

Итак, развеите в себе правильную мотивацию, необходимую для получения драгоценного учения по Махамудре. Я уверен, обнаружив, что это учение не очень-то простое, вы можете разочароваться, впасть в уныние. Но не надо разочаровываться, потому что я уверен, что когда-нибудь придет то время, когда вы сможете практиковать это учение и развить реализацию. О какой бы практике ни шла речь, если вы с самого начала думаете, что она очень простая, и начинаете медитировать на нее с завышенными ожиданиями, то результата вы не получите. Но если вы подходите к любой практике с осознанием того, что она трудна, что потребуется время для ее осуществления, тем не менее, вы развиваете в себе сильную решимость практиковать, несмотря на все трудности, такой подход принесет вам результат. Если вы понимаете, что она трудная, но решаете, что, каких бы трудов вам это ни стоило и сколько бы времени ни заняло, вы все равно будете практиковать, в таком случае результаты придут к вам гораздо быстрее.

Духовная реализация – дело очень странное. Если вы с завышенными ожиданиями приступаете к какой-то практике, думая, что вот-вот уже достигните результата, результаты могут не приходить к вам очень-очень долго. С другой стороны, если вы, зная, что это трудная вещь, тем не менее исполняете с решимостью практиковать, сколько бы времени у вас это ни заняло, хоть пять лет или больше, и, ничего особенного не ожидая в ближайшей перспективе, начинаете заниматься практикой, тогда к вам неожиданно довольно быстро приходит результат, гораздо быстрее, чем вы думали. Ожидание, надежда – это все привязанность, препятствия к достижению реализации. Во время практики Махамудры по мере того как будет возрастать ваша концентрация, к вам будут приходить всякие необычные видения, особые необычайные сны, на все это не следует обращать внимания, это все надо игнорировать. Не надо думать: «О, я, наверное, становлюсь особенным человеком!»

Вы должны понять, что пока вы не осознаете, не постигнете абсолютную природу своего ума, все остальное будет всего лишь вторичным. Вы должны осознавать вашу главную цель. Ваша главная цель – постижение абсолютной природы своего ума, которое является противоядием от сансары. По мере возрастания концентрации ваш ум будет становиться все яснее и яснее, все пронизательнее, ваша интуиция будет доходить до такой степени, что вот-вот перерастет в ясновидение, она будет всегда говорить вам правду. Даже несмотря на то, что могут возникнуть такие знаки, вы не должны обращать на них особого внимания. По мере того как у вас все больше и больше будет проявляться вместорожденный изначальный ясный свет, все больше и больше будет возрастать ваше памятование, будет улучшаться ваша память, вы сможете даже вспомнить свои прошлые жизни и все больше и больше сможете понимать, что произойдет в будущем. Но Панчен Ринпоче в своем тексте довольно-таки мало говорит про результаты практики, потому что он, очевидно, опасался, что люди увлекутся этими волшебными результатами. Но если вы будете в точности выполнять все наставления Панчен-ламы по поводу этой практики, то результат не заставит себя ждать, но все это будет возникать как побочный эффект.

Очень важно, какой бы практикой вы ни занимались, выполнять ее в соответствии с одним из коренных текстов. Не просто на основе моего учения. Если я буду давать свое учение, основываясь лишь на каких-то собственных интерпретациях, то с этим надо быть очень осторожным. Это может звучать очень интересно, но результатов может никаких и не принести. Потому что это будет таким нью-эйджевским учением геше Тинлея. Для меня тоже очень важно, когда я даю учение, основывать это учение на одном из коренных текстов. Затем вы можете проверить, насколько подлинно мое учение, сравнив его с коренным текстом. Если в моем учении есть расхождения с коренным текстом, то оно не подлинно. Этот коренной текст Панчен-ламы уже переведен на русский язык. В будущем появятся комментарии к нему на русском языке. Так что у вас будет основа для практики.

Сначала вам следует получить полное учение по Ламриму, целостное учение по Махамудре, а затем, когда осознаете, что накопили уже достаточно материала и готовы приступить к более интенсивной практике, тогда вам следует сосредоточиться на практике. Тогда вы достигнете результата. А если вы в течение одного дня слушали учение по Махамудре, а потом сразу же уехали в горы медитировать, то ничего не достигнете. Потом с течением времени вы скажете: «Геше Тинлей сказал, что если будешь выполнять такую-то и такую-то медитацию, то достигнешь ясновидения. Никакого ясновидения я не достиг».

Наставления, данные мною о развитии шаматхи, вы должны сочетать с комментариями, которые я дал на этот коренной текст. В таких учениях, как это учение по Махамудре, не объясняются пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий шаматхи, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. Все это не объясняется, потому что авторы текста предполагали, что те люди, для которых предназначаются эти тексты, уже усвоили все основы этого учения. В университете обычно не даются те учения, которые изучаются в школе. Когда преподаватели учат студентов в университете, они предполагают, что у студентов уже есть все эти основы. Поэтому в учениях Дзогчен и Махамудры не объясняется, как развить шаматху, как развить отречение, бодхичитту, как постичь пустоту, потому что подразумевается, что люди, которые получают это учение, уже все это давно прошли и усвоили. Объясняется лишь, как интегрировать эти более основополагающие практики с такими высокими учениями, как Махамудра и Дзогчен. Таким образом, у вас не должно возникнуть таких недоразумений. Например, после этого ретрита вы скажете: «Теперь я получил учение по Махамудре, и я уже не нуждаюсь в инструкциях по шаматхе. Учение Махамудры проще, я лучше буду руководствоваться им, чем шаматхой». Таких ошибок у вас быть не должно.

Когда в качестве объекта медитации берется ум, то обнаружить его сложно. В том учении по Махамудре, о котором идет речь, очень трудно обнаружить объект медитации. Но как только вы выявите, обнаружите объект медитации Махамудры, то вам будет уже гораздо проще достичь шаматхи. Например, в медитации на образ Будды размером с большой палец на руке, объект медитации обнаружить очень просто, но на основе этого объекта достичь шаматхи очень трудно. Это занимает очень длительное время. Теперь продолжим учение.

Когда ты всматриваешься в природу любой возникающей мысли, она непроизвольно исчезает сама собой, и взамен нисходит простое ее отсутствие. Подобно этому, когда, успокоив ум, изучаешь его природу, то со всей очевидностью проявляется беспрепятственное простое отсутствие и ясность. Ты наблюдаешь смешение неподвижных и движущихся видов ума. Итак, какая бы мысль ни возникла, когда ты узнаешь ее как движение ума и, не подавляя ее, сосредоточишься на ее природе, то обнаружишь, что ее можно уподобить птице, запертой на борту корабля. Как сказано: «Совсем как ворона, которая улетает с корабля, и, покружив по сторонам, может вновь туда вернуться».

Это я вам уже объяснил. Здесь Панчен-лама приводит только один пример из тех шести, которые мы с вами рассмотрели. Если вы будете руководствоваться этими шестью примерами и поддерживать таким образом неконцептуальную медитацию, то ваш ум постепенно будет все больше проясняться.

Культивируя подобные методы, ты ощутишь, что природа полностью погруженного ума есть беспрепятственная ясность и прозрачность. Не утвержденная в форме какого бы то ни было материального феномена, она остается простым отсутствием, которое, подобно пространству, позволяет чему угодно возникнуть и проявиться со всей яркостью. Такая

природа ума в действительности должна быть постигнута напрямую, посредством необычайного исключительного восприятия и не может быть выражена вербально или определена, как «это». Поэтому, не давая умственных обозначений, войди в текущий поток созерцания любого проявления познавательной способности.

Итак, когда вы обнаружите объект медитации, вам необходимо со всей силой внимательности поддерживать эту медитацию. Вначале, когда вы только начнете заниматься этой медитацией, ясный свет будет у вас проявляться как бы вперемешку с грубым сознанием. Он будет все еще смешиваться с грубым сознанием. Сначала вы увидите только само сознание, а не ясный свет. Но постепенно, по мере того как вы культивируете такое созерцание, ясная познающая природа наитончайшего ума будет все больше и больше проявляться по мере того, как все грубые концепции, все грубые виды ума будут все больше и больше растворяться в тонком сознании. Вот так постепенно, по мере культивирования вашей медитации, ум ясного света будет все больше и больше проявляться, пока, наконец, не проявится полностью.

Поэтому, даже если у вас во время такого созерцания будет проявляться лишь просто ясное и познающее сознание, не надо думать и гадать, ясный свет это или не ясный свет. Вы должны просто на нем пребывать, поддерживать такое созерцание. Потому что в нем, в этом сознании, есть ясный свет. Например, когда вы ищите золото на золотых приисках и зачерпнете часть песка со дна реки, где вы ищите золото, то у вас будет песок вперемешку с золотом. Там будет, может быть, мало золота, а большая часть песка. Но вы все равно не выбрасываете этот песок, потому что вы знаете, что в нем находится золото. И постепенно вы начинаете очищать это золото от камней, песка и прочих примесей, пока, наконец, у вас не останется ничего, кроме золотого песка. Поэтому, когда, после произнесения ПЭ, вы сосредотачиваетесь на своем сознании, на просто ясном и познающем сознании, вам не надо искать ничего другого, вам не надо отходить от этого сознания. Вы не должны искать в нем ясный свет, вы должны просто пребывать на этом простом, ясном и познающем сознании, из которого возникают все концепции, и поддерживать такое осознание, такое сосредоточение, руководствуясь теми шестью примерами, о которых я вам рассказывал.

Затем будут возникать концепции. Они будут возникать именно из этого ума. Когда они будут исчезать, они будут растворяться именно в этом уме.

Затем в своей медитации вы должны делать основной упор на развитие внимательности. По мере того как ваша внимательность укрепляется, вы сможете медитировать все дольше и дольше. Как я вам объяснял во время учения по медитации шаматха. Объект медитации другой, но техника та же самая. Когда вы сможете однонаправленно пребывать на этом объекте в течение одной минуты, это означает, что вы достигли первой стадии шаматхи. А когда вы сможете удвоить этот период созерцания, значит, вы достигли второй стадии шаматхи Махамудры. Тогда опять же, как это происходит в медитации шаматха, вначале вам приходится вновь и вновь переустанавливать свое внимание на объекте, потому что внимание у вас еще слабо развито. Вы постоянно отвлекаетесь от объекта, и вам приходится снова и снова переустанавливать внимание на объект. Получается, что каждый раз вы задействуете как бы новую внимательность. По мере того как ваша внимательность будет укрепляться, вы дойдете до такой стадии, когда вам уже не придется переустанавливать ее на объекте заново. Вы сможете, когда она немножко ослабеет, подправить ее и продолжить тот же самый поток внимания, и продолжить с его помощью созерцание. Когда вы этого достигнете, значит, вы достигли третьей стадии шаматхи Махамудры.

Таким образом, вы продолжаете этот сеанс созерцания, продлеваете его и укрепляете свое внимание, используя то же самое первоначальное внимание, направленное на объект. С

первой по четвертую стадии шаматхи основная ваша практика – это практика развития внимательности. Вы должны это понимать. Наконец, когда ваша внимательность уже достаточно укрепитя, то вы сможете без перерыва заниматься созерцанием в течение трех или четырех часов. Когда вы этого достигнете, тем самым вы достигнете четвертой стадии. В течение четырех часов без малейшего проявления грубого блуждания ума вы можете пребывать в спокойной умиротворенной медитации. Вот на этом этапе вы достигли четвертой стадии. Но я вам уже объяснял все эти стадии развития шаматхи. Это должно стать вашим основным руководством, в том числе и при медитации на Махамудру. Тогда вы можете понять, на каком этапе вы находитесь и чего вы достигли. В противном случае, если вы этим не руководствуетесь, вы можете всю жизнь утверждать, что медитируете на Махамудру и Дзогчен, но это все будет пустыми словами. Вы никуда не придете таким образом.

