

Как обычно, породите правильную мотивацию. Мы продолжим учение. Каким образом развить шаматху, принимая в качестве объекта медитации ум, объясняется в двух главах:

1. Подготовка
2. Непосредственное развитие.

Я уже рассказал, каким должно быть подходящее место для медитации в соответствии с тем, что объясняет Будда Майтрея. Для развития шаматхи очень важно убедиться в том, что у вас есть шесть благоприятных условий. Общие наставления, которые даются в Ламриме, здесь не повторяются, а используется здравомыслие. Также не объясняется, как устанавливать алтарь и готовить сидение для медитации. Подразумевается, что вы это знаете. Также необходимо сесть в семичленную позу Вайрочаны. Она здесь также не объясняется.

Начиная практику махамудры, необходимо выполнить девятикратную дыхательную йогу. После этого с тонкой дыхательной йогой нейтрализовать свой ум таким образом, каким я объяснял вам до этого. Итак, когда ум приходит к нейтральному состоянию, в первую очередь породите позитивное состояние ума, примите прибежище и развеите бодхичитту. Эта тема подробно объясняется в «Ламе Чопа», здесь не дается подробных объяснений. Если говорить кратко, то визуализируя перед собой Поле заслуг, произносите мантру НАМО ГУРУБЕ..., визуализируете белый свет и нектар, который вас очищает и благословляет, и вы чувствуете, что встаете под защиту Учителя, Дхармы и Сангхи. Итак, со страхом перед низшими мирами и с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху принимайте прибежище, а после этого порождайте бодхичитту.

Чтобы породить бодхичитту, постарайтесь видеть всех живых существ очень близкими по отношению к вам, что все они были вашими матерями. Вспомните об их доброте и породите сильное желание отблагодарить их за доброту. Подумайте, как им не хватает счастья, и у вас появится сильное чувство любви по отношению к ним. Подумайте сначала о существах ада. Они не имеют даже временного счастья, не говоря уже о долговременном. Они даже не имеют такого счастья, как утоления жажды. Породите сильное чувство любви, подумайте, что все эти живые существа – мои матери, которые не испытывают даже временного счастья, пребывая в аду. Пусть все они будут счастливы. Чем сильнее ваше принятие прибежища и чувство бодхичитты, тем мощнее будет ваша практика махамудры, и тем эффективнее для вас будет принятие ума в качестве объекта медитации для развития концентрации. Если вы медитируете с эгоистичным умом, то есть опасность, что ум станет сухим, а ваше эго усилится.

Далее породите сострадание. Не думайте как-то абстрактно о бодхичитте, а детально рассмотрите, как страдают живые существа. Для начинающего практика очень эффективен метод семи пунктов причины и следствия. Каким бы грубым ни был ваш ум, если вы день ото дня тренируетесь в методе семи пунктов причины и следствия, то он становится все мягче, сострадательнее и добрее. Важно специфически тренироваться по каждому положению, все это я подробно объяснял во время байкальского ретрита. Когда вы порождаете сильное сострадание, тогда вы принимаете на себя ответственность, говорите: «Я избавлю всех живых существ от страдания и приведу их к безупречному счастью – это моя ответственность. Я это сделаю». Далее убедитесь, что у вас в данный момент нет такого потенциала. Чтобы реалистично избавлять их от страданий и привести их к безупречному счастью из жизни в жизнь, подумайте: «Пусть я смогу достичь состояния просветления,

реализовать весь свой потенциал и избавиться от всех ограничений». Когда вы порождаете такое желание: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», – оно называется бодхичиттой. Это искусственная бодхичитта, но все равно очень мощная. Подлинную бодхичитту вы обретаете, когда она становится спонтанной.

