

Как обычно, породите правильную мотивацию. Для того чтобы укротить свой ум, философской базы недостаточно, вы также должны медитировать. Философия должна стать базой, на основе которой вы должны медитировать. Без медитации невозможно полностью укротить ум. Но сразу приниматься за медитацию, не имея базы, тоже неправильно. Самое главное – заложить правильную основу и затем медитировать. Медитация делится на аналитическую медитацию и однонаправленное сосредоточение. Оба вида очень важны. Когда вы строите дом, вы не можете сказать, что более важно – стены или крыша, фундамент или кирпичи. Все элементы очень важны для того, чтобы построить дом. Чтобы добиться совершенного ума, всё очень важно: и философская основа, и аналитическая медитация, и однонаправленное сосредоточение. Очень важно медитировать на ясный свет. Без медитации на ясный свет невозможно стать буддой, вы это должны понимать. Без бодхичитты это также невозможно.

Сегодня я расскажу, как медитировать на ясный свет. Я в общих чертах расскажу про начальный уровень медитации на ясный свет, а про высокие уровни я пока не буду рассказывать. В традиции Гелуг и Кагью, когда говорят о медитации на ясный свет, имеют в виду практику Махамудры. Эта практика пришла от махасиддхов Индии. Нет такого понятия, как гелугпинская Махамудра, кагьюпинская Махамудра, просто в этих традициях они сохранились в таких названиях, но корни у них одни. В традиции Нингма эту практику называют Дзогчен. Её не создавали тибетские мастера, она так же пришла из Индии. В Японии её называют Дзен. И она тоже пришла от махасиддхов Индии. В Японии эта практика немного пришла в упадок, потому что мастера практиковали только Дзен, а это неправильно. В традициях Гелуг, Кагью и Нингма практикуется не только медитация на ясный свет, ученики так же медитируют на Ламрим, то есть на всё учение. Если вы рассмотрите практики в традициях Нингма и Кагью, то увидите, что они не очень много внимания уделяют основе, а больше – медитации на ясный свет. Для нас с вами сейчас это не очень правильно, поскольку у нас не очень хорошая основа. Для людей в былые времена, которые медитировали в Тибете и имели хорошую основу, эта практика подходила. А в традиции Гелуг большой акцент делают на основу, закладывают надежный фундамент, и после этого начинают практиковать ясный свет. Это так же очень важно.

Нет разницы между Гуру Ринпоче и ламой Цонкапой. Это одно существо. Но когда Гуру Ринпоче пришел в Тибет и давал учение, у учеников была хорошая основа в виде отпечатков, поэтому он не много внимания уделял основным учениям и сразу перешел к медитации Дзогчен. После, когда Гуру Ринпоче в облике ламы Цонкапы пришел в Тибет, были времена упадка, и у людей основа была не очень хорошая, отпечатки в сознании были очень слабыми. Большинство людей впервые услышали буддийское учение. Во времена Гуру Ринпоче многие люди слушали учение на протяжении многих жизней, поэтому отпечатки были хорошие. Гуру Ринпоче – это Будда Шакьямуни, он для их уровня давал Дхарму. Во времена ламы Цонкапы отпечатков у людей было мало, сейчас – еще хуже. Я не говорю, что Нингма или Кагью – плохие традиции, а Гелуг – хорошая. Все они хороши. Но вы должны знать, что в начале развития нингмапинских школ был упор на практику ясного света, потому что у людей уровень другой. Потом наступил упадок. В Кагью чуть больше дается фундамент, там в Махамудре есть четыре йоги. В Дзогчен такой йоги нет. Уровень духовного развития людей уровень стал ниже, и в Кагью появились четыре йоги. В Гелуг тоже было так. Если вы понимаете эту структуру, то не увидите никаких противоречий между традициями. Я уважаю все школы и не говорю, что Гелуг лучше. Нет «хуже-лучше», они делают разные акценты. В наше время именно это учение больше подходит людям.

В Махамудре существует четыре йоги. Я вкратце расскажу о них. Медитация на ясный свет подобна строительству дома, и вам сначала надо получить ясную картину, полное

представление о том, что собой представляет эта медитация. Тогда вы будете знать, каким образом полностью построить дом. Если опытному человеку сказать, что надо построить дом, он не бросается сразу строить. Он сначала смотрит: какая земля – крепкая или слабая? Какой фундамент нужен. План канализации посмотрит. Всё остальное посмотрит. Потом опытные архитекторы напишут план дома, который они сумеют построить – не совсем большой и не слишком маленький, чтобы не жалеть потом: «почему я чуть-чуть больше не сделал?» Нужен аккуратный план. Когда план есть, даже сделать одно движение лопатой, один кусок земли убрать – это прогресс! Без плана можно день и ночь махать лопатой – результата не будет.

#### 1. Однонаправленная йога.

Существует два вида ясного света: абсолютный и относительный. Однонаправленная йога предназначена для того, чтобы Наставник представил вам относительный ясный свет. В начале очень сложно осознать относительный ясный свет. Это наитончайший ум. Для вас сейчас даже грубый ум распознать очень сложно. Очень тонкий ясный свет понять еще сложнее. Первая йога – это не только представление относительного ясного света. Это так же техника развития шаматхи на основе относительного ясного света. Если вы реализуете эту йогу, это будет просто невероятным результатом. Вы разовьете шаматху. У вас появится определенный уровень ясновидения.

#### 2. Неконцептуальная йога.

Здесь Духовный Наставник представляет вам абсолютный ясный свет. Он объясняет, в чем состоит абсолютная природа вашего ума. Когда этот наитончайший ум – ясный свет – который вы реализовали посредством первой йоги, концептуально познает пустоту самого себя, это называется второй йогой.

3. Йога одного вкуса. Здесь Духовный Наставник акцентируется на прямом постижении пустоты, объясняя, каким образом напрямую познать пустоту. Ученик своим наитончайшим умом напрямую познает пустоту. В этот момент он становится арьей и достигает уровня видения. В следующий момент в уме не остается никаких омрачений. Поэтому в Махамудре и Дзогчене говорят: *увидев, освободился*. Здесь смысл не том, что вы каким-то образом концептуально понимаете пустоту, здесь ваш наитончайший ум напрямую познаёт пустоту, и в следующий момент он полностью освобождается от всех омрачений.

Еще говорят: моментально достичь состояния Будды. Что здесь имеется в виду? По сравнению с путем сутры, где состояние Будды достигается за три кальпы, посредством такой практики вы за несколько лет сможете достичь Пробуждения. Эти несколько лет подобны мгновению по сравнению с кальпами. Эти комментарии я получил от Его Святейшества Далай-ламы. Некоторые люди недопонимают эти моменты. Когда вы достигнете этого уровня, вы сможете эманировать тысячи тел, которые отправятся в тысячи миров и смогут получить учения от тысяч разных будд. Ваше ясновидение сможет познавать тысячи разных миров, ваш ум как бы расширяется. Именно таким образом вы сможете стать буддой, а не так, что сегодня вы обычный человек, а завтра стали буддой. Далее ваш потенциал будет увеличиваться, и вы уже сможете эманировать миллионы тел и видеть миллионы мировых систем.

4. Йога не-медитации. Здесь для практика нет разницы между медитацией и не медитацией. Почему? В теории тантры говорится, что мы не можем стать буддой не только из-за омрачений, но и потому, что мы не можем пребывать в состоянии ясного света постоянно. Если мы научимся постоянно пребывать в наитончайшем уме и этот ум не будет становиться грубым, то тогда мы станем буддами. Это очень важная теория. В состоянии

ясного света нет никаких омрачений. Но на грубом уровне возникают все омрачения. На третьем уровне йоги состояние медитации и не медитации у вас разделяется. Когда вы выходите из медитации на ясный свет, ум становится грубее. Реализовав четвертую йогу, вы и в течение медитации пребываете в состоянии ясного света, и, выходя из медитации, продолжаете пребывать в этом состоянии.

Четвертая йога называется йога необусловленного поведения. В былые времена, когда махасиддхи Индии были уже на пороге состояния Будды, они вели себя очень необычно. В чем цель такого поведения? Удержаться в состоянии ясного света и не выходить из медитации. Когда вы сидите, медитируя на ясный свет, и достигаете стабильности, ваш ум не выходит из медитации, а тело начинает совершать какие-то действия. Тело встает, ходит, пьет чай, а ум продолжает пребывать в ясном свете. Это подобно тому, как опытный наездник может пить чай даже верхом на лошади – такой у него контроль. Ясный свет подобен лошади. Когда наездник спрыгивает на землю, он не падает. Когда после ясного света возвращается грубый ум – это похоже на падение с лошади. Вот такая тренировка. Они выходили в город, где много людей, и вели себя как сумасшедшие: кричали, прыгали. Люди про них говорили: смотри, сумасшедший идет. Но даже в этой ситуации они не выходили из состояния ясного света. Занимаясь такой практикой в течение нескольких месяцев, они добивались такого уровня, когда нет необходимости заботиться о своем состоянии ума. Стабильность такая, что ум естественно пребывает в состоянии ясного света, что бы ни происходило, что бы люди ни говорили.

В это время для человека дерьмо или какая-то вкусная еда, вода и водка – одного вкуса. Всё будет нектаром. Всё будет для вас одного вкуса, что бы вы ни ели. Поэтому знайте, что, когда они пьют водку – это нечто другое. Не думайте: о, я тоже так могу. Его Святейшество Далай-лама говорит: если вы можете свою мочу трансформировать в нектар и выпить, тогда можете пить водку. Если так не можете – не надо! Не стоит вести себя как эти махасиддхи, это очень опасно. Если маленькое животное посмотрит на прыжок тигра и попытается его повторить, то сломает шею. Когда вы добьетесь такой стабильности, вы уже можете садиться в позу медитации, и тогда вы станете буддой рано утром. Ночью у вас проявятся особые знаки о том, что вы становитесь буддой. Вы сможете увидеть всех будд и бодхисаттв, окружающих вас. И в этот момент уже будет необходимости в моих наставлениях. Тогда вы погрузитесь в настоящую медитацию на ясный свет, который однонаправлено будет постигать пустоту. Вы никогда не пробудитесь от абсолютной природы вашего ума, то есть от абсолютного ясного света, и одновременно будете постигать все феномены. Это уникальное качество, присущее только Будде.

Только Будда может познавать одновременно две истины: относительную и абсолютную. До этого, когда я говорил, что вы пребываете в ясном свете, имелся в виду относительный ясный свет. Если вы будете пребывать в абсолютной природе, вы не сможете даже попить чаю, потому что у вас не будет возникать никаких концепций в этот момент. Только Будда способен не выходить из медитации на абсолютный ясный свет, познавать все феномены и эманировать бесчисленное количество тел для того, чтобы помогать живым существам. Когда вы станете буддой, вы уже не будете пробуждаться от пребывания в Дхармакае.

Что такое Дхармакайя? Это ваш ум, непрерывно медитирующий на абсолютную природу. Из Дхармакаи возникает Самбхогакайя. Самбхогакайя – это тонкое тело, которое способны видеть только архаты. Нирманакайя – это грубое тело, которое могут видеть все живые существа. Нирманакайя эмануруется из сердца Самбхогакаи. Таким образом вы сможете приносить пользу живым существам. Это сжатая теория.

Для того чтобы достичь этого уровня, вам необходимо медитировать на Ламрим и все остальные учения. Для этого важно абсолютно всё, и нет ничего такого, что бы вам не пригодилось. Будьте осторожны, не говорите, что такое-то учение предназначено для людей низкого уровня, потому что таким образом вы оскорбляете Дхарму. Если сравнить эту карму с убийством тысячи архатов, то карма оскорбления Дхармы будет тяжелее – например, если вы говорите, что Махамудра или Дзогчен – неподлинное учение. Все учения Будды являются драгоценным лекарством для излечения от болезни омрачений. Поэтому не оскорбляйте их.

Смотреть на учение нужно так, как опытный художник смотрит на картину, зная, что необходимо для того, чтобы нарисовать ее (бумага, краски, кисти – всё это необходимо). Подобным же образом все учения необходимы одному человеку для того, чтобы достичь состояния Будды. А если вы знаете, каким образом учения выстроены в один путь, вы сможете хорошо ориентироваться и понимать, на чем вам необходимо сделать акцент. Когда профессионал начинает строить дом, он сразу крышу не строит, он знает, что в таком случае она упадет на голову – голова болеть будет. Он начнет с фундамента. Он знает: крыша очень важна. Он не говорит: крыша не нужна. Если кто-то будет давать ему крышу, он скажет: «Да, мне нужна крыша, спасибо» – и поставит ее на землю. Окна дают: спасибо. Он знает, что потом это все пригодится, а пока – фундамент. Не обязательно сразу ставить крышу. Это здравомыслие.

Ясный свет – это как крыша. Если вам дают об этом учение, скажите спасибо. Но не стоит сразу его применять. Забираете, потом в будущем нужно будет. То, что дают – это полезно. Вы не говорите: пока нет фундамента, нам не нужны окна. Если вы хорошо разбираетесь в Ламримае, вы знаете, где какое учение можно найти и как применить. Если у вас все продукты разложены по местам, и вам кто-то дал немного риса, вы положите его в кучку с рисом. Что-то другое дают – тоже кладите на место. У всего есть своё место, и материала у вас каждый раз становится больше и больше. Какое-нибудь учение слушаете и понимаете: «ага, это сюда». Если в уме нет хорошей классификации, то вы можете легко запутаться. Это всё равно что вы взяли кастрюлю, налили туда сок. Потом молоко, мёд, мясо – всё сюда. Потом в голове перепутается. Так не делайте. Берите всё, но находите для каждого учения свое место, зная – это для такой цели, это для такой. Сейчас сделаю упор на этом. А это очень интересно, в будущем пригодится. Если делать все в правильной последовательности, трудностей нет. Это мой очень важный совет для вас, чтобы в будущем, какое бы учение вы ни получили, вы бы не запутались. Даже если придет какой-нибудь мастер индуизма, даст учение, вы его послушаете и не запутаетесь.

Некоторые люди, особенно в России, совершают такую ошибку: они даже не знают, что такое четыре йоги, у них нет полной картины этой системы. Они думают, что как только увидят ясный свет, сразу станут буддой. Они говорят: я просто должен понять, что я будда, и тогда стану буддой. Это детские игры. Вы вовсе не будды! Если вы думаете, что вы будда, – это ваши галлюцинации. Я вам всем на сто процентов могу сказать, что вы не будды. Будда – это человек, у которого абсолютно здоровый ум. Вы сейчас имеете противоположность здорового ума – нездоровый ум. Как же вы можете быть буддой?

В Махамудре и Дзогчене говорится о природе будды. Состояние Будды и природа будды – это не одно и то же. У вас всех есть природа будды, но вы не будды. Некоторые мастера приезжают и говорят: у вас всех есть ясный свет, и вы все будды. Но Кхедруб Ринпоче очень четко доказал, что есть большая разница между состоянием Будды и природой будды. Природа будды – это потенциал. У больного человека есть потенциал быть полностью свободным от болезней, но он болен. Это большая разница. Если бы у вас не было природы будды, вы вообще не смогли бы стать буддой. Как очень грязная вода,

природа которой – чистота. Если в природе есть грязь, тогда она не сможет стать чистой. Но сколько бы ни было грязи, по природе она чиста. Грязь временна.

