

Итак, получайте учение с правильной мотивацией, связанной с заботой о счастье всех живых существ. Вчера мы с вами обсуждали, как медитировать на относительной природе ума. При этом следует учесть, что мы медитируем не на грубый ум, а на вместиорожденный изначальный ясный свет ума. В чем разница между этими двумя видами ума? Не будем называть ум грубым, будем говорить просто ум. И наитончайший ум, и грубый ум – все это ум. Ум, как я вам уже говорил, имеет три характеристики: по природе он ясен, по своей функции способен к познанию, по форме – бесформенный.

Теперь, в чем разница между грубым умом и наитончайшим умом? Грубый ум не просто ясный и познающий, помимо этого в нем порождается огромное количество концепций, которые возникают в зависимости от условий. Что касается наитончайшего ума – ясного света, то он существует с безначальных времен и продолжит свое существование до бесконечности. Грубый ум возникает из этого наитончайшего ума и в итоге снова растворяется в нем. Возьмем, к примеру, воду и лед. Лед можно уподобить грубому уму, а воду – тонкому. Из воды возникает лед, затем лед тает и снова становится водой. Потом эта вода закипает, из нее идет пар, пузыри на поверхности – это тоже подобно грубому уму. А потом она остывает и снова превращается в воду. Гнев, зависть – это грубые виды ума, но они возникают из ясного света и снова растворяются в ясном свете. Если бы не было ясного света, то гневу или зависти невозможно было бы породиться. Ясный свет является основой, затем возникает некий беспокоящий нас объект, а когда мы встречаемся с таким объектом, то возникает неприязнь к нему. В силу этой неприязни из ясного света возникает гнев.

Наш ум не может все время оставаться только ясным и познающим. Если бы мы могли все время в таком состоянии ясного и познающего сознания без влияния на нас каких-либо негативных эмоций или неведения, то это было бы уже состояние Будды, состояние освобождения. Итак, из ясного ума постоянно возникает неведение. Почему? Потому что это неведение проистекает от предыдущего момента сознания, на котором остается очень сильный отпечаток этого неведения, этого отсутствия мудрости. В силу этого отпечатка, оно порождается в следующем моменте сознания. Но это неведение тоже возникает из ясного света. Из-за отсутствия мудрости каждый феномен представляется нашему уму имеющим истинное самосущее существование. В настоящий момент наш ясный свет и грубый ум как бы смешаны вместе, наш ясный свет не является чистым. По природе он, естественно, не осквернен, но смешан с другими видами ума, как молоко с водой, и вы не можете выделить среди них ясный свет, сказать: «Вот это ясный свет».

Из-за этого неведения, из-за неправильного видения объекта возникают все эти эмоции: гнев, зависть и так далее. Как сказано, даже если вы испытываете сильный гнев или зависть, то если вы исследуете их природу, то обнаружите, что их природа также пронизана ясным светом ума. Так же, как лед: каким бы твердым он ни казался, по своей природе это вода. Легко сказать, но очень трудно испытать. Но нельзя сказать, что это вообще невозможно. Все возможно. Можно даже слона выдрессировать и научить делать всякие фокусы, которые люди от него хотят. В конечном итоге слон сможет много что сделать. Почему же люди не способны что-либо сделать? Все это вопрос тренировки, энтузиазма и сильной решимости. Я не могу указать вам на что-то пальцем и сказать: «Вот оно», но по тому определению, которое я дал, вы сами сможете понять, если хорошенько подумаете. Дело в том, что вы испорченные, избалованные. Вы хотите, чтобы я вам показал на ригпа, как на какой-то предмет и сказал: «Вот это ригпа». Но это невозможно. Даже я иногда не все могу объяснить.

Не создавай никаких умопостроений. Ни ожиданий, ни страхов. Однако это не значит, что тебе следует пресечь всякое внимание, будто ты лишился чувств или уснул. Нет. Тебе

следует привязать свое внимание к столбу памятования, дабы ум не блуждал, и поддерживать бдительность, чтобы осознавать любое движение ума. Прочно удерживай памятование на том, что обладает природой ясности и осознания, и полностью сосредоточься на этом. Если в уме породятся какие-либо мысли, просто распознавай их, либо, как в поединке с противником, пресекай мысли сразу же после их возникновения.

Как я вам уже вчера говорил, можно использовать метод произнесения ПЭ. После этого две концепции рассекаются, и между ними образуется промежуток, в котором у вас есть шанс увидеть проблеск вместиорожденного изначального ума ясного света. Как же вы можете его узнать? Это также очень большой вопрос. Когда вы что-то делаете, то вы можете отдавать себе отчет в том, что вы что-то делаете, можете осознавать, что вы делаете. Когда вы проверяете, о чем вы думаете, вы также можете распознать: «Вот-вот в моем уме возникнет гнев» или «Вот-вот в моем уме возникнет зависть», то есть такие вещи вы можете определить. Вы способны распознать, какие мысли у вас возникают. Иногда, когда у вас, допустим, возникает очень странная мысль, вы смеетесь над собой. Когда вы таким образом осознаете самих себя, это функция внимательности. Именно внимательность позволяет вам замечать, что вы делаете сейчас то-то и то-то или думаете то-то и то-то. Дело в том, что в Прасангике Мадхьямике не признается самопознающий ум. Там говорится: «Нож не может порезать сам себя, глаз не может увидеть сам себя, точно также ум не может увидеть сам себя».

Итак, нет никакого самопознающего, самовидящего сознания. В данном случае, если нет самопознающего сознания, как же вы сможете узнать ригпа как ригпа, вместиорожденный изначальный ясный свет как ясный свет? Здесь эта функция осознания осуществляется внимательностью. Такого, чтобы ясный свет находился здесь как какой-то объект, а ум постигал его, как субъект, быть не может. Также невозможна такая ситуация, когда ясный свет выходит наружу и снаружи смотрит вглубь ума, постигает ум снаружи. Также неправильно предполагать, что ясный свет познает свой предшествующий момент, потому что предшествующий момент ясного света в последующем моменте уже не существует. Поэтому это будет всего лишь образ, созданный вашей концептуальной мыслью, концептуальный образ. Если вы будете медитировать так, значит, вы будете медитировать на созданный вашими концепциями ясный свет, на его умственный образ. Если вы будете так медитировать, это тоже будет пустой потерей времени. Когда вы медитируете на ясный свет, вообще не пытайтесь создавать каких бы то ни было образов. Это будет опять визуализация. Вы настолько привыкли визуализировать различные объекты, что можете попробовать сделать это и с ясным светом. Но, если вы будете визуализировать ясный свет, это будет ошибкой. Итак, не делайте никаких визуализаций, не пытайтесь созерцать предшествующий момент ясного света, но также и не пресекайте все умственные процессы, как во время глубокого сна или обморока, не занимайтесь не концептуальной медитацией, как это делают не буддисты, здесь может быть очень много ошибок. Если вы не знаете всех этих наставлений, то можете угодить в одну из таких ловушек.

Итак, наставления здесь следующие. Просто произнесите ПЭ, а затем с помощью своей внимательности просто осознавайте свою собственную ясную и познающую природу ума. Тогда на своем собственном опыте вы сможете увидеть, что она просто ясная и познающая, что она просто непрерывная, непрекращающаяся. А что такое вместиорожденный? Здесь имеется в виду, что он порождается одновременно с каждым мгновением нашего сознательного опыта. Это не пресекается, не останавливается. Это просто непрерывное ясное и познающее сознание. Это просто ясное и познающее сознание продолжает и продолжает свое существование, и из него возникают все концепции, и в нем же они снова растворяются. Ваш ум при этом не сосредоточен на чем-то одном. Ум не выбирает себе

что-то и говорит: «Вот это ясный свет» и начинает цепляться за это нечто. Такого не происходит. Ум не сфокусирован. Он просто осознает свой собственный ясный свет.

Здесь Панчен-лама говорит, что, как только вы обнаружили эту ясность и познавательную способность, без отвлечения, с сильным вниманием пребывайте на ней. За одним мгновением ясности и познания следует следующее мгновение. Наблюдайте, что происходит в следующий момент, возникает ли какая-то мысль. Действительно, возникнет мысль, подобно тому, как на поверхности воды возникает пузырь. Пузырь возникает из воды, а затем снова растворяется, исчезает в воде.

Но вам нужна не только внимательность, но еще и бдительность. Что такое внимательность и что такое бдительность? В чем разница между этими двумя видами ума? Если вы этого не знаете, то, как говорил Кхедруб Ринпоче, Махамудра, Дзогчен будут для вас лишь детскими игрушками. Потому что это относится к основам практики. Вам интересно узнать, что такое внимательность и бдительность? Если вы хотите стать учителями, то для вас достаточно общего представления о чем-то, так, чтобы вы смогли объяснить это людям. Но если вы хотите действительно достичь реализации с помощью медитации, то вам нужно достичь очень точного, четкого понимания всех этих вещей. Вы не должны думать, что внимательность и бдительность имеют здесь то же значение, что и в бытовом смысле, к которому мы все привыкли. Это специальные термины, используемые в буддийской философии, и необходимо знать, что они означают.

У внимательности, например, три характеристики. Внимательность – это вторичный ум. Первая характеристика – объектом внимательности служит знакомый объект. Вторая характеристика – незабывание этого объекта. Функция внимательности<sup>1</sup> – не позволять уму забыть этот объект. Если внимательность отсутствует, вы сразу же можете забыть, что вы делали. Итак, функция внимательности – это не позволить уму забыть знакомый объект. Например, когда вы что-то считаете в уме, то, обладая хорошей внимательностью, вы можете продолжать подсчеты в течение десяти-двадцати минут. Но если вас кто-то напугает, неожиданно крикнет что-нибудь в ухо, то все это моментально исчезнет из вашего ума. Вы скажете: «Ты мне помешал, мне нужно опять начинать все считать сначала». Но если бы вас никто не напугал, вы могли бы продолжать и продолжать считать. Это пример того, как работает функция внимательности.

Если вы постоянно тренируете свою внимательность, то она может стать очень сильной. Я видел в Бурятии некоторых шахматистов, которые настолько внимательны, что могут играть с тремя или четырьмя людьми одновременно вслепую: могут с закрытыми глазами видеть в уме каждую из четырех шахматных досок очень отчетливо и делать ходы. Я играл с таким шахматистом. Он играл вслепую, а я смотрел. Тем не менее, я проиграл. Это очень хороший шахматист. У него очень ясная память. Этот человек рассказал мне, что есть такой шахматист, который может вслепую играть с сорока пятью людьми сразу. Это означает, что он одновременно сосредоточен на сорока пяти шахматных досках. Это все возможно. Когда шахматисты тренируются, то их тренировка очень интенсивна. Это тоже развитие внимательности. В шаматхе – то же самое. Вы развиваете свою внимательность, и когда она становится очень сильной, то в течение двух-трех часов вы можете держать сосредоточение на объекте без каких-либо перерывов. Такова функция внимательности.

Что такое медитация шаматха? Основная цель медитации – это возрастание силы внимательности. Если у вас плохо с внимательностью, значит, вы неправильно проводите медитацию. Если уже через пять минут вы забываете, куда вы положили книжку...

<sup>1</sup>Иногда внимательность переводится еще как «памятование». Это ближе по смыслу. – Прим. переводчика.

Третья характеристика внимательности – не позволять уму отходить в сторону от объекта медитации. Внимательность подобна веревке, за которую привязан слон ума к колонне медитации. Именно эта веревка не позволяет слону ума отходить в сторону от объекта медитации. Она все время заставляет ум вспоминать об объекте, поскольку он привязан к этой колонне. Вот такой вторичный ум, обладающий такими функциями, называется внимательностью. Именно эта внимательность будет все время осознавать ваш ясный свет ума.

Что такое бдительность? Бдительность подобна шпиону. Это вторичный ум, который проверяет, сосредоточен ли ваш ум на объекте медитации или нет и возникают ли в процессе медитации ошибки. Эта бдительность позволяет вам понять, что происходит. Без нее ваша медитация никуда не годится. А если у вас есть внимательность, то благодаря этой внимательности у вас возникает бдительность.

