

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

Вначале породите правильную мотивацию. Мотивация всегда должна быть движимой пониманием непостоянной природы, это очень важно. Концепция постоянства, которой мы обладаем, не позволяет нам породить правильную мотивацию. Из этой концепции постоянства мы расцениваем мирскую временную деятельность как самую важную. До тех пор пока мы считаем эту мирскую временную деятельность самой важной, такая драгоценная мотивация, как отречение, такое драгоценное состояние ума, как бодхичитта, будут оставаться просто словами. Мы не сможем породить эти состояния в самой глубине своего сердца. Поэтому очень важно чувствовать, что мы существуем с безначальных времен, что у нашего ума нет начала, у нашего тонкого энергетического тела также нет начала. Наш наитончайший ум с наитончайшим энергетическим телом существует с безначальных времен. Сейчас он пребывает в этом человеческом теле. И до тех пор, пока это наитончайшее состояние ума, ясный свет, вместе с этим тонким энергетическим телом пребывает в нашем человеческом теле, мы говорим: «Я – человек».

Далее, это человеческое тело не принадлежит нам, это наш временный дом, который мы арендуем на кармические деньги. Как только у нас заканчиваются кармические деньги, чтобы оплачивать аренду этого дома, нам придется выехать из этого дома, он тоже временный. Мы часто думаем, что тело, которым мы обладаем, это какая-то наша постоянная собственность, но в действительности оно не является нашим постоянным телом, мы арендуем его на кармические деньги. Поэтому толстое оно или худое, какая разница, оно вам не принадлежит. Если люди толстые, то полезно так думать, что это тело мне не принадлежит, поэтому это нестрашно. Даже если у вас красивая фигура, подумайте, что это тело вам не принадлежит, и если оно станет уродливым, то это нестрашно. Ваше тонкое энергетическое тело – это ваше постоянное тело, оно должно быть красивым. Но о нем вы не заботитесь. Если это тело красивое, то оно будет обладать вечной красотой. Эта красота тонкого энергетического тела никогда не превратится в уродство, это тело всегда будет красивым. Что делает это тонкое энергетическое тело красивым? Доброе состояние ума. У тех, кто обладает агрессивным состоянием ума, тонкое энергетическое тело становится уродливым и агрессивным. У тех, кто обладает добрым состоянием ума, тонкое энергетическое тело становится очень красивым.

В наше время люди говорят о харизме. Харизма очень связана с тонким энергетическим телом. Если какой-то человек обладает добрым умом, и у него очень красивое тонкое энергетическое тело, то если его сознание перейдет в тело человека, который не очень красив, то постепенно он будет становиться все более и более красивым. Когда Падампа Сангье в своем тонком энергетическом теле и наитончайшем уме перешел в уродливое тело Саду, то, поскольку тонкое энергетическое тело Падампы Сангье было очень красивым, постепенно тело Саду также становилось все более и более красивым. Как актер меняет свои костюмы, так же и мы меняем свои тела. Это тело не всегда будет с нами, однажды нам обязательно предстоит оставить это тело, оставить эту жизнь, эту мировую систему, и перейти в какую-то другую жизнь. Посмотрите, что в этот момент будет полезным. Ум продолжит существовать, невозможно прервать поток ума. И благие качества ума отправятся вместе с вами. Ваши заслуги также пойдут с вами. Эти заслуги, возникающие благодаря благим состояниям ума, – настоящее богатство. Итак, вам нужно сказать себе: «Я

не должен теряться, я должен копить настоящее богатство, то есть заслуги. Эти заслуги возникают из позитивных состояний ума. Основную часть времени я буду использовать только свои позитивные состояния ума». Подумайте о страдательной природе сансары: «До тех пор, пока мой ум находится под контролем омрачений, я обладаю природой страдания». Породите сильное желание: «Как было бы хорошо, если бы я обрел безусловно здоровое состояние ума». Это называется отречением.

