

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Учение, которое вы получаете сейчас, очень драгоценно, без практического применения этого учения вы не сможете достичь окончательного результата – состояния будды, но это не означает, что подобное учение надо практиковать сразу же, потому что без подходящей основы ваша практика не будет эффективной. Однако, даже если у вас появится общее, теоретическое понимание данного учения, то это будет полезно для практики шаматхи и для других практик. Все учения взаимосвязаны и если вы поймете какой-то один аспект учения и практики, то это поможет вам и в других практиках. Если вы правильно поймете учение Махамудры и Дзогчена, то это вам поможет еще глубже понять учение о четырех благородных истинах и бодхичитте. А если вы более глубоко понимаете механизм учения о четырех благородных истинах и бодхичитте, то это поможет вам понять учение Махамудры и Дзогчена еще глубже. Поэтому нет какого-то одного самого лучшего учения, все учения очень полезны.

Корень всех реализаций – это преданность Учителю и бодхичитта, но при этом они не являются какими-то самыми лучшими учениями – они являются корнем всех реализаций. Так, если какое-то лекарство вам подходит в настоящий момент, то оно для вас сейчас является самым лучшим. Если вы о каком-то учении говорите, что оно самое лучшее, а другое – не самое хорошее, то в «Ламримае» на этот счет ясно говорится, что такие слова – это оскорбление Дхармы, и негативная карма от таких слов даже тяжелее, чем негативная карма убийства архата. Поэтому очень важно следить за своим умом и языком, когда вы говорите что-то о Дхарме. В это время важно иметь ум, заботящийся о других, и тогда ваши слова помогут вам накопить очень высокие заслуги. Если что-то говорить о Дхарме с эгоистичным умом, то есть опасность оскорбить Дхарму. Также и во время диспутов, если у вас силен эгоистичный ум, то он захочет продемонстрировать, какой он умный.

Мой друг геше, который невероятно хорошо знает логику, всегда после экзаменов молодых геше говорит, что перед ним стоит настоящий новый геше, потому, что он ведет эти экзамены с умом, заботящимся о других. Вы старайтесь также вести себя по-доброму, в первую очередь ищите в других людях хорошие качества и старайтесь не замечать плохих.

Недавно я написал одно стихотворение и сейчас читаю его вам, чтобы ваш ум не разлучался с умом, заботящимся о других, – это моя главная тема. Вы можете практиковать это прямо сейчас, для этого не требуется знаний по сложным философским вопросам. Когда я даю вам учение по Махамудре и Дзогчену, я не уверен на сто процентов, что даю вам верную теорию. Потому что у меня самого нет опыта, но что касается ума, заботящегося о других, то я сам выполняю эту практику, у меня есть уверенность в этом и некоторый опыт. Поэтому я с радостью даю вам это учение. А теперь стихотворение:

Смотрите, как смотрит бодхисаттва,  
 Чувствуйте, как чувствует бодхисаттва,  
 Думайте, как думает бодхисаттва,  
 Тогда вы всегда будете счастливы.  
 Бодхисаттва всегда видит только хорошее в других,  
 Бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим,  
 Бодхисаттва всегда думает о счастье других,  
 Вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив.

Это три секрета и вы способны на такое. В настоящий момент, когда вы смотрите на других, то замечаете и хорошие качества и плохие. Сейчас вам надо измениться и начать видеть только хорошие качества. Если кто-то говорит что-либо плохое о других, то вам следует

сказать ему: это не наше дело, пожалуйста, не надо говорить на эту тему. Если кто-то совершает действие, которое вносит дисгармонию в общество, то вам следует остановить этого человека. Если вы видите, что человек поступает неправильно, то скажите ему об этом прямо в лицо и постарайтесь остановить его.