Итак, когда вы распознали, что такое этот вместорожденный изначальный ясный свет, после этого вы просто пребываете на нем, поддерживая сильную внимательность. Но вы должны использовать не только внимательность, но и постоянно с помощью бдительности проверять, какой процесс происходит. Для этого нужно большое мастерство. Когда эта бдительность осознает, что в уме возникает некая мысль, то она узнает эту мысль. Бдительность пытается увидеть, каким образом мысль возникает и как она исчезает. Она не позволяет уму последовать за этой мыслью, и не пытается полностью пресечь эту мысль, подавить ее. Ум просто смотрит на природу этой мысли, и она исчезает.

Итак, когда вы осознаете свой ясный свет, просто ясную и познающую природу ума, то внутренне ваше сосредоточение должно быть сильным, крепким, а снаружи оно должно быть расслабленным. Вам нужно проверить, как это может так быть. Внутренне должна быть сильная решимость и яркость, интенсивность. А внешне вы должны быть очень спокойны, не напряжены в какой-то позе, а просто очень расслаблены, спокойны. Все реакции, импульсы наших тела и ума всегда синхронны: если ум напряжен, то и тело непроизвольно напрягается, а если тело расслаблено, то расслабляется и ум. Внутренне концентрация должна быть интенсивной. Здесь очень важно поддерживать ясность, яркость, свежесть ума, а не пребывать в полулитаргическом, вялом, сонном состоянии, как будто вы только что проснулись или через пять минут уснете. Если ваша концентрация лишена интенсивности, то, когда вы пытаетесь медитировать на ясный свет, на ум, то сразу же засыпаете. Вы садитесь в позу медитации, созерцаете свои мысли. Потом эти мысли постепенно превращаются в сновидения, и вы засыпаете. Я говорю вам это на собственном опыте. У меня такое было много лет назад. Сейчас, правда, я не медитирую на ясный свет, я медитирую на другие вещи.

Как здесь описано, существует два метода. Первый из них – это не пресечение возникающих концепций, просто их созерцание, в силу которого они исчезают. Либо вести себя, как в поединке с противником. Противники, которые дерутся, допустим, на шпагах, готовы нанести удар первыми. Панчен-лама говорит, что точно так же, как только возникает какая-то мысль, нам следует нанести удар первыми. Ее надо сразу отсечь в корне, отсечь ее до того, как она сможет взволновать наш ум. Не успела мысль возникнуть, она сразу отсекается. Вы не пресекаете мысли, вы их отсекаете. Вы не давите мысли в себе, не зажимаете, вы их отсекаете. Здесь есть такая разница. Если вы будете все время так делать, то возникнет момент, на котором мысли перестанут возникать. Как можно отсечь мысль? Какая разница между остановкой мысли и отсечением мысли? Не очень-то легко. Подумайте об этом. Остановка мысли подобна подавлению мысли. Вы давите, давите, не пускаете мысль. Например, зерно хочет прорасти, а вы не позволяете ему появиться из-под

земли, давите его в земле. С отсечением другая ситуация: зерно проросло, и вы сразу же его отсекаете, отрезаете весь этот росток на корню и не позволяете ему расти дальше. Вы не следуете за мыслью.

Когда мысль возникает, вы не проявляете к ней не малейшей заинтересованности, вам эта мысль не интересна, вам интересна только медитация на ясный свет. Вы думаете: «Я сосредоточен не на этом. Я сосредоточен только на ясный свет». Как только вы перестаете следовать за мыслью, она сразу же перестает продолжаться, она уже не может дальше существовать. Это подобно тому самому отсечению, о котором мы говорили. Отсечение происходит в силу как бы полного отсутствия интереса к возникающей мысли. Если вы не можете отсечь эту мысль, то, когда мысль возникает, вы сразу же начинаете следовать за этой мыслью, и это порождает огромное количество последующих мыслей. В итоге, когда вы, наконец, приходите в себя, вы понимаете, что все это время вы не отдавали себе отчет в том, что вы делали. «Ах, да, я же медитировал! – вспомните вы. – Где у меня там объект медитации?»

Итак, после того как мысли прекратились, перестали возникать в вашем сознании, то в уме наступает период просто пребывания. После этого, сохраняя силу внимательности, просто расслабьте умственное напряжение, как это написано в тексте у Панчен-ламы: «Как только ты полностью отсек мысли и успокоил ум, то, не теряя внимательности, ослабь умственное напряжение». Это очень важные наставления.

