

Сначала мы немного позанимаемся медитацией. Для того чтобы познать абсолютную природу ума, сначала вы должны попытаться познать относительную природу ума, поэтому в традиции Махамудры Гелуг-Кагью говорится о четырех йогах Махамудры. Для нас эти йоги очень подходят. Первая йога называется йогой однонаправленности. Эту йогу выполнять может любой. Вторая, третья и четвертая йоги более сложны, без правильного воззрения очень трудно на них медитировать. В четырех йогах Махамудры есть много уникальных особенностей, которых лишены многие другие учения по ясному свету. Сегодня я познакомлю вас с первой йогой – йогой однонаправленности. Поскольку большинство из вас получали ранее тантрические посвящения, я подумал, что могу вам передать первую йогу Махамудры – йогу однонаправленного сосредоточения.

Сначала я в общих чертах расскажу вам обо всех четырех йогах, познакомлю вас с тем, что это такое, а потом объясню вам, как медитировать на первую йогу. Первая йога однонаправленного сосредоточения предназначена для развития шаматхи. Без шаматхи, я могу утверждать на 90 процентов, что вам не удастся увидеть абсолютной природы своего ума. На 100 процентов я не могу это утверждать, но на 90 процентов это так, ладно на 99 процентов, 90 – это слишком я большой вам шанс оставляю. У вас есть 1 процент вероятности, если у вас очень большие заслуги, если вы получили наставления непосредственно от Будды Ваджрадхары, и у вас очень высокие отпечатки из предыдущих жизней, тогда может произойти мгновенное освобождение от сансары.

В учениях Дзогчен говорится о том, что слушание, постижение и освобождение происходит одновременно. Подобное мгновенное освобождение возможно только для существ, у которых очень большие заслуги и очень мощные отпечатки из предыдущих жизней, и которые получают учение непосредственно от самого Будды Ваджрадхары, для остальных это невозможно. Его Святейшество Далай-лама говорит, что учение Дзогчен было преподано для практиков очень высокого уровня, которые уже почти созрели для освобождения. В традиции Махамудры, которая характерна как для Гелуг, так и для Кагью, это одна и та же традиция, дается учение о поэтапной практике. Сначала подготовка, потом введение в абсолютную природу. Поэтому в учении Дзогчен нет четырех йог, там сразу же дается введение в абсолютную природу ума, при этом используются такие термины, как кадак и лундуг. Эти наставления также интересны, но меня, честно говоря, больше заинтересовали четыре йоги Махамудры Гелуг-Кагью.

Эти наставления изначально были переданы от Тилопы к Наропе, от Наропы к Марпе, от Марпы к Миларепе, потом от Милареппы к его ученику Гампопе. Таким образом, эта линия преемственности дошла до ламы Цонкапы, который ее тщательно, доскональным образом изучил и сохранил в чистоте. Далее она передавалась уже по линии ламы Цонкапы, и одним из основных держателей этой традиции исторически являлся Панчен-лама, Панчен Ринпоче. В наши дни основным держателем этой традиции является Его Святейшество Далай-лама. Я получил эти учения от Его Святейшества Далай-ламы. Учения Дзогчен я также получил от Его Святейшества Далай-ламы. Линия передачи учения Дзогчен, которое Его Святейшество Далай-лама передал мне также, восходит к Пятому Далай-ламе. Пятый Далай-лама являлся великим нингмапинским йогиним, также гелугпинским, он был несектарным йогиним. Существует много традиций в Дзогчен, много линий передачи. Линию передачи учения Дзогчен, я получил от Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы, а эта линия передачи восходит к Пятому Далай-ламе. У Пятого Далай-ламы были прямые видения Авалокитешвары, Гуру Ринпоче, и от них он получил множество тайных учений.

Первая из этих четырех йог, йога однонаправленного сосредоточения способствует развитию у нас шаматхи. Подробнейшие наставления о том, как развить шаматху, вы их

должны знать, они приведены в «Абхисамаяланкаре», и далее они также излагаются в «Ламриме» ламы Цонкапы. Это должно быть вашей базой. Если у вас нет такой основы, вы не сможете освоить йогу однонаправленного сосредоточения. На этой основе даются специфические наставления в учениях йоги однонаправленного сосредоточения, наставления, которых нет в учениях сутры. Имея базу в виде наставлений из раздела сутр, а также, имея эти уникальные наставления из первой йоги Махамудры, вы сможете породить шаматху гораздо быстрее, чем просто визуализируя образ Будды перед собой.

Первая йога, йога однонаправленного сосредоточения, предназначена для развития шаматхи. Когда вы достигнете реализации в первой йоге, вам будет казаться, что у вас уже нет омрачений. Омрачения останутся в скрытой форме, это все равно, что, когда вы перестаете взбалтывать воду в водоеме, вся грязь осядет на его дно, и кажется, что вода совершенно чиста и прозрачна, хотя на самом деле на дне все же остается грязь. Ваш ум станет таким безмятежным и исполненным такого блаженства, что вам будет казаться, что вы почти достигли союза блаженства и пустоты в тантрической практике, хотя это не будет еще союзом блаженства и пустоты. Союз блаженства и пустоты будет еще далеко от вас. Но даже эта реализация совершенно невероятна.

