

Итак, как обычно, для того чтобы породить правильную мотивацию, в первую очередь прочитаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Я очень рад всех вас видеть здесь, в Сибири, при сорока градусном морозе.

Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. В особенности, когда вы получаете учение по махамудре, такой мотивации недостаточно, ваш ум должен быть движим таким сильным состраданием, что вы думаете, что для принесения блага всем живым существам мне нужно достичь состояния будды как можно скорее. Такое настоящее чувство возникает, если вы делаете что-то хорошее для других, и вы начинаете видеть, что живых существ бесчисленное множество, а ваш потенциал очень ограничен. И сколько бы вы ни старались помочь, у вас не будет достаточно сил даже для оказания помощи нескольким живым существам. Даже если вы поможете, эта помощь будет временной, вы не сможете оказать им настоящую помощь, то есть избавить их от омрачений.

Чтобы освободить других от омрачений, в первую очередь вам необходимо иметь определенный опыт в отношении того, что такое омрачения и как от них избавляться. Поэтому, чтобы по-настоящему приносить благо живым существам, у вас возникает такое чувство: «Пусть я смогу реализовать весь свой потенциал и избавиться от всех ограничений. Чтобы действительно приносить благо живым существам, пусть я достигну такого состояния как можно скорее» Когда вас охватывает сильное сострадание, вы порождаете желание достичь состояния будды. Великое сострадание является очень важным для практиков Махаяны, в особенности для практиков тантры. Для того чтобы выжить, нам необходимо дышать. Подобно дыханию жизненная сила махаянской практики – это практика великого сострадания.

Итак, какой бы практикой вы ни занимались, вначале она должна быть движима великим состраданием, тогда она станет махаянской практикой. Если она движима эгоистичным умом, то тогда даже если вы занимаетесь практикой махамудры, это лишь будет питать ваше эго, вы будете считать себя особым человеком, выполняющим особую практику самого высокого уровня. Такая ошибка возникает, если практика движима эгоистичным умом. Поэтому очень важно каждый раз, когда вы получаете учение, выполняете практику, ваш ум должен быть движим великим состраданием. Испытайте чуткость к страданиям других. Это очень важно. Других большинство, а вы всего один, поэтому думайте: «Как было бы здорово, если бы все живые существа избавились от страданий! Если я буду последним, это не страшно». Но в действительности такое невозможно. Чем больше вы реализуете свой потенциал, тем больше вы сможете им помогать и по-настоящему избавлять их от страданий. Поэтому ваше желание достичь состояния будды и также ваш интерес к практике махамудры должны быть движимы великим состраданием, а не эгоистичным умом. Тогда, когда я буду передавать вам учение, оно будет для вас полезным и оставит высокие отпечатки в вашем уме.

Вам нужно понимать, что в настоящий момент вы не являетесь полностью подходящими сосудами для получения учения по махамудре. Если я буду ждать, когда вы станете подходящими сосудами для получения этого учения, то мы состаримся, и я не смогу передать его вам. Я надеюсь, что у вас есть основа, и это учение в какой-то степени будет

полезным для вас. Чем лучше у вас фундамент, тем эффективней будет для вас учение по махамудре. Если у вас очень слабый фундамент, то оно станет просто интеллектуальной информацией и не изменит состояние вашего ума. Любое учение, любая практика, если не делает ваш ум добрее, если не уменьшает ваши омрачения, то это означает, что вы занимаетесь неправильной практикой, наоборот, если эта практика делает ваше эго больше, то, в этом случае лекарство превращается в яд, и вам нужно быть очень осторожными.

Моя задача как доктора передать вам подлинное лекарство, а вы, когда получаете это лекарство, не принимайте его слепо, исследуйте, помогает оно вам или нет. Если вы не получаете результата, если вам не помогает лекарство, то вам нужно установить, почему оно вам не помогает. Может быть, вы принимаете его в неправильном порядке, или не так, как я вам объяснил, или вы получили неправильное лекарство. Иногда бывает так, что когда я передаю учение, ваш ум интерпретирует его с вашей собственной точки зрения, и в этом случае вы не получаете моего лекарства. Если у вас есть привязанность к какой-то идее, и вы стараетесь смотреть на все вокруг со своей точки зрения, то в этом случае вы получаете неправильное лекарство. Поэтому когда я передаю вам учение, вам очень важно стараться смотреть на него не с точки зрения того, что вам нравится, а что нет, вы должны пытаться понять то, что говорит вам Учитель. Ваш Духовный Наставник передает вам учение, основываясь на подлинном тексте, поэтому старайтесь глубже понять то, что говорит вам Учитель. Более высокие Учителя, чем я, когда передают учение, основываются на собственном опыте. Это касается моих Учителей: Его Святейшества Далай-ламы XIV, Пананга Ринпоче. Поэтому, когда они говорили что-то, противоречащее моим идеям, то я говорил, что их мысли абсолютно верны, а я немного запутался. В духовной области мои духовные Учителя – высокие профессионалы. Они знают эту область лучше, чем я. Что-то другое могу знать я, но что касается этого, то здесь я однозначно доверяю своим Духовным Наставникам. Это очень важно. Тогда вы будете получать правильные идеи, и ложный образ мышления потихоньку исчезнет из вашего ума.

Теперь, что касается учения по махамудре. Будда в сутрах также объяснял практику ясного света. В тантрах также передается учение по махамудре и дзогчену. В сутрах дается общая информация, а в тантрах более подробные наставления о том, как использовать наитончайшее состояние ума. Как пребывать в наитончайшем состоянии ума, в ясном свете, каким образом использовать его для того, чтобы полностью устранить свои омрачения, все это объясняется в практиках махамудры и дзогчена. В сутрах, в ходе третьего поворота Колеса Учения, Будда передавал наставления о природе ума. Основываясь на третьем повороте Колеса Учения, Будда Майтрея в тексте «Уттаратантра» передал представление о природе будды. Что касается этого, в сутрах Будда говорил в ходе третьего поворота Колеса Учения: «Ум отсутствует в уме, природа ума – ясный свет». Также в коренных текстах говорится: «Все омрачения временны, все позитивные состояния пребывают в природе ума». Что касается природы будды, то здесь говорится о самом тонком состоянии ума. Все живые существа имеют потенциал достичь состояния будды, и все благие качества пребывают в этом наитончайшем уме по природе.

Например, в наше время ученые говорят, что если извлечь клетку вашего тела, то в ней хранится вся информация обо всем вашем теле, то есть она несет в себе потенциал для создания клона, нового тела. Вам не нужно создавать никаких органов, потенциал для их

создания уже хранится в этой клетке. То, что вам нужно сделать, это создать необходимые условия. Тогда этот потенциал проявится.

Так же, как с телом, дело обстоит и с нашим наитончайшим умом. Он подобен клетке и обладает всем потенциалом для достижения состояния будды. Ум Будды, который познает все феномены и обладает всеми благими качествами, присутствует в нас по природе, но вам необходимо создать все условия для того, чтобы реализовать его. Говорится что наши негативные состояния ума не существуют в нашей природе, в наитончайшем уме. Что касается благих качеств ума, то они подобны различным частям нашего тела, разным органам, а негативные состояния ума подобны болезням этих органов. Эти негативные состояния ума не являются частью вас, вашего ума, они временны, подобно болезни. Поэтому ум можно полностью избавить от омрачений. У всех живых существ есть такой же невероятный потенциал, каким обладает Будда, и это называется природой будды. В буддийской философии, особенно в тантре, говорится, что если вы пребываете на самом наитончайшем уровне, то он очень стабилен, а грубый уровень все время меняется. Ученые также открыли, что если говорить, например, о чашке, то на грубом уровне чашка может исчезнуть, возникнуть, может быть разбита, то есть постоянно происходят изменения. На грубом уровне все время происходят взлеты и падения. А когда исследовали наитончайший уровень мельчайших частиц, то ученые пришли к выводу, что наитончайшие мельчайшие частицы все время продолжают существовать. Что касается грубого уровня, например, этой чашки, то она может возникнуть, и она также исчезает. На наитончайшем уровне все эти мельчайшие частицы все время продолжают существовать, не возникают как нечто новое. Если пребывать на этом наитончайшем уровне, то это очень прочное, очень надежное пребывание.