Когда мысль возникает, вы должны быть наготове, как боец, как Гесер, который всегда был наготове и встречал опасность лицом к лицу с оружием в руках. Но когда враг, подобный концепции, уходит, отступает (не может быть такого, чтобы наступление продолжалось постоянно), наступает перерыв между сражениями. Во время этого перерыва вы не должны оставаться в таком сильном напряжении. Когда врага нет рядом с вами, когда он не наступает на вас, вам нужно расслабиться. Вы должны находиться в расслабленном состоянии, но при этом не терять внимательности. Полная расслабленность означает потерю внимательности. Вы должны находиться в расслабленном состоянии, но при этом сохранять внимательность, понимать, что в любой момент враг может нагрянуть к вам снова. Вы видите, в чем здесь грань?

Сказано: «Ослабь и успокой сильное напряжение ума, и ты добьешься стабильности». А также: «Когда запутанный ум расслабляется, он, несомненно, сам себя освобождает». Следуя этим утверждениям, ослабь ум и, в то же время, не допускай ни малейшего блуждания».

Итак, внутренне вы должны поддерживать интенсивность, яркость, но одновременно должны находиться в состоянии расслабленности. Если вы поступите именно так, то вы найдете объект медитации, объект, на котором вам необходимо поддерживать сосредоточение. Как сказал один мастер, слова которого приводит Панчен-лама, «Когда ум, запутавшийся в концепциях расслабляется, он, несомненно, сам себя освобождает». Что это значит? Здесь смысл точно такой же. Необходимо, поддерживая внимательность, все-таки ослабить напряжение, потому что, когда ум слишком напряжен, в нем постоянно будут возникать все новые и новые концепции. Но если ум слишком расслаблен, то возникнет состояние умственной вялости, притупленности. Поэтому необходимо, чтобы ум не был ни слишком напряженным, ни слишком расслабленным. Точно так же, как вы держите тонкую фарфоровую чашку: вы ее держите крепко, но не слишком крепко, чтобы ее случайно не сломать. Таким образом поддерживается внимательность, бдительность, но, одновременно, при ослаблении напряжения ума.

На собственном опыте добиться подобного состояния очень трудно. Даже когда в уме присутствуют внимательность и бдительность, очень трудно быть расслабленным. Ум в силу присутствия внимательности и бдительности естественным образом напрягается. Например, человек, который впервые сел за руль машины. Сколько бы он ни слышал теоретических учений по теории вождения, когда он впервые садится за руль автомобиля, его внимательность ведет машину, а его бдительность проверяет, все ли в порядке: столько всего надо одновременно видеть: и по сторонам смотреть, и в заднее зеркало. Вы все пользуетесь и внимательностью, и бдительностью, только почему-то используете все это не для медитации, а для вождения машины и тому подобных дел. С другой стороны, когда вы уже приобрели опыт вождения автомобиля, то здесь становится все по-другому. Когда вы ведете машину, у вас есть и внимательность, и бдительность, но одновременно вы очень спокойны. Вы можете слушать музыку, разговаривать. Каким бы умным вы ни были, если у вас нет двух-трех летнего опыта вождения, вам не удастся достичь такого состояния при вождении автомобиля. В медитации такого состояния достичь очень трудно. Машина – это очень простой пример. Но механизм здесь сильно не отличается, что при медитации, что при вождении. Итак, возьмите себе за образец вождение автомобиля и постарайтесь применить те же самые механизмы с объектом медитации.

Раньше, в древние времена, все время приводился пример яйца, когда человек держит яйцо в руках. Его нельзя сильно сжимать пальцами, иначе оно раздавится, и нельзя держать его слишком слабо, иначе яйцо выпадет из руки и разобьется.

Таким образом, сохраняя внимательность, бдительность и расслабленное состояние ума, какая бы мысль ни возникала в сознании, смотри на природу этой мысли. Тогда эта мысль исчезнет, как письмена на воде. Способ порождения мыслей останется тем же, что и прежде, но способ исчезновения мыслей станет принципиально другим. До медитации у вас в голове возникали мысли, но не исчезали так, как они исчезают теперь, вы этом состоянии, при использовании такого метода. Они появлялись, и затем их хвост тянулся и тянулся, они продолжались. Говорится, что после медитации Махамудры способ порождения мыслей останется прежним, но способ исчезновения мыслей совершенно изменится, по сравнению с тем, что было до медитации Махамудры. Освобождение мыслей происходит следующим образом: подобно письменам на воде, они исчезают, и подобно змее, которая заползает в сачок, и сама оттуда выползает. Она сама себя освобождает, происходит самоосвобождение.

Поскольку после возникновения концепции вы всмотрелись в ее природу и в силу этого концепция исчезла, вместо концепции остается простое ее отсутствие. Вам необходимо созерцать это отсутствие концепций, для того чтобы понять, каким образом оно воспринимается вами. При этом ни на чем не фокусируясь, а просто осознавая это. Вы увидите, что проявляется нечто незагрязненное, пустотное и ясное. Проявляется пустая чистая ясность. Именно это воспринимается вами в это время. Но эта пустота, о которой идет речь, это не пустота от самобытия. Многие люди, когда получают такое переживание простой чистой ясности, ошибочно полагают, что достигли реализации Махамудры и постигли пустоту. Мысль возникает, мысль сама по себе исчезает. В течение длительного времени они могут так концентрироваться. Через некоторое время после пребывания в таком состоянии в уме порождается блаженство. И они думают: «Я, наверное, достиг союза блаженства и пустоты». По этому поводу Кхедруб Ринпоче сказал, что это огромная ошибка. Это лишь основа, фундамент для последующего достижения высоких реализаций.

Как же поддерживать пребывание в не концептуальной медитации? Для того чтобы понять, каким образом поддерживать такую не концептуальную медитацию, вам необходимо знать шесть примеров, поняв которые, вы осознаете, как это делается, как происходит

поддерживание сознания в не концептуальной медитации на ясный свет. Первый пример: подобно ребенку, который смотрит на картину в храме. Как ребенок смотрит на картину в храме? Для него это просто картина. Он лишен каких-либо поверхностных оценочных суждений об этой картине: кто ее написал, какая это школа, сколько стоит. Это просто картина для него. Точно так же, какая бы мысль, подобная картине для того ребенка, ни возникала в вашем сознании (во время медитации, а не все время), для вас она должна быть просто мыслью. Вы никак ее не оцениваете, не выносите никаких суждений. Это просто концепция, просто умственный образ. Затем, если вы воспримите эту концепцию именно так, она, сама по себе, исчезнет. Ранее говорилось, что когда вы всматриваетесь в природу концепции, она исчезает. На этом этапе мы разъясняем, каким образом следует всматриваться в природу концепций, – так же, как ребенок смотрит на картину.

Второй пример указывает нам на то, как поддерживать не концептуальную медитацию на ясный свет. Это пример птицы, летящей по небу, которая не оставляет в небе никаких следов. Птицы летают везде, по всему небу, но никаких следов за собой не оставляют. Когда обезьяны прыгают по песку, они оставляют кучу следов. До медитации Махамудры наш ум был подобен обезьяне, которая прыгает по песку: столько следов мы оставляли. Благодаря медитации Махамудры наши концепции стали подобны птицам, летящим по небу. Наши мысли перестали оставлять за собой какие-либо следы. Подобно тому, как птицы, летящие по небу, не оставляют в пространстве никаких следов, также и вы не должны позволять возникающим в сознании мыслям, концепциям оставлять в уме какие-либо отпечатки. Мысль просто возникает, и позвольте ей исчезнуть, не следуйте за ней.

Третий пример. Когда купец плывет по океану на корабле, то на борту корабля находится ворона, которую он использует в следующих целях. Когда ему хочется узнать, далеко ли до суши, он выпускает ворону. Если ворона не возвращается, значит, суша рядом, если ворона вернулась, значит, суши рядом нет. Подобным образом, когда возникает мысль, позвольте ей возникнуть. Затем, если мысль захочет выйти на свободу, отпустите ее, но при этом осознавайте ясный свет. Мысль сделает круг и вернется к вам, как та самая птица. Если собаку держать на поводке, на цепи, то ей все время будет хотеться на волю. Но если вы ее отпустите и скажите: «Хорошо. Беги, куда хочешь, но помни о своем доме», то собака оббежит пару кругов вокруг дома и вернется.

