

Я очень рад всех вас здесь видеть. Сегодня мы выберем одиннадцать участников – тех, кто будет развивать шаматху на будущий год. Для меня будет построен отдельный дом, поэтому у нас появилась одна дополнительная комната. Система должна быть такой, что, когда я установлю эту систему, далее она будет продолжать существовать даже после моей смерти. Система следующая: те, кто не подаст заявку на участие в ретрите по шаматхе, не попадут в число кандидатов. Первый необходимый момент – это подать заявление о желании участвовать в ретрите по шаматхе. Необходимо иметь уверенность, быть готовым к этому, с уверенностью подавать такую заявку. Если вы не подадите заявку, то даже, может быть, вы будете достаточно квалифицированы для развития шаматхи, но я буду считать, что в этом случае вы не готовы пожертвовать, например, своей работой, своим временем, чтобы участвовать в ретрите, поэтому вы не будете в числе кандидатов. Вчера Андрей мне принес список в двести шестьдесят человек – тех, кто подал заявку на участие в ретрите по шаматхе. Я буду выбирать только из этих двухсот шестидесяти человек. Я рассмотрел этот список со всех сторон и выбрал двадцать пять кандидатов на участие в ретрите по шаматхе. Следующее условие – сейчас, когда я буду вытаскивать листочки с именами, если окажется, что этого человека сейчас здесь нет, то это нехороший взаимозависимый знак – этот человек не окажется в числе участников ретрита по шаматхе, потому что это взаимозависимая ошибка. Даже если его имя достали, прочитали, но он здесь не присутствует, то это не считается.

Я буду молиться таким образом и вы тоже молитесь о том, чтобы, чье бы имя ни назвали, пусть этот человек сможет развить шаматху, и пусть он не сталкивается ни с какими препятствиями к развитию шаматхи. Думайте так: «Для меня сейчас время, может быть, неподходящее, но для моих братьев и сестер сейчас, может быть, настало подходящее время для развития шаматхи». Поэтому сорадуйтесь, если их выберут. Что касается первой группы людей, которая будет развивать шаматху, то это похоже на то, как в лесу прокладывают новую дорогу. Первым всегда труднее всего. Они проложат дорогу, а вы скажите себе: «Позже, после того как дорога уже будет, я по ней смогу пройти намного легче». Если имя окажется вашим, то подумайте: «Очень хорошо, я проложу дорогу для своих братьев и сестер по Дхарме, чтобы в будущем они тоже смогли развить шаматху. Я буду искренне практиковать, чтобы далее рассказывать своим братьям и сестрам по Дхарме, что развитие шаматхи, хотя и трудное занятие, но это возможно».

Сейчас мы все вместе прочитаем мантру Мигзем. Призовите ламу Цонкапу и всех божеств и обратитесь с просьбой: «Пожалуйста, выберите подходящих кандидатов для развития шаматхи». Визуализируйте меня в облике Манджушри и думайте, что я как Манджушри осуществляю выбор. Чьи имена остались здесь в этом сосуде и чьи имена не назвали, может быть, это означает, что для вас сейчас неподходящее время, может быть, на будущий год. В этом есть множество разных факторов. Не падайте духом, может быть, вы лучше подготовитесь, и в следующем 2019 году сможете намного лучше развить шаматху. Никто не должен терять надежды, у всех будет шанс развить шаматху. Что касается двадцати пяти человек, чьи имена не назвали – это секрет.

Учение по махамудре. Теперь, основываясь на учении по махамудре, когда вы принимаете в качестве объекта медитации ум, каким образом развивать шаматху? Это рассматривается в рамках первой йоги махамудры – йоги однонаправленного. Вы принимаете не абсолютную природу ума для развития шаматхи, а принимаете относительную природу ума в качестве объекта медитации, и так развиваете шаматху. Эта тема объясняется в двух частях: подготовительная практика и сама практика. Подготовительная практика. Будда Майтрея говорил: «Мудрый человек должен медитировать в таком месте, которое является благоприятным местом, где легкодоступной должна быть еда. Также – в тихом месте, с хорошими друзьями». Поэтому из шести благоприятных условий первое – старайтесь

обнаружить, найти внешнее благоприятное условие. Также развеите пять внутренних благоприятных условий, об этом я вам говорил уже раньше, здесь различий нет. Я объяснял это во время комментария к «Среднему Ламриму», и здесь то же самое. Далее, нужно подготовить алтарь, также сесть на сиденье для медитации в семичленную позу Вайрочаны с практикой дыхательной йоги. Выполняете практику через «Гуру-йогу», речь идет о «Необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты», с ее помощью вы занимаетесь практикой.

Вначале очень большой упор сделайте на развитии прибежища и бодхичитты. Всем сердцем полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху, тогда в вашем уме не будет никаких страхов или паники в отношении будущего. Думайте так: «Что происходит мирское, значения не имеет, я всем сердцем буду полагаться на Будду, Дхарму и Сангху и развивать шаматху. И также отсеку связи с мирскими делами». Если вы думаете подобным образом, то вам не нужен телефон. Кто занимается медитацией на шаматху, создайте такую систему, которая могла бы работать без вашего участия. Тогда, если у вас нет телефона, нет телевизора, нет интернета, если у вас нет никаких страхов, что что-то случится во внешнем мире или, наоборот, надежд на то, что там снаружи что-то произойдет, то вам намного легче будет установить свой ум на объекте медитации. Полностью отрезать себя от внешнего мира и сосредоточиться только на внутреннем мире – это очень важно.

Далее, мотивация. Вы все время думаете: «Я, я, я», – очень привыкли к эгоистичной мотивации. Но здесь очень важно развить желание счастья всем живым существам. «Ради принесения блага всем живым существам пусть я смогу достичь состояния будды и с этой целью я развиваю шаматху», – думайте так. Породив бодхичитту, вы визуализируете перед собой Поле заслуг, делаете подношение. Вы выполняете практику Гуру-йоги, и центральная фигура Поля заслуг Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в ваше сердце. После этого вы начинаете практику махамудры. Как я говорил вам вчера, для тех, кто занимается интенсивным ретритом, в первые три дня в качестве объекта медитации выберите Будду и медитируйте на этот образ.

Следующие три дня, как я говорил вам, в вашем сердце оказывается Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг и ваши тело, речь и ум, в особенности, ваш ум, сливаются воедино с умом вашего Духовного Наставника. Он невероятно добр и не оставляет любви ни к одному живому существу. Это настолько высокое сострадание, что желание избавить других живых существ от страданий сильнее, чем желание самому освободиться от страданий. Он такой мудрый, что познает все феномены. В особенности, он познает абсолютную природу феноменов. Это такое состояние ума, при котором ваш ум становится единым с умом Духовного Наставника. Думайте так, что вы оказываетесь под влиянием качеств ума Духовного Наставника. Если вы думаете подобным образом, то обретете невероятное влияние ума Учителя.

Например, если вы находитесь в лесу или где-то на кладбище, где обитает множество вредоносных духов, и в это время визуализируете, что ум какого-то вредоносного духа стал единым с вашим умом, если вы почувствуете, что вы обрели характеристики этого духа, то совершенно точно вы станете ненормальным. Вы станете очень агрессивным и не сможете дальше жить, не причиняя вреда другим, то есть вы получите такое влияние. В нашем мире есть сатанисты – это те, кто поклоняется вредоносным духам, и они не могут жить, не причиняя вреда другим, из-за того, что они оказались под влиянием этих духов. Когда такое влияние имеет место быть с положительной стороны, это называется «благословение», а если оно исходит с негативной стороны, то это называется «негативное влияние», – это

очень опасно. Механизм здесь очень похож. Каким образом это работает в негативной области, так же это работает и в позитивной области.

С очень добрым состоянием ума не допускайте ни одного мгновения эгоистичного ума и такой мысли, например: «Я оказался среди одиннадцати участников ретрита по шахматхе, наверное, я очень особенный человек, наверное, самый лучший», – никогда так не думайте. Может быть, вы уже близки к смерти, и еще до смерти вам необходимо обрести определенные отпечатки, кто знает. Не становитесь высокомерными, это очень опасно. Думайте так: «Многие жизни я молился об этом, и хотя я не имею полной квалификации, но моя карма проявилась, поэтому сегодня я оказался в списке одиннадцати участников. Все это в руках кармы, у меня здесь нет ничего в моих собственных руках». Если бы я мог делать выбор, то я бы, может быть, поменял некоторых практиков медитации, но это не в моих руках. Это хорошая система, вам нужно далее поступать таким же образом. Когда выбор делают божества, Три Драгоценности, то должна быть особая причина, поэтому вы никогда не должны плохо об этом думать. Я говорю о том, что те одиннадцать человек, которых я выбрал, должны думать подобным образом, а другие не должны так думать. Не думайте: «Может быть, они умрут, поэтому они оказались в этом списке. Я-то буду жить долго, поэтому мое имя окажется в следующем списке», – это эгоистичный образ мышления. «Они первыми проложат дорогу, а я уже приду на все готовое», – не думайте таким образом. Думайте: «Их карма проявилась, я сорадуюсь им». Здесь не стоит вопрос о том, кто умнее, а кто менее умный. У вас почти у всех есть хорошее знание Дхармы. Это вопрос проявления кармы, у них карма проявилась, а вы сорадуйтесь им. Также молитесь: «Пусть они смогут развить шахматху без всякого труда».

Здесь в тексте не описан подробно комментарий на этот этап, сейчас я дам вам более опытный комментарий. Ваш ум сливается воедино с умом Духовного Наставника. То, что вам нужно делать в этот момент, – во-первых, не думать о прошлом, оно закончилось, вам нужно сказать, что это закрытая глава. Это все равно, что вы просыпаетесь, пробуждаетесь ото сна, но сон остается просто сном. Он закончился, это просто сон, закрытая глава. Что бы с вами ни происходило во сне, что бы вам ни говорили другие люди, не переживайте об этом, не беспокойтесь. Сон – это сон, все закончено. Так же как в случае со сном и весь ваш прошлый опыт, что бы с вами ни происходило, все это уже закрытая глава, все это исчезло, прошло – думайте таким образом. Не имейте никаких связей с предыдущим опытом. Иначе появится непрерывная, неиссякаемая цепочка концептуальных мыслей: «Он сказал то-то, она сказала то-то» и так далее вы будете развивать эти мысли. Также иметь слишком много ожиданий в отношении будущего – это тоже ошибка. «Я разовью шахматху, я стану особенным человеком, или, когда же я достигну реализаций», – не думайте таким образом. Будущего еще не существует, оно еще только наступит, поэтому не думайте о будущем. Просто пребывайте в настоящем моменте времени. Здесь вы стараетесь пребывать в очень естественном состоянии. То естественное, что происходит, – это настоящий момент времени. Каждый миг разрушается, и каждый миг меняется на новый миг. Ни одно мгновение не длится в течение какого-то периода, все непрерывно меняется.

Пребывайте в настоящем моменте времени. Что вы делаете в настоящем моменте времени? Не переходите сразу же к уму, вначале сосредоточьтесь на дыхании. В настоящий момент у вас просто есть вдохи и выдохи. Это тонкое дыхание, тонкие вдохи и тонкие выдохи. Просто осознавайте это дыхание. Просто вдох, просто выдох, просто осознавайте этот процесс дыхания. По прошлой привычке будет возникать множество мыслей, но вы не должны за ними следовать, просто осознавайте свое дыхание в этот момент. Даже если появятся мысли по философии, не следуйте за ними. Даже если появится представление о Манджушри или о Таре, не думайте ничего подобного. Просто оставайтесь в настоящем моменте времени. То, что вы делаете в текущий миг, – это просто вдохи и выдохи. Вы также не должны слишком крепко держаться за дыхание, просто постепенно делайте вдохи и выдохи, и так, постепенно

вы теряете интерес к дыханию. На чем вы далее пребываете – это на своем ясном и осознанном состоянии ума. Далее просто осознавайте свое состояние ума в текущий миг.

Вы этого никогда не переживали, у вас нет такого опыта, вы не смотрели внутрь, поэтому если вы пребываете в настоящем моменте времени, то поймете, что ваше состояние ума – это просто ясность и осознанность. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, просто осознавайте текущий момент времени и развивайте внимательность. Кроме этого, не старайтесь визуализировать ясный свет. Просто пребывайте в текущем состоянии ясности и осознанности, просто осознавайте свое сознание. В махамудре вам не нужно ничего визуализировать. Нужно просто осознавать свое состояние ума, поэтому для тех, у кого есть трудности с визуализацией, эта практика будет намного легче. Это должно быть просто естественное состояние, без чего-либо искусственного. Какая бы мысль ни возникла, не следуйте за ней и также не отвергайте ее. Смотрите на природу ваших мыслей и не следуйте за ними, и даже если вы захотите, чтобы эти мысли остались, они не смогут остаться, они исчезнут.

Теперь я прочитаю цитату из коренного текста Панчен-ламы, что он говорит о развитии однонаправленного сосредоточения: «Пребывайте просто в ясном и осознанном состоянии ума без каких-либо ожиданий и страхов и также без концептуальных мыслей, без какого-либо анализа. Без движения оставайтесь в текущем моменте вашего сознания. Но это не должно быть состоянием ума, подобным обмороку или сонному состоянию ума. Также это не должно быть заморозкой концептуальных мыслей». Когда не буддисты медитируют на не концептуальном состоянии ума, они замораживают концептуальные мысли. Если такие мысли заблокировать, то затем, по выходу из состояния медитации люди становятся тупее. Они не могут быстро что-либо проанализировать, потому что они держали свой ум замороженным. Поэтому здесь ошибочно замораживать концептуальные мысли, не делайте этого, позвольте им возникать. Когда они возникают, просто смотрите в природу этих мыслей, далее они сами собой исчезнут.

Панчен-лама говорит: «Без блуждания развивайте внимательность». Настоящий момент ума, простая ясность и осознанность, вам не нужно как-то держать его, вам нужно просто пребывать в этом состоянии. Очень важно развивать внимательность и в этом обнаженном состоянии ума не нужно следовать ни за какими искусственными мыслями. Во время медитации на махамудру очень важно оставаться без чего-либо искусственного, но это не означает, что в повседневной жизни вам нужно поступать таким же образом. Если в повседневной жизни вы остаетесь всегда в обнаженном состоянии ума, без всяких концептуальных мыслей, это очень опасно. Если вы не различаете сигналов светофора, вы легко попадете в аварию. Вам нужно понимать, что подобным образом нужно себя вести во время сессии, а в перерывах между сессиями развивайте любовь, сострадание, не ведите себя просто спонтанно.

Развивайте внимательность, но также, для того чтобы распознавать ошибки медитации, очень важно развивать бдительность. Бдительность – это результат внимательности, поэтому, чем сильнее ваша внимательность, тем сильнее будет и бдительность. Вы развиваете внимательность, но вместе с этим также нужно развивать и бдительность. Частью вашего ума нужно следить за тем, возникают ошибки медитации или нет, без прерывания сосредоточения. Бдительность – это как маленькая рыбка, которая плавает в воде и проверяет, что происходит в воде, но при этом никак не баламутит этой воды. Вам также нужно развить такую бдительность, чтобы следить за тем, чиста ваша концентрация или нет. Внимательность развивает ваше сосредоточение, а бдительность следит за тем, чтобы сосредоточение было чистым. Поэтому вам необходимо развивать эти две стороны, то есть добиваться чистого сосредоточения.

Далее Панчен-лама говорит: «Сущность обнаженного состояния ума, которая является простой осознанностью, – в глубине крепко удерживайте ее, а на поверхности отпустите, освободите, – но это нелегко». На собственном опыте вы поймете, что глубоко внутри вашего ума вам нужно крепко держать объект медитации. Но если вы держите его слишком крепко, проводя аналогию с яйцом, если его сильно сжать, то вы его раздавите, поэтому также немного ослабьте удержание. Например, если вы – это позитивное состояние ума, а ваш противник – это негативные состояния ума, и перед вами на столе лежит яйцо – яйцо объекта медитации, то вам нужно первым постараться схватить это яйцо, и вы делаете это быстро. Вы хватаете его, держите достаточно крепко, но при этом не так, чтобы раздавить его, поэтому также и слегка расслабленно. Держите его крепко в глубине, а на поверхности освободите. Ваше тело должно быть расслабленно, ум должен быть расслабленным. Но не полностью расслабленным – это знать тоже очень важно. Если вы слишком напряжены и внутри и снаружи, то есть риск возникновения болезни ветра. Почему многие люди после медитации становятся странными? Потому что они очень напряженные внешне и внутри. Я видел, как вы медитируете, – вы очень сильно напрягаетесь, того и гляди умрете. Как будто шаматха вот здесь, уже рядом и сейчас нужно просто схватить ее. Но это не так, вы не сможете достичь ее за один или два дня.

В сутрах говорится о том, что шаматха достигается за шесть месяцев, это минимум. За шесть месяцев развить ее очень трудно. Если вы используете тантрические техники, то также возможно достичь шаматхи и за три месяца. Это вопрос искусности того, как вы медитируете. Мои друзья мне рассказывали о том, что в традиции Тхеравада также есть практикующие, развивающие шаматху. Но поскольку там нет полных наставлений, то они медитируют с очень строгой дисциплиной, очень напряженно. Проходят годы, но они так и не могут развить шаматхи. Лама Цонкапа говорил, что практиковать слишком интенсивно, слишком себя подталкивать – это одна из крайностей. С помощью мудрости и искусности вы сможете развиваться намного быстрее. Если во время медитации возникает ошибка, то в этот момент не подталкивайте себя, а просто расслабьтесь. Исследуйте, почему у вас возникло такое состояние, в чем состоит ваша ошибка. Вы подумаете: «Из-за того, что в прошлой сессии я использовал такую-то ошибочную технику, сейчас мое сосредоточение не улучшается». Поэтому замените эту технику правильной, и сразу же вы добьетесь результата. Вам нужно понимать, что если вы делаете одно и то же раз за разом, то не ждите новых результатов. Если вы не добиваетесь результата, это означает, что у вас есть определенная ошибка и необходимо ее исправить, заменить правильной техникой и тогда, даже если вы не хотите, вы получите результат.

Когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума, в ясности и осознанности, вы не замораживаете концептуальные мысли. Вначале вам нужно сделать упор на состояние ясности и осознанности. Затем, когда вы уже в нем находитесь, то вам нужно подумать: «Где же концептуальные мысли? Пусть они появятся». Точно так же, как если вы на доске для серфинга выплыли в океан, вы уже закрепились на этой доске, в этот момент вы начинаете думать: «Где же волны, пусть придут волны». И если они приходят, то вы тренируетесь, – для вас это упражнение. Вы скажете: «Как здорово, что пришла волна». На этой волне вы будете отрабатывать свои навыки. В этом уникальность махамудры. В сутре на концептуальные мысли смотрят как на объект отбрасывания, то есть их нужно полностью отбросить. В тантре концептуальные мысли являются упражнениями ясного света. Если вы уже крепко сидите на доске для серфинга ясного и осознанного состояния ума, то какие бы концептуальные мысли ни возникали, для вас они будут подобны волнам, и ваша тренировка будет упражнением Дхармакаи. В текстах по дзогчену говорится следующее: «Какие бы концептуальные мысли ни возникали, они становятся пищей для ясного света ума. Они появляются, и поскольку мы за ними не следуем, то они исчезают сами и

становятся упражнением Дхармакаи». В махамудре и в дзогчене наставления одинаковые, отличаются только названия.

Эти наставления – это введение в относительную природу ума и не являются настоящей махамудрой или настоящим дзогченем. Некоторые думают, что эта техника – это настоящий дзогчен, и всю жизнь занимаются этой техникой. Но так невозможно даже нормально развить шаматху. Это просто одна из техник пребывания в ясном и осознанном состоянии ума. Без знания пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий, шести сил, четырех способов вступления в медитацию вы не сможете добиться хорошего развития. Даже, может быть, вы не достигнете пятой или шестой стадии. Вам нужно понимать, что когда возникает концептуальная мысль, вам не нужно за ней следовать, вам нужно ее использовать, не отвергая эту концептуальную мысль. Так, чтобы у вас не появлялось цепочки концептуальных мыслей, вы ее используете, и она исчезает. Если вы будете использовать это в вашей медитации, тогда однонаправленно пребывать в обнаженном состоянии ума вам будет намного легче.

Второе, что говорит Панчен-лама. Первое, что подчеркивается – вам нужно использовать концептуальные мысли. Второе – приводится пример, что вы должны быть как меченосец, в которого, даже если лучник запускает стрелу, он своим мечом рассекает стрелу в воздухе так, что ни одна из этих стрел в него не попадает. Что это означает? Это означает, что вы не останавливаете стрелы этого лучника, вы позволяете ему выпустить стрелу. Но вы не позволяете этой стреле причинить вам вред, вы рассекаете ее в воздухе. Это означает, что когда в вашем уме появляются мысли, вы не останавливаете появление этих мыслей, вы позволяете им возникнуть. Так же, как вы позволяете лучнику выпