они на этом сосредотачиваются. И тогда они говорят: «Я медитирую на ясный свет». Это называется выдуманный, воображаемый ясный свет. На собственном опыте, если вы периодически будете экспериментировать, произнося ПЭ и исследуя, что происходит за этим, то вы постепенно-постепенно сможете получить некое представление, некий проблеск ясного света. Помимо этого, когда вы опознаете его, каким образом вы можете поддерживать в себе осознание ясного света? Самое главное – не следовать за возникновением умственных проявлений [концепций] и не потакать процессу создания видимостей, то есть не иметь ни страхов, ни надежд.

Большая часть концепций является следствием либо надежд, либо страхов. Например, сначала в сознании возникает какой-то привлекательный образ. Вслед за ним возникает надежда: «Может быть, мне удастся это заполучить. Как бы мне это заполучить? Что я должен для этого сделать?» За этим следует цепочка концепций. Иногда возникает непривлекательное явление. Вслед за этим явлением в вашем уме появляются страх и сомнение, поэтому вы хотите убежать подальше от этого явления, либо вы хотите уничтожить этот объект. Это тоже сопровождается появлением огромного количества концепций о том, как бы все это осуществить, то есть следует цепочка концепций. Если вы исследуете, то увидите, что настоящим ветром являются как раз этот страх и надежда.

Поэтому, не имея никаких страхов, просто игнорируйте явления, не следуйте за явлениями. Без страхов, без надежд однонаправленно сосредоточьтесь на этом вместилищем изначально чистом ясном свете. Это однонаправленное сосредоточение не должно быть подобно глубокому сну или бессознательному состоянию (обмороку). В данном случае однонаправленное сосредоточение является неконцептуальным. Состояние глубокого сна без сновидений тоже неконцептуально. Но это неконцептуальное состояние не должно быть подобно состоянию сна, потому что во время глубокого сна нет ясности и интенсивности. Кроме того, неконцептуальным является и бессознательное состояние, состояние обморока. Ваше сосредоточение не должно быть таким, потому что бессознательное состояние ума это тоже неясное и лишенное интенсивности состояние ума. Подобная медитация также не должна сопровождаться насильственной остановкой

мысли. Например, когда индуисты занимаются медитацией, они специально пресекают все концепции и удерживают свой ум в состоянии отсутствия концепций, и медитируют. У них это называется неконцептуальной медитацией. Наша медитация тоже неконцептуальна, но она не должна сопровождаться насильственным пресечением концепций, не должна быть подобна ни глубокому сну, ни бессознательному состоянию. Все вышеперечисленное является неконцептуальным состоянием.

В таком состоянии вы не пресекаете нарочной концептуальные мысли, но и не следуете за концепциями. Поэкспериментируйте. Посмотрите, получается или нет. Говорится, что небуддийская практика попытки остановки концепций подобна тому, как пытаться рукой остановить волну. Как же вы рукой можете остановить волну? Здесь все должно быть так: вы понимаете, что волна движется из-за ветра. Если прекратится ветер, то не будет и волны. Поэтому вы не пресекаете волну, вы прекращаете порывы ветра, и тогда все волны успокаиваются, и вы пребываете в этом не концептуальном состоянии, которое называется океаном без волн. Как этого добиться? Следование за концепциями подобно ветру. Дело в том, что когда в вашем сознании возникает какая-то мысль, вы начинаете ее всячески обдумывать, то есть она сразу же порождает другие мысли. «Она мне сказала то. Она мне сказала это. Может, она меня не любит?» Таким образом накатывает волна концепций, и вы следуете за этой волной. Но здесь говорится следующее: когда в твоём сознании возникает концепция, не следуй за ней. Во время медитативной сессии у вас, несомненно, будут возникать мысли, потому что у вас есть ясный свет. Из него проявится одна мысль, возникнет образ прекрасного объекта, и уже в следующий момент вам грозит опасность привязаться к нему. Когда возникает мысль, вы не пресекаете ее, вы просто видите природу мысли. Если вы просто увидите природу этой мысли, мысль исчезнет сама собой. Не следуйте за ней, просто созерцайте ее природу. Но это еще не медитация на абсолютную природу ума, это просто относительная природа ума.

Кхедруб Ринпоче в этой связи говорит, что в древние времена некоторые практики Махамудры и Дзогчена, когда созерцали свой ум, всматривались в природу возникающей мысли и когда эта мысль исчезала, говорили, что уже достигли реализации Махамудры или Дзогчена. Это не реализация Махамудры, это не реализация Дзогчена. Это просто вы начали понимать относительную природу своего ума. Я вам уже говорил, что настоящая Махамудра, настоящий Дзогчен это когда наитончайший ум познает пустоту этого же ума. Вам интересно? Интересно-то, интересно, но, что касается настоящей практики, то это очень сложно. Когда я первый раз получил учение по Махамудре, я был в состоянии очень большого возбуждения, был восхищен всем этим. Но у нас закончилось время. На сегодня, по-моему, итак слишком много для вас. Вам было передано очень много подробных техник. Я не хочу давать вам «размытое» учение. Я хочу дать вам очень точное учение о том, как распознать относительную природу своего ума. Теперь все зависит от ваших усилий. Если вы будете медитировать, то вы должны что-то почувствовать на своем опыте.