Далее после такого порождения бодхичитты вам нужно подумать, что корень всех реализаций – это преданность Учителю. Визуализируйте перед собой Поле заслуг, в особенности вашего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Вознесите ему сердечную молитву. Прочитайте слова, которые произносятся в «Ламе Чопе»: «Вы – Гуру, Вы – йидам, Вы – все дакини и защитники. Отныне и до просветления лишь вы мое прибежище...» Прочитайте эти слова трижды. Далее произносите мантру Будды Ваджрадхары: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ» и визуализируйте, как многоцветный свет и нектар исходит из сердца Будды Ваджрадхары, очищает и благословляет вас и всех живых существ. В будущем, когда вы будете развивать шаматху, в начале сессии читайте текст из «Ламы Чопы» до слов: «Вы – Гуру, Вы – йидам...». После этого визуализируйте перед собой Будду Ваджрадхару, вознесите ему молитву, визуализируйте, как из него исходит многоцветный свет и нектар, очищает и благословляет вас, и затем Будда Ваджрадхара размером с большой палец руки через макушку вашей головы опускается к вам в сердце. Далее ваш Духовный Наставник Будда Ваджрадхара растворяется в вашем уме. С этого момента ваш ум и ум Будды Ваджрадхары становятся едиными, то есть ваш ум сливается с Дхармакаей Будды. После этого простое наблюдение за своим умом становится накоплением очень высоких заслуг, поскольку это является наблюдением Дхармакаи вашего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары.

Итак, это выполняется в качестве подготовки. Теперь сама практика. Далее объясняется метод, как развить концентрацию, приняв в качестве объекта медитации свой ум. Итак, ваш ум и ум Будды Ваджрадхары слились воедино, и после этого в вашем уме нет каких-то особых мыслей. В уме не должно быть никаких ожиданий, также не должно быть сомнений и страхов. Не думайте о прошлом, оно ушло в историю, не думайте о будущем, оно еще не наступило. Просто пребывайте в настоящем моменте. Не концентрируйтесь на чем-то специально, не визуализируйте ничего, а просто осознавайте свое состояние ума в настоящий момент с высокой бдительностью и внимательностью. Итак, пребывайте в своем настоящем состоянии ума, которое есть просто ясность и осознанность. Что касается этого состояния ума, то, как говорил Падампа Сангье: «Необходимо устранить всю одежду концептуальных мыслей». Это должен быть обнаженный ум. Как ребенок смотрит на картинку, так же и вы просто осознавайте свое текущее состояние ума. Когда у вас нет никаких концептуальных мыслей, то это состояние ума становится обнаженным умом. Это обнаженное состояние ума – простая ясность и осознанность. Ваш ум пребывает в этом состоянии. Это естественное состояние ума. Ваш ум не должен визуализировать какой-либо ясный свет, это ошибка. Своим умом не старайтесь его увидеть, это невозможно. Вы можете почувствовать свое текущее состояние ума, это просто ясность и осознанность.

Пребывайте в этом моменте, который все время меняется. Панчен-лама говорит, что это состояние не должно быть подобно бессознательному, то есть без каких-либо чувств, когда вы пребываете в тупом состоянии или в бессознательном состоянии. Это ошибка, такого не должно быть. Также оно не должно быть таким, которое вы переживаете перед тем, как заснуть. Перед сном у вас возникает состояние, в котором нет никаких концепций, но это не

просто притупленность ума, это состояние называется мукпой. Мукпа – это, когда в уме нет никаких концептуальных мыслей, вы просто пребываете в таком состоянии, после которого у вас наступает сон. Мукпа – причина сна. Это неправильно. Если вы медитируете таким образом, то будете становиться все более и более глупыми. Например, некоторые птицы после того, как покушают, попьют воды, просто сидят в таком состоянии мукпы. Некоторые мои ученики тоже, после того как покушают, приходят сюда, слушают учение. Хотя они что-то слышат, но они не понимают, что это за слова. Это то, что на тибетском языке называется мукпой. Панчен-лама говорит, что такого состояния не должно быть.

Далее, с другой стороны, принимать этот объект медитации, как нечто очень серьезное, намеренно замораживать свой ум, не позволять возникать концептуальным мыслям, тоже было бы неправильно. Когда вы не позволяете своему уму порождать какие-либо концептуальные мысли, говорите себе: «Не порождай концептуальных мыслей». Это тоже неправильно.