Таким образом, как говорит Панчен-лама, по мере того как вы переходите на более высокие стадии, ваш ум в состоянии медитативного равновесия становится очень ясным, незамутненным и лишенным каких-либо препятствий. Тем самым он подобен пространству. Это медитация, подобная пространству. Подобно тому, как пространство само по себе являет собой простое ясное отсутствие каких бы то ни было препятствий, так и ваша медитация будет состоянием, которое просто пусто от каких-либо концепций. Но при этом следует учесть, что это не индуистская не концептуальная медитация, это не состояние глубокого сна. Именно на этой стадии очень ярко, отчетливо проявится ясный свет. Когда он проявится с подобной ясностью, яркостью и интенсивностью, у вас возникнет шанс постичь и абсолютную природу ума. Абсолютная природа ума является невыразимой. Под этим подразумевается, что прямое познание абсолютной природы ума невыразимо словами.

Великие созерцатели снежных гор практически единодушно провозглашают, что таково основное руководство, указывающее на метод приближения к состоянию Будды. Как бы то ни было, я, Чоки Гьялцен, утверждаю, что этот чудесный искусный способ поможет начинающим добиться установки ума и приведет к узнаванию всего лишь условной природы ума, за которой скрывается нечто более глубокое.

Итак, когда вы пребываете в таком состоянии ясного пространства ума, пустого от каких-либо концепций, то это переживание очень похоже на переживание постижения пустоты. Поэтому многие мастера в Тибете утверждают, что если, находясь в этом состоянии, вы просто не будете ни за что цепляться и расслабите свой ум, то таким образом вы можете прийти к освобождению, достичь состояния Будды. Но Панчен-лама здесь говорит, что это состояние предназначено лишь для практика начального уровня, потому что оно еще не является постижением абсолютной природы ума. Однако в таком состоянии практик начального уровня достигает реализации относительной природы ума. Это всего лишь введение в относительную природу ума. Это все еще не Махамудра. Это все еще не полная Махамудра. В этом состоянии, когда вы достигаете состояния такой ясности, когда вы постигаете эту относительную природу ума – вмesteroжденный изначальный ясный свет, ваш ум становится очень ясен и пронизателен, вы достигаете шаматхи. Вот с помощью этого ума вы можете постичь абсолютную природу ума.

А далее Панчен-лама начинает объяснять, как медитировать на абсолютную природу ума. Как медитировать на абсолютную природу ума мы обсудим на следующем ретрите, потому что это очень трудно. В наши дни пустоту ума удастся постичь лишь единицам. Это истинная правда. Один практик медитировал в горах в течение долгого времени. Он хорошо понимал Дхарму. Благодаря своей медитации, однажды он увидел Манджушри и спросил его: «Какого воззрения я достиг? Достиг ли я воззрения Прасангики Мадхьямики

или Сватантрики Мадхьямики?» Манджушри засмеялся и сказал: «Ни Прасангики, ни Сватантрики ты не достиг. Снова и снова читай, перечитывай тексты Чандракирти и Нагарджуны, накапливай как можно больше благих заслуг и в особенности изучай труды ламы Цонкапы. В силу накопления заслуг и тщательного перечитывания этих трудов вновь и вновь когда-нибудь ты обретешь воззрение Прасангики Мадхьямики».

О таких вещах знать очень важно. Когда вы познаете пустоту, по сравнению с этим миллиард долларов будет просто ерундой. Когда вы будете умирать, вы не сможете забрать с собой в следующую жизнь ни единого доллара. Но когда вы познаете пустоту, то у вас в руках будет противоядие от корня всей сансары. Тогда вы, несомненно, освободитесь от сансары. В настоящий момент вы обладаете природой будды и благодаря этому имеете возможность достичь состояния Будды. Но стопроцентной уверенности в том, что вы станете буддой, нет. Однако, когда вы обретете прямое познание пустоты, уже можно будет точно сказать, что вскоре после этого вы станете буддой.

Вернемся к медитации на относительный ясный свет и опять поэкспериментируем. Также у нас будет период вопросов и ответов. Постарайтесь сегодня добиться проблеска опыта, переживания относительной природы ума, чтобы вы могли сказать: «Вот это и есть относительная природа ума». Посвятите заслуги тому, чтобы в будущем вы могли медитировать на это и достичь реализации. Сядьте в позу медитации. Визуализируйте перед собой Поле Заслуг, в центре которого находится лама Цонкапа в окружении всех будд и бодхисаттв. Представляйте, что это Его Святейшество Далай-лама принял форму ламы Цонкапы, а также в облике ламы Цонкапы сосредоточены все Духовные Наставники: Миларепа, Гуру Ринпоче, Атиша, Тилопа, Наропа – все великие мастера Махамудры сосредоточены в облике ламы Цонкапы.

Сначала мы займемся дыхательной медитацией. Двадцать один раз вдох и выдох. После того как вы закончите дыхательную медитацию, представьте себе, что лама Цонкапа размером с большой палец на руке снисходит на макушку вашей головы и входит в ваше сердце. Затем ваш ум, ум ламы Цонкапы, ум будд трех времен становятся неотделимым единым целым. После чего я произнесу ПЭ, вы тоже скажете ПЭ. И вы должны всмотреться в этот промежуток между концепциями. У вас возникает этот промежуток, когда вы произносите ПЭ, или нет? Только не надо визуализировать волны, которые раздвигаются. Не надо воображать, что после произнесения ПЭ раздвигаются волны. Вы просто произносите ПЭ и просто осознаете себя, свое сознание. Потому что, пока у вас нет концепций в голове, всегда присутствует этот промежуток, в котором вы медленно, постепенно сможете узреть ясную познающую природу сознания.

Теперь дыхательная медитация...

Как ваши переживания? Увидели ясный свет? Вы должны понимать, что ваш ясный свет не может увидеть ваш ясный свет. Вы должны просто осознавать свое ясное и познающее сознание. Сначала – грубое, а потом уже перейти к осознанию своего ясного света.

Для того чтобы развить шаматху, вы должны знать пять ошибок медитации и знать, как устранять их. Избрав это, как объект медитации, применительно к этому объекту медитации вы устраняете пять ошибок медитации. Устранив из этого объекта все пять ошибок медитации, вы достигнете шаматхи. Для этого очень важны восемь противоядий. Вы знаете, в чем заключаются пять ошибок медитации. Первая – лень, вторая – забывание объекта медитации. Вначале мы страдаем от этой ошибки – мы все время забываем объект медитации. Поэтому, чтобы устранить эту ошибку, мы должны развить внимательность. Внимательность является противоядием от забывания объекта медитации. По мере того как

внимательность становится все сильнее и сильнее, вы сможете находиться в памятовании объекта медитации все больше и больше.

Третья ошибка – это блуждание или вялость, притупленность ума. Во время медитации возникает тонкая форма блуждания ума, тонкая форма умственной притупленности. Вы должны с помощью бдительности распознавать эти ошибки медитации. Поэтому, на этом этапе медитации культивируйте внимательность и силу бдительности. Это очень важно. Затем, когда вы медитируете, руководствуясь шестью примерами, это поможет вам устранить блуждание и вялость ума. Если вы не распознаете тонкую форму умственной вялости или притупленности, то вам покажется, что это и есть объект медитации. Это ошибка. Кроме того, если вы будете медитировать на Махамудру, не устраняя тонкую форму умственной вялости, притупленности, то ваш ум будет все больше и больше тупеть. У вас не будет в сознании никаких концепций – это как дублизм. Вы будете утверждать, что все едино на вкус. Когда вам кто-то даст слиток золота вы скажете: «Э». Если вам никто ничего не даст, вы скажете то же самое. Вы впадете в такое животное состояние. Это совсем не реализация Махамудры.