Сначала постарайтесь достичь такой реализации, тогда уже вы сможете рассуждать о союзе блаженства и пустоты, об абсолютном ясном свете, о познании пустоты, тогда это станет для вас достижимо. Если же вы неспособны подчинить себе свой ум даже на две минуты и при этом говорите: «Я хочу увидеть абсолютную природу ума, я хочу достичь союза блаженства и пустоты, я хочу стать Буддой за одну жизнь», в таком случае вы достойны всяческого сожаления и сострадания. Я очень практичный человек, все время прошу у своего духовного наставника таких практик, с помощью которых я мог бы достичь каких-то осязаемых реализаций, тех, которые для меня достижимы. Я не хочу каких-то высоких, недостижимых для меня реализаций, я хочу получить осязаемые результаты, почувствовать вкус Дхармы, для этого мне нужны достижимые практики. Вы должны быть практичны. Всю свою жизнь вы проживаете в области своих собственных фантазий. Даже если свою духовную практику вы проживете в области этих грез и фантазий, это будет пустая трата времени.

Если вы постараетесь достичь подобия реализации практиков начального, промежуточного и высшего уровня, то совершенно невероятная реализация, это для вас достижимо, вы должны стараться достичь этого. Когда вы достигнете подобия этой реализации, то мере того, как вы все больше и больше будете привыкать, постепенно она перерастет в спонтанную реализацию, это будет уже не так трудно. Медитация на вот эти три уровня Ламрима и достижение хотя бы подобия реализации – это очень хороший фундамент для развития шаматхи. Если ваш ум останется слишком грубым, шаматха будет для вас практически недостижимой.

Почему в наши дни люди, несмотря на длительную медитацию, не могут развить шаматху? Потому что они пытаются искусственно сократить количество концепций, они подавляют в себе концепции. Когда вы медитируете на Ламрим так, как я вам объяснял, то концепции сами по себе будут уменьшаться. Это один из важнейших фундаментов, который вам необходим. Если вы будете медитировать на положения Ламрим, то это само по себе будет мощнейшая практика нендро, вам не надо будет делать отдельные нендро: сто тысяч мантр Ваджрасаттвы и так далее. Без медитации на Ламрим все эти ваши нендро, все это будет на уровне детской практики. Когда никаких изменений внутри не происходит, вы просто механически все это начитываете. Сегодня я даю вам сердечные наставления, это по-настоящему важные для вас наставления. Если вы будете ежедневно заниматься медитацией на Ламрим, то это будет одновременно и подготовительные практики нендро,

это будет и собственно практика, вы будете очищать негативную карму и накапливать заслуги, все включено в практику Ламрим. Если вы будете в течение дня обдумывать все существенные положения Ламрим, начиная от начального уровня и заканчивая высшим уровнем, то это означает, что за день вы будете сотрясать в своей медитации всю сутру. Это само по себе будет приносить вам накопление заслуг и давать очищение негативной кармы.

Вплоть до того, как вы станете Буддой, вы никогда не должны отбрасывать в сторону аналитические медитации на Ламрим. Для того чтобы заниматься аналитической медитацией на Ламрим, не обязательно сидеть в медитативной позе. В своей повседневной жизни вы должны научиться мыслить согласно Ламриму, как это делал Миларепа. Для Миларепа каждое явление, которое возникало перед ним, было практикой Ламрим. Миларепа говорил: «Когда я вижу смену времен года, это напоминает мне о непостоянстве и смерти», это тоже практика Ламрим. Все песни Миларепа представляют собой в сжатом виде учение по Ламриму о том, как уменьшить привязанность к этой жизни, как ослабить привязанность к сансаре и как породить бодхичитту. Это крайняя необходимая база или фундамент для выполнения первой йоги – йоги однонаправленного сосредоточения.

Когда вы достигнете реализации первой йоги, вы обретете ясновидение. Ничего особенного в ясновидении нет, даже если оно у вас будет. Какой смысл читать чужие мысли, другие люди думают о том же самом, что и вы. Несколько дней вы будете радоваться этой реализацией, но потом она перестанет вас интересовать. Если ваш ум недостаточно силен, то ясновидение даже сделает вас несчастным человеком. Потому что вы будете делать добро для других, а эти люди, что они будут о вас думать при этом, когда вы прочтете все их мысли, это будет для вас довольно болезненно, если ваш ум будет недостаточно сильный. Для слабых людей лучше не иметь ясновидения. Как говорится, неведение – это счастье, если вы чего-то не знаете, и спите спокойней, но это для слабых людей. Когда говорят: «неведение – это счастье», то это истина для слабых людей, не для вас. Для вас счастье – это мудрость.

Вторая йога – йога свободы от умопостроений. Именно эта йога познакомит вас с абсолютной природой ума. Посредством познания абсолютной природы ума, ваш ум естественным образом освободится от всех концептуальных умопостроений. Даже если в уме будут возникать омрачения, они будут сами собой исчезать. Какая бы концепция ни возникала в вашем уме, в силу простого ее распознавания, она будет исчезать, рассеиваться сама собой, это называется самоосвобождение, которое придет посредством познания абсолютной природы ума. Самоосвобождение также может явиться следствием познания и относительной природы ума. Поэтому в песнях Миларепа мы находим следующие строки: «Когда в небе возникают облака, они возникают из пространства, когда они исчезают, они вновь растворяются в пространстве».