В буддизме говорится, что если вы пребываете в состоянии ясного света, в состоянии наитончайшего ума все время, то оно очень надежно. Что касается состояния будды, то с точки зрения махамудры говорится, что если вы все время пребываете в состоянии наитончайшего ума, который познает свою абсолютную природу, и не выходите из этого состояния, то это состояние будды. Поэтому в учениях по махамудре и дзогчену говорится, как сначала пережить тонкие состояния ума, а потом прийти ко все более и более тонким состояниям ума, и пережить самый наитончайший уровень ума – ясный свет. Если с помощью однонаправленной концентрации шаматхи вы сможете пребывать в состоянии наитончайшего ума – ясного света, то в этом состоянии ваш ум будет очень острым, очень пронизательным. Тогда познать абсолютную природу самого себя и феноменов будет не очень трудно.

Итак, каким образом пережить состояние наитончайшего ума ясного света, как пребывать в этом состоянии, объясняется в коренном тексте. И сейчас я собираюсь давать вам учение, основываясь на нем. На самом деле Духовный Наставник должен передавать учение, основываясь на собственном опыте, но в отношении этого у меня нет собственного опыта, поэтому я буду давать учение по этому тексту. Что касается отречения и бодхичитты, у меня есть некоторый опыт, и это учение я передаю вам, основываясь на нем. Что касается понимания теории пустоты, у меня есть некоторое понимание абсолютной природы себя и абсолютной природы феноменов, поэтому я даю вам такое учение, основываясь на опыте. Когда вы по-настоящему поймете теорию пустоты, то ваша жизнь действительно изменится. Вначале, когда я много раз получал учение по Мадьямаке Прасангике, у меня не было

ясного представления этой теории. Но затем однажды, когда у меня появилась некоторая ясность в отношении этого учения, то в моем уме «я» постепенно исчезло. Благодаря пониманию этой теории, я увидел, что у этого эго нет основы, что оно совершенно бесосновательно возникает как нечто ложное. Затем, когда оно постепенно начало исчезать, мой ум стал очень спокойным. Все остальные феномены, которые я видел, были очень похожи на иллюзию, то есть не было ничего прочного, за что можно было цепляться. Цель познания теории пустоты – устранить это цепляние за иллюзию, которое у нас есть в отношении себя, что мы существуем как нечто прочное, и за окружающие нас вещи. Когда, благодаря теории пустоты, вы немного разрушаете это представление, это означает, что вы обретаете настоящее понимание. Когда эго уменьшается, то переживается такой невероятный покой! Омрачений становится меньше, поскольку для них нет основы. Затем я подумал, что если я с помощью шаматхи смогу постоянно пребывать в таком состоянии отсутствия самобытия, то совершенно очевидно, что омрачения полностью исчезнут из моего ума.

Поэтому, если вы начнете приобретать настоящий опыт познания теории пустоты, то в этом случае в вашей жизни очень многое изменится, начнут исчезать обыденные представления: «я», «моя группа», «мои друзья». «Мое воззрение лучшее, а воззрение других неправильное», – такое представление тоже исчезает. Для нас самое главное – это устранить свою иллюзию и понять абсолютную природу. Вам не нужно устанавливать это воззрение для других людей и говорить, что им надо ему следовать. Устраняйте омрачения. Это самое важное. Я даю вам объяснение абсолютной природы, если это вам подходит, примите его, если не подходит, не принимайте. Я не обижусь. Если вы пока не можете понять, то пока не думайте об этом. Размышляйте о бодхичитте, об отречении. Не приходите к таким выводам, что ваше мнение самое правильное, а остальные ошибаются. Оставайтесь нейтральными, если вы не можете чего-то понять.

Теперь, что касается учения, то в прошлый раз мы подошли к следующему месту. Практика махамудры объясняется в четырех главах:

1. Устранение основы ума.
2. Указание метода установки ума
3. Указание ошибок медитации на ясный свет.
4. Указание метода трансформации любого опыта в путь ясного света.