Поэтому Кхедруб Ринпоче тоже говорил о том, что в Тибете некоторые практики медитации принимают тонкую форму умственной притупленности за высокую реализацию. Поскольку тонкая умственная притупленность тоже может порождать некоторый уровень блаженного состояния, они считают, что это высокая реализация. Но, в действительности, такие практики создают причины для перерождения в облике животных, потому что тупость, притупленность как раз и являются причинами перерождения в низших мирах, либо в мире без форм. Мы итак уже достаточно тупы. Не надо становиться еще тупее. Поэтому, если вы действительно хотите добиться реализации в Махамудре и Дзогчене, для вас очень важно следовать наставлениям по развитию шаматхи, о которых учил Будда Майтрея. Это очень важно. В «Абхисамаяаланкаре» Майтрея объясняет все это очень ясно. Это специально предназначено для нашей медитации.

Четвертая ошибка – это неприменение противоядия. Когда возникают тонкие формы притупленности и блуждания ума, внимательность у вас все улучшается, и вы не обращаете внимания на эти тонкие формы притупленности и блуждания ума. Вы не применяете от них противоядия. Это большая ошибка. Когда вы достигнете пятой и шестой стадии шаматхи, у вас будет уже хорошая, сильная внимательность, но концентрация будет еще не чистая, потому что ей будут препятствовать тонкие формы блуждания и вялости ума. Поэтому вам необходима бдительность для того, чтобы распознавать эти ошибки как ошибки. В противном случае, если у вас не будет бдительности, когда у вас разовьется внимательность и вы достигнете четвертой или третьей стадии, то дальше вы не продвинетесь. Вы будете пребывать в очень длительном созерцании с нечистой концентрацией, следовательно, дальше идти не будете. Самое главное – медитация должна быть эффективной. Вовсе не обязательно очень долго медитировать. Например, если вы ремонтируете телевизор, вам не обязательно его очень долго ремонтировать. Вы сразу должны понять, в чем там неполадка и эффективно ее устранить. Медитация подобна ремонту нашего ума. Поэтому она не обязательно должна быть слишком длинной. Главное – этот ремонт должен быть эффективным. Вы должны устранить все неполадки в телевизоре своего ума.

Итак, бдительность может очень отчетливо увидеть ошибки медитации. Тогда во время медитации вы сможете опознать ошибку и устранить ее. Но ум все-таки нельзя совсем уподобить телевизору, потому что, в отличие от телевизора, после того как вы устраняете ошибку, она вновь к вам возвращается. А в телевизоре, если вы устранили неполадку, то ее больше нет. Ум же придется снова и снова ремонтировать. Какое-то время потребуется на

то, чтобы полностью его отремонтировать. Поэтому не думайте, что вам достаточно один раз с помощью бдительности устранить ошибку и можно потом расслабиться – все будет в порядке. Так не бывает. Ум должен быть расслаблен, но внутренне концентрация должна быть крепкой. Может быть, я ошибся в шестом примере. Там нет бойца с мечом. Приводится пример с нитью. Это хлопковая нить – мягкая, но крепкая. На основе именно такого примера вы должны поддерживать медитативное сосредоточение. Понимаете? Хлопок очень мягкий на ощупь, очень податливый, но очень крепкий. Такой же должна быть ваша концентрация – мягкой, расслабленной, гибкой, но крепкой, сильной. Таким образом, в процессе вашей медитации ваша концентрация будет улучшаться.

Пятая ошибка – это применение противоядия. Поскольку с пятой по седьмую стадии вы все время применяете противоядия, с помощью бдительности вы постоянно применяете противоядия, ваш ум привыкает к применению противоядий. Тогда, даже если никаких ошибок в медитации у вас нет, вы по привычке продолжаете применять противоядия. Это пятая и последняя ошибка. Она мешает вашему уму достичь шаматхи, если вы ее не устраните. Здесь приводится такой пример. Когда орел взлетает, ему необходимо взмахивать крыльями. Но когда орел парит уже высоко в небе, если он будет взмахивать крыльями, это нарушит его свободное парение. Высоко в небе орел должен спонтанно парить. Широко раскинув крылья, он должен парить в свободном полете. Тогда он достигнет мастерства в своем полете.

