

Как обычно, в первую очередь перед учением по махамудре, и в особенности по тексту, который называется «Светильник, освещающий коренной текст по махамудре», очень важно породить правильную мотивацию. Думайте таким образом: «Пусть я достигну состояния будды ради того, чтобы освободить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному состоянию счастья. С этой целью я получаю учение по махамудре, чтобы однажды использовать свое наитончайшее состояние ума, ясный свет, с его помощью познать пустоту напрямую и полностью устранить все омрачения из своего ума, и так достичь состояния будды». Если с такой мотивацией вы будете получать учение по махамудре, то учение станет для вас очень эффективным и оставит большие отпечатки в вашем уме.

Сейчас мы продолжим учение по махамудре, которое давалось вчера. Здесь автор говорит, что иногда, если вы будете читать тексты великих махасиддхов прошлого (здесь речь идет о тексте «Това»), то без правильного комментария вы можете как-то неправильно интерпретировать смысл текста. В тексте «Това» говорится следующее: «Ум, опутанный концептуальными мыслями, если с таким умом вы расслабитесь, то, несомненно, он освободится от концептуальных мыслей». Здесь люди могут неправильно понять это, и подумать, что нужно просто полностью расслабиться. Это нужно правильно интерпретировать с помощью духовного наставника.

Поэтому, когда в «Абхисамаяланкаре» Будда Майтрея объясняет способы вступления в медитацию, то говорит о четырех очень важных способах вступления в медитацию. Первый – вы приступаете к медитации с усилием. Вначале без усилий, без крепкого удержания объекта медитации невозможно будет развить концентрацию. Из четырех способов вступления в медитацию первый – это когда вы приступаете к крепкому удержанию объекта медитации или вступаете в медитацию с усилием. Что касается способа крепкого удержания объекта медитации, то в «Ламриме» лама Цонкапа дает соответствующие объяснения. Лама Цонкапа говорит, что объект медитации нужно держать настолько же крепко, как если бы вы держали в руках яйцо, но не настолько сильно, чтобы его раздавить. Когда вы держите яйцо, то, как вы его держите? Вы его держите достаточно крепко, чтобы оно не выпало из рук или чтобы кто-то не выхватил его у вас. Но если вы впадете в другую крайность, и будете думать, что яйцо нужно держать очень крепко, то здесь есть опасность, что вы просто раздавите это яйцо. Как вы держите яйцо? Вы его держите таким образом, что внешне держите достаточно крепко, чтобы никто его не выхватил из рук, а внутри вы сжимаете его не так уж крепко, чтобы не раздавить. И это очень важный способ вступления в медитацию в самом начале.

Лама Цонкапа говорит о том, что здесь, когда в тексте «Това» говорится о том, что необходимо ослабить удержание объекта медитации, и тогда ум, несомненно, освободится от концептуальных мыслей, здесь речь идет о стадии концентрации очень высокого уровня. Также это относится к развитию шаматхи. Когда вы достигаете седьмой, восьмой стадии шаматхи, то очень важно полностью расслабиться, медитировать спонтанно, поскольку в этот момент ошибки медитации уже не будут возникать. Но при этом у вас будет проявляться тенденция такого крепкого удержания объекта. Это также является ошибкой медитации, когда вы применяете противоядие там, где это не нужно. Другая ошибка – это когда вы не применяете противоядия тогда, когда они нужны. На седьмой и восьмой стадиях у вас не будут возникать ошибки медитации, поэтому в этот момент вам необходимо медитировать спонтанно, расслабленно. Тогда на сто процентов вы сможете освободиться от ошибок медитации и достичь высокого уровня концентрации. Это смысл того, о чем говорится в тексте «Това». Речь идет о высоком уровне, а не о начальном. Иногда люди называют себя мастерами дзогчена, мастерами махамудры, они говорят, что нужно успокоиться, расслабиться, быть спонтанными. Они говорят, что вести себя спонтанно – это

очень хорошо. Не нужно прилагать никаких усилий, конечно, вам это понравится, и вы этого захотите, вы привяжетесь к этому. Потом вы будете думать, что это самое лучшее учение, и если я расскажу вам о настоящей махамудре и настоящем дзогчене, то вы скажете, что не хотите такую махамудру и такой дзогчен, потому что вашему уму это не понравится. Ложное учение понравится вашему уму, потому что вы привыкли это делать. Психологи изучили, что нашему уму нравится слышать то, что подтверждает наши мысли. Даже если ум слышит правильные объяснения, он все специально интерпретирует со своей стороны. Так работает механизм нашего эго, так нас обманывает наше эго.

Далее автор приводит слова Миларепы. Здесь вам необходимо общее представление о том, что говорили великие мастера, которые сами медитировали на махамудру. Чтобы вы правильно поняли – какое направление правильное, а какое ложное. Также, какие интерпретации ложные, а какие интерпретации правильные. Текст «Това» подлинный, но при этом он относится к стадии, когда у вас уже очень высоко развита концентрация. Когда вы полностью расслабитесь, тогда вы, несомненно, освободитесь от ошибок медитации, концептуальных мыслей и так далее. И это относится к седьмой и восьмой стадиям концентрации. Как говорил лама Цонкапа, вначале необходимо приступить к медитации с усилием, с крепким удержанием.

То, что объясняет Будда Майтрея в тексте «Абхисамаяланкара» – это очень важное наставление как в сутре, так и в тантре. Тем, кто занимается практикой тантры, не надо говорить, что сутра не нужна вам. Сутра – это основа для уникальных тантрических техник. Тогда вы сможете развить концентрацию быстро. Если у вас нет основы сутры, и вы занимаетесь только тантрой, то вы ничего особо не получите. Как, например, с автомобилем. Если вы устанавливаете на автомобиль какое-то особое устройство, ускоритель, то в первую очередь необходимо, чтобы в автомобиле уже был установлен нормальный двигатель. Если у вас даже нет автомобиля, а есть только этот ускоритель двигателя, то это устройство не проедет ни одного шага. Тантра – это как тот ускоритель, в первую очередь он должен быть встроен в уже существующую машину с двигателем и так далее, и тогда автомобиль поедет быстрее. Это очень важный пример. Вам необходимо его понимать, он состоит в том, что в первую очередь вам не нужно думать о быстром движении. Вначале вам необходимо обрести автомобиль, который будет ездить. Даже если ваша машина – это «Жигули», которая немного едет, то это очень хорошо, потому что иначе у вас вообще нет автомобиля. Пока у вас ничего нет. Вы называете себя буддистом, но у вас нет буддийской машины. У вас внутри нет настоящего прибежища. Когда говорят: Хинаяна, Махаяна, то «яна» означает «колесница», такое средство передвижения. Это средство, которое передвигает вас в направлении освобождения и просветления. У вас появляется такое средство передвижения в том случае, если в вашем уме появляется прибежище, и также вы уменьшаете привязанность к этой жизни, и начинаете заботиться о счастье в следующей жизни. Когда в этом случае вы произносите даже одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то для вас это как машина «Жигули», она уже едет. Тогда у вас уже появилось определенное транспортное средство, которое принесет вам счастье в будущей жизни. Это транспортное средство, которое передвигает вас к более высокому перерождению в будущей жизни. Что касается транспортного средства, которое движет вас в направлении низших миров, в сансару, то оно у вас очень хорошее, просто отличное.

Когда вы создаете негативную карму, посмотрите – ваши объект, мотивация, действие и завершение безупречны. Вы стараетесь убедиться, что если произнесли что-то, то это обязательно должно причинить боль этому человеку. Если вы злитесь на Андрея, то вы не будете говорить плохие слова Диме. Вы хорошо смотрите, чтобы это точно был Андрей. Когда вы уверены, тогда вы создаете негативную карму. В первую очередь вы удостоверяетесь, что объект правильный. Далее у вас порождается сильный гнев –

омрачение. Само действие – это ваш ум не блуждает по сторонам, а однонаправлено устремлен в сторону Андрея. Даже если кто-то рядом кричит, это не может отвлечь ваш ум. Вы сконцентрированы только на Андрее. Никто не может помешать вам, вы хорошо, однонаправлено сконцентрированы. И потом вы что-то говорите – это само действие. В конце вы радуетесь и говорите: «Как же хорошо!» Вы создаете одну такую негативную карму, и она создается безупречной и становится определенной негативной кармой. Определенная негативная карма очень опасна, она может проявиться очень быстро. Это как свежее семя, оно является свежим, вовсе не прогнившим, также оно попало во влажную почву, и поэтому оно может проявиться, то есть прорасти очень быстро.

А ваша позитивная карма – проверьте и вы увидите, что этих четырех факторов в ней не присутствует. В первую очередь вы не визуализируете, как полагается, объект – Поле заслуг. Вы просто читаете текст, а ум в этот момент думает о том, чем же мне заняться после практики? Что касается вашей мотивации, то мотивация ваша несильная. Иногда вы делаете практику с мирской мотивацией. Например, вы начитываете мантру, чтобы не заболеть, чтобы семья добилась успеха. Далее – сама практика, при выполнении которой ваш ум блуждает по сторонам. Посвящение, как полагается, вы тоже не делаете. Поэтому позитивная карма, которую вы создаете в повседневной жизни, очень слабая. Что касается учения по Ламриму, которое вы получаете, учение по сутре, то оно должно стать у вас очень прочным, это очень важно. В первую очередь в уме постарайтесь собрать автомобиль сутры.

Итак, далее автор приводит цитату слов Миларепа в отношении того, как практиковать махамудру. Миларепа говорил следующее: «Для того чтобы медитировать на махамудру, очень важно практиковать шесть йог Наропы». Миларепа очень рекомендовал не прямое руководство к ясному свету и говорил, что очень важно практиковать шесть йог Наропы, в особенности медитировать на атунг. Когда ветры у вас соберутся в центральном канале, это будет настоящим переживанием ясного света и настоящей махамудрой.