Теперь, первое: устранение основы ума. Речь идет об основе блуждающего ума. Все время, когда наш ум блуждает, мы думаем, что существуют такие прочные объекты, по которым блуждает наш ум. В учении по махамудре в былые времена приводился такой пример. Раньше, когда купцы отправлялись в плавание, они выпускали ворону, чтобы проверить, близко ли земля. Если она не возвращалась, то это означало, что у вороны есть основа, где она могла бы остаться. Это показывает, что все концептуальные мысли, которые возникают в нашем уме, не имеют прочной основы где-то во внешнем мире. То, что мы видим, в действительности, не существует. С научной точки зрения мы также очень хорошо знаем, что свет не существует таким, каким кажется нам. Когда бабочка видит масляный светильник, она не знает о том, что не существует основы для привязанности. Она думает, что есть такой объект счастья, который мог бы сделать ее счастливой. Бабочка подлетает к

светильнику, обжигается, затем она делает круг, опять возвращается к светильнику и сгорает.

Есть разные уровни устранения привязанности. Для медитации худшее препятствие – это блуждание ума, а оно возникает из-за привязанности. Самое главное препятствие для переживания ясного света состоит в том, что наш ум слишком много блуждает во внешнем мире. Нужно устранить это блуждание. С ним вы никогда не переживете ясный свет. Даже однонаправленную концентрацию невозможно будет развить. Главное препятствие для переживания ясного света и для развития однонаправленной концентрации – это блуждание ума.

На первом уровне вам нужно понять, что не существует объектов привязанности во внешнем мире. Я не говорю сейчас с точки зрения абсолютной природы, а говорю о том, что во внешнем мире не существует объектов счастья. С точки зрения учения по четырем благородным истинам, которое я подробно передавал вам, вы можете понять, что все внешние объекты увеличивают ваши страдания и не являются объектами счастья. Это учение должно быть инструментом для устранения блуждания ума. Тогда вы поймете, что во внешнем мире нет ни одного объекта, который мог бы вас сделать счастливым. Это все объекты, увеличивающие омрачения, объекты страдания. Когда вы обретае сильную убежденность, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, тогда ваш ум не захочет блуждать, вы подсечете основу для блуждания. Без этого, сколько бы вы ни сидели в позе для медитации и ни заставляли себя медитировать, развития ума вы не добьетесь. Когда вы поймете, что не существует основы для блуждания ума, что все эти объекты являются объектами страдания и только ум, свободный от омрачений, это покой ума, тогда у вас в уме не будет возникать соблазнов, ум будет спокойный.

Когда возникает такой соблазн, представление о том, что во внешнем мире существует такой объект, который может сделать вас счастливыми, то в этом случае у вас возникает блуждание ума, и даже если вы говорите своему уму: «Остановись», то ум все равно не остановится. Если я знаю, что в восемь часов российская сборная по футболу играет с другой командой, тогда даже если Будда придет и скажет заниматься медитацией, я не смогу. Я буду говорить: «Только не сейчас. В любое другое время. Сейчас мой ум охвачен футболом». В этот момент я не последую словам Будды, потому что мой ум полностью охвачен желанием посмотреть футбольный матч. Если после окончания матча мне скажут: «Не смотри телевизор», тогда я отвечу: «Хорошо». Эту одержимость устранить очень трудно, когда возникает мысль о том, что во внешнем мире есть что-то, что может сделать меня счастливым. Поэтому аналитическая медитация на четыре благородные истины в повседневной жизни очень важна. Развитие отречения – это самый лучший способ устранить основу для блуждания ума. Здесь этого не объясняется, но вам нужно понимать, что с каким-то уровнем отречения вы сможете развить однонаправленную концентрацию гораздо легче. Потому что вы отсекаете основу блуждания ума.