Вторая йога – это введение в абсолютную природу ума с помощью определенных приемов. По сути своей это то же самое учение о пустоте. Без учения о пустоте, с точки зрения системы Мадхьямика Прасангика невозможно достичь реализации во второй йоге, йоге свободы от умопостроений. Для того, чтобы достичь реализации в йоге свободы от умопостроений, сначала вы должны достичь первого из пяти путей, пути накопления, то есть вы должны породить бодхичитту сначала. Без бодхичитты вам не удастся встать на путь накопления, это очень важный момент. Это не относится к какой-то отдельной школе, к Сакья, Кагью или Нингма или Гелуг, это основополагающее учение Будды, которое вне разделений, вне школ. Во всех подлинных коренных текстах такие великие мастера, как Нагарджуна, Васубандху, Асанга подчеркивали, что без предварительного вступления на путь накопления вступить на путь подготовки невозможно. Нагарджуна, помимо того, что

он был великим философом, являлся величайшим тантрическим йогином, также подчеркивал, как и все эти учителя, что без предварительного вступления на путь накопления вступить на путь подготовки невозможно.

Вы должны понимать, что врата в первый путь, путь накопления, открывает порождение в сознании спонтанной бодхичитты. Поэтому после освоения йоги однонаправленного сосредоточения, когда вы достигнете шаматхи, очень важно медитировать на отречение и бодхичитту. Достичь отречения и бодхичитты после достижения шаматхи очень легко. У вас есть уже некое искусственное чувство отречения и бодхичитты. После того, как вы достигнете шаматхи, вам будет вовсе не трудно достичь подлинных чувств.

Сейчас я излагаю вам такую систему, чтобы вы знали, как следовать по пути к освобождению. Я вам объясняю ваше путешествие по пунктам. Если вы хотите попасть в Бурятию из Москвы, сначала нужно до доехать Уфы, потом до Омска, потом до Екатеринбурга, потом до Новосибирска и т.д., вы попадете в Бурятию в конце концов. Если же вы не знаете, в какую сторону, по каким пунктам вам следует двигаться, то вы можете из Москвы поехать в Европу в надежде попасть в Бурятию. Медитация подобна бегу. Сначала не надо бежать непонятно куда, сначала вы должны выяснить, куда вам бежать. Некоторые люди в Москве, сначала пускаются бежать куда-то, а потом уже только спрашивают: «А куда мне бежать-то?».

После того, как вы достигнете шаматхи, отречения и бодхичитты, вы станете бодхисаттвой, даже этого уже достаточно. Я знаю точно, если я когда-нибудь стану Бодхисаттвой, думаю, тогда я немного отдохну, я не буду торопиться к более высоким реализациям. Потому что, когда вы станете бодхисаттвой, это будет нечто невероятное, вы станете по-настоящему святым человеком. Существует очень много наставлений о том, как породить бодхичитту, то есть когда вы заботитесь о других больше, чем о себе, когда для вас ваше «я» перестает иметь какое-либо значение, другие – это все, что для вас значит. Вы станете объектом поклонения для всех богов и людей. Вспомните, как Шантидева восхвалял преимущества бодхичитты.

После порождения бодхичитты вы можете приступить к медитации на второй йоге. Вы можете начать заниматься этой йогой еще до порождения бодхичитты, но пока у вас не будет бодхичитты, вы можете достигнуть только какого-то подобия реализации. Но это вы можете достигнуть, и это тоже уже очень хорошо. Что такое подлинная реализация во второй йоге? Это когда вы с помощью шаматхи своим наитончайшим умом ясного света постигнете пустоту концептуально, тем самым вы вступите на тантрический путь подготовки. Эта вторая йога свободы от умопостроений приведет вас на путь подготовки, тантры.

Третья йога – йога одного вкуса. Что это значит? Для вас сансара и нирвана станут одного вкуса. Это означает, что абсолютная природа сансары и нирваны – это одно и то же, это просто пустота от самобытия. Когда вы достигнете реализации в этой третьей йоге, йоге одного вкуса, то тем самым вы вступите на тантрический путь видения. Здесь вы достигнете реализации ясного света по сути. Когда вы реализуете вторую йогу, йогу свободы от умопостроений, то вы тем самым достигнете ясного света по подобию. Что такое ясный свет по подобию? Это означает, что ум ясного света познает пустоту концептуально, это и называется ясный свет по подобию. Что касается йоги одного вкуса, то здесь множество подробнейших наставлений. Некоторые из них можно передавать ученику только тогда, когда он уже полностью готов к этой практике. У вас же в настоящий момент нет ни шаматхи, ни бодхичитты, это для вас еще слишком высоко. Но общий механизм – это тоже очень интересно. Потому что благодаря пониманию этого

механизма вы поймете, насколько сложны такие практики, как Махамудра и Дзогчен, и тогда почтение к этим практикам у вас повысится. Вы будете знать, что «в данный момент я еще не готов к этим йогам, только первая йога для меня достижима».

Благодаря третьей йоге вы напрямую познаете пустоту. Как только своим умом ясного света вы напрямую познаете пустоту, то уже в следующее мгновение все омрачения исчезнут из вашего ума. Почему? Как я вам говорил сегодня утром, если вы пытаетесь напрямую познать пустоту с помощью сутры, на устранение омрачений у вас уйдет много ионов. Первую кальпу, вы проведете на пути накопления, вторую - на пути подготовки, а третью - на пути видения и медитации, три неисчислимых иона. В тантре, поскольку ум ясного света – это наитончайший и самый мощный ум, к тому же побуждаемый бодхичиттой, а все эти факторы очень важны, то, как только этот ум познает пустоту напрямую, то в силу этого все омрачения мгновенно исчезнут из ума. В традиции Нингма и в Махамудре термин «тонгджер» переводится как «видение и освобождение» означает он, что, как только ваш ум ясного света впервые напрямую увидит пустоту, он мгновенно освободится от всех омрачений. Это уникальная особенность тантры, которая невозможна в сутре. Если вы запомните это, то вы станете хранителями подлинного учения буддизма.

Иначе люди будут в дальнейшем истолковывать термин видения и освобождения следующим образом: «Сел в медитацию, увидел ясный свет белого цвета, и тут же освободился от сансары». Стоит их уму немножко успокоиться, как они тут же провозглашают себя освобожденными и расслабляются. «А теперь мне уже не нужна медитация, - говорят они, - для меня нет разницы между медитацией и немедитацией, все для меня одного вкуса». Все далеко не так, все гораздо сложнее. Для использования ясного света вам потребуется очень много подробнейших наставлений. Точно так же далеко непросто научиться использовать ядерную энергию, для этого вам тоже нужно очень много знаний. Если вы трете один камень о другой и говорите: «Я хочу получить ядерную энергию из-за взаимодействия этих двух камней», то это же смехотворно. Точно так же некоторые люди, не зная всех этих важнейших инструкций, говорят: «Я хочу мгновенно хочу постичь ясный свет и освободиться».

Затем, когда вы достигнете реализации в третьей йоге, йоге одного вкуса, то, находясь на первом бхуми бодхисаттвы, вы обретете способность видеть сотни миров и являть из себя сотни различных тел. В этих телах вы сможете путешествовать по сотням различных миров. На втором бхуми вы сможете очень быстро преумножать эту способность. За одно медитативное погружение вы сможете мгновенно перейти от первого до седьмого бхуми, и тогда ваша потенциальная способность многократно умножится, и когда вы выйдете из медитации, вы уже выйдете на седьмом бхуми. Вам не обязательно будет являть все эти тела по очереди, просто ваши потенциальные способности являть эти тела многократно умножатся. Вот это уже будет настоящий ясный свет. У вас будет особое энергетическое тело, вы сможете являть миллиарды различных тел, которые будут отправляться в миллиарды миров, получать учение, помогать живым существам и затем возвращаться.

Четвертая йога – йога немедитации. Эту йогу не следует понимать буквально, что не надо медитировать во время выполнения этой йоги, просто на этом этапе познание ясного света станет настолько прочным и стабильным, что для такого практика нет различия между медитацией и немедитацией. Его ум постоянно пребывает в ясном свете, а грубые концепции у него приходят и сразу же рассеиваются. Именно на этапе выполнения четвертой йоги применяется необычное тантрическое поведение, когда практик намеренно ведет себя как сумасшедший. Для чего эти мастера притворяются сумасшедшими? Они делают это для того, чтобы заниматься практикой в промежутках между сессиями медитаций. Во время сессий медитаций они могут легко и беспрепятственно выявлять

концепции, которые будут затем сами собой рассеиваться. При этом они пребывают в ясном свете постоянно во время сессий медитаций, но очень трудно в промежутках между сессиями постоянно поддерживать осознание ясного света. Поэтому они специально ведут себя так вызывающе для того, чтобы порождать концепции и тренироваться в удержании ясного света одновременно с возникновением концепций так, чтобы они могли сами освободиться после их возникновения.

В некоторых текстах Махамудры говорится, что живые существа страдают и вращаются в сансаре, потому что не могут постоянно пребывать в ясном свете. Если они смогут пребывать просто в ясном свете без возникновения концепций, то это будет состояние Будды. Это очень интересно. Во время медитации удержать ясный свет хоть и трудно, но не настолько трудно по сравнению с тем, насколько трудно удержать осознание ясного света в перерывах между медитациями. Затем во время отдыха, когда вокруг нет людей, также легко пребывать в ясном свете. Я говорю это не про вас сейчас, не для вас, а про этих практиков, которые достигли уже седьмого бхуми. Когда вы в толпе людей вы ведете себя как сумасшедший, когда все осуждают и говорят вам неприятные слова, очень тяжело пребывать в ясном свете. Поэтому тантрические йогины специально так себя ведут. Потому что, если вы в таких ситуациях способны пребывать в ясном свете, то, значит, ни в каких других ситуациях вы больше не сможете потерять осознание ясного света, а это уже знаменует собой достижение состояния Будды.

Если говорить о состоянии Будды с другой, с тантрической точки зрения, то это будет выглядеть примерно так. Мы не можем все время пребывать в осознании ума ясного света, именно поэтому мы вращаемся и страдаем в сансаре. Если бы мы смогли удерживать постоянно осознание ясного света, которое непосредственно познает пустоту, то это было бы состояние Будды, тогда это уже будет логически непротиворечиво. На этом этапе существует множество рекомендаций, как себя вести. Множество подробных советов, дается практикам, достигшим этого уровня, – как надо кричать, плясать, петь песни и так далее. Если вы сейчас начнете применять эти советы на практике, вы станете настоящим сумасшедшим. Поэтому вы должны понимать все эти наставления, когда их применять, когда их нельзя применять. Когда для вас станут ясны все этапы и уровни пути к просветлению, вам также станет ясно, когда что делать, когда не делать. Затем благодаря йоге немедитации вы достигнете состояния Будды. Результатом этой четвертой йоги будет состояние Будды у вас на ладони. Я объясняю этот момент сегодня специально, потому что скоро выйдет книга по шаматхе и Махамудре, этих наставлений я раньше не давал, я хочу, чтобы у людей была полная ясность по этому вопросу.

Теперь первая йога. Поскольку вы преодолели много трудностей, чтобы приехать на этот ретрит, я чувствую, что должен дать вам еще более драгоценное учение. Йога однонаправленного сосредоточения. Для начала вы должны познать относительную природу вашего ума, которая и будет вашим объектом медитации в данной йоге. Сначала я объясню вам, как вы можете медитировать на ум. Когда вы медитируете на ум, не надо визуализировать свой ум при этом, это было бы ошибкой. С самого начала вам не удастся познать ясный свет, поэтому для начала вы должны постараться познать свой грубый ум. Для этого вам нужно понять, в чем различие между первичным и вторичным умом, тогда вы распознаете свой ум. Когда вы распознаете его, вы должны оставаться с этим умом, не надо воздвигать перед собой некий образ ясного света и затем стараться его удерживать, это дебютная ошибка. Я слышал, что многие люди, когда они медитируют на Махамудру и Дзогчен, представляют ясный свет, а затем медитируют на этот воображаемый образ. Поэтому разные люди говорят, что у них ясный свет разного цвета. Это плод воображения, это вовсе не ясный свет.

Сначала я объясню вам, что такое ум. Я говорю не о чем-либо абстрактном сейчас, а о вашем собственном уме. Когда я вам буду сейчас объяснять все эти вещи, вы смотрите в себя. Ваш ум сейчас сам по себе слушает все то, что я говорю. По форме – ум не имеет формы, он нематериален. По функции – он обладает познавательной функцией. Таков ваш ум, он не имеет никакой формы и никаких очертаний, никакого цвета, это с точки зрения формы. С точки зрения функции ума, он все время познает. Любой звук мы можете услышать, все вокруг вас вы можете познать. Также вы обладаете созидательной способностью, в отличие от компьютера. Компьютер запрограммирован, он не способен творить. Компьютерные программы не способны познавать окружающий мир так, как ваш ум может это делать. Ваш ум по своей природе созидателен, обладает творческим потенциалом, к тому же способностью к познанию. Вам в голову может прийти идея, которая никому никогда не приходила в голову, в этом будет все творчество человеческого ума. Иногда из-за такой творческой активности у вас только больше проблем. По функции ум познает. Третье свойство ума – с точки зрения его природы, он чист, он ясен. Это означает, что омрачения не входят в природу ума. Все это относится к нашему уму.

Все эти три характеристики, ими обладают как первичные, так и вторичные виды ума. В чем же различие между первичным и вторичным умом? Первичный и вторичный ум не имеют отличия по форме и по природе, но вот функция у них отличается. Что касается формы, то и первичный, и вторичный ум не имеют ее. По природе и тот, и другой ум ясен. По функции они различаются. Почему, т. е. каким образом? Первичный ум познает объект в целом, в этом вся функция первичного ума. Например, когда я показываю вам эту книгу, ваш первичный ум познает эту книгу просто как книгу. Это еще не ясный свет. Если вы будете сохранять просто познание первичного ума без вторичного ума, то это кажется почти как ясный свет. Мы же неспособны удержаться даже в первичном познании, потому что мгновенно у нас возникает вторичный вид ума. Если бы я показал эту книгу ребенку, для него эта книга – просто некий предмет, и в отношении этой книги вторичных видов ума у него не возникает.

Поэтому в наставлениях по Махамудре сказано, что однонаправленное сосредоточение должно быть подобно тому, как ребенок смотрит на картину. Как ребенок смотрит на картину? Для него это просто картина. А как взрослые люди смотрят на картину? Если эта картина – художественное полотно, антикварное, старинное, то тут же включаются вторичные виды ума: «О-о, какая красивая картина, а кто художник, сколько она будет стоить, интересно, если она будет моей, и я смогу ее продать, выручу за нее много денег и потом поеду отдыхать на эти деньги на черное море». То есть очень много вторичных видов ума, и в силу всего этого мы и возвращаемся в сансаре. Какой бы объект вы ни воспринимали, у вас мгновенно включаются, примешиваются к восприятию вторичные виды ума, а основная вторичных видов умов – это познание частных, специфических свойств объекта. Но не надо думать, что все вторичные виды ума плохие. Те вторичные виды ума, которые пробуждают в нас омрачения, действительно негативны и подлежат устранению. Не надо заикливаться только на первичном уме, не позволяя вторичным видам ума возникнуть, потому что тогда вы отупеете. Когда у вас возникает риск порождения омрачений, тогда надо стараться пребывать просто в первичном познании, без вторичных видов ума, даже не в ясном свете, а в первичном познании. Если же речь идет о порождении любви и сострадания, то вот тогда вторичные виды ума начинают играть очень важную для вас роль, потому что все медитации Ламрима, они по сути направлены на порождение определенных видов вторичного ума.