Миларепа говорил, что махамудра – это царство воззрения, шесть йог Наропы – это царство медитации, союз метода и мудрости – это царство поведения, спонтанное возникновение трех кай – это царство результата. Миларепа больше говорил о махамудре с точки зрения воззрения и не давал объяснений в отношении ясного света. Он говорил, что наитончайший ум ясный свет, напрямую постигающий пустоту, это махамудра. Поэтому он говорил, что это царство воззрения. Здесь речь идет не о простой мудрости, познающей пустоту, а речь идет о том, что вы наитончайшим умом ясным светом обретаєте прямое постижение пустоты, и это называется царством воззрения. Чтобы туда добраться, вам необходимо двигаться по определенным каналам, проходить через определенные двери. Шесть йог Наропы – это царство медитации. И посредством шести йог Наропы вы можете добраться до царства воззрения. Слова Миларепа очень глубоки. Посредством продвижения по каналам шести йог Наропы вы сможете по-настоящему пережить наитончайший ум ясный свет. И этот наитончайший ум может напрямую постичь пустоту.

Когда вы вступаете на этот путь с помощью медитации, чтобы достичь царства воззрения, вам необходимо продвигаться с определенным поведением. Если поведение – это только воззрение и не связано с мудростью, то это будет ошибочным поведением. Только пустота, кроме нее ничего нет, в уме нет любви, сострадания, сухой ум – это неправильное поведение. Только любовь и сострадание, без мудрости, познающей пустоту, – это тоже неправильное поведение. Поэтому Миларепа говорил, что метод и глубинная мудрость – это царство поведения. Это означает, что посредством союза метода и мудрости вы можете достичь царства воззрения и достичь царства плода. Поэтому союз метода и мудрости называется царством поведения. Далее говорится, что спонтанное возникновение трех кай – это царство плода, результата. Благодаря медитации на шесть йог Наропы, благодаря

поведению союза метода и мудрости, когда ваш наитончайший ум ясный свет напрямую постигает пустоту, он устраняет не только омрачения, но также и препятствия к всеведению. Когда устраняются эти два вида загрязнений, то не остается внутренних беспокоящих факторов, которые не позволяют спонтанно проявиться трем каям. Если нет таких внутренних беспокоящих факторов, то три кай проявляются спонтанно, и такое спонтанное проявление трех кай – это царство плода.

Если вы хотите интерпретировать песни Миларепы, то их нужно интерпретировать таким образом, а не просто эмоционально. Это должно быть основано на коренных текстах, – то, что я говорю, я могу доказать. Все слова Миларепы я могу доказать с помощью коренных текстов. Самая главная тантра – это тантра Гухьясамаджа, и в коренном тексте по этой тантре нет ни одного противоречивого слова. В тантре Ямантака также нет ни единого слова противоречия. Миларепа написал сущностные инструкции по дзогриму на основе этих двух тантр. Если у кого-то есть хотя бы малейшее сомнение в Миларепе, то для вас от этого очень большой ущерб. Миларепа был одним из величайших йогинов в Тибете. Слова Миларепы, слова Нагарджуны, Чандракирти, слова ламы Цонкапы, Атиши, Гуру Падмасамбхавы, Сакья Пандиты одинаковы и не имеют противоречий. Поэтому Панчен-лама говорит, что махамудру могут называть по-разному: ясным светом, дзогченем или ригпа, могут давать множество разных названий, но по-настоящему опытные мастера имеют в виду одно и то же.

Теперь, что касается интерпретации махамудры с точки зрения сутры. В сутре Будда объяснял Праджняпарамиту, абсолютную природу феноменов, и это махамудра. Нагарджуна говорит: «Сущностный смысл сутры, обширной, средней и сжатой, – в них Будда в явной форме объясняет, как медитировать на пустоту. Кроме этого нет пути к освобождению». Нагарджуна упоминает об этом в своих трактатах. Вам нужно понимать, что кроме медитации на пустоту, нет никакого другого пути к состоянию освобождения. Любой, кто говорит, что воззрение махамудры и дзогчена отличаются от воззрения сутры, намекая на то, что в махамудре и дзогчене есть некое более глубокое воззрение, чем в сутре, тем самым этот человек говорит о том, что воззрение, изложенное Буддой в сутрах, какое-то надуманное. Это будет тяжелой негативной кармой оскорбления Дхармы в адрес того воззрения, о котором Будда говорил в сутрах.

Если говорить о медитации на махамудру и дзогчен, то здесь с точки зрения воззрения между сутрой и тантрой нет никакой разницы. Отличия возникают только с точки зрения субъективного ума, поскольку пустота в сутре познается грубым умом, а в тантре – наитончайшим умом. С точки зрения воззрения разницы нет, а с точки зрения субъективного переживания разница есть. В сутре для постижения пустоты используется грубый ум. А в тантрах с помощью особых техник используется наитончайшее состояние ума, и с ним обретается постижение пустоты. В этом отличие, поэтому результат тоже отличается. Кто бы в будущем ни сказал о том, что воззрение в тантре отличается от воззрения в сутре, и что это более высокое воззрение, – это полный нонсенс, будьте очень осторожны с этим. Это косвенно оскорбляет Праджняпарамиту, говоря тем самым, что Праджняпарамита не может полностью устранить омрачения, и есть другое, более высокое воззрение для полного устранения омрачений.