Здесь Панчен-лама тоже повторяет, что необходимо ослабить умственное напряжение, расслабить ум, одновременно ни за что не цепляясь. Тогда вы достигнете шаматхи. Поэтому необходимо перестать применять противоядия, когда в этом уже нет никакой нужды, и просто расслабить свой ум.

Как вы достигнете шаматхи? Здесь, когда вы медитируете на ясный свет и перестаете применять противоядия, когда вашему сосредоточению уже ничего не мешает, никаких ошибок не возникает, то вы перестаете прилагать к своей медитации какие-либо усилия и продолжаете созерцание в спонтанном, свободном, произвольном режиме. Когда вы пребываете в таком легком, спонтанном состоянии, сначала в вас породится блаженная податливость ума. Это ум, исполненный крайне сильного блаженства, покоя и безмятежности. Благодаря этой блаженной безмятежности ума, в вашем теле начнет циркулировать особенная энергия, от этого ваше тело тоже исполнится блаженства и безмятежности. Это будет так называемая блаженная податливость тела.

Когда вы достигнете этой безмятежности тела и ума, это еще не будет шаматхой. Лама Цонкапа очень четко здесь сформулировал, когда впервые возникает это блаженное состояние, в это время сознание все еще возбуждено. В силу появления этого крайне приятного ощущения, в уме еще присутствует некоторая степень возбужденности. Но когда эта блаженная податливость ума и тела станет нерушимой, то есть перестанет каким-либо образом волновать и возбуждать ум, вот тогда это будет уже шаматха. Поэтому в будущем, когда вы пойдете в ретрит на эту тему, обязательно возьмите с собой Ламрим. Вы будете снова и снова перечитывать разделы шаматхи в Ламрime, и для вас это каждый раз будет открытием. Вы будете думать: «А как же я раньше здесь этого не замечал?» Очень много для себя откроете в процессе. Чем больше вы читаете этот текст о том, как развить в себе шаматху, тем более искусной и эффективной будет ваша медитация.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Для того чтобы срубить дерево, не обязательно очень долго сильно бить по нему топором. Вы должны подойти к этому искусно. Вы должны знать, как это сделать максимально эффективно. И тогда вы уже на четвертый или пятый удар топора сможете его срубить. А люди, которые не знают, как рубить деревья, бьют, бьют по нему

топором, но в итоге ломается не дерево, а топор». Поэтому для медитации очень важны искусные техники.

После достижения шаматхи вы уже можете медитировать на абсолютную природу ума. Это уже не трудно на этом этапе. В Тибете торговцы очень любили так говорить. Они куда-нибудь едут и думают: «Когда доедем до этого места, все будет в порядке». Доезжают до этого места, и снова думают: «Ну, вот когда до следующего места доедем, тогда точно все будет в порядке». Они специально так говорят, чтобы у людей не возникала подавленность из-за того, что путь слишком длинный. В действительности это так. Когда вы достигнете шаматхи, то никаких проблем с медитацией у вас уже не будет. Вы будете наслаждаться медитацией, вы будете счастливы оттого, что вы медитируете. Кроме того, ваше тело уже перестанет слишком сильно зависеть от грубой пищи. Вы знаете, что существует четыре вида пищи: первый – наша грубая пища, которую мы все потребляем, второй – пища самадхи, или концентрации, третий – неоскверненная пища (я не помню, что это значит).

Очень важно помнить о том, что в Тибете множество великих мастеров в прошлом изучали этот текст, то же самое учение, что мы сейчас изучаем. В соответствии с наставлениями, данными в этих текстах, медитировали и достигали очень высоких реализаций. Поэтому и мы, если будем руководствоваться этими наставлениями, имеем возможность достичь тех же реализаций. В наставлениях, которые дошли до наших дней, нет никаких упущений, нет ничего недостающего. Они дошли до нас в полной, изначальной форме. Поэтому нам нужно только одно – энтузиазм. Но не восторженный энтузиазм, не возбуждение. Между ними есть разница. На одной восторженности вы долго не протянете. Вначале вы будете бежать очень быстро, а потом упадете без сил. Надо все делать не так. Необходима последовательность, непрерывность.