В чем была ошибка китайского наставника Хэшана? Он утверждал, что все концепции привязывают нас к сансаре, поэтому нужно отсечь все концепции, пребывать в неконцептуальном состоянии, и тогда вы освободитесь от сансары. Он говорил: «Какая

разница между белыми и черными нитками? Никакой, и те и другие привязывают вас к сансаре». Интересный пример. Но этот пример не может выразить истинного смысла. Позитивные состояния ума, благие чувства и эмоции не приковывают нас к сансаре. Если любовь и сострадание были бы подобны белым нитям, которые привязывали бы нас к сансаре, то тогда Будда был бы вынужден остаться в сансаре, потому что он был бы привязан к сансаре белыми нитями, так как у него самые сильные чувства любви и сострадания, которые только могут быть. Следуя этой логике, он был бы крепче, чем все остальные, привязан к сансаре этими белыми нитями. Если Хэшан настаивал на этом примере, то ему также пришлось бы признать, что Будда также привязан к сансаре. Получается, что бодхисаттвы седьмого, восьмого бхуми также привязаны к сансаре, потому что у них очень сильные чувства любви и сострадания. Любовь и сострадание – это вторичные виды ума. Совершенно очевидно, что Будда полностью реализовал весь благой потенциал ума. Сколько бы эти качества у вас ни возрастали, они никогда не смутят, не побеспокоят ваш ум. Любовь и сострадание, все эти качества и чувства, основанные на достоверном познании, то есть все реализации Ламрима, неспособны потревожить ум, потому что они основаны на достоверных видах ума. Наоборот, все эти качества становятся противоядиями от тех омрачений, что приковывают вас к сансаре. Поэтому те люди, которые считают себя практиками Махамудры и Дзогчена, не должны полагать, будто все концепции плохие, это не так, потому что, если вы так считаете, то вы – последователи Хэшана. Камалашила, индийский учитель, очень убедительно опроверг взгляды Хэшана.

Теперь вы видите различие между первичными и вторичными видами ума. Однако, когда вы разовьете шаматху и будете пребывать во время медитации, у вас не будут порождаться даже вторичные виды ума, у вас будет только первичное сознание. Даже благие состояния ума не будут возникать в этот период, потому что в это время вашей основной задачей будет удержание. Сначала вы должны будете сохранить и удержать первичный ум. Есть шесть видов первичного ума. Эти первичные виды ума имеют отношение к чувственному восприятию, и если мы говорим, например, о зрительном сознании, то вы можете практиковать даже с помощью зрительного сознания, потому что ясным светом пронизаны все виды сознания, в том числе и чувственное восприятие. Даже в омрачениях есть ясный свет. Гнев также возникает из ясного света. А что же такое ясный свет? Ясный свет подобен воде. Когда вода застывает, превращается в лед, то каким бы твердым ни был этот лед, по природе это вода. Точно так же, какими бы грубыми ни были наши омрачения, по природе – это ясный свет. Когда ясный свет встречается с определенными условиями, он превращается и трансформируется в гнев подобно воде, которая при определенных температурных условиях застывает и становится льдом.

Вы можете применять свое зрительное сознание даже для развития однонаправленного сосредоточения. Когда ваши глаза видят какой-то объект, вы можете удерживать зрительное восприятие объекта, стараясь не примешивать к нему вторичные виды ума, но не делайте эту практику все время. Время от времени вы можете так тренироваться. Когда вы будете развивать шаматху в ретрите, пребывайте в первичном уме. Перед сессией культивируйте позитивный настрой ума, делайте некоторую медитацию на Ламрим. Ваш ум должен побуждаться чувствами, которые вы породите в себе в результате медитации на Ламрим. Потом, во время самой сессии, поддерживайте первичное сознание. Сначала не надо искать никакой ясный свет, скажите себе: «Я хочу для начала распознать свой первичный ум, ясный свет пока слишком далеко».

Я говорю пока только об относительном ясном свете, не об абсолютном ясном свете, это еще сложнее. Я разочаровываю вас сейчас? Для начала я объясню вам, как с помощью чувственных видов восприятия: зрительного, слухового, обонятельного и так далее, поддерживать в себе первичный ум. Когда вы будете в ретрите, что бы вы ни видели, не

надо никаких измышлений, умопостроений, вы должны быть, как ребенок, который смотрит на картину. Если вы вдалеке кого-то увидите, для вас это должен быть просто кто-то, не надо думать: «Может это Света, а может быть Таня. Какая на ней шапка. Какое на ней платье. У нее какая-то сумка в руках, может быть, она несет мне подарок, потому что я в ретрите же сижу. Может быть, она письмо мне несет от кого-нибудь. Как было бы интересно узнать, что там за письмо она несет». Это все отвлечения во время вашей медитации. Все, что вы видите в это время, вы должны ограничиваться только первичным познанием на уровне зрительного восприятия, не более того, либо превращать это в божество. Все – божество, все – мандала и божество, без какого-либо обыденного восприятия. Божественное восприятие у вас должно ограничиваться лишь первичным сознанием. Если вы начнете думать, настоящее это божество или ненастоящее, опять включается вторичный вид ума. «Из сферы пустоты возникает мандала и божество» – просто первичный ум. Звуки тоже самое: «Это просто звук, то, что я слушаю, низкий или высокий». Для вас это должна быть просто музыка. Не надо думать, как называется эта песня, ассоциировать ее с чем-то, потому что потом вы начнете подпевать, и тогда у вас возникнет тоска по Москве. И тогда вы начнете с тоской глядеть на календарь, «когда же закончится мой ретрит», и тогда вы начнете желать, чтобы у вас в семье начались какие-то проблемы, чтобы у вас был хороший предлог прервать ретрит и вернуться побыстрее. Этот себялюбивый хитрый ум, он всюду пролезет.