Теперь, что касается медитации. Здесь автор говорит о том, что существует два вида медитации на ясный свет. Это посредством медитации – поиск воззрения и посредством воззрения – поиск медитации. Это два таких способа. Что касается поиска воззрения с помощью медитации, то в общем случае, это самое лучшее. Но если говорить об исключительных учениках, о которых я упоминал вам вчера, если говорить о тех, кто

обладает очень большими отпечатками с прошлой жизни и имеет очень хорошее понимание пустоты, то для них необходимо через воззрение искать медитацию.

Если вы подробно изучите тексты по махамудре и дзогчену, то увидите, что в большинстве комментариев по махамудре (я не видел их все, но что касается всех тех, которые я встречал), во всех этих текстах объясняется то, каким образом посредством медитации искать воззрение. Поэтому в махамудре говорится о четырех йогах: йога однонаправленного, йога свободы от концептуальных умопостроений, йога одного вкуса, йога более не медитации. Эти четыре йоги очень тесно связаны с пятью путями, посредством которых вы достигаете состояния будды. И в сутре и в тантре одинаково – вам необходимо пройти пять путей. Я это уже объяснял, поэтому снова эту связь между йогами и пятью путями я объяснять не буду. В большинстве текстов по дзогчену объясняется то, каким образом через воззрение искать медитацию.

Здесь автор цитирует слова Падампа Сангье, который является великим индийским махасиддхой и великим йогином махамудры. Он жил во времена Миларепы. Благодаря вдохновению, полученному от дакини, он специально пришел в Тибет, чтобы встретиться с великим йогином Тибета Миларепой. Вы можете прочитать об этом в жизнеописании Миларепы, о том, какие ситуации возникали при встрече Падампа Сангье с Миларепой, это очень интересно. Что касается всех тех, кто хочет укрощать свой ум, в особенности последователей традиции ламы Цонкапы, вам нужно понимать, что лама Цонкапа в отношении учения по тантре являлся держателем линии передачи тантры, которая шла от Тилопы, Наропы, Марпы и Миларепы. Основная традиция практики тантры идет по линии Кагью и, что касается махамудры, то она также известна, как махамудра традиции Гелуг-Кагью. Миларепа был великим вдохновителем практиков медитации в Тибете.

У Падампа Сангье было очень красивое тело. Поскольку Падампа Сангье выполнял практику донджук, один индийский саду решил использовать это для того, чтобы завладеть этим красивым телом. Однажды они увидели на земле лежащее большое тело мертвого слона. Индийский саду также занимался практикой донджук, но при этом он не имел великого сострадания, бодхичитты. Этот индийский саду сказал Падампа Сангье: «Ты являешься практиком Махаяны, и если это тело слона будет лежать на дороге, то его начнут поедать всевозможные насекомые, люди не смогут нормально ходить по этой дороге, а если они будут проходить по слону, то они раздавят этих насекомых». Падампа Сангье знал о мотивации этого саду. Из сострадания он подумал: «Хорошо, я отдам ему свое тело, как акт щедрости». Он знал о его мотивации. Иногда в историях выглядит так, что хитрые люди что-то задумывают, говорят, а святые люди при этом запутываются. Святые люди все отлично знают. Но ради его блага, раз ему так нравится тело, он решил отдать его как подношение. Они ведут себя так, как будто ничего не поняли, но они все детально знают. Итак, Падампа Сангье выполнил практику донджук (это шестая из шести йог Наропы). Сейчас уже отсутствуют наставления по этой практике донджук. Общие наставления по донджук остались, но тонкости уже исчезли. Нет детальных, полных инструкций по донджук, а по остальным пяти йогам есть полные инструкции. Но в России даже по пяти из шести йог Наропы нет полных инструкций. Есть общие наставления, как по донджук, а если нет полных инструкций, то без них не будет результата. Если в России кто-то говорит о шести йогах Наропы, то надо иметь в виду, что это неполные инструкции. Инструкции по махамудре также неполные, тем более они неполные по дзогчену. Что бы вы ни делали на основе неполных инструкций, результата у вас не будет. Например, есть инструкция, которая позволяет сделать золото из металла, но если у вас нет полной инструкции, то, сколько бы вы ни занимались этим процессом, вы не получите золото из металла. Если же у вас есть тонкие инструкции, которые по-настоящему позволяют сделать золото из металла, тогда вы получите результат.

В наши дни даже полные наставления по отречению – это большая редкость. Об этом говорит лама Цонкапа, что полный механизм развития отречения в наши дни – это большая редкость в нашем мире. Когда лама Цонкапа появился в Тибете, то появились и полные наставления, полный механизм развития отречения. Также появились люди, которые развили отречение. В предыдущие времена, во времена Миларепы эти наставления очень сильно пришли в упадок, а во времена ламы Цонкапы они были в очень большом упадке. Те, кто практиковал тантру, называли сутру низким уровнем, а те, кто практиковал сутру, говорили, что тантра – это не подлинное учение. Они видели сутру и тантру как противоречие, как огонь и воду. В этот момент в Тибете появился лама Цонкапа и в чистоте возродил учение Будды.

Итак, с помощью практики донджук Падампа Сангье вышел из своего тела и перенес свой ум в тело слона. Затем в теле слона он ушел с этой дороги, оставил это тело слона, вернулся обратно и увидел, что его собственного тела уже нет, оно исчезло, он увидел лежащее тело индийского саду, которое было очень уродливым, и он вошел в это тело. До Миларепы доходили слухи, что Падампа Сангье очень красив. Когда Миларепа спал, рано утром ему явились дакини и сказали о том, что завтра сюда придет великий индийский йогин Падампа Сангье, тебе нужно отправиться и встретить его. Миларепа отправился в то место, на ту дорогу, по которой шел Падампа Сангье. Миларепа захотел проверить, каково ясновидение у Падампа Сангье, и превратился в маленькое деревце прямо посреди дороги. Конечно, такое мог сделать со своим телом только Миларепа. Падампа Сангье прошел мимо этого деревца, как будто бы ничего не заметив. Миларепа подумал: «Наверное, у Падампа Сангье не очень хорошее ясновидение». Затем Падампа Сангье немного пнул это дерево и сказал: «Миларепа, не сиди в форме дерева, вставай». Миларепа в своей песне сказал Падампа Сангье: «Когда я слышал о великом индийском йогине Падампа Сангье, я слышал, что он очень красив. Сегодня, когда я по-настоящему увидел его, он оказался очень уродливым, даже уродливее меня». Есть такая песня. Это если говорить коротко, а во всех подробностях я не помню.

Если говорить коротко, то когда встретились эти два великих йогина, они были невероятно чистыми людьми, и чувствовали очень большую близость друг к другу. Они были очень близки, между ними не было формальностей, все было очень спонтанно, очень чисто. Миларепа сказал: «Вы – индийский великий йогин, а я – йогин Тибета, сегодня мы посмотрим, у кого больше чудодейственных сил. Если у йогина нет никаких чудодейственных сил, то это не йогин. Сегодня мы устроим соревнование – у кого больше реализаций и больше чудодейственных сил. Я – йогин Тибета, мы находимся на тибетской земле, поэтому я первым покажу свои чудодейственные способности». Там росло семь травинков куша, Миларепа эманировал семь тел, и эти тела сели сверху на эти травинки, но при этом травинки немножко согнулись. Падампа Сангье сделал то же самое: также эманировал семь тел, сел на семь травинков куша, но эти травинки стояли очень ровно. Миларепа спросил: «Как же так, мы обладаем одинаковыми реализациями, почему же мои травинки немного согнулись?» Падампа Сангье ответил: «Может быть, по причине тела. Я пришел из Индии и принадлежу линии Будды, может быть, поэтому мое тело отличается (он так пошутил). Или причина в том, что я индеец, и не ем мяса, а вы в Тибете мясо едите. Из-за того, что ты ешь мясо, твои травинки немного согнулись. Кроме этих двух причин не может быть какой-то третьей причины».

Я думаю, что если есть мясо, то определенный ущерб от этого будет, и для меня это очень полезное наставление. Мы – тибетцы, россияне, буряты, монголы, калмыки, тувинцы в этом одинаковы, у нас тело очень привыкло к мясу. Мы живем в холодных условиях, у нас есть оправдание этому. Но все равно, нужно стараться меньше есть мяса. Если вы едите мясо

зимой, то ничего страшного в этом нет. Но летом старайтесь есть мяса как можно меньше. Это мой совет для вас. Но, тем не менее, если говорить о таких последствиях, как то, что травинки немного согнутся, для меня это не имеет значения. Если я смогу эманировать семь тел и посадить их на травинки куша, то согнутся они немного или нет, не имеет значения.

Вернемся к теме. Мы закончили обсуждать цитату Миларепы. Далее автор цитирует текст с сущностными наставлениями, которые передал Падампа Сангье по Дхарме, когда пришел в Тибет, он называется «Дхарма, умиротворяющая страдания». Эти сущностные наставления Падампа Сангье очень полезны. То, что говорил великий индийский йогин, который пришел в Тибет, и то, о чем говорил Миларепа, – вы увидите, что все это направлено в одну сторону. Затем, если вы получите подробные наставления о том, как достичь этих реализаций, это будет очень хорошо. Вначале очень важно иметь стопроцентную убежденность в отношении направления, что вот это так-то и так-то.

В тексте «Дхарма, умиротворяющая страдания» Падампа Сангье говорил следующее. Первое – при встрече с вредоносным духом, необходимо визуализировать защитный круг. Здесь говорится о том месте, где вы медитируете, месте, где вы пребываете. Если у вас возникает чувство, что это место окружено большим количеством вредоносных духов, то в этом случае не визуализировать себя внутри защитного круга – это большая ошибка. Для начинающего визуализация защитного круга – это очень важно. В особенности для тех, кто вступил на духовный путь, кто хочет медитировать, достичь реализаций, очень важна такая своего рода самооборона, защита. Если вы будете заниматься медитацией без визуализации защитного круга, то станете жертвой вредоносных духов и не добьетесь никаких результатов. Первая защитная практика – это визуализация защитного круга, которая приводится в тантре Ямантака. Существует как обычный, так и необычный защитные круги. Не игнорируйте это, это очень важно для ретрита. Это первое сущностное наставление, посредством которого вы устраните, в том числе, страдания и проблемы, возникающие из-за духов. Второе – Падампа Сангье говорил: «Когда в теле возникает болезнь, необходимо объединить, смешать пустоту и ригпа». Что это означает? Все ваши болезни возникают из-за слабого иммунитета. Ученые в наши дни говорят то же самое. В Тибете говорят «сун», это означает, что такая защитная сила в теле ослабевает. Это называется ослаблением иммунитета. Тогда у вас возникнет множество болезней, и вы не сможете выполнить свою практику. Поэтому очень важно сделать свой иммунитет сильным. Лучший способ сделать свой иммунитет сильным, как говорит Падампа Сангье, это смешать пустоту и ригпа. Ригпа означает наитончайший ум ясный свет. Тибетское слово «ригпа» означает «познающий», то есть способный познать все, что перед ним является. Когда ум становится все тоньше и тоньше, то все, что у вас остается, это просто общее осознание объекта, то есть первичный ум. Вы не познаете в этот момент никаких специфических особенностей объекта. Вторичный ум, концептуальные мысли – это распознавание специфических особенностей объекта. Когда вы в общем, в целом познаете объект, то это ригпа или первичный ум. Когда ребенок смотрит на картинку, он познает просто картинку, без каких-либо концепций, это тоже ригпа, но это не ясный свет. Затем, когда ум становится все тоньше и тоньше, в итоге он приходит к наитончайшему ригпа, и это уже ясный свет. Смысл у терминов: махамудра, дзогчен, ригпа – одинаковый. Не думайте, что ригпа – это что-то особенное.

Здесь Падампа Сангье подчеркивает, что когда у вас появляются такие грубые концептуальные мысли, как например: я могу заразиться какими-то вирусами; у меня иммунитет ослаб; у меня такая-то беда; в моем теле такие-то проблемы; наверное, здесь так много бактерий и вирусов; наверное, я скоро умру, – если у вас такой ум, то ваша иммунная система сразу придет в упадок. Не думайте так. Что касается вирусов, бактерий, то все они существуют номинально, и нет никаких самосущих болезней. Когда вы объединяете пустоту и ригпа, то ваш ум по-настоящему очень расслабляется, и иммунитет становится сильным.

Не думайте много мыслей. Вы просто пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, но это еще не ясный свет. У вас не должно быть никаких концептуальных мыслей, вы пребываете просто в первичном состоянии ума, – это называется ригпа.

Вы просто в целом воспринимаете объект, и у вас при этом должно быть какое-то познание пустоты, тогда ваш ум расслабится. Много сомнений, много страхов, много надежд (вдруг будет так и так) – все это исчезнет, и ум успокоится. В тексте по тантре Вадрайогини говорится, что в этот момент вы отдохнете в абсолютной природе своего ума, это будет настоящий отдых. Мы никогда не отдыхаем с безначального времени. Вы говорите, что поедете отдыхать в Турцию, но вы там не можете отдохнуть. Ваше тело лежит рядом с морем, но ваш ум думает, что к вам в дом, наверное, забрались воры. Вы думаете, что деньги лежат под кроватью, вдруг чужой человек заберет эти деньги? Вы думаете о своей корове, или еще о ком-то. Ваш ум думает-думает так и не отдыхает.

Поэтому объединение ригпа и пустоты – это один из самых лучших способов отдохнуть. В повседневной жизни также не принимайте все слишком серьезно. Все остальные мирские вещи не рассматривайте слишком серьезно, только рождение под контролем омрачений рассматривайте очень серьезно. То, что вы рождаетесь под властью омрачений, – это рассматривайте по-настоящему серьезно. Если ваш муж пишет другой женщине или ваша жена уходит к другому мужчине – ничего страшного, скажите «до свидания», пусть забирают вашего мужа. Вы боитесь, что ваш муж кому-то пишет, но этого не нужно бояться. Если он хочет уйти – пусть уходит. Он не должен быть вашим объектом прибежища. Думайте так: «Мой главный объект прибежища – это бодхичитта, мудрость понимания пустоты, но этого у меня еще нет. Все остальное, если кто-то хочет забрать, то пусть забирают». Вы сразу станете спокойными. Если вы боитесь, что, наверное, подруга меня не любит, наверное, она любит другого мужчину, если вы день и ночь думаете об этом, то это тупой ум. Когда у вас так много подобных концептуальных мыслей, это разрушает ваш иммунитет. Стресс, сомнения, беспокойство ума – ученые говорят, что это главные причины разрушения иммунной системы. Так говорил Падампа Сангье, и ученые сейчас говорят то же самое. Даже если в вашем теле есть страшные бактерии, но ваш ум расслаблен, то ваша иммунная система сама себя вылечит. У вас есть способность лечить самих себя. Многие йогини Тибета сидели в горах, медитировали и никогда не болели. Они находились даже вместе с людьми, больными проказой, прислуживали им, но при этом не заболели сами потому, что у них был очень крепкий иммунитет. Это очень важное наставление. В повседневной жизни не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте преимущественно в первичном состоянии ума, которое называется «ригпа», и также немножко поймите пустоту. Более тонкое ригпа, когда вы сводите ум все к более и более тонкому состоянию, в конце называется ясным светом. Вы пребываете в этом состоянии и затем отдыхаете в природе своего ума. И это лучший отдых. Это делает ваш иммунитет сильнее, устраняет ваши болезни. Это сущностное наставление Падампа Сангье.

Третье сущностное наставление. Когда в уме во время медитации возникают тонкие концептуальные мысли, очень важно сразу же освободиться от них. Это сущностное наставление. Если вы думаете, что это тонкие мысли, что они не так страшны, как говорят русские люди «чуть-чуть не считается», на самом деле, это очень опасно. Сначала чуть-чуть, а потом будет больше. Русские мужчины говорят, что чуть-чуть водки – это ничего. Потом пьют по чуть-чуть и становятся алкоголиками. С самого начала устраняйте концептуальные мысли, не давайте им возникнуть даже чуть-чуть. Также блуждание ума устраняйте с самого начала. Как только ваша бдительность замечает, что в вашем уме появилось тонкое блуждание, то сразу же без всякой лени нужно применить противоядие, устранить это блуждание – это сущностное наставление. Такое же наставление лама Цонкапа дает в учении по Ламриму, и здесь Падампа Сангье объясняет его в краткой форме.



Это может относиться не только к тонким концепциям, которые возникают во время медитации, но также и к повседневной жизни – как только возникает какое-то негативное состояние ума, нужно сразу же применить противоядие. Не следуйте за такими мыслями, не делайте их сильнее, иначе будет очень сложно освободиться от них. У вас породится привычка к таким негативным мыслям, и вы придете к тому, что если в течение дня не разгневаетесь, то не сможете нормально спать. Тогда у вас появится такая зависимость от негативных мыслей, как у алкоголика от алкоголя. Некоторые женщины, если они в течение дня не сказали никому ничего плохого, не могут заснуть. У них чешется язык. Это алкоголик омрачений. Некоторые мужчины не могут жить, если весь день не говорили грубых слов. Потому что это алкоголик омрачений. Ему нужно сказать кому-то плохие грубые слова, ругаться. Так не надо. С самого начала нужно себя контролировать. Потом вы вообще не захотите себя так вести, потому, что это очень неприятно. Когда придут омрачения, вам сразу будет неудобно. Потому что у вас нет такой зависимости от омрачений. Когда у вас есть зависимость от омрачений, то вам, наоборот, приятно, например, злиться. Это очень опасно – как алкоголику становится приятно, когда он выпил водки. Если человек не алкоголик, то он даже чуть-чуть попробует алкоголь, и ему сразу станет неприятно. Вам тоже нужно так – как только появляется небольшое омрачение – вы не хотите его слушать. Кто стал алкоголиком омрачений, тому нравится слушать омраченные разговоры, их глаза становятся большими, они просят рассказать им еще. Это алкоголики омрачений, их очень жалко. Так не надо. Как говорил Шантидева: «Как вы поступаете, когда ядовитая змея падает вам на колени? Вы не ждете, а сразу же мгновенно сбрасываете эту ядовитую змею еще до того, как она вас укусила. Точно также, если возникают даже небольшие негативные мысли, еще до того, как они вас укусили, так же отбросьте их».