А теперь давайте еще раз немножко помедитируем, еще раз переживем ясный свет, а потом возьмем его с собой в Москву. Визуализируйте перед собой Поле Заслуг так же, как и раньше. Теперь займемся дыхательной медитацией. Просто расслабьтесь телом и умом и просто дышите.

Вопрос: [не слышно]

Ответ: Медитировать на шаматху Махамудры в городе очень трудно. Но какой-то уровень прогресса может у вас быть. Может, до первой или до второй стадии вы сможете прийти. Но если вы захотите потом интенсивно этим заниматься, очень важно отправиться в уединенное место.

Вопрос: Когда мы произносим ПЭ и всматриваемся в промежуток между концепциями и смотрим на грубый ум, который смешан с... [не слышно]

Ответ: Да, мы можем обнаружить только ясное и познающее сознание, но не сам ясный свет. Но это тоже ничего, постепенно будет и это.

Вопрос: Является ли ясный свет хранителем кармической информации человека о его прошлых и будущих жизнях и так далее? Если нет, то что же является реальным, конечным носителем этой информации?

Ответ: Хороший вопрос. В целом, считается, что кармические отпечатки откладываются на ментальном сознании. Но это подход Сватантрики Мадхьямики. Прасангика Мадхьямика считает, что кармические отпечатки откладываются на просто номинально существующем «я». Это довольно трудно понять. В другой раз я вам это объясню – это вопрос очень больших диспутов. Если кармические отпечатки остаются на сознании, то когда вы напрямую постигаете пустоту, то получается, что в это время на вашем уме не должно остаться никаких негативных отпечатков. Это теория. Но арья, постигший пустоту, уже в

следующий момент после того, как он выходит из состояния медитации, все еще не освобождается от множества негативных кармических отпечатков. И у архата есть негативные отпечатки. В сутре очень много упоминаний о том, что у архатов остается множество кармических отпечатков, но у них негативные отпечатки уже подобны сухим семенам, то есть они не проявляются. Арья обладает прямым познанием пустоты. И если кармические отпечатки откладываются на сознании, то, когда он находится в состоянии медитативного равновесия, то есть прямого восприятия пустоты, куда деваются все эти кармические отпечатки? Итак, Прасангика Мадхьямика утверждает, что кармические отпечатки откладываются на номинально существующем «я». Но это всего лишь философия.

Вопрос: Можно ли медитировать с открытыми глазами?

Ответ: Если вам так не труднее, медитируйте с открытыми глазами.

Вопрос: Кто этот монах на картине, который гонит слона?

Ответ: Монах – это сам человек, развивающий шаматху. Слон – это его ум.

Вопрос: Внимательность и бдительность – это вторичное сознание. И вторичное сознание наблюдает состояние ясного света. Но вторичное сознание – это тоже проявление ясного света. Получается, что ясный свет наблюдает сам себя?

Ответ: Ясный свет пронизывает каждую нашу мысль. Там, где есть мысль, там есть и ясный свет. Когда порождается внимательность, она порождается из ясного света основы, и она неотделима от него. Но это еще не ясный свет. Например, чай делается из воды, но чай вы уже не называете водой, вы называете его чаем, хотя он произошел из воды. Дело в том, что нельзя сказать, что ваша внимательность познает ясный свет, потому что познание может иметь место, когда ум, например, познает внешний объект. Такого познания в случае ясного света не происходит. Происходит как бы осознание. Осознание и познание – это разные вещи.

Это был хороший ретрит. Я надеюсь, что всем он очень понравился. Но это не просто развлечение, удовольствие, это для вас еще и очень большой отпечаток. Мы встретимся снова.