Все эти примеры – это техники поддержания не концептуальной медитации.

Четвертый пример. Это безоблачное небо. Когда небо безоблачно, то оно очень ясное. Точно также концентрация должна быть свободна от умственной вялости и возбужденности. Если вы будете поддерживать свою медитацию, следуя этому примеру, то ваша не концептуальная медитация качественно улучшится.

Пятый пример. Это чаша с чистой водой, которая не колышется. Также и вы должны поддерживать свою медитацию. Что это значит? Это означает, что вода не колышется, она спокойна и прозрачна. Точно так же наша концентрация должна быть ясной, прозрачной и непоколебимой. Интенсивность этой ясности должна быть также очень сильна. Потому что, когда поверхность воды ровная, не колышется, то в ней четко проступает отражение луны. Так же, когда наша умственная концентрация такая ясная, непоколебимая, ровная, то объект медитации воспринимается нами очень четко, ясно.

Шестой пример. Боец, который рассекает выпущенную в него стрелу. Каждую стрелу, которая в него выпущена, он рассекает, не позволяя ни одной стреле вонзиться в его тело. Так и вы должны поддерживать свою медитацию. Что это значит? Обычно, как правило, когда Наставник дает такое учение по Махамудре, он не слишком-то комментирует какие-

то вещи. Он просто говорит образами, примерами, никак их не комментирует, предполагая, что ученики должны сами догадаться, с чем это надо соотносить. Так что вы сами подумайте, что это значит? Скажите мне, как вы понимаете последний пример. Вы должны поддерживать свою медитацию, как боец, рассекающий выпущенные в него стрелы. Что здесь символизирует стрела? Концепции. Это пример такой же, как тот, что я вам уже объяснял. Отсечение мысли сразу после ее возникновения, еще до того, как она вас взволновала.

Иногда очень важно менять техники: иногда смотреть на природу своей мысли, а иногда очень важно отсекал свои мысли по мере их возникновения. Если вы постоянно будете только смотреть на природу возникающих концепций, то пару раз вам это поможет, а третий раз возникнет концепция, вы будете смотреть на ее природу, а концепция уже почему-то перестанет исчезать. Вы скажете: «Мой Духовный Наставник сказал мне, что если всматриваться в природу концепции, то она исчезнет. А вот я смотрю, и он не исчезает». Итак, в разных ситуациях вы должны сами себе быть учителями, должны сами понимать, в какой ситуации как поступать. В шахматах, например, мы не должны все время использовать одни и те же техники, играть одинаково. Надо знать много техник и делать ход, согласно ситуации. Такой же должна быть ваша медитация. В противном случае, если вы будете целенаправленно применять тот метод, который вам дал Наставник, даже в ситуации, которая не подходит для этого, и не будете проявлять некоторую гибкость, тогда у вас будут проблемы. Когда я вам говорю: «Вы должны быть сильными», это применимо к определенным ситуациям. Когда я говорю вам, что вы должны быть расслабленными, это предназначено для других ситуаций. Когда я говорю: «Расслабьтесь, не напрягайтесь, не прилагайте слишком больших усилий, вы должны быть спокойны», это предназначено для одних ситуаций. А когда я вам говорю, что вы ленивы и должны немножко ускорить свой темп, немножко побольше работать, то это опять же для других ситуаций.

А теперь мы немножко поэкспериментируем. Сядьте в позу медитации. Не волнуйтесь, даже если вы не обнаружите объект медитации, то все равно все это будет для вас очень хорошим впечатком. Если в результате прохождения этого курса вы поймете: «О, Махамудра, оказывается, вовсе не простая, очень трудная практика», если вы уедете с таким осознанием, я буду очень счастлив. Я слышал, что некоторые люди в России хотят практиковать Дзогчен и Махамудру, потому что не могут медитировать на отречение, бодхичитту, думая, что это трудно. Они считают, что постепенный, долгий путь – это очень трудно. А это очень быстрый и легкий путь. Это ошибка. Но, не все, конечно, так думают, только некоторые люди заблуждаются. А некоторые люди понимают всю ценность Махамудры и Дзогчен, поэтому хотят заниматься такой медитацией. Но при этом они не отказываются от практики сутры. Это очень хорошо. Сочетание сутры и тантры – это очень важно.