Некоторые люди совершают ошибку: когда медитируют, они визуализируют ясный свет. Вы должны понять, что с точки зрения Прасангики Мадхьямики ум не может видеть ум. Ваш ум не может увидеть ясный свет. Ваше зрительное сознание не может увидеть зрительное сознание. Оно не может увидеть даже зрачок. Даже если день и ночь вы будете стараться это сделать, вы не сможете, только пустую потратите время. День и ночь пытаться увидеть ясный свет, вы не сможете его увидеть. Вы не можете увидеть даже зрачок, а ясный свет еще труднее. Многие люди пытаются увидеть ясный свет: «О, я вчера видел – он такой белый! У меня такие ощущения! Позавчера у меня он был чуть-чуть синий, вчера белый». Вы всю жизнь будете заниматься такими глупостями, и она пройдет впустую.

Если вы не можете увидеть ясный свет, возникает вопрос: а как же медитировать? Например, если объектом медитации является Будда, вы можете смотреть на Будду, затем закрыть глаза и визуализировать, удерживая изображение. С ясным светом всё по-другому. Не делайте так. Невозможно увидеть и удержать изображение ясного света.

В одной из сутр Будда задал вопрос: когда вы медитируете на любовь, как вы это делаете? Вы не видите любовь. Медитация на ясный свет напоминает медитацию на любовь. Вы не можете визуализировать любовь и как-то удерживать образ. Некоторые люди представляют сердце и удерживают его, подобно этому некоторые русские люди визуализируют ясный свет. Представляют ясный свет иногда белым, иногда синим, иногда красным. Как вы медитируете на любовь? Сначала вы развиваете чувство любви. Любовь развить просто: подумайте, как живым существам не хватает счастья. Как только вы об этом подумали, из глубины вашего сердца возникает желание: пусть все они будут счастливы. Это любовь. Когда это чувство возникнет, пребывайте в этом состоянии. Не позволяйте ему исчезнуть. Это медитация на любовь. Вы возвращаете чувство любви, пребываете в нем и не позволяете, чтобы другие концепции возникли в уме. Рано или поздно это чувство исчезает, тогда вы можете его возобновить.

Ясный свет – это как бы обнаженный ум. Концепции подобны одежде. Породите этот обнаженный ум и пребывайте в нем без каких-либо концепций. Не вспоминайте прошлое, не задумывайтесь о будущем. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило. Просто пребывайте в настоящем. Настоящее – это один момент. А в этом одном моменте есть еще 62 момента. Каждый из этих моментов разрушается. Просто оставайтесь в этом обнаженном состоянии ума. Это очень сложно, потому что у нас много различных концепций. Даже просто почувствовать его очень сложно. Это подобно волнам на воде. Если дует ветер и волны большие, мы не способны увидеть то, что находится на глубине. Мы не можем проникнуть вглубь и остаемся на поверхности. А для того чтобы проникнуть вглубь, есть техника. Теперь у вас есть общая картина. Вы знаете, что ясный свет невозможно представить. Его надо переживать. Пока у вас грубый ум. Потом вы поймете на своем опыте: «Сейчас у меня грубый уровень медитации, я хочу сделать свой ум чуть лучше. Что для этого надо? Мне нужна техника, без техники прогресс невозможен». То, что я сказал, вы сразу поняли, потому что у вас уже есть общая картина пути, как стать Буддой. Это как любовь: можно почувствовать, но увидеть невозможно. Это вам открывает глаза. Сейчас ваш ум подобен волнам, вы не можете переживать более глубокий, тонкий ум. Когда ум станет тоньше – это приятно, невероятно спокойно.

Для этого вам необходимо овладеть важной техникой. Когда мастера Индии в былые времена подходили к такому состоянию, они брали золотые подношения и приходили к Учителю: пожалуйста, передайте нам учение, как проникнуть на более глубокие уровни ума

в этой практике. Каждое наставление просто бесценно! Для вас сейчас, возможно, эти наставления не так ценны, а для тех, кто по-настоящему медитирует, у кого есть основа, они бесценны.

Техника следующая. Вы знаете, что в практиках Махамудры и Дзогчена произносят звук «пхэт». В чем суть этого? Иногда люди, которые практикуют Дзогчен, говорят «пхэт» для того, чтобы напугать людей, не понимая сути. Когда современные практикующие медитируют, мастера Дзэн ходят и изредка бьют их палкой по плечу. Если вы спросите: «зачем?», они скажут: «это традиция». Они не понимают механизм. Не все, конечно, но большинство. Настоящие мастера тихо сидят в медитации, они знают. Многие буддисты на вопрос «почему?» отвечают: «это традиция». Но это не традиция – это очень важная техника. Это учение я получил от Его Святейшества Далай-ламы.

Если вы находитесь на поверхности океана и волны очень сильны, вы не сможете проникнуть вглубь. А если проедет лодка, она как бы разрежет воду и за ней останется след, в котором видно океан более глубоко. Старая волна ушла, новая еще не пришла, а посередине виден океан. Когда вы медитируете на ясный свет, техника подобна этой лодке. Сначала вы находитесь на поверхности вашего ума, и не можете углубиться. Для того чтобы проникнуть глубже, вы внезапно произносите этот звук «пхэт». Старые концепции уже ушли, новые еще не пришли, и вы можете проникнуть в ум чуть глубже. Этот ум называется обнаженным. След от лодки – это обнаженный океан. Там – чистота! Волн нет. Там спокойно. Но это еще не ясный свет. Ясный свет – это наитончайший обнаженный ум. Вы сейчас не можете увидеть ваше тело, например, зимой, потому что у вас много одежды. Лицо закрыто, ничего не видно. Ваш ум еще хуже, чем зимняя одежда, там много бумаги, мусора. Как можно увидеть обнаженный ум? Вы будете убирать все лишнее, повторяя: «пхэт», «пхэт»! Чтобы увидеть тело, вам надо избавиться от одежды, а чтобы увидеть сердце, надо убрать кожу, мясо и т. д. Сердце здесь подобно наитончайшему уму. Когда вы произносите «пхэт», старые концепции ушли, новые еще не пришли, вы просто остаетесь в этом обнаженном состоянии ума какое-то время. Через некоторое время концепции снова начинают возникать, как волны в океане.

Этой практикой необходимо заниматься не так, как обычно в России делают люди, якобы медитируя на ясный свет. Их ум блуждает. Важно эффективно заниматься, хотя бы две минуты. Вы садитесь, произносите «пхэт» – и стараетесь пребывать в обнаженном состоянии ума какое-то время. Затем, когда концепции начинают преобладать, отдохните, встряхнитесь. Затем снова приступаете, говорите «пхэт», и тогда вы заметите, что потихонечку-потихонечку у вас появляется прогресс. Вы сможете всё дольше пребывать в этой практике, сначала три минуты, потом больше. Важно знать, что, если вы не добиваетесь прогресса, медитировать бесполезно. Когда вы строите дом, необходим результат. Если даже строить пять лет и не сделать базу, основу, что получится в итоге? Это не будет дом. Сначала нужен план. Не торопитесь. Потом один удар лопатой будет эффективен. У вас плана нет, а ваш ум мечется туда-сюда. В итоге нет даже фундамента – ничего нет. Духовная практика как строительство дома. Там нужен результат. Если столько лет занимаетесь без результата, знайте – вы ничего не сделали.

Зачем бьют палкой японские мастера? Техника здесь такая же. Когда Учитель видит, что ученик пребывает в грубом уме, он бьет палкой по плечу. Удар подобен лодке, рассекающей волны. Старые концепции уходили, новые еще не приходили, и ученики могли пребывать в обнаженном состоянии ума. В Японии сейчас живет много подлинных мастеров Дзэна, я не знаю, ездят они в Европу или нет. Настоящие мастера не любят ездить туда-сюда. Мои друзья, настоящие мастера, когда их просят приехать, говорят: «Не пойду,

не хочу». Ненастоящие мастера говорят: «Я приду». Поэтому я говорю вам: осторожно! Золото или бриллианты надо просить, бумага сама прилетит, в доме будет грязно.

Итак, до нашей следующей встречи занимайтесь такой медитацией. Это первая техника, но существует еще и другая.

Когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума, как вы это делаете? Это подобно вождению автомобиля. Те, кто не знает, как управлять автомобилем, думают, что надо просто сесть и вращать руль туда-сюда. Я тоже раньше так думал. Но если дорога прямая, самое главное – вовремя поправлять руль. Если машина сюда – вы чуть-чуть поворачиваете в другую сторону. Самое главное – правильно держать направление, не съезжая с дороги. С умом дело обстоит так же. Когда крикнули «пхэт», проявился обнаженный ум – это дорога. Просто оставайтесь на ней. Почему возникают концепции? Потому что вы слишком сильно держите руль. Вы начинаете блуждать и падаете с дороги на обочину. Немножко расслабьтесь и подправьте. Но если вы сильно расслабитесь, есть опасность, что вы съедете на другую обочину. На собственном опыте почувствуйте, когда вы слишком напрягаетесь и съезжаете на обочину. Когда расслабляетесь, вас заносит в другую сторону. Контролируя напряжение ума, вы должны оставаться на дороге. Если вы таким образом не добьетесь прогресса, значит, это учение неподлинное. Но я могу вам точно сказать, что вы добьетесь результатов. Это самый первый уровень. Существует большое множество ступеней. Не говорите окружающим, что вы медитируете на ясный свет, это стыдно. Что такое медитация на ясный свет? Это когда ваш наитончайший ум напрямую постигает пустоту. Сейчас вы очень далеки от этого.

Каждый день уделяйте 2-5 минут медитации на ясный свет. Не занимайтесь слишком много. Пока вы не можете пребывать в обнаженном состоянии ума. Несколько раз прослушайте эти комментарии, и вы увидите, что здесь много тонких вещей. Когда вы их поймете и начнете применять, тогда сможете начать медитировать. Это как вождение машины. В теории не так трудно знать, где газ и всё остальное, – на практике применять нелегко. Знайте теорию, и каждый раз понемногу продвигайтесь. День и ночь сидеть не надо. Потом вы получите опыт.

Очищайте негативную карму и накапливайте заслуги. Это очень важно. Хорошо каждый день делать практику «Лама Чодпа». После слов «Вы Гуру, Вы Идам...» вы визуализируете, как ваш Учитель нисходит на макушку, опускается в сердце, и вы чувствуете, как ваши тело, речь и ум становятся едиными с телом, речью и умом Наставника. Ваш ум – это ум вашего Наставника, пребывающий в ясном свете. После этого выполняйте медитацию на ясный свет.

Если вы будете развивать шаматху, взяв в качестве объекта медитации Будду, это будет очень сложно. С умом в качестве объекта медитации это проще осуществить. Сама техника сложна, но развить шаматху таким образом проще, быстрее. Сначала вы визуализируете Будду, удерживаете его какое-то время, потом картинка растворяется, её надо вновь восстанавливать. С одной стороны, вам не хватает внимательности, с другой – еще нужно восстанавливать картинку. Очень много работы.

Если вы медитируете на обнаженный ум, вам не нужно ничего создавать, вы пребываете в естественном состоянии. Вы не заботитесь о том, что картинка не очень ясная и т. д. Если вы будете использовать эту технику, добиться внимательности будет гораздо проще. Если вы медитируете на изображение, вам необходимо направлять внимание на различные части объекта, чтобы добиться четкости. Здесь в этом нет необходимости, и ваша внимательность становится гораздо острее. Вам нужно только одно – пребывать в этом состоянии. При

этом ясная картинка или неясная – это неважно, вас не заботит, видно ли у Будды лицо или руку. Просто пребываете в обнаженном уме. Тогда внимательность с каждым днем будет усиливаться. Делайте так две минуты, и ум станет острым, как у оленя. Олень очень чуткий, звук слышит издалека, очень остро чувствует опасность, его ум не летает туда-сюда. Даже на маленький звук он сразу реагирует. Ваш ум должен быть таким же чутким. Тогда можете даже говорить, что вам не нужен прогресс, прогресс будет завтра же утром прогресс. Это мой подарок.