Чувствовать и сопереживать страданиям других людей очень важно, а мы все время чувствуем только свои проблемы, и не понимаем, что это всего лишь временные трудности. У нас нет понимания своих настоящих сансарических страданий, мы думаем только о временных страданиях. Это глупо, ведь если уж думать о страданиях, то не о страдании страдания, а о всепроникающем страдании и о страдании перемен. Тогда ваш ум станет немного шире. Также думайте о страданиях низших миров: каково вам будет там, если вы в них родитесь? Тогда ваш ум естественным образом откроется и в нем появится прибежище и отречение. Если вы думаете о других живых существах и о том, как они страдают в низших мирах и вообще в сансаре, то у вас возникает великое сострадание. Вам, как бодхисаттвам очень важно чувствовать страдания других живых существ и испытывать к ним сострадание, и, кроме того, вам необходимо думать о счастье всех живых существ. Мы все время думаем о собственном счастье и это наша ошибка, так как это всего лишь временное счастье. Если бы мы все время думали о своем настоящем счастье, о нирване, то это было бы гораздо лучше. Вот из чего возникает отречение. А мы думаем о своем временном счастье, которое является всего лишь иллюзией, страданием перемен. Мы все время думаем, что станем счастливыми, если что-то обретем или от чего-то избавимся, и от этого у нас появляется больше привязанностей и больше гнева. Если вы думаете о собственном счастье, то думайте о настоящем счастье – об уме, полностью свободном от омрачений и о счастье всех живых существ.

В строках этого стихотворения я постарался в сжатом виде передать механизм учения «Ламрим». В особенности это относится к учению о четырех благородных истинах и бодхичитте, и вам в повседневной жизни очень полезно знать это стихотворение наизусть. Такой образ мышления в повседневной жизни будет для вас очень полезен.

Что касается учения о четырех благородных истинах и бодхичитте, то, если ваш образ мышления в повседневной жизни не меняется, это означает, что вы не поняли по-настоящему этих учений. Если все сказанное имеет для вас какой-то смысл, то это означает, что у вас есть понимание учения о четырех благородных истинах и бодхичитте. В прошлые времена, когда мастера Кадампа просто общались друг с другом, то даже эти обсуждения, их диалоги были Дхармой высокого уровня. Я видел текст, содержащий запись такого диалога, это было очень глубокое учение.

А сейчас мы вернемся к теме нашего учения. Итак, первая йога – это йога однонаправленного. Она для вас очень полезна, поскольку в ней говорится о понимании абсолютной природы вашего ума, и вы можете обрести переживание наитончайшего ума – ясного света, с помощью которого развить шаматху. Эта техника очень полезна для развития именно шаматхи. Если вы в качестве объекта медитации для развития шаматхи выбираете образ Будды, то это очень хорошо, поскольку вы накапливаете этим большие заслуги, но это не так эффективно, как если вы выбираете в качестве объекта медитации свой ум. Если вы выберете свой ум в качестве объекта медитации, то вам надо знать, как выполнять эту практику, и я вам сейчас расскажу об этом.

Эту практику необходимо выполнять на основе гуру-йоги, так же, как практики Махамудры и Дзогчена необходимо выполнять на основе йоги божества, в противном случае они не будут эффективны. Махамудра и Дзогчен – это сущностные практики, но для их реализации вам также необходимо выполнять большое количество дополнительных практик. Это

похоже на процесс движения космического корабля: для его полета недостаточно одного реактивного двигателя, нужно много другого оборудования и факторов, и их требуется гораздо больше, чем для обычного самолета.

Для вас йога божества очень важна, поэтому в будущем постарайтесь получить посвящение Ямантаки. Йога божества – очень сложная практика и вам необходимо получить подробные наставления. Поэтому посвящения Ямантаки, Гухьясамаджи и Чакрасамвары очень важны для того чтобы практиковать Махамудру. В Дзогчене говорится, что Маха-йогу, Ану-йогу и Ати-йогу необходимо практиковать вместе. Маха-йога – это стадия Керим, Анну-йога – это стадия Дзогрим, а Ати-йога – это Дзогчен.

Итак, вы визуализируете себя в форме божества, вокруг себя визуализируете Поле Заслуг в контексте необычной гуру-йоги «Лама Чопа». В первую очередь для накопления высоких заслуг вы делаете подношение мандалы. Отречение – ваша основа, бодхичитта – ваша мотивация. Ваше воззрение – это воззрение Прасангики Мадхьямики. Вы возносите сильную и искреннюю мольбу к своему Духовному Наставнику, обращаясь к нему со словами: «Вы гуру, Вы йидам, Вы все дакини и защитники...» Ваш Духовный Наставник в форме Будды Ваджадхары перемещается в пространство над вашей головой, дает вам благословение и после этого опускается в ваше сердце. Далее ваш ум и ум будды Ваджадхары объединяются и становятся единым целым. Затем постепенно вся вселенная и Поле Заслуг растворяются в вас. Это важная визуализация для того, чтобы ваш ум не блуждал по внешним объектам. Если у вас есть правильное понимание воззрения, то вы знаете, что все видимости являются простым обозначением мыслью, поэтому они иллюзорны и не существуют такими, какими являются вам. С точки зрения Прасангики Мадхьямики все, что нам является – это просто иллюзия. Все это «кюнтаг». Например, когда вы смотрите на землю, она кажется вам плоской. Эта видимость плоской земли – «кюнтаг». Вы отрицаете эту иллюзию, и после отрицания остается круглая земля, но вы ее не видите. Точно также все феномены, которые являются вам как самосушие – это «кюнтаг». Все это иллюзия. То, что существует со стороны объекта независимо от обозначения мыслью, – это «кюнтаг» и все это растворяется в вас, а то, что остается, – это нечто номинально существующее. Затем, когда вы выйдете из этого состояния, вы увидите, что земля плоская, но вы уже не будете считать, что она такая, какой вам видится. Точно также все феномены, хотя и являются пустыми от самобытия, но кажутся самосущими, и вы очень ясно видите иллюзию. Таким образом, вы приходите к заключению, что все иллюзии являются проекциями ума. В Читтаматре не говорится об иллюзиях, в ней говорится, что все внешние объекты являются проекциями ума, а это неверно. Читтаматра считает, что не существует внешних объектов, что все внешние объекты являются проекцией ума. В Махамудре и Дзогчене не говорится об этом, здесь говорится, что любая видимость, что является вам, кажется вам самосущей, и именно эта видимость является проекцией вашего ума. Это иллюзия и она растворяется в вас. А что остается? Остается взаимозависимый, номинально существующий феномен.

Это сложная тема и поэтому вам необходимо получать учение по теории пустоты. Здесь абстрактного понимания недостаточно, необходимо точное понимание. Сейчас, когда я вам об этом рассказываю, я вижу это ясно, но не знаю, как это видите вы. Чем лучше вы поймете теорию пустоты, тем более эффективными будут ваши практики Махамудры и Дзогчена.

Итак, все видимости, являющиеся иллюзиями, растворяются в вас, и все номинальные феномены тоже растворяются в вас. Это очень важный момент. Некоторые феномены являются для вас объектами гнева, а некоторые – объектами привязанности. Для меня вы все одинаковы, но вы делите людей на разные категории. Это не те проекции, о которых говорит Читтаматра. Это «кюнтаг». Ученые говорят, что если вы на кого-то очень сильно злитесь, то

в этот момент у вас нет объективного видения, на восемьдесят процентов вы преувеличиваете все, что видите. А с точки зрения буддийской философии – это стопроцентное преувеличение, и в первую очередь оно касается того, что объекты вам кажутся самосущими. Далее в дополнение к этому вы думаете о человеке, что он что-то сделал по отношению к вам в то время, как он этого не делал. Это вообще детское преувеличение. Это все неправильные интерпретации вашего ума. Это все иллюзии, а вы считаете, что это реальность и цепляетесь за нее. Когда вы правильно понимаете объект отрицания, то видите, что все это – простая иллюзия, и все это растворяется в вас. Это очень искусный метод.

Сами себе вы также являетесь как нечто самосущее, и эта видимость тоже растворяется в вас, то есть растворяется ваше представление о самосущем существовании «Я» как ложная проекция ума – «кюнтаг». Проекция ума, о которой я сейчас говорю, отличается от проекции ума в воззрении Читтаматры. В Читтаматре, когда говорится о чашке, то говорится, что эта чашка вам является в силу того, что в вашем уме проявляется кармический отпечаток, и вы видите этот предмет, как чашку. Поскольку эта чашка возникает из кармического отпечатка, она существует не где-то, она неотделима от вашего ума. Эта проекция ума существует, по словам Читтаматры, и она неотделима от ума.

А сейчас я говорю о проекциях ума – «кюнтаге», который не существует с точки зрения Прасангики Мадхьямики. А что остается? Остается просто взаимозависимость, просто название, то есть без субъективного восприятия вы не можете говорить ни о чем объективном. Существование объекта зависит от его восприятия, от сравнения с другими объектами: нет просто маленького и просто большого, длинного и короткого – и то и другое может существовать только в присутствии противоположного.

Итак, иллюзия самосущего существования «Я» – «кюнтаг» тоже растворяется в вас, а ваше номинальное «Я» существует, и никогда не будет являться основой для омрачений. Номинально существующие живые существа также не являются основой для омрачений. А видимость самобытия живых существ – это основа для омрачений, и она растворяется в вас, а номинально существующие живые существа остаются, и они являются хорошей основой для любви и сострадания. Так, благодаря хорошему пониманию теории пустоты вы устраняете все видимости самобытия, а номинально существующие живые существа остаются. Поэтому теория пустоты, с одной стороны, устраняет все омрачения, а с другой стороны, благодаря ей вы можете развить сильные любовь и сострадание.

Как я вам говорил, все омрачения возникают из ложных концепций. Если вы устраните эти концепции, то омрачения не смогут возникнуть, а все позитивные состояния ума: любовь, сострадание – все это возникает из фактов на основе относительной реальности. Номинально существующие живые существа – это относительная реальность. На основе такой относительной реальности вы порождаете любовь и сострадание, а на основе абсолютной реальности вы порождаете мудрость. Так, эти две истины знать очень важно. Если вы очень ясно понимаете эти две истины, тогда для вас Махамудра и Дзогчен очень интересны.

Когда вы выходите из состояния медитации и видите номинально существующих живых существ, вы испытываете к ним любовь и сострадание, и при этом вы не говорите, что эти номинальные живые существа – проекции вашего ума. Поэтому в Прасангике Мадхьямике говорится, что внешние объекты существуют и существуют они отдельно от вашего ума. Эта чашка существует отдельно от вашего ума, а если это не так, то чашка должна исчезнуть, как только вы увидите отсюда, или перестанете о ней думать. Например, когда вы находитесь в глубоком сне.

Вернемся к теме. Итак, вы растворяетесь в своем уме. Единство вашего ума и ума вашего Духовного Наставника пусто от самобытия, и этот ум также пуст от самобытия. Если вы не понимаете пустоты, ничего страшного, просто пребывайте в сознании того, что ваш ум един с умом вашего Духовного Наставника и что он не существует таким, каким является вам, что это просто обозначение мыслью.

Вначале выполните дыхательную медитацию – тонкую дыхательную йогу. Если перед медитацией вы сделаете также очищающую девятикратную йогу, то это будет очень хорошо, потому что она устраняет энергии ветров, являющихся основой для большого количества концептуальных мыслей. Также она очень полезна для того чтобы сделать свой ум более тонким.

Итак, вот что вам нужно сделать. Во-первых, не думайте о прошлом, оно ушло в историю, а будущее еще не наступило. Настоящий миг – это относительная реальность. Просто пребывайте в настоящем моменте. Почувствуйте этот текущий момент вашего сознания. Это хорошая техника, с помощью которой вы сможете сделать свой ум немного тоньше. В настоящий момент ваш ум является очень грубым, потому что вы думаете о прошлом, о том, кто и что вам сказал. Из-за этого вы не можете заснуть. Иногда вы много думаете о будущем, о том, что там может произойти. Вы не создаете правильных причин, но очень беспокоитесь о будущем. Вы думаете о ценах, об их росте, о том, как вы будете жить, что кушать. Берите в этом пример с собаки: у нее нет дома, она живет в будке, у нее нет паспорта, нет пенсии, зарплаты, а она живет и даже радуется. У вас в доме есть холодильник, набитый колбасой и другими продуктами, но все равно вы не можете спать и беспокоитесь: вдруг случится так, что вам нечего будет есть.

Ваш ум все время колыхается на волнах надежды и страха. Основную часть времени вы живете в будущем и иногда думаете о прошлом. Так в вашем уме появляются волны надежд, расстройств, идей, и ваш ум становится подобен океану. Вы, то взлетаете, то падаете вниз. Основную часть времени вы несчастны и создаете причины для еще больших страданий. Кроме того, вы думаете, что где-то во внешнем мире произойдет чудо, и вы станете счастливыми. Но все это – заблуждения. Когда вы это поймете, то естественным образом погасите эти волны надежды и страха. Если вы следуете за ожиданиями, то волны океана вашего ума усиливаются, но если на поверхности океана не дует ветер, то нет и волн.

Итак, если вы перестаете думать о будущем и пребываете в настоящем, то потихоньку волны успокаиваются, и у вас появляется возможность заглянуть вглубь океана, где находится ясный свет. Постарайтесь пережить его и немного углубиться в океан ума. Вам необходимо практиковать, получить опыт, просто слушать учение недостаточно. Сейчас практикуйте эту йогу однонаправленного, у вас не сразу получится, но это необходимо делать и в будущем вы станете понимать это глубже и глубже. Если у вас будет собственный медитативный опыт, то при получении учения по Махамудре и Дзогчену вы будете понимать его глубже и глубже, а если у вас нет собственного опыта, то вы не поймете тонких моментов. Так же, как при работе на компьютере. Если вы немного работаете на нем, пусть даже не очень хорошо, то профессионал сможет вам объяснить, как улучшить что-либо, и вы его поймете и сможете это выполнить. А если вы вообще никогда не видели компьютера, то никто в мире не сможет вам что-то объяснить. Если у вас нет опыта, то для вас не будет пользы ни от слов профессионала, ни от слов дилетанта. Если же у вас есть опыт, то слова других людей будут вам понятны и, более того, вы сможете отличить верные теории от неверных. Вы поймете, например, что в основе ложной теории лежит эгоистичное желание ее автора. Если у вас появится опыт, то вы даже сможете

оценить подлинность учения, которое дает ваш Духовный Наставник, и на основе этого ваша преданность станет еще крепче.

Когда я получаю учение у своего Духовного Наставника и сочетаю это с медитативной практикой, то понимаю, что подлинный мастер произносит слова подобные бриллианту. Однажды я получал учение вместе со своими друзьями-геше у Его Святейшества Далай-ламы, и после учения спросил у друзей, что они поняли. Его Святейшество объяснял невероятно тонкие моменты учения. Мы обменялись своими мыслями и достигли еще большего понимания. Но один геше сказал, что это было просто учение на общие темы. Тогда я сказал ему, что причина того, что он не усвоил многого из того, о чем говорил Его Святейшество, в том, что этот геше не медитирует. Я сказал ему, что для понимания тонких моментов учения необходима медитация, и он со мной согласился. Для тех, кто выполняет практику и имеет опыт, учение будет очень глубоким. Поэтому аналитические медитации на Ламрим крайне необходимы, выполняйте их. Постарайтесь развивать однонаправленное сосредоточение на основе учения, которое я вам даю, тогда учения по Махамудре и Дзогчену будут для вас все более и более глубокими.

Если вы понимаете глубину и ценность этого учения, то вам не нужно использовать его для того чтобы говорить о нем другим людям. Самое главное развивать себя и уже потом, если ваши друзья чего-то не поймут, то помочь им. То есть это не должно быть для вас самым главным. То, что я вам сейчас говорю, что не нужно думать о прошлом, о будущем, что нужно просто пребывать в настоящем моменте, – это тонкий механизм, с помощью которого вы сможете сделать свой ум более тонким. Затем сосредоточьтесь только на дыхании, у вас должна быть сосредоточенность только на вдохах и выдохах. Осознавайте движение вашей грудной клетки вверх и вниз. Это очень полезно для развития внимательности. Если в повседневной жизни вы куда-то идете, то осознавайте процесс ходьбы, медитируйте на него. Осознавайте все, что бы вы ни делали, развивайте хорошую концентрацию. Не позволяйте своему уму блуждать. Развивая концентрацию, вы развиваете свой ум. Кроме того, вы будете получать удовольствие от того, что вы делаете.

Затем, после того как вы достаточно долго будете выполнять практику дыхания, оно будет становиться все более тонким и спокойным. Однажды вы даже можете почувствовать, что не дышите, в этот момент ваш ум становится все более и более тонким, потому что вы не позволяете возникать каким-то концептуальным мыслям и не отвергаете их, вы просто осознаете свое дыхание. Здесь есть одна опасность – это опасность заснуть. Ваш ум становится все тоньше, и вы засыпаете, то есть ваша медитация становится очень длительной. Из собственного опыта я знаю, что для того чтобы медитация была правильной и не скатилась в сон, необходимо сидеть в правильной позе. Это очень полезно. Когда я отправился в горы медитировать, то моя лень сказала мне, что медитация – это практика ума и необязательно сидеть в строгой позе, можно это делать лежа. Это вас обманывает ваш эгоистичный ум. Я лег, начал выполнять практику и заснул. Это очень хорошая практика для засыпания, если вы выполняете ее лежа. Кроме того ее хорошо использовать для отдыха. Но для вашего развития это неправильно, потому что во сне вы впустую тратите время.

Итак, поза для медитации – это семичленная поза Вайрочаны. Вы садитесь в эту позу и выполняете дыхательную медитацию. Это очень тонкий механизм для медитации. Выполняйте все так, как предписывается. Далее, выполнив тонкую дыхательную йогу, вам не нужно ее останавливать, вам просто не нужно больше думать о дыхании, – оно происходит спонтанно. Вы просто переключаете осознание со своего дыхания на ясность и осознанность своего ума. Пребывая в этом состоянии, не визуализируйте ясный свет, просто переживайте эту природную осознанность своего ума.

Сущность ясного света – это пустота от самобытия, природа его – это спонтанность, независимость от большого количества факторов. Ясный свет не зависит от большого количества факторов, он зависит только от своего предыдущего мгновения и поэтому он продолжает существовать всегда. Он продолжается все время, спонтанно. Предыдущий момент ясности и осознанности – это не ясный свет, текущий момент ясности и осознанности – это тоже не ясный свет и будущий момент ясности и осознанности – это не ясный свет. Ясный свет – это название, которое присваивается этому потоку моментов сознания. Поэтому он пуст от самобытия, это его сущность. Природа его – это спонтанная продолжительность. А упражнение ясного света – это возникновение мысли из ясности и осознанности и растворение ее обратно в них же. Для упражнения ясного света не создавайте мысли как-то специально и не отвергайте их. Какая бы мысль ни возникла, думайте, что это упражнение Дхармакаи. Когда возникает мысль, то с осознанностью в уме взгляните на нее. Не следуйте за ней и не отвергайте ее. Даже если у вас появится желание как-то задержать ее, исследовать глубже, имейте в виду, что она от этого сразу же исчезнет.

В одном тексте, написанном великим мастером касательно воззрения, говорилось об отрицании «Я». Объект отрицания вашего «Я» все время присутствует в вашем уме, но как только вы хотите его распознать, он сразу же исчезает. Когда вы хотите его распознать, то знайте, что сделать это очень трудно, но при этом он все время присутствует в вас, обманывает вас. Однако, при попытке его распознать он быстро исчезает и его сложно задержать. Почему? Потому что, когда вы проверяете и исследуете его, то в этот момент у вас нет к нему привязанности. Поэтому ему в этот момент возникать бессмысленно. В момент возникновения привязанности к какому-то объекту вы не думаете о своем «эго», о цеплянии за «эго», и тогда оно говорит вам, что этот объект вам очень нужен, просто необходим – то есть, ваше «эго» начинает доминировать над вами. Когда вы пытаетесь разобраться в своем цеплянии за «эго» как за самосущее, то есть в объекте отрицания, тогда оно исчезает. Когда вор знает, что его заметили, он всегда убегает.

Итак, вы следите за своими концептуальными мыслями, они возникают из сферы вашего ума и растворяются обратно в сфере вашего ума. Из-за этого мысли надолго не задерживаются в вашей голове.

Очень важно знать разницу между первичным и вторичным умом. Когда вы медитируете на Махамудру, вам необходимо пребывать в первичном уме. Для этого необходимо понимать эту разницу. В первую очередь, старайтесь пребывать в первичном уме, поскольку он всегда пронизан ясным светом. Как вы знаете, ум обладает тремя характеристиками: он по природе ясен, не имеет формы, его функция – способность к познанию. Что касается различий между первичным и вторичным умом, то они оба бесформенны, оба обладают ясностью, но в способе познания они отличаются. Первичный ум познает объект в целом, а вторичный ум познает его специфические характеристики. Если вы воспринимаете какой-то объект, то старайтесь его воспринимать только с помощью первичного ума и не позволяйте появиться каким-то специфическим характеристикам.

Например, когда я познаю эту чашку, то в первую очередь познаю ее в целом, это восприятие первичного ума. Мое первичное зрительное и ментальное сознание познает ее в целом как просто чашку. Одновременно с первичным умом возникает большое количество вторичных видов ума, и это ошибка в однонаправленной медитации. Только не говорите, что все виды вторичного ума плохие, среди них есть и хорошие. Обычно, когда возникают вторичные виды ума, мы говорим, что это красивая чашка, дорогая чашка, что было бы хорошо, если бы она была моей. Таким образом, у вас возникает цепочка концептуальных мыслей, и вы уже не можете медитировать.

В буддизме говорится, что не все виды вторичного ума являются плохими, но также существует мнение, что вторичный ум привязывает вас к сансаре. Например, когда вы познаете чашку, то каковы при этом хорошие виды вторичного ума? Во-первых, полезно думать, что эта красивая чашка непостоянна, каждую минуту она разрушается. Во-вторых, полезно думать, что эта чашка хотя и красивая, но она не является объектом счастья, потому что это сансарический объект, то есть объект страдания. Такие вторичные мысли помогают вам не привязываться к объекту. В-третьих, эта чашка пуста от самобытия и не существует такой, какой является вам. Далее, если вы ищете эту чашку, то находите только название, вы не можете найти самосущую чашку ни в одной из ее частей. Вы находите только название, никакой чашки со стороны объекта не существует.

Эти концептуальные мысли являются позитивными, они очень полезны для развития шаматхи. Перед медитацией вам необходимо научиться пребывать в первичном уме. Многие мастера Махамудры, когда пили чай, старались находиться в первичном состоянии ума без всяких вторичных мыслей – только чай. Первичным умом они просто познавали чай в целом. Тренируйтесь таким образом: смотрите на картину и воспринимайте ее своим первичным умом. Первое, чему вам надо научиться, это смотреть на картину, как смотрит ребенок. Это не означает, что все время надо так себя вести. Старайтесь устранить ментальные преувеличения, пребывая в первичном уме. Тренируйтесь не каждый день, но регулярно. Научитесь отбрасывать концепции. Просто человек, просто звук, без привязанности.

Учение по Махамудре Будда впервые передал одному царю. У этого царя были очень высокие отпечатки из предыдущей жизни. Это был не обычный человек и когда Будда передал ему несколько техник и наставлений, то он, применяя, их тут же достиг реализаций. Это не относится к вам. Этот царь, встретив Будду, сказал, что хотел бы практиковать Дхарму, но очень занят делами государства. Кроме того, он очень любил слушать музыку. Поэтому он попросил Будду о такой практике, в которой он бы смог слушать музыку. Будда передал ему учение по Махамудре. Он сказал царю: «Когда ты слушаешь музыку, то просто слушай ее, не нужно ее как-то интерпретировать. Подумай о том, что звуки всех трех миров растворяются в тебе. Затем проверь, какие звуки тебя больше всего привлекают – низкие, или высокие. Ты не найдешь ни одного звука, который являлся бы объектом привязанности. Просто слушай звук как звук и затем просто раствори его в своем уме и пребывай в ясном и осознанном состоянии своего ума». Кроме того, Будда передал ему и другие медитативные техники, царь медитировал и обрел переживание ясного света, а позже понял абсолютную природу ума. На основе этого возникло учение по Махамудре. Кажется, что это очень просто, но эти люди имели хороший фундамент. С нами такого не произойдет.

А теперь, что касается звуков, запахов, – просто оставайтесь в ясности и осознанности в отношении их, пребывайте в первичном уме. Во время медитации вы пребываете в первичном уме, и какая бы вторичная мысль не возникла, вы должны понимать, что она возникла из первичного ума. Первичный ум, если говорить о его тонких уровнях, проецируется на все более грубый уровень, а из этого грубого состояния первичного ума возникает вторичный ум. Когда вы пребываете в первичном состоянии ума, вы воспринимаете все феномены в целом, и какая бы мысль ни возникла, вы находитесь в обнаженном состоянии ума. Обнаженное состояние ума – это его естественное состояние, в котором нет концептуальных мыслей. Даже когда вы визуализируете образ Будды, то эта визуализация является искусственной. Если некоторые факторы исчезнут, то исчезнет и визуализация, вы не можете пребывать в ней все время. Вам необходимо вновь создавать эти факторы, чтобы удержать визуализацию.

Когда вы принимаете свой ум в качестве объекта медитации, вам не требуется создавать какую-то особую причину, чтобы этот объект медитации присутствовал. Он все время присутствует. Когда я сам медитировал на образ Будды, то случалось, что объект медитации в моем уме исчезал, но моя концентрация продолжала существовать. Тогда мне приходилось вновь создавать факторы для того, чтобы в уме проявился образ Будды, но когда этот образ появлялся вновь, нарушалась концентрация, поэтому у меня возникали трудности. Тогда я выбрал в качестве объекта медитации свой ум, ведь первичный ум существует всегда. Вторичный ум возникает от большого количества концепций. Например, вы выбрали в качестве объекта медитации чувство любви. Породив это чувство, вы какое-то время сможете пребывать на нем, но потом оно исчезнет, и вам нужно будет снова его порождать. В Махамудре и Дзогчене говорится, что нужно пребывать в естественном или обнаженном состоянии ума. Это нужно практиковать во время развития шаматхи, а не все время. Все время пребывать в естественном состоянии ума очень опасно. Вам нужно чувствовать любовь и сострадание, понимать что правильно, а что нет. В это время, если у вас возникнет чувство любви, не следуйте за ним, а просто посмотрите на него. Вам может показаться, что неинтересно медитировать на естественное состояние ума, надо медитировать на чувства, творческие порывы. Я знаю, что некоторые медитирующие часто меняют объект медитации, но это неправильно. Сначала они выбирают в качестве объекта медитации образ Будды, затем туммо, а потом им кажется, что это мелко, тогда они выбирают объектом свой ум, но это им становится трудно.

Какой бы объект медитации вы ни выбрали, практика не будет легкой, трудности обязательно будут. Мой опыт говорит мне, что между объектами медитации – умом и образом Будды, есть разница. На ум медитировать сложнее, но эта медитация эффективнее. Это нелегко, но как только вы узнаете, как это делается, вам уже не придется все время создавать объект медитации, он все время будет присутствовать. Что касается его природы, то это естественное состояние ума, может быть, это не ясный свет, но это все же тонкое, обнаженное состояние ума. Пребывайте в нем и ваша концентрация день ото дня будет улучшаться. Мысли будут возникать из этого состояния ума и обратно в нем же исчезать. Просто пребывайте в этом состоянии, и если мысль возникла, не думайте, что это ужасно, думайте о том, что это простое упражнение Дхармакаи. Любая возникшая мысль возникла из сферы ясного света, просто взгляните на нее и она исчезнет в ясном свете. Здесь очень важной является внимательность. Вначале для развития шаматхи необходима внимательность. Если вы будете так развиваться, то двадцать минут для вас будут проходить как один миг. Ум будет становиться все тоньше и тоньше, тогда ваши сессии будут увеличиваться и вам понадобится будильник. Когда ваш ум становится все тоньше, то естественным образом энергии ветра растворяются в центральном канале, любой громкий и резкий звук вас напугает, поэтому у будильника сделайте тихий сигнал.

Посвящение заслуг.