Далее, если вы поймете абсолютную природу феноменов, то вам станет ясно утверждение ученых, что когда вы видите какой-то цвет, такого цвета не существует. Так же и в отношении любого объекта привязанности, который вы видите. Это подобно иллюзии, он является вам, но если вы исследуете его, то во внешнем мире вы не найдете ни одного атома такого объекта привязанности. Не будет ни одного объекта, который являлся бы вашей

привязанностью. И с помощью определенного понимания теории пустоты ваш ум подсечет основу блуждания ума. Когда вы отсекаете ее, то блуждание ума естественным образом ослабевает. И благодаря этому развить концентрацию и пережить более тонкое состояние ума гораздо легче.

В отношении ясного света приводится такой пример. На поверхности океана может быть волнение, но какими бы большими не были волны, они неотделимы от океана. Океан – это скопление воды. Везде, где есть океан, все пронизано водой. В океане нашего ума волны концептуальных мыслей, хороших или плохих, неотделимы от самого океана ума. Он полностью пронизан водой ясного света. Везде, где есть океан ума, существует и вода ясного света. Вам нужно углубиться и пережить, что каждая капелька воды по природе чиста. Вся грязь, вся пыль на поверхности временна, но каждая мельчайшая частица, каждая капелька по природе чиста. Поэтому, чтобы пережить каждую капельку воды в океане, что является ясным светом, очень важно не оставаться на волнах. На них вы поднимаетесь вверх от перевозбуждения, затем от упадка духа у вас происходит спад, и таким образом вы остаетесь на поверхности океана ума. Там вас терзают страх и ожидание. Такие завышенные ожидания, что где-то вонне случится какое-то чудо. Это неправильно. Невозможно, чтобы где-то вонне произошло какое-то чудо до тех пор, пока вы не познаете свою природу ума. Где-то вонне никаких чудес не произойдет, пока вы не укротите свой ум.

Поэтому у вас не должно быть таких ожиданий, что вот-вот вы достигните какого-то большого результата. Также не должно быть такого страха, что откуда-то извне придет злой дух или возникнет какое-то препятствие для реализаций. Вы просите защитников Дхармы защитить себя от внешних препятствий. Это тоже неправильно. В отношении чего-то внешнего не должно быть ни страхов, ни каких-то ожиданий, тогда вы не будете болтаться на волнах, а будете немного углублены в океан. Затем постарайтесь проникнуть еще глубже. Таким образом, вы сможете переживать естественное состояние своего ума все более и более тонко. Признаком того, что в ходе медитации вы приходите ко все более и более тонкому состоянию ума, является то, что ваше дыхание становится все тоньше и тоньше. Оно такое тонкое, что позже вы чувствуете, что как будто перестали дышать. Когда ваш ум становится очень тонким, то концентрация развивается гораздо быстрее. Я не переживал ясного света, но я переживал более тонкое состояние ума и могу сказать, что при нем концентрация развивается гораздо легче. На грубом уровне концентрацию развить очень трудно, а когда вы приходите к тонкому состоянию ума, концентрация развивается гораздо быстрее, потому что концентрация и все благие качества присутствуют во все более и более тонком состоянии ума. Итак, это общая теория. Подробные объяснения даются здесь, в коренном тексте.

Далее вам также необходимо выполнять практику, без нее вы не сможете что-либо пережить. Вам нужно принять в качестве объекта медитации ум и каждый день немного медитировать на природу ума. Пожалуйста, не говорите, что вы медитируете на махамудру или дзогчен, это еще очень далеко. Это метод переживания самого наитончайшего состояния ума, а до тех пор, пока ваш наитончайший ум – ясный свет не обретет прямое постижение пустоты, это не будет махамудрой, не будет практикой дзогчена.

Я вам передаю учение, основываясь на тексте по махамудре, написанным Панчен-ламой. Комментарий к коренному тексту, написанному Панчен-ламой, дал великий мастер

махамудры. Здесь приводится цитата, слова Падампы Сангье, одного из величайших индийских мастеров махамудры. Он также был мастером шести йог Наропы, мастером махамудры и великим философом. Образование Падампа Сангье получил в монастыре Наланда. Он обладал очень красивым телом. Однажды он шел вместе с индийским саддху, который знал практику донджук. Саддху заинтересовало тело Падампы Сангье. Этот саддху сказал Падампе Сангье, что если он – буддист, то сейчас ему нужно войти в тело мертвого слона, чтобы убрать его с дороги, иначе в нем заведется множество насекомых, люди будут ходить по ним, давить их, и они будут погибать. Падампа Сангье знал мотивацию этого саддху, но в качестве практики щедрости он подумал: «Ничего страшного», и вошел в тело этого слона, переместил это тело с дороги, а когда вернулся обратно, то обнаружил, что саддху вошел в его тело и ушел в нем, а ему оставил свое уродливое тело.