Вопрос: Обязательно ли пользоваться звуком ПЭ? Можно ли просто смотреть в паузе между концепциями?

Ответ: Действительно, не обязательно говорить ПЭ. Некоторые мастера ПЭ не произносят. Они действительно просто всматриваются в паузу между двумя концепциями, прямо как вы сказали. Но есть люди, которые не могут всмотреться в эту паузу между двумя концепциями, они просто не замечают этих пауз. Такие люди должны произносить ПЭ. Людям, типа Сергея, не обязательно произносить ПЭ (Смех).

Вопрос: А как нужно произносить ПЭ, громко?

Ответ: Также, как вы сейчас произнесли. Не слишком громко, но и не слишком тихо, как Майя обычно.

Вопрос: Геше-ла, вы дадите практику медитации на каналы и чакры?

Ответ: На этом ретрите - нет. Это мы обсуждаем отдельно на Дзогриме Ямантаки. Для этого необходимо иметь посвящение Ямантаки.

Вопрос: Скажите, является ли ясный свет проявлением природы будды? Ведь вы сказали, что ясный свет не имеет концепций и в том числе сострадания. Но ведь Будда немислим без сострадания.

Ответ: Из ясного света возникает сострадание. Пока вы еще обычное живое существо, из него возникает сострадание, гнев, зависть, но когда вы достигнете состояния Будды, из ясного света будут возникать сострадание и все остальные благие качества, а дурные качества перестанут возникать.

Вопрос: Так ли, что оценка, анализ состояния во время этой медитации состоится, когда уже выходишь из этого состояния, то есть, в этом состоянии не даешь оценки, или не так?

Ответ: Оценка должна даваться во время медитации. Во время медитации весь ваш ум сосредоточен на объекте медитации, а одна маленькая частичка вашего ума исследует, какое качество у вашей медитации. Это очень трудно. Для этого нужно большое мастерство. Когда вы занимаетесь медитацией на ясный свет, то возникает вопрос: кто медитирует? Грубый или тонкий ум созерцает ясный свет? В то время тонкий ум еще не проявляется. Это трудно. Вы должны внимательно рассмотреть пример с волной, и постепенно вы поймете. Ясный свет проявляется и затем он осознает ясный свет. Вот так это происходит.

Вопрос: Он осознает предыдущий момент своего осознания?

Ответ: Нет. Когда ясный свет познает собственный предыдущий момент, это неправильно, потому что этого предыдущего момента уже не существует. Поэтому получается, что вы опять занимаетесь визуализацией, потому что в настоящем моменте предыдущего уже не существует. Поэтому, если вы осознаете этот предыдущий момент, то получается, что вы его визуализируете, а если вы его визуализируете, значит, вы не видите его напрямую. Все это очень трудно. Познается не предшествующий момент ясного света. Вы находитесь в настоящем, с настоящим моментом. Затем одна маленькая частичка вашего ума, которая называется бдительность, как раз и занимается этим узнаванием.

Вопрос: Тогда как здесь может быть взаимозависимое происхождение, что ясный свет происходит из предыдущего момента?

Ответ: Да, действительно, ясный свет этого мгновения происходит от ясного света предыдущего мгновения. Но когда ясный свет настоящего мгновения начинает существовать, то его предшествующее мгновение прекращает свое существование. В этом, действительно, взаимозависимость: настоящее мгновение ясного света является следствием предшествующего мгновения ясного света.

Вопрос: Если я правильно понял, тот наплыв концепций, который возникает после выхода из состояния медитации, – это грубый ум, который «включился» и начал все это «переваривать».

Ответ: Дело в том, что ясный свет ума пронизывает все. Там, где есть грубый ум, естественно, там есть и ясный свет. То есть ясный свет смешан с грубыми видами ума. У нас есть и ясный свет, и грубые виды ума. Так же, как все кунжутное семечко пропитано маслом, так и все наши виды ума, до самой малейшей концепции, пронизаны ясным светом.

Вопрос: Существуют ли какие-либо технические средства для этой медитации, возможен ли какой-то процесс изменения для этой медитации?

Ответ: Все современные средства приведут вас к очень странному результату. Даже не пытайтесь. Потому что великие мастера, которые имели полную реализацию ясного света, объясняли самые лучшие техники. Соответственно, просто нет техник, которые были бы лучше этих. То же самое с медитацией на пустоту. Нет никаких техник, которые были бы выше, чем уже существующие. Русские ученые не могут при всем своем желании создать новые особые техники.

Вопрос: Передайте, пожалуйста, мантру Гуру Ринпоче. Вы сказали, что ее надо начитывать.

Визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Гуру Ринпоче и повторяйте за мной. Я получил передачу этой мантры от Его Святейшества Далай-ламы.

ОМ А БЕНЗА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