Итак, в будущем вы можете сочетать эти практики, потому что практика сутры и тантры должна выполняться параллельно, в сочетании. В будущем постарайтесь развить шаматху на основе Махамудры. Это очень хорошо. Либо те люди, которые получили посвящение Ямантаки, могут развивать шаматху в процессе выполнения практики дзогрим Ямантаки. Для них это очень полезно. Воззрение Махамудры очень полезно. Воззрением должна быть Махамудра, а медитацией должны быть такие вещи, как шесть йог Наропы и дзогрим, как у Миларепа. Миларепа говорил: «Мое воззрение – Махамудра, моя основная медитация – шесть йог Наропы». Что имел в виду Миларепа? Когда он сказал, что его воззрение – Махамудра, он подразумевал под этим, что его воззрение – это Прасангика Мадхьямика, потому что воззрение прасангиков и воззрение Махамудры одно и то же, никакой разницы нет. В Махамудре просто есть особые техники медитации на пустоту. Позже я вам



объясню. Может быть, во время следующего курса. Второй курс будет посвящен тому, как медитировать на абсолютную природу ума.

А сейчас мы с вами помедитируем на относительную природу ума. Сядьте в позу медитации. Нам не обязательно выполнять девятикратную дыхательную йогу. Мы просто сосредоточимся на дыхании, на вдохах и выдохах. Это тоже очень полезно для «цивилизации» ума – также устраняет из сознания концепции. Сосредоточьтесь просто на своем дыхании, не делая никакой визуализации, не создавая никаких мысленных образов. Делайте просто вдох-выдох считайте «один», вдох-выдох – «два» и так далее. Начали. [медитация на дыхании]

Теперь расслабьте свой ум. Сейчас мы с вами все вместе произнесем ПЕ, а затем попытаемся всмотреться в промежуток между двумя концепциями. Но надо не концентрироваться на этом, а просто осознавать, каким воспринимается вами ваш ум, каким вам является ваш ум. Затем просто пребываем в нем. Затем, когда будут возникать концепции, просто не следуйте за ними, и тогда они прекратятся. [медитация]

Все, достаточно. Вначале, когда вы занимаетесь такой медитацией, через каждую минуту или две произносите ПЕ, потому что вам необходимо опознать, выявить объект медитации. Как только вы выявите объект медитации, вам уже не надо будет повторять ПЕ.

Вопрос: Когда мы занимаемся однонаправленной концентрацией на объекте, например, на образе Будды, мы можем регулировать в своем уме возбужденность или притупленность, увеличивая интенсивность или уменьшая ее. Но в данном случае такие приемы неприемлемы. Какие в данном случае есть приемы регулирования блуждания и притупленности?

Ответ: Самая лучшая техника здесь – развитие внимательности. Все время, постоянно, даже если вы не медитируете на Махамудру, повышайте свою осознанность, отдавайте себе отчет, осознавайте то, о чем вы думаете, что вы делаете, пытайтесь понять, что такое ум, что такое вместилище ясный свет. Постарайтесь познать все это самостоятельно. Когда вы просто лежите, отдыхаете, вы тоже можете созерцать свой ум, пытайтесь понять, каким образом происходит процесс мышления, как работают механизмы ума. Если вы будете пытаться все это понять, это будет становиться для вас все яснее и яснее, и тогда в процессе медитации с использованием ПЕ вы постепенно сможете достичь обнаженного познания, что такое вместилище изначально ясный свет. Пока же никто из вас не способен ясно выявить объект медитации. Пока у вас получается осознать только ясное и познающее сознание. Но потом на основе этого сознания постепенно вы сможете прийти до этого вместилища изначально чистого ясного света. Для этого необходимо много молитв, большое накопление заслуг и очень тщательная предварительная подготовка.

Я забыл сегодня упомянуть одну вещь, что, когда вы занимаетесь такой медитацией, которой мы сегодня занимались, необходимо предварительно растворить своего Духовного Наставника в сердце и представлять, что ваш ум неотделим от ума вашего Духовного Наставника. И после этого уже говорить ПЕ. И тогда вы увидите ум Духовного Наставника.