Итак, что вам необходимо делать? Сохранять высокую бдительность и пребывать в текущем состоянии ума, в котором нет никаких концептуальных мыслей. Это обнаженное состояние ума. Концептуальные мысли будут возникать и исчезнут сами собой. Старайтесь пережить более глубокое состояние ума, которое является ясным и осознанным. Например, находясь на поверхности волн, вы не можете увидеть глубину океана. Как вам следует поступить? Если по глади океана проплывает лодка, она разрезает воду так, что одна волна уже прошла, а другая еще не пришла, и в этот момент вы можете видеть глубину. До этого вы видели волны, а здесь у вас появляется шанс увидеть саму глубину, которая не является волнами.

Практики махамудры и дзогчена прошлых времен, если они не могли увидеть обнаженное состояние ума, пребывать в состоянии ригпа, когда у них возникали концептуальные мысли, они произносили «ПХЭ». Это подобно тому, что по глади океана проплывает лодка, у вас одна волна концептуальной мысли уже прошла, другая еще не наступила, и вы можете увидеть ригпа более глубокой воды. После того, как вы произнесли «ПХЭ», просто пребывайте в естественном состоянии ума. Никогда не визуализируйте ясный свет, а проверьте, что вы переживаете. Но вы не сможете сразу же, произнеся «ПХЭ» один или два раза, пережить обнаженное состояние ума, или, тем более, ригпа, но постепенно вы сможете это. После этого вы сможете пережить состояние обнаженного ума, состояние ясности и осознанности, и вам нужно удерживать это переживание. Как рыбак, который ловит рыбу. Необходимо поймать это состояние и расслабиться, то есть, с одной стороны, схватить, а с другой – расслабиться. Объяснить очень сложно, трудно передавать такой комментарий. Как только вы переживете это ясное и осознанное состояние ума, сразу же схватите его и сразу же расслабьтесь. Просто наблюдайте это ясное и осознанное состояние ума. В нем нет ничего искусственного, это просто ясность и осознанность, естественное состояние ума.

Итак, вы пребываете в этом ясном и осознанном состоянии ума. После этого проверьте, каким образом у вас появляются концептуальные мысли, как они порождаются из этого ясного и осознанного состояния ума. Наше обнаженное состояние ума подобно телеэкрану. На нем появляется картинка, а потом она обратно исчезает в телеэкране.

Я забыл вам сказать, что в японской традиции практики дзэн в определенный момент мастер бьет палкой медитирующего ученика по шее, и это тоже имеет смысл. Этот внезапный удар

подобен звуку «ПХЭ», как будто проплывает лодка, и одна волна концептуальных мыслей уже прошла, а другая еще не пришла, и в этот момент есть шанс пережить обнаженное состояние ума, состояние ясности и осознанности. Ясное и осознанное состояние ума подобно экрану, на котором возникают картинки, и когда эта картинка исчезает, она растворяется обратно в этом экране.

Однажды Миларепа попросил Речунгпу медитировать подобно горе и подобно океану. На вопрос «Как у тебя проходит медитация?» – Речунгпа ответил: «Когда я медитирую на гору, я умиротворен, а когда медитирую на лес, это меня отвлекает. Когда я медитирую на океан, это приятно, но когда проходит волна, это мешает мне». Это аналогия, здесь речь идет об уме. Смысл здесь в том, что пребывание в ясном и осознанном состоянии ума очень приятно, но когда проходит волна концептуальной мысли, это мешает. Миларепа ответил на это: «Что касается деревьев и леса, то возникают они из горы, и исчезают тоже в горе. Когда появляется волна, она возникает из океана, и она исчезает обратно в океане. Любая концептуальная мысль возникает из сферы обнаженного ума, и исчезает обратно в нем. Итак, оставайся спокойным».

Я вам объяснял, каким образом картинка возникает на экране. Проверьте, как это относится к вашему обнаженному состоянию ума. Из этого обнаженного состояния ума возникают концептуальные мысли, и вам нужно распознать, каким образом они возникают. Если вы будете стараться распознать возникновение концептуальных мыслей, то длительное время концепции не будут к вам приходить. Это странно. Если вы говорите концептуальным мыслям: «Не возникайте», то они, наоборот, идут целым потоком. Концептуальные мысли подобны вору. Если вы говорите, что сегодня постараетесь поймать возникновение концептуальной мысли, то воры решат, что сегодня не нужно появляться. Что касается объекта отрицания, такого прочного самосущего «я», то, что возникает, и за что вы цепляетесь, если вы постараетесь его распознать, оно у вас не возникнет. В повседневной жизни, когда вы постоянно испытываете гнев или зависть, именно из-за этого цепляния за это возникают все омрачения.

Если вы хотите распознать это цепляние за эго, это представление о себе как о самосущем, как оно возникает, то оно не будет появляться. Здесь то же самое, когда вы медитируете на випашьяну – лхатонг, в первую очередь вам нужно распознать объект отрицания. Вы можете медитировать длительное время, но вам будет сложно его распознать, он не придет. Когда я старался распознать этот объект отрицания в отношении «я», то очень долго он у меня не возникал, потому что для этого эго не было условий. Это цепляние за эго, объект отрицания, порождается, когда вокруг вас много друзей, родственников и врагов. Когда люди на вас смотрят, критикуют, в этот момент объект отрицания постоянно возникает и его легко распознать. В этот момент вы, как рыбак подсекает рыбу, можете схватить это состояние и сказать: «Вот ты – корень сансары». Посмотрите, в тот момент, когда у вас возникает цепляние за эго, вы думаете, что все смотрят на вас, говорят что-то плохое о вас, поэтому вам нужно делать то-то и то-то, чтобы вас уважали. Вот такую ерунду вы думаете. Во время медитации таких мыслей нет. Когда вы следите за объектом отрицания, он не появляется, и очень хороший шанс распознать его в тот момент, когда вас ругают или обвиняют в чем-то. Иногда Духовный Наставник специально может сделать это, чтобы вы смогли распознать свое эго.

Вернемся к теме. Ваше обнаженное состояние ума подобно телеэкрану, посмотрите, как на нем возникают картинки концептуальных мыслей. Если длительное время они не появляются, это очень хорошо, вы просто пребываете в естественном обнаженном состоянии ума. Если они возникают, то это тоже очень хорошо. И то и другое очень хорошо. Это очень интересный момент в тантре. Я это говорю, основываясь не на собственном опыте, а на том, что написано в тексте. Здесь написано, что если порождается концептуальная мысль, то подобно дровосеку отсеките ее. Есть два метода. Когда возникает концептуальная мысль, то посмотрите на ее природу, не следуйте за ней и не отрицайте ее, тогда, породившись, она сама исчезнет. Говорится, что мысль возникает и исчезает, не причиняя вреда и не помогая. Если вы пишете что-то на воде, то эти надписи исчезают без какого-либо следа. Такие примеры приводятся и в текстах по дзогчену. Говорится, если сетью поймать змею, то она, извиваясь, сама освобождается из нее. Когда возникает концептуальная мысль, она не должна быть подобна большому животному, которое сразу же попадает в эту сеть. Если вы наблюдаете за возникновением концептуальной мысли, то она будет не такой же толстой, как Андрей, а тонкой, извивающейся, как змея. Мы как бы попадаем в ловушку концептуальных мыслей, то есть одна мысль возникает за другой, и так далее. Мы в полном замешательстве, возникает множество концептуальных мыслей, мы не знаем, что с этим делать. Если ваши концептуальные мысли как большое толстое потерявшее равновесие животное, которое легко попадает в ловушку, тогда вы очень умные.

Итак, здесь вам нужно поступать в точном соответствии с тем, что я вам объяснял прежде. Вы объединяете свой ум с умом Духовного Наставника, стараетесь поймать это обнаженное состояние ума. Поймав его, вы его отпускаете и расслабляетесь. После этого вы следите, как возникают концептуальные мысли. Порождаясь, они будут подобны змее. Итак, эти концептуальные мысли будут необычными, не такими. Они будут сами собой возникать, как бы проникая вглубь сети, и затем сами собой освобождаться. Эти концептуальные мысли, не причиняя вреда и не помогая, сами собой исчезают.

«Подобно дровосеку, отсеките концептуальную мысль», – я не очень понимаю точный смысл этого, потому что в текстах по махамудре говорится, что их не нужно подавлять. Это очень интересно. Когда концептуальная мысль возникает, не причиняя вреда, если вы осознаете ее, то она не может задерживаться надолго. Потому что вы не следуете за этой концептуальной мыслью, не думаете о чем-то другом, а просто наблюдаете, и когда вы увидели ее, она быстро сама собой исчезает. Так происходит по природе. Если вы последуете за ней, то выстроится целая цепочка концептуальных мыслей. Здесь говорится о втором варианте, что если порождается концептуальная мысль, сразу же отсеките ее. Вам не нужно подавлять концептуальные мысли. Состояние должно быть очень естественным. Естественные механизмы не нужно как-то разрушать и мешать им. Это было бы ошибкой в отношении и тела, и ума. В отношении вашего тела, если у вас немного свисает кожа, оставьте ее, не нужно ее отрезать, это нехорошо для здоровья. Не нужно подавлять концептуальные мысли, не нужно подавлять гнев. Что касается гнева, когда он порождается, вам не нужно его ни подавлять, ни выплескивать. Вам нужно с помощью ясного понимания освободиться от него. Нужно освободить этот гнев, и это очень естественный процесс. Тогда ум будет оставаться спокойным. Что касается подавления гнева, это неестественно, поэтому в вашем уме возникнет эффект реверсивной психологии. Но если вы очень часто выплескиваете гнев, то ваш ум быстро привыкнет к негативному образу мышления. Поэтому самая лучшая техника при возникновении гнева не подавлять его, не выплескивать его, а

освободиться от него с помощью ясного понимания. Здесь механизм очень похож. Когда возникает концептуальная мысль, не подавляйте ее и не следуйте за ней. Это все равно, что следование за гневом. Как вы освобождаетесь от гнева с помощью ясного понимания, так же освободитесь от этой концептуальной мысли, просто наблюдая ее природу. Тогда она исчезает сама по себе. Тогда концептуальная мысль, не причиняя вреда, не помогая, исчезнет подобно надписи на воде.

После того как вы освободились от концептуальных мыслей с помощью отсечения или с помощью самоосвобождения, сохраняйте высокую внимательность и осознавайте это обнаженное состояние ума, но при этом расслабьтесь.

Вначале, когда вы медитируете, так же как когда вы учитесь ходить по канату, одна из ваших ошибок в том, что вы слишком напряжены. Если вы ведете автомобиль, вы тоже ведете его в напряжении. Очень важно расслабиться. В любой области, когда вы пытаетесь сделать это правильно, не старайтесь выполнить что-то слишком хорошо. Из-за этого у вас возникает напряжение. Расслабьтесь. У вас постепенно всё получится. Например, в повседневной жизни, когда у вас появляется новый проект, у вас есть завышенные ожидания в отношении него, вы хотите выполнять его слишком хорошо, быстро добиться результата, и тогда у вас возникает напряжение. Это одна из очень больших ошибок в вашей жизни. В медитации тоже такое будет происходить. Когда я смотрю, как медитируют русские люди, я вижу, что они сидят очень напряженно. Это неправильно, просто расслабьтесь. Я вижу здесь очень высокие ожидания: «Духовный Наставник мне передал особую технику, и мне надо поскорей достичь результатов». Как будто бы благодаря одной этой технике произойдет что-то феноменальное. Но это невозможно. Несколько техник ничего не могут сделать, вам необходимо иметь глобальный проект, хорошую стратегию. Все методы и техники нужно использовать правильно, в подходящий момент, и потихоньку вы добьетесь результата.

Вначале научитесь расслаблять свое тело, сидите в очень расслабленном состоянии. У вас не должно быть сильного напряжения в теле. Ваше дыхание должно быть тоже расслабленным, вы потихоньку делаете вдохи и выдохи. Если вы научитесь пребывать в этом состоянии, то сможете дольше поддерживать состояние обнаженного ума.

Панчен-лама говорит о том, что это обнаженное состояние ума сначала необходимо схватить, а после этого отпустить. Я не очень уверен, что это означает. Когда вы распознаете это обнаженное состояние ума, то в первую очередь у вас должно быть некоторое напряжение. После этого вы сразу же расслабляетесь, то есть отпускаете этот объект, не держите его слишком крепко. Когда я, например, еду на машине, сдаю назад, я знаю, как правильно этот делать. Далее Панчен-лама говорит, что там вы сможете найти объект медитации. Схватите это, отпустите, и там вы сможете найти объект медитации. Если бы это было очень легко, то все бы достигли реализаций. Здесь мы все еще говорим об относительной, а не об абсолютной природе.

Далее Панчен-лама цитирует другие тексты: «Наше обнаженное состояние ума опутано большим количеством концептуальных мыслей. Если вы расслабитесь, то они, несомненно, сами собой освободятся». В настоящий момент обнаженное состояние ума очень сильно опутано концептуальными мыслями. Что касается их возникновения, в этот момент не следуйте за ними, не отвергайте их, и они освободятся сами собой. В другом коренном

тексте по махамудре говорится: «Какая бы концептуальная мысль ни возникла в уме, посмотрите на ее природу, не отвергая ее и не следуя за ней. Тогда в вашем уме появится пустота». Здесь говорится не о теории пустоты, а о том, что когда все концептуальные мысли исчезают, в этот момент у вас проявляется обнаженное состояние ума. Итак, когда возникает концептуальная мысль, вы не следуете за ней, не отвергаете ее, она сама исчезает. После этого ваше обнаженное состояние ума подобно телеэкрану, на котором нет никаких картинок. В этот момент просто пребывайте в этом состоянии.

Здесь приводится такой термин том-сам, это пустая видимость, то есть телеэкран, пустой от картинок. Когда картинки исчезают, то это видимость пустоты. Пребывайте с ней, это называется природой ума, обнаженным состоянием ума. Оно очень спокойное, в нем нет никаких концептуальных мыслей, пребывайте в нем, и постепенно оно будет становиться все тоньше и тоньше. Время для вас будет проходить очень быстро. Вы можете подумать, что медитировали пять-десять минут, но посмотрите на часы, и окажется, что прошло два часа.

Когда вы пребываете с такой сильной внимательностью, при возникновении концептуальных мыслей вы не следуете за ними, не отвергая их, пребываете в обнаженном состоянии ума, то в этом случае время будет течь очень быстро. Для вас два часа пройдут как одна минута, в этом случае вы достигли третьей стадии. Здесь Панчен-лама говорит то же самое, что и лама Цонкапа, что у концентрации должно быть два качества, во-первых, не должно быть концептуальных мыслей, но при этом ясность должна быть высокой интенсивности. Так же как олени, пребывая в опасности, могут услышать очень слабый звук, доносящийся издалека. У них в этот момент очень высокий уровень ясности в отношении органов чувств. Вы не должны медитировать подобно свинье, которая только что поела. Так вы никогда не добьетесь развития. Медитируйте, как олени, когда они находятся в опасной ситуации, с высоким уровнем интенсивности ясности. Будьте однонаправлены, не позволяйте своему уму отклоняться от объекта медитации. Именно эти два качества должны присутствовать при развитии концентрации. Когда они присутствуют в вашей концентрации, то она развивается день ото дня.