В другой истории речь идет о первой встрече Падампы Сангье с Миларепой. Миларепа хотел проверить, насколько высокого уровня ясновидения достиг Падампа Сангье. Он превратился в цветок посреди дороги и в таком виде стал ждать Падампу Сангье. Падампа Сангье, подойдя к цветку, стал его сгибать, а потом пнул этот цветок и сказал: «Миларепа, вставай!» Миларепа сказал Падампе Сангье: «Когда вы были далеко, я слышал, что вы очень красивый. Когда я вижу вас в реальности, то замечаю, что вы не так уж и хороши собой». Далее Миларепа и Падампа Сангье демонстрировали чудодейственные силы. Они посадили семь росточков риса в землю, и Падампа Сангье пребывал на вершине каждого из них, при этом эти ростки были совершенно прямые. Миларепа проделал то же самое, встал на маленькие росточки, но они слегка согнулись. Миларепа спросил: «Мы обладаем одинаковыми реализациями, почему мои травинки сгибаются?» Падампа Сангье пошутил, что его линии преемственности восходит к Будде, а линия Миларепы нет. Он также пошутил: «Я не ем мясо, а ты его ешь, может быть, в этом причина?» Это неважно, прогнулась травинка или нет, главное, чтобы ум был полностью свободен от омрачений.

Итак, когда люди просили Падампу Сангье передать учение по ясному свету, он им отвечал: «Какой смысл смотреть в свой ум, если в нём нет бодхичитты? Вначале развейте ее». Это было самое любимое учение Падампы Сангье. Он говорил о том, что вначале надо развить бодхичитту, сострадание.

Падампа Сангье говорил: «Когда я сталкиваюсь с вредоносными духами, я пребываю в этическом упражнении ума». Что здесь подразумевается под этическим упражнением ума? Сталкиваясь с вредоносными духами, мы думаем, что они объекты наших страданий, что они могут нам навредить. Если вы пребываете в этическом ментальном упражнении, то вы понимаете, что все является результатом кармы. Если вы не создали карму получить вред, то даже если вокруг вас будут миллионы вредоносных духов, никто не сможет вам навредить. Если вы создали эту карму, то вы не сможете убежать от них, они все равно вам навредят. Итак, бойтесь не их, а бойтесь собственной негативной кармы. Пребывайте в этическом ментальном упражнении, то есть не создавайте негативной кармы, накапливайте богатство заслуг. Это слова Будды.

Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, укрощение своего ума полностью, вот в чем состоит учение Будды». Поэтому не бойтесь ничего, кроме негативной кармы, не создавайте ее. Эту аналогию приводит Падампа Сангье. Тем самым он пытается сказать, что когда вы встречаетесь с вредоносными духами или плохими

условиями, не старайтесь избежать их. В этот момент практикуйте этическое упражнение ума, то есть не создавайте негативной кармы, накапливайте богатство заслуг и пребывайте там, где вы находитесь, а не бегите из того места.