Если вы слышите звук, это просто должен быть звук без каких-либо измышлений с вашей стороны. Если кто-то крикнет вам: «Ты – дурак», или кто-то скажет: «Ты – великий практик», у вас не должно быть различий между вот этими двумя высказываниями, это просто высокие или низкие ноты. Иначе, если кто-то скажет вам: «дурак», это потревожит ваш ум, и тогда вы выдумаете себе много концепций на эту тему. Если кто-то скажет: «Ты – великий йогин», вы подумаете: «О-о, ну, наверное, я теперь пользуюсь уважением со стороны многих людей», и в следующий раз, когда вы выйдете на улицу, у вас глаза уже будут больше, чем обычно, чтобы показать всем, что вы настоящий йогин. Но это самообман.

Далее обоняние. С обонянием гораздо проще. Здесь не может быть слишком много измышлений, просто первичное сознание. Затем вкус. Вкус, осязание, все это тоже должно оставаться на уровне первичного сознания. Далее ментальное сознание. Пребывайте в состоянии первичного сознания, и тогда, если вы будете следовать моим инструкциям, через неделю многие грубые концепции у вас стихнут, осядут постепенно. Если подобное не произойдет, значит, сейчас я вам лгу, либо вы неправильно применяете на практике мои слова.

В течение семи дней вы поддерживаете просто первичный ум, и благодаря этому в вашем уме будет все больше и больше покоя. Если вы отправитесь медитировать согласно этим наставлениям, даже за семь дней вы увидите какие-то изменения, и это невероятно. Вы скажете: «Все то, что говорил мой учитель, это истинная правда». Я знаю, что вы на это способны. Затем для вас очень важно руководствоваться теми наставлениями по шаматхе, которые объясняются в Ламриме, это очень-очень важно: пять изъяснов медитации, восемь противоядий от них, девять стадий сосредоточения, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. Это ваша основа.

Затем вы первым делом должны найти объект медитации. Объект медитации в данном случае – это просто ваш ясный и познающий ум, пребывайте с этим умом. Ваша бдительность должна постоянно следить за умом, возникают ли какие-либо мысли в нем или нет. Когда мысль возникает, не надо пресекать, давить эту мысль, но и не следуйте за ней, просто познавайте эту мысль как мысль. Тогда она будет исчезать сама по себе, она

сама возникла, сама и исчезнет. Пребывайте в этом просто первичном сознании, и тогда грубые мысли будут возникать, сами будут исчезать, но самое главное здесь поддерживать внимательность. Для медитации шаматха самое главное с вашей стороны – это развивать внимательность. Вначале ваша внимательность будет очень слабой. Пройдет минута, и вы отвлечетесь, пройдет еще минута, и вы опять отвлечетесь, и вы будете забывать, а что вы тут сидели и делали: «А-а, так я оказывается медитировал на свой ум».

Пока не надо еще называть это ясным светом, это – грубый первичный ум. Это шестой вид первичного сознания, называется ментальное сознание. Это ментальное первичное сознание делится на четыре вида. Первое – это самое грубое, первичное, ментальное сознание. Вы должны пребывать сначала в этом наиболее грубом первичном сознании, и тогда другие виды чувственного восприятия и вторичные виды ума станут менее активны. Потому что они все возникают из ментального сознания, ментального первичного ума и в нем же опять растворяются. Поэтому Миларепа и сказал: «Когда возникают в небе облака, они возникают из пространства, а потом исчезают в пространстве». Подобным образом все остальные виды первичного сознания, чувственного восприятия и вторичные виды ума возникают из ментального первичного сознания и в нем же потом опять растворяются.

Ментальное первичное сознание делится на четыре уровня: грубый уровень, тонкий, более тонкий и наитончайший ум. Наитончайший ум как раз и есть ум ясного света. Если вы не пройдете через все эти четыре уровня, вы не увидите ясный свет, даже относительный ясный свет вы не увидите. Не зная всех этих классификаций, когда просто вы садитесь медитировать и говорите: «Я хочу увидеть ясный свет», а потом говорите: «Я видел ясный свет», то это очень необычная медитация, в результате которой вы достигнете необычных реализаций, которых никогда не достигали великие мастера прошлого.

У буддистов голова должна хорошо работать, буддистам нужны хорошие мозги. Людям, у которых ум работает не очень хорошо буддизм не подходит. Если у вас нет острого ума, хороших умственных способностей, вам лучше заниматься другой религией. Тогда лучше думать, что добрый бог все создал, что лучше просто быть добрым и этого достаточно. Будьте добрыми, не создавайте, негативную карму, у вас в будущем тогда будет хорошее перерождение. Иногда ходите в церковь, читайте молитвы, когда трудно, то просите помощи у бога. Это будет очень хорошо для вас.

Буддизм – это очень сложная вещь: четыре философских школы, воззрение. Для того, чтобы действительно это практиковать, нужно обладать очень хорошими мозгами и очень хорошими умственными способностями. Но если у вас они есть, если вы будете это применять, то вы достигнете очень значительных результатов за одну жизнь. Другие религии очень хороши, и большинство из них, судя по моим исследованиям, становятся причиной для благоприятного рожденья в следующей жизни. Из всех других религиозных течений, если не брать буддизм, наиболее утонченной является индуистская философия. С точки зрения усложненности за буддийской философией следует философия индуизма. Если у вас средние умственные способности немного занимайтесь философией, а большую часть времени посвящайте пению песен: «Харе Кришна, Харе Рама», ничего плохого в этом нет, но и результатов хороших не слишком много. Гораздо лучше петь «Харе Кришна», чем вредить людям, чем обманывать людей. Когда вы поете песни, это дает вам позитивный эмоциональный заряд, это хорошо. Поэтому никогда не надо смотреть свысока на другие религии, во всех религиях своя определенная цель.