Далее посмотрите, что все живые существа такие же, как и вы, и до тех пор, пока они страдают от болезни омрачений, они обладают природой страдания. И для того, чтобы избавиться их от болезни омрачений и привести их к безусловному счастью, да смогу я достичь состояния будды. Итак, породите такую мотивацию. Для того чтобы достичь такого состояния ума, состояния будды как можно скорее, мне необходимо практиковать тантру и использовать наитончайшее состояние ума. Мне нужно использовать не только свое наитончайшее состояние ума, но также использовать наитончайшее энергетическое тело. Если вы сможете использовать свое наитончайшее энергетическое тело, то хотя будете обладать этим грубым телом, но это наитончайшее энергетическое тело будет функционировать, вы сможете выходить в нем из своего грубого тела и отправляться в другие вселенные. И это тонкое энергетическое тело трансформируется в иллюзорное тело. Каким образом происходит эта трансформация, подробно объясняется в тантре Гухьясамаджа.

Что касается уникальности тантры, то использование наитончайшего ума ясного света не является уникальной особенностью тантры. Уникальной особенностью тантры является использование наитончайшего энергетического тела, которое трансформируется в иллюзорное тело. И это то, что становится прямой причиной Рупакаи Будды. В сутрах не объясняется, каким образом создать прямую причину Рупакаи Будды, говорится о не прямой причине, накоплении заслуг. И поскольку это не прямая причина, то практикам сутры необходимо три бесчисленных эона накапливать заслуги для того, чтобы обрести Рупакаю Будды. Что касается тантры, то это очень быстрый путь, и главная разница между сутрой и тантрой состоит не в мудрости, а в методе. Если говорить о мудрости, то мудрость, познающая пустоту, в сутре и тантре одинаковая, а отличие существует с точки зрения субъективного ума. В сутре пустота познается грубым умом, а в тантре для познания пустоты используется тонкий ум. С этой точки зрения тоже есть разница, но главная разница состоит в методе. Главный метод в тантре: крия, чарья, йога, махаануттарайога-тантре, – это йога божества. Эта йога божества все еще не является прямой причиной Рупакаи, но с помощью нее накапливаются очень большие заслуги. Визуализируя себя божеством, вы накапливаете очень высокие заслуги, это не является прямой причиной Рупакаи Будды, но это подобие такой прямой причины, это нечто более высокое, чем то, что объясняется в сутре. С другой стороны, йога божества – это союз метода и мудрости. Там используется одно состояние ума, которое одновременно является и методом, и мудростью. И это также отличает тантру от сутры.

Что уникального в махаануттарайога-тантре? Почему это очень быстрый путь в отличие от других, более низких классов тантр? Потому что в махаануттарайога-тантре объясняется, каким образом обрести иллюзорное тело. Иллюзорное тело сначала возникает из тела сна. Тело сна – это не иллюзорное тело, но все равно оно очень особое. Сначала это тело сна, затем с помощью медитации на ясный свет оно постепенно становится иллюзорным телом.

Итак, иллюзорное тело также возникает благодаря медитации на ясный свет. Как только вы обретаете иллюзорное тело, и можете использовать это ваше грубое тело как дом, то тогда, если вы используете медитацию на ясный свет по сути, когда вы выходите из ясного света по сути, ваше иллюзорное тело – это чистое иллюзорное тело. А если вы выходите из медитации на ясный свет по подобию, то ваше иллюзорное тело – это нечистое иллюзорное тело. Когда вы обретаете иллюзорное тело, то вы способны эманировать тысячи, миллионы различных тел, но затем, когда оно трансформируется в Рупакаю Будды, тогда вы можете эманировать бесчисленное количество тел. И тогда вы действительно сможете приносить благо бесчисленному количеству живых существ. Поэтому настоящие практики тантры используют наитончайший ум ясный свет и иллюзорное тело и достигают состояния будды за одну жизнь. Только лишь практикуя ясный свет, невозможно стать буддой. И практикуя только лишь иллюзорное тело, также невозможно стать буддой. Эти две практики необходимо выполнять вместе.

Итак, эти практики высокого уровня зависят от бодхичитты. Бодхичитта зависит от отречения. А отречение зависит от фундаментального Учения Будды, учения по четырем благородным истинам. Поэтому позвоночник буддийской философии – это учение по четырем благородным истинам. Итак, что касается всех этих аспектов учений, не нужно игнорировать ни один из них. Все они крайне важны для одного человека, чтобы он достиг состояния будды. У вас, россиян, есть одна неправильная тенденция, как только вас начинает интересовать какой-то аспект учения, вы начинаете думать, что это самое главное, что вы хотите практиковать только это, а остальные аспекты вам не нужны. Это неправильно. Все аспекты учения важны, они равно важны. Мастера Кадампы говорили, что не нужно отбрасывать ни одного Слова Будды, каждое Слово можно применить для развития ума. Кадампа означает видение каждого Слова как наставлений. Это называется Кадампа. Традиция ламы Цонкапы неотделима от традиции Кадампы. Это та же традиция, только называется традиция Новой Кадампы.

Итак, в этой традиции сохранено все учение традиции Атиши и также добавляются линии преемственности тантры. Основные тантрические практики передаются по линии преемственности школ Сакья и Кагью. Поэтому традиция ламы Цонкапы является не сектантской, она вобрала все хорошее всех других школ тибетского буддизма. В Тибете нет также собственной традиции. Буддизм, распространившийся в Тибете, вышел из монастыря Наланда. Его Святейшество Далай-лама говорит, что тибетская традиция – это традиция Наланды. Итак, это то, что вам нужно понимать.

Теперь мы вернемся к теме. Это касается того, каким образом развить однонаправленную концентрацию, шаматху, используя ум в качестве объекта медитации. Вчера я говорил вам, каким образом необходимо развить концентрацию, обладающую двумя характеристиками. Первое качество – это то, что концентрация должна быть с такой высокой интенсивностью ясности, что не будет возникать даже тонкой притупленности ума. С другой стороны должно быть такое качество, что эта медитация настолько однонаправлена, что не порождается даже малейшего блуждания ума. Когда вы обладаете этими двумя качествами, то две ошибки медитации, притупленность и блуждание ума, не возникают, и благодаря этому вы обретаете чистую концентрацию. Пребывайте с такой чистой концентрацией столько, сколько можете. Делайте упор на развитие все большей и большей внимательности. Панчен-лама говорит, что для того чтобы породить все большую и большую

внимательность, все большую и большую концентрацию, нет другого метода, кроме того, который объяснил Будда Майтрея. Нет никакого особого тантрического метода. Что касается этого метода, то это знание пяти ошибок медитации, знание восьми противоядий и устранение этих пяти ошибок медитации с помощью восьми противоядий. Благодаря этому увеличивается внимательность, увеличивается концентрация, вы прогрессируете по девяти стадиям. Итак, вам нужно понимать, что такое девять стадий и знать, на какой из них вы находитесь. Как только вы ясно представляете, что такое девять стадий, вы знаете, каким образом приступать к медитации на первой и второй стадии, как вступать в медитацию на третьей и четверной стадии и так далее. То есть вы точно знаете четыре способа вступления в медитацию. Если вы приступаете к медитации неправильно, то тогда ваша концентрация не развивается, поэтому знать четыре способа вступления в медитацию очень важно. Итак, все это объясняется в Ламриме, вам нужно почерпнуть эти наставления оттуда.

Что касается прогресса по всем стадиям, первой, второй и так до девятой стадии, это не происходит само собой, а происходит в зависимости от шести сил. Поэтому вам также нужно знать шесть сил. Вам нужно знать, что представляют собой шесть сил, каким образом породить эти шесть сил, и тогда прогресс по девяти стадиям будет протекать сам собой. Все эти наставления излагаются в «Обширном Ламриме». Вам необходимо почерпнуть их оттуда, и тогда вы на практике сможете развивать шаматху.