Следующая строка: «Когда мое тело заболевает, я сочетаю пустоту и ригпа и пребываю в этом». Это называется союзом пустоты и ригпа. Ригпа – это наитончайшее состояние ума, которое известно также как природа будды. Ригпа существует с безначальных времен, и все время продолжает существовать. Все грубые состояния ума возникают из ригпа и возвращаются обратно в нее. Это то, что называется изначальным состоянием ума. Этот ум, ригпа, в будущем трансформируется в Дхармакаю. Падампа Сангье говорил о том, что он сочетает это состояние ригпа с мудростью, познающей пустоту. В моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике» говорится: «Пусть я смогу пребывать в состоянии пустоты и ригпа». Здесь говорится не просто о пустоте, здесь говорится о мудрости, когда это состояние ригпа познает пустоту, тогда это называется союзом пустоты и ригпа. Это не так, что какую-то отдельную пустоту вы соединяете с ригпа. Сначала постарайтесь пережить состояние наитончайшего ума, ясного света – ригпа. Затем, когда вы обретете концептуальное познание пустоты с помощью этого наитончайшего ума, ригпа, это будет называться союзом пустоты и ригпа. Когда мое тело заболевает, то я пребываю в этом состоянии, и болезнь уходит сама собой. Это лучшее противоядие даже для излечения физических болезней.

Однажды один мастер медитировал в горах Тибета. Утром, выполняя медитацию на ясный свет, он пребывал в состоянии ригпа, и оказался в бессознательном состоянии. Его ученик увидел, что Учитель перестал дышать. У него не было дыхания, и сердце его не билось. Ученик решил, что его Учитель умер. Он отправился в деревню и сообщил об этом людям. Жители собрались вместе и когда они туда поднялись, то увидели, что их Духовный Наставник пил чай. Люди отругали помощника и ушли. Ученик спросил Учителя: «Как же так получилось? Вы были мертвы, у вас не было дыхания». Учитель ответил, что сегодня утром у него пошатнулось здоровье, и он начал медитировать, он пребывал в состоянии союза пустоты и ригпа, о чем говорил Падампа Сангье. Теперь его здоровье восстановилось.

Когда вы пребываете в союзе пустоты и ригпа, ваше грубое дыхание останавливается. Это состояние очень похоже на смерть. В этот момент внезапный шум очень опасен. У меня нет такого уровня, но когда несколько лет назад я медитировал в Курумкане, в России, и пребывал в тонком состоянии ума, чтобы заканчивать сессию через два часа, мне было необходимо заводить будильник для того, чтобы выходить из медитации. Когда концентрация улучшается, мне уже приходилось заводить будильник, потому что это состояние было подобно сну. Я не проверил уровень громкости и принялся медитировать. Когда вы приходите к тонким состояниям ума, то концентрация у вас улучшается. Но это еще не является состоянием ригпа. И когда будильник зазвонил, то это был настолько громкий звук, что у меня очень сильно забило сердце. Когда вы выполняете такую медитацию, то резкий внезапный звук очень опасен. Поэтому Падампа Сангье говорит, что когда его тело заболевает, он пребывает на союзе пустоты и ригпа.

Далее: «Когда внезапно возникает тонкая концептуальная мысль, то я разрушаю омрачения, которые являются основой концептуальных мыслей». Что это означает? Во время медитации, когда возникает блуждание ума, ум отклоняется к объекту привязанности.



Блуждание ума возникает из-за привязанности, из-за омрачений. Если вы не устраните эти омрачения, то вы не сможете пресечь блуждание ума. Эти омрачения вы устраняете посредством ясного понимания. Вы размышляете, что не существует такого внешнего объекта, который являлся бы настоящим объектом счастья. Настоящий объект счастья – это ум, полностью свободный от омрачений. Также нет самосущего внешнего объекта, который являлся бы основой для омрачений. Субъективный ум также пуст от самобытия. Благодаря этому, омрачения устраняются из вашего ума и блуждание ума естественным образом пресекается.

Далее, следующее: «Когда я сплю один в уединении, я пребываю в обнаженном ригпа». Когда вы одни, вы чаще всего думаете, что про вас кто-то что-то сказал; или как было бы хорошо, если бы у вас было то-то и то-то, или как было бы здорово, если бы ваша фигура была хорошей. Таким образом, в уме возникает множество странных мыслей, и ум не может пребывать в обнаженном состоянии. Вам нужно понимать, что подразумевается под «обнаженным ригпа». Все другие состояния ума подобны одежде. В настоящий момент вы не можете пребывать в состоянии ригпа. Даже если речь идет о первичном уме, вы не можете полностью устранить все концептуальные мысли.

В первую очередь вам нужно понимать, в чем разница между первичным умом и вторичным умом. Сходство в том, что, во-первых, у первичного и вторичного ума отсутствует форма. Во-вторых, по природе они ясны. В-третьих, по функции они способны к познанию. В чем разница? Разница в образе познания. Первичный ум познает объект в целом. Ваш вторичный ум познает характеристики объекта. Например, красивый объект или некрасивый, дорогой или недорогой, как было бы хорошо приобрести этот объект. Это относится к вторичному уму. Итак, когда вы одни, и у вас возникают мысли, вам нужно смотреть на них так же, как ребенок смотрит на картину. Ребенок видит просто картину, не думая о том, кто написал эту картину, сколько она стоит, как бы приобрести ее. Когда вы находитесь в одиночестве, и у вас возникают концептуальные мысли, смотрите на них, как ребенок смотрит на картину, просто познавайте эти мысли в целом, и не позволяйте возникать вторичным мыслям. Тогда это будет первичный обнаженный ум. Когда этот первичный ум становится все тоньше и тоньше, то он становится наитончайшим состоянием ума, то есть ригпа. Итак, пребывайте в этом обнаженном состоянии ригпа. Падампа Сангье говорит, что когда он один, то он пребывает в обнаженном ригпа.

Итак, это опытный комментарий. Завтра утром вам нужно помедитировать. Вначале прочитайте ежедневную молитву. После ее прочтения сядьте в позу медитации, сначала сделайте тонкую дыхательную медитацию. Делайте вдохи и выдохи, не считайте их, просто осознавайте свое дыхание. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, просто пребывайте в осознании текущего момента. Не думайте о дыхании. Придите к своему обнаженному состоянию ума. Когда возникает одежда концептуальных мыслей, устраните ее, как вы снимаете одежду. Не следуйте за этими концептуальными мыслями, и тогда эта «одежда» снимется сама собой. Концептуальные мысли будут возникать, и исчезать сами собой. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте. Когда возникает концептуальная мысль, просто смотрите на ее природу, подобно тому, как ребенок смотрит на картину. Не следуйте за этой мыслью, не отвергайте ее. Таким образом, развивайте концентрацию. Развивая концентрацию, не держите объект слишком крепко, это

ошибка. Очень сильно удерживать свой ум, думая, что это ясный свет – это ошибка. Если вы визуализируете свой ум и держите его – это тоже ошибка.

Здесь медитация не должна быть такой, как на образ Будды, когда вы визуализируете образ Будды и удерживаете его. Здесь вам не нужно что-либо визуализировать, вы просто пребываете в естественном состоянии ума. Пребывайте в этом состоянии ума и расслабьтесь, но не полностью. Сначала расслабьтесь, и если вы почувствовали, что вы расслабились, то немного напрягитесь, если это очень большое напряжение, то опять расслабьтесь. Тогда вы научитесь этому на собственном опыте, насколько вам нужно расслабляться и напрягаться. Это все равно, что ехать на машине назад. Слишком расслабиться – это все равно, что выкрутить руль в одну сторону, но тогда вы заденете одну стену. Если сильно напрячься, то это все равно, что выкрутить руль в противоположную сторону и задеть другую стену. В середине пути вы это поймете на собственном опыте, это не объясняется в теории, это выполняется на практике.

Итак, это практика на завтра. Это нелегко, но это очень значимая и полезная медитация. До того как вы приступаете к медитации на ясный свет, вам очень важно убедиться, что вашим умом движет великое сострадание. С эгоистичным умом выполнять эту медитацию бессмысленно, тогда вместо медитации старайтесь устранить эго.

Итак, я очень рад, что мы сегодня собрались все вместе. Я хотел бы, чтобы Шолбан традиционно спел песню, так как сегодня наши братья и сестры приехали издалека и собрались здесь все вместе. Для нас сегодня счастливый день. Очень важно, пока вы вместе, смотреть на достоинства друг друга и уважать других. Очень важно смотреть на благие качества друг друга, и не выискивать ошибок. Ошибки есть у всех, это не ваше дело.