Когда вы добрались уже до первичного ума, вам предстоит теперь углубиться в этот первичный ум. Как это сделать? Здесь есть небольшие техники. Во время медитации, когда вы пребываете просто в первичном сознании, то в Дзогчен и Махамудре есть техника

резкого произнесения слога «ПХЕ». Вы должны понимать, с какой целью вы произносите «ПХЕ», какую пользу это вам приносит, каков здесь механизм. Если кто-то крикнет «ПХЕ», и вы будете, также подражая ему, кричать «ПХЕ», и это будет все равно, что кричать «Харе Кришна, Харе Рама». Все будут кричать «ПХЕ, ПХЕ». Не надо слишком много «ПХЕ» кричать, крикнуть «ПХЕ» надо один раз. Почему?

Сейчас я приведу один пример. Океан. На океане волны. Когда на поверхности океана волны, вы неспособны разглядеть глубины океана, вы видите одни волны. Глубина океана подобна в этом примере ясному свету, волны подобны концепции. Но пока в вашем уме постоянно возникают концепции, подобные волнам, вы неспособны разглядеть глубины океана, то есть ясного света. Эти волны средней величины, постоянно на поверхности океана, и трудно что-либо разглядеть. Затем, если по этим волнам вдруг проедет лодка, что произойдет? Эта лодка разорвет волну, образно говоря, на две части, возникнет некий промежуток – одна волна уже прошла, а вторая еще не накатилась. В этом промежутке вы можете мельком увидеть глубину океана.

Точно также слог «ПХЕ» подобен лодке, которая движется по океану ума. Когда вы внезапно крикните «ПХЕ» посреди всего этого, вы должны сразу же вслед за этим взглянуть в свой ум. Одна концепция уже прошла, вторая еще не породилась, вы помешали этим резким выкриком. В этом промежутке вы можете мельком увидеть ясный свет ума, у вас есть шанс увидеть ясный свет. Я не могу утверждать наверняка, что вы его увидите, но у вас есть шанс. То есть после этого выкрика «ПХЕ», когда вы вглядываетесь в свой ум, у вас будет просто ясность и осознанность в этот момент, больше ничего. Вы должны поддерживать это ясное и осознанное состояние ума так же, как ребенок смотрит на картину, для него это просто картина, больше ничего. Точно так же просто ясность и осознанность, больше ничего. С помощью силы внимательности вы пытаетесь удержать это. Когда вы утратите внимательность, вам опять надо будет опять выкрикнуть «ПХЕ» и опять пребывать в этой медитации.

Время у нас кончилось. Немного сейчас все помедитируем. Когда я крикну «ПХЕ», вы должны будете все вместе крикнуть «ПХЕ» и постарайтесь увидеть ясный свет. В повседневной жизни вы можете пять, десять минут делать такую медитацию, очень хорошее противоядие от всех ваших депрессий. За день вы набегаются, устанете на работе, когда придете домой, просто помедитируйте так. И хотя это не ясный свет, думайте в это время, что это ясный свет, и старайтесь пребывать с этим ясным светом, это будет для вас настоящим отдыхом. Медитация на ясный свет – это подлинный отдых. В садхане Ваджрайогини сказано: «Пребывание в абсолютной природе ума – это подлинный отдых». Если вы способны будете пребывать в абсолютной природе ума, то это просто невероятно. Но даже если вы будете способны пребывать хотя бы в относительной природе ума, это тоже будет очень большим достижением. Но это не так трудно.

Теперь выпрямите спины и сядьте в позу медитации. Правая рука должна лежать на левой, большие пальцы рук соединены. Сначала вы просто сосредоточьтесь на своем дыхании, на вдохах и выдохах, это очень важно для приведения ума в нейтральное состояние. Эту медитацию надо делать ежедневно, это очень полезно для вашего ума и для тела. Не надо рассказывать людям, что вы занимаетесь медитацией Махамудры, не надо людям вообще ничего рассказывать, просто делайте это. Вы слишком много рекламируете: «О-о, геше Тинлей дал мне технику Махамудры, вот я сейчас медитирую, а теперь я уже достиг пути видения, скоро стану Буддой» – это неправильно. Если вы будете так говорить, значит, вы немножко становитесь ненормальными. Когда люди будут вас спрашивать: «Какой медитацией ты занимаешься», все время говорите: «Ламрим». Ламрим – это такое общее понятие. Все эти медитации также включены в Ламрим. Нужно выполнять практику

Ламрима целостно, а одной или двух техник недостаточно. Только одной этой техники Махамудры недостаточно. Как вы можете породить в себе все достоинства ума с помощью только одной этой техники, надо кричать «ПХЕ», пребывать потом только на ясном свете. Вы должны понимать, что для строительства дома вам необходимо все: и фундамент, и стены, и двери, и окна, одних дверей недостаточно, одной крыши недостаточно. Теперь к медитации. Сначала двадцать один раз сделайте вдох-выдох.