В «Среднем Ламриме» даются наставления о том, каким образом все это применять до сессии, во время сессии и после сессии. Во время сессии, что вам необходимо делать до того, как вы установили свой ум на объекте медитации, что вам делать после того, как ум установлен на объекте медитации. Итак, опытные наставления о развитии однонаправленной концентрации излагаются в «Среднем Ламриме», вы не должны их игнорировать, должны использовать, чтобы развить чистую концентрацию высокого уровня. Если вы думаете: «Я практикую махамудру, все эти стадии необязательны», тогда вы никогда не добьетесь прогресса. Просто смотря в свой ум, вы никогда не добьетесь прогресса, если вы не используете все эти техники. Вы останетесь такими же, как до этого. Как орел, который сидит на земле, раскинул крылья и говорит: «Мне нужно расслабиться, и тогда я достигну реализаций». Но в этом случае он никогда не достигнет реализаций, так и просидит все время на земле, закрыв глаза и думая, что он парит высоко в небе. Поэтому вам нужно понимать, что все эти наставления крайне важны, они необходимы, чтобы добиться развития. Развитие не происходит само собой, иначе все вы уже достигли бы высоких реализаций. Для этого требуется множество причин, большое количество тонких причин. Когда все грубые и тонкие причины собраны вместе, тогда никто уже не сможет предотвратить результат, результат возникнет сам собой.

Панчен-лама говорит, что хотя Будда объяснял различные объекты для развития концентрации, принятие ума в качестве объекта медитации имеет множество уникальных качеств. Хотя это сложно, но он обладает большим количеством благих качеств, и в этом множество преимуществ. Итак, примите в качестве объекта медитации ум, и не меняйте объекты медитации слишком часто. Если вы выбрали какой-то объект в качестве объекта медитации, то практикуйте с этим объектом. Чтобы не было такого, что один раз вы выбрали образ Будды, затем образ Тары, Манджушри и так далее. Не меняйте объект. Если вы приняли ум в качестве объекта медитации, то иногда для того, чтобы собрать ветры в центральном канале, вам необходимо визуализировать жизненные центры в вашем теле,

чакры, каналы. Но здесь это не является переключением на другой объект медитации, это имеет особую цель для того, чтобы прийти ко все более и более тонкому состоянию ума. В тот момент, когда вы выбрали в качестве объекта медитации свой ум, вы также выполняете дыхательную медитацию, но это вы делаете не потому, что вы меняете объект медитации. Смена объекта медитации – это если, например, вы думаете: «Я буду медитировать на образ Тары», затем вы думаете, что вы уже устали медитировать на образ Тары. «Теперь я хотел бы помедитировать на образ Манджушри». Медитируете на образ Манджушри, потом думаете, что он слишком желтый, я хотел бы медитировать на синий объект, начинаете визуализировать Ваджрапани. Вот это называется сменой объекта медитации, как женщины довольно часто меняют одежду. Не нужно поступать таким образом: одну одежду надели, подходите к зеркалу и говорите: «Нет, это слишком ярко», – снимаете и надеваете другую одежду. Вот так в медитации не нужно. Что меняют мужчины, я не знаю. Наверное, шапки.

Далее Панчен-лама говорит, что когда вы принимаете в качестве объекта медитации свой ум, очень важно иметь сильную преданность Учителю. Не нужно сразу же приступать к медитации на ум, вначале породите сильную преданность Учителю. Помните о доброте Духовного Наставника. Если в этой жизни вы немного обрели покой ума, то подумайте, что это доброта Духовного Наставника. Какое бы счастье вы ни испытывали, подумайте, что это также доброта Духовного Наставника, потому что в предыдущей жизни он меня научил накапливать заслуги, я накопил их, и благодаря этому сейчас я испытываю это счастье. Все, что я имею, это доброта моего Духовного Наставника, – думайте таким образом. Также небольшие знания Дхармы, которыми я обладаю, это также доброта моего Духовного Наставника. Небольшой покой ума, которым я обладаю, это тоже доброта моего Духовного Наставника. Хотя бесчисленное количество Будд приносят благо живым существам, для меня мой Духовный Наставник добрее, чем бесчисленное количество Будд. Итак, для меня он добрее, чем Будды трех времен. Для меня он – всё. Далее вы читаете слова, которые написаны в «Гуру Пудже»: «Вы – Гуру, Вы – Йидам, Вы – все дакини и защитники...», и трижды обращаетесь с такой мольбой.

Далее визуализируйте, как все мастера линии преемственности растворяются в вашем Духовном Наставнике, ваш Духовный Наставник перемещается на макушку вашей головы, уменьшается до размеров большого пальца, затем опускается в вашу сердечную чакру, растворяется в вашем уме, и почувствуйте, что вы обрели благословение. Ваш ум и ум вашего Духовного Наставника, который является воплощением всех Будд, стали едиными. А затем пребывайте в вашем обнаженном состоянии ума, который является просто первичным умом без каких-либо вторичных видов ума. Не порождайте никаких вторичных видов ума. Даже если возникает вторичный ум, не следуйте за ним. В особенности такой вторичный ум, как ожидание. Это одно из главных препятствий к достижению реализаций. Основную часть, когда вы медитируете, вы медитируете с наличием вторичного состояния ума высоких ожиданий. Завышенные ожидания приводят вас в напряжение, не дают вам расслабиться. «Мне нужно быть осторожным, иначе мои реализации кто-нибудь украдет», – то есть возникает много концептуальных мыслей. Почему в городах люди настолько напряжены? Из-за высоких ожиданий, они ожидают, что сегодня с ними что-то произойдет. Сегодня что-то произойдет. Рано утром глаза открывают и ждут, что что-то произойдет. Все это возникает из-за высоких ожиданий. Вы не можете расслабиться. Из-за высоких ожиданий у вас нет времени попить чай. Завышенные ожидания – это одна из волн в океане вашего ума, которая не дает вам расслабиться.

Вторая волна в океане вашего ума – это сомнение. Сомнение, что, например, случится какая-то трагедия, сомнение, что ваши желания не осуществляются. Сомнение в том, что в силу вашей медитации вы не достигнете результата, то есть возникает множество сомнений. Итак, ваш ум должен быть свободен от этих двух ошибок: завышенных ожиданий и сомнений. С пониманием того, как говорится в «Сутре Сердца», что бодхисаттва знает, что достигать нечего, нет ничего прочного, что вы могли бы достичь, все, что вам необходимо сделать, это уменьшить в своем уме негативные состояния ума, излечить свой ум от болезни омрачений, тогда все реализации проявятся сами собой. Итак, освободитесь от этих завышенных ожиданий, от сомнений, просто расслабьтесь, не думайте, что вы достигнете реализаций через несколько лет. Подумайте, что даже если на это уйдут кальпы, я буду выполнять практику. И выполняйте ее по чуть-чуть, понемногу. Такой подход – самый лучший для развития ума.

Далее Панчен-лама говорит, что без высоких ожиданий, без сомнений не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте. Не помните прошлое, оно ушло в историю. Не призывайте будущее в настоящее, оно все еще не наступило. Что касается нашего текущего момента, то не существует неделимых моментов. Происходят моментальные изменения, то есть каждый миг происходят изменения. В этом настоящем моменте ваш ум – это просто ясность и осознанность, старайтесь наблюдать это и оставаться с этим состоянием. Здесь вы нашли объект медитации. Это ваше обнаженное состояние ума, здесь вам как рыбаку нужно поймать рыбу и отпустить ее, то есть когда вы обнаружили объект медитации, это все равно, что вы схватили эту рыбу, и после этого вам нужно расслабиться. Не удерживайте его слишком крепко, расслабьтесь. Такой ум подобен колонне объекта медитации. Когда в качестве объекта вы принимаете свой ум, то ваш ум сам является колонной объекта медитации, и дикий слон ума – это тоже ваш ум.