Когда вы пребываете в одиночестве в уединенном месте, когда вы совершенно одни, в этот момент вам грозит опасность, что в уме возникнет очень много концептуальных мыслей. Про какую-то из таких концептуальных мыслей вы можете подумать, что это очень хорошая идея обретения счастья и устранения страданий. Посмотрите, как в кино. Кто-то один сидит, думает: «Да-да, как это хорошо, это отличная идея, почему я давно об этом не подумал? Все, мне нужно это сделать», – но потом он делает свои проблемы еще хуже. Поэтому, когда вы в одиночестве, в вашем уме будет возникать множество концептуальных мыслей. Про все эти мысли вам нужно думать, что все это бессмыслица, нонсенс. Если же возникнет такая мысль: «Если я обрету совершенно здоровое состояние ума, ум полностью свободный от омрачений, тогда я стану счастливым», – вот это действительно правильная мысль! Все остальное – это нонсенс. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Желание достичь безусловно здорового состояния ума – это единственно правильный метод, а все остальное – бессмысленно. Вы можете подумать: «В процессе медитации я научусь летать, буду демонстрировать людям всевозможные чудеса, все начнут уважать меня», – это нонсенс. Или такие мысли: «В медитации у меня проявится ясновидение, я приму участие в битве экстрасенсов, я стану самым популярным человеком во всей России, я стану личным советником у Путина», – это нонсенс. Во-первых, вы не сможете достичь этого, но если даже достигнете, это создаст другие проблемы.

У одного духовного наставника ученик обрел ясновидение. Но учитель не сказал, что это очень хорошо, не похвалил ученика. Ученик был очень перевозбужден от этого, взволнован. Но учитель сказал: «Отправляйся в Лхасу и выполни сто тысяч простираний рядом со статуей Будды Чжово Римпоче». Он сделал сто тысяч простираний, и ясновидение полностью исчезло. Потом он пришел к своему учителю и сказал: «Теперь ясновидение у меня полностью пропало». Духовный наставник сказал: «О! Как здорово, этого я и хотел».

Когда с омраченным умом появляется ясновидение, это очень опасно. В ясновидении нет чего-то особенного.

Шаматха предназначена для развития трех основ пути, в особенности для обретения мудрости, познающей пустоту. Для того чтобы приносить благо живым существам с сильным состраданием, вам необходимо ясновидение. Если у вас появится очень сильное сострадание, тогда я скажу вам: «Ты должен иметь ясновидение. Без ясновидения твоя помощь живым существам не будет эффективной». А в настоящий момент я говорю вам, что вам не нужно ясновидение. Все зависит от ситуации.

Далее, когда вы пребываете одни, как говорил Падампа Сангье, сделайте свое ригпа обнаженным. Как я говорил вам, ригпа – это первичное состояние ума, просто ясное и осознанное состояние ума. В настоящий момент это еще не ясный свет. Вы пребываете в этом ясном и осознанном состоянии ума без каких-либо концептуальных мыслей, и это называется обнаженным состоянием ума. Когда у вас появляются вторичные мысли о каком-то особом объекте, то это как одежда. Если вы как-то особенно думаете о каком-то объекте, то это как одежда. Когда вы думаете об объекте в целом, то это первичный ум. Когда вы думаете о специфических, особенных характеристиках этого объекта, то это уже вторичный ум.

Это очень важный момент. Это похоже на то, как ребенок смотрит на картинку. Вам нужно смотреть на все, как ребенок смотрит на картинку. Какая бы мысль ни возникла, просто созерцайте общий образ такой мысли. Не думайте о каких-то специфических особенностях этого объекта. Ребенок, если он смотрит и видит какую-то картинку, это просто картинка. Когда взрослый человек смотрит на картину, он думает, что эту картину написал очень популярный человек, это очень дорогая картина, это антиквариат, если у меня она будет, это будет очень хорошо. Что мне нужно сделать, чтобы эта картина была моей? Когда закрывается этот музей? Такие мысли – это одежда.

Поэтому, когда вы в одиночестве, какие бы мысли ни возникали, не следуйте за этими мыслями и также не отбрасывайте их. Ваше ригпа должно быть обнаженным и это означает, что какие бы концептуальные мысли ни возникали, не следуйте за ними, но также не отвергайте их. Какие бы мысли ни возникали, смотрите на них просто, в общем, и не обдумывайте каких-то отдельных особенностей этих объектов. Если вы смотрите на мысли в целом, то у вас нет чувств, связанных с этими мыслями, и тогда в следующий миг они сами исчезнут. Вы не питаете свои концептуальные мысли. Если вы питаете свои концептуальные мысли, то это как бензин, тогда они будут продолжаться. Если вы их не питаете, то нет бензина. Когда нет газа, даже если вы будете просить огонь остаться, он не сможет остаться, он потухнет. Когда подача газа постоянная, огонь будет продолжаться, даже если попросите огонь прекратиться, огонь останется, потому что газ поступает. Когда вы выключите газ, и будете просить огонь не уходить, огонь все равно уйдет.

Точно такой же механизм и у нас. Наши концепции приходят, как огонь. Следование за этими мыслями – это все равно, что питать концептуальные мысли, это как добавлять газа, из-за которого огонь будет продолжать гореть. Если вы оставите свое ригпа в обнаженном состоянии, то у вас не будет этого питания концептуальных мыслей, и в этом случае вы сможете отдохнуть в природе своего ума, и пребывать просто в ясном и осознанном состоянии ума. Тогда этот ум будет становиться все тоньше и тоньше. Это сущностное наставление, которое передал сам Падампа Сангье, но там еще остались сущностные наставления, и я передам их вам позже. Время закончилось.