Итак, вы привязываете самих себя. Не так, что вы привязываете свой ум к какой-то внешней колонне, а колонна объекта медитации – это ваш ум, и дикий слон – это тоже ваш ум. Это означает, что вам все время нужно осознавать свое собственное состояние ума. Ваше собственное состояние ума – это объект медитации, и вам все время нужно осознавать свое собственное состояние ума. Веревка, которой вы себя обвязываете, это веревка внимательности. А крюк, которым вы тренируете этого дикого слона, это бдительность. Вам не нужно как-то порождать бдительность отдельно, когда вы тренируетесь и развиваете открывают и ждут, что чельность у вас появляется сама собой. Поэтому здесь Панчен-лама говорит, что вам нужно следовать тем наставлениям, которые даются в тексте «Уманьинпо». Здесь говорится: «Дикого слона вашего ума, когда он блуждает, необходимо привязать к колонне объекта медитации веревкой внимательности, и крюком бдительности укротить его». Просто осознавайте свое состояние ума, и когда возникают концептуальные мысли, как я говорил вам вчера, это происходит подобно тому, как на пустом экране появляется картинка, затем она исчезает. Здесь повторяется то, о чем я говорил вам вчера, что благодаря знанию природы концептуальных мыслей, концептуальные мысли сами собой освобождаются.

Второй метод: например, лучник выпускает в вас стрелу, и вы, подобно меченосцу, разрубаете ее налету. Таким образом, когда вы пребываете на объекте медитации, если возникает объект для блуждания ума, тогда, подобно мечу, отсекайте его, не позволяйте

своему уму отклониться от объекта медитации. Здесь Панчен-лама объясняет, что это отсечение означает, что вы не следуете за объектом блуждания ума, когда вы пресекаете это блуждание, то это отсечение. Когда вы не следуете за объектом блуждания ума и помните об объекте медитации, в этом случае вы все равно, что отсекали концептуальную мысль. То есть здесь вы не подавляете концептуальные мысли, не говорите им: «Не порождайтесь», вы просто не следуете за ними и помните об объекте медитации. Между понятиями «подавление» и «отсечение» есть разница. «Отсечь» означает, что вы не следуете за концептуальной мыслью, тогда у концептуальных мыслей не будет продолжения, вы отсекали их.

Панчен-лама объясняет, что концентрация должна быть такой, что если в вас каждую секунду выпускают стрелу, то в этом случае вы, подобно меченосцу, разрушаете эти стрелы. Концентрацию нужно сохранять в таком виде. В медитации нужно сидеть так, что каждый миг лучник выпускает в вас стрелу, концептуальные мысли подобны стрелке, который каждый миг выпускает в вас стрелы. Вы каждую секунду разрушаете эти стрелы – одну, вторую, третью, не даете им вонзиться в тело вашей концентрации. Если хотя бы одна стрела пронзит тело, то она поранит тело концентрации. Итак, когда вы знаете о такой опасности, вы очень бдительны, сохраняете высокую внимательность.

Есть история о стрелке и меченосце: стрелок выпускал стрелы, а меченосец очень хорошо мог рубить их налету. Итак, они воевали. Стрелок выпускал стрелы, а меченосец рубил их. Каждый раз, когда стрела вылетала, меченосец ее рубил, и лучник ничего не мог поделать. И тут появилась одна очень красивая девушка. Меченосец смотрел на эти стрелы и одновременно посмотрел на эту девушку. Итак, на один миг он потерял концентрацию, взглянул на эту девушку, и стрела вонзилась в его тело, он упал. Он сказал стрелке: «Убил меня не ты. Эта девушка меня убила». Это аналогия, в которой вы, когда медитируете, подобны этому меченосцу, и вам нужно бояться объектов привязанности. У вас должны быть шоры, как у лошади, которые закрывают глаза и не позволяют смотреть по сторонам. Что касается объектов привязанности, подумайте об учении по четырем благородным истинам, вам необходимо развить какой-то уровень отречения: все равно это не приносит абсолютного счастья, это объекты страданий. Как только вы поймете, что они не являются объектами счастья, что это объекты страдания, сколько бы они ни ходили вокруг вас здесь и там, вас они не будут интересовать, вас будут интересовать только стрелы, вы будете думать, что они могут убить вашу концентрацию. Если вы постоянно продолжаете рубить все стрелы, то постепенно этот лучник устанет, и стрел будет вылетать все меньше. Подобно такому меченосу все время пребывайте на объекте медитации, и как только появляется объект для блуждания ума, не позволяйте своему уму отвлечься, разрушить вашу медитацию.

Далее Панчен-лама говорит, что касается удержания объекта медитации, как говорил Чандрагомин, это очень важное наставление. Чандрагомин – это один из великих мастеров медитации. Он говорил, что если вы держите объект слишком крепко, то возникает блуждание ума. Если вы слишком ослабляете удержание объекта медитации, то возникает притупленность ума. Таким образом, обнаружить срединный путь очень трудно. Здесь тем самым говорится, что не нужно удерживать объект слишком крепко, но также и не нужно держать его слишком расслабленно. Здесь должна быть умеренность. Умеренность также зависит от ситуации. Здесь в отношении умеренности не говорится, что все время должно

быть как-то одинаково. Если у вас возникает опасность блуждания ума, то слегка расслабьте удержание объекта. Если возникает опасность притупленности, удерживайте объект более крепко, то есть все зависит от ситуации. Все, что вы делаете, нужно делать умеренно, в соответствии с ситуацией.

В отношении ваших детей также важна умеренность, говорите с ними в соответствии с ситуацией. Если дети слишком перевозбуждены, в таком высоком воодушевлении, будьте с ними немного строгими. А когда они немного упали духом, вам не нужно проявлять строгость, вам нужно быть мягкими. Если вы так поступаете с детьми, то вы очень хорошо сможете дисциплинировать детей. Насколько мягкими вам нужно быть, зависит от ситуации, и насколько строгими вам нужно быть, также зависит от ситуации. В любой области, если вы хорошо знаете ситуацию, ваши действия будут эффективными.

То же касается и концентрации. Если есть опасность возникновения концептуальных мыслей, немножко расслабьтесь, но не теряйте объект медитации. После обнаружения объекта медитации немного расслабьтесь, но не полностью. Благодаря ослаблению удержания объекта медитации, сразу же возникнет опасность другой ошибки, это опасность возникновения притупленности ума. Вначале вы потеряете интенсивность ясности, то, чего вы в настоящий момент не понимаете. Эта тонкая притупленность ума возникает сразу же, вы ее даже не заметите. Когда дело касается грубой притупленности ума, некоторые люди замечают ее, а некоторые нет. Распознать притупленность ума труднее, чем блуждание ума. И устранить притупленность ума, в особенности тонкую притупленность ума, труднее. Многие люди, которые медитировали в горах, развивали концентрацию, могли устранить блуждание ума, но тонкую притупленность они не могли полностью устранить, поэтому их концентрация не развивалась. Они не видели тонкой притупленности ума как препятствие, они думали, что это концентрация высокого уровня.

Итак, что такое грубая притупленность ума, что такое тонкая притупленность ума, подробно объясняется в «Среднем Ламриме», у меня сейчас нет времени все это подробно объяснять. Что такое внимательность, каковы три качества внимательности – все это необходимо знать подробно, тогда вы станете профессиональными практиками медитации. В любой области, если вы – профессионал, вы гораздо легче обретаєте результат, но если вы не профессионал, то вы не сможете легко достичь результата. Кхедруб Ринпоче говорил: чтобы срубить дерево, нужен навык. Если у вас нет такого навыка в рубке деревьев, то когда вы начнете рубить дерево, вместо того, чтобы срубить дерево, вы сломаете топор. Вы не сможете нормально срубить ни одного дерева. Сначала вам нужно знать, каким образом направлять топор, как держать его, а если человек – профессионал, то за пять ударов он может срубить большое дерево. Также топор должен быть очень острым. Если топор тупой, у вас слабые руки, и вы не знаете, как держать топор, то, сколько бы вы ни били по дереву, это будет пустой тратой времени. Поэтому умение очень важно в любой области. Такое умение возникает благодаря слушанию учения снова и снова.

Далее, следующее. Панчен-лама объясняет шесть способов установки ума. Эти шесть методов установки ума во многих текстах по махамудре объясняются на основе примеров. Впервые учение по махамудре Будда передал одному царю. У этого царя были очень высокие отпечатки. Он не был похож на нас, у него были очень высокие отпечатки Дхармы из предыдущих жизней. Поэтому для тех, кто обладает высокими отпечатками, когда Будда

давал учение, нам это учение может показаться простым, но в действительности оно не являлось таким простым. Все эти подробные наставления не были нужны, Будда мог произнести лишь несколько слов, и эти люди сразу же очень быстро понимали. Этот царь сказал Будде: «Я очень хотел бы практиковать Дхарму, но я также очень люблю слушать музыку. Я не могу перестать слушать музыку, поэтому могли бы Вы передать мне такую практику, что, слушая музыку, я одновременно с этим мог бы практиковать Дхарму? И если есть такая практика, то я мог бы практиковать ее очень эффективно». Будда сказал: «Такая практика тоже есть». Царь очень обрадовался и сказал: «Пожалуйста, передайте мне эту практику». Будда сказал: «Когда ты слушаешь музыку, просто слушай ее. Не думай, что одни звуки более красивые, другие звуки не такие красивые, просто слушай. Не позволяй себе, чтобы тебя несли волны эмоций. Просто слушай музыку». Это означало, что нужно слушать музыку своим первичным слуховым сознанием, то есть обнаженным состоянием ума, без концепций. Это называется обнаженным состоянием ума. Когда ты слушаешь музыку, то старайся слушать музыку своим обнаженным сознанием слуха, без каких-либо концепций. Это называется обнаженный ум. Для нас это тоже нелегко. Если вы слушаете просто первичным состоянием ума, то вы не больно-таки хотите слушать, потому что слушаете просто шум. В настоящий момент вы слушаете музыку, и очень сильно радуетесь, потому что вас уносят эмоции. Поэтому этот шум вы не слышите. Если вы слушаете только первичным состоянием ума, то музыка очень шумная. Если музыка останавливается, вы говорите: «О, как хорошо! Как тихо». Как будто вас что-то пыталось.

Итак, Будда сказал: «Когда ты слушаешь музыку, просто слушай музыку, и представь, что звуки всех трех миров растворяются в этой музыке. Эта музыка растворяется в твоём сознании слуха. Твое сознание слуха далее растворяется в ментальном первичном сознании. Далее пребывай в первичном ментальном сознании и приходи ко все более тонким состояниям ума». Наставления все те же самые: не следуй за концептуальными мыслями, не отбрасывай их. Просто пребывай в природе своего ума, в обнаженной природе ума. Царь поступал таким образом и развил шаматху. Далее, получив учение по абсолютной природе ума, он также познал абсолютную природу ума. Такое с нами легко произойти не может, потому что у нас нет хорошего фундамента. Поэтому когда я читал жизнеописание восьмидесяти великих махасиддхов, мне казалось, что они достигали реализаций очень быстро, я думал: «Почему я не могу достичь всех этих сиддхи?» У них был очень хороший фундамент, они практиковали в течение многих жизней, поэтому они достигали результатов очень быстро. В нашем случае мы так не сможем.

Итак, первый метод установки ума, первый пример. Вам нужно пребывать на объекте медитации, которым является ваш ум, подобно пространству без облаков, где светит солнце. Дается такой пример для того, чтобы вы развивали концентрацию. Так же как солнце, когда оно сияет в пространстве, и отсутствуют облака, ваш ум должен концентрироваться на подобном солнцу ясному свете, при свободе от облаков блуждания и притупленности ума, тогда свет вашего сияния будет таким ярким, что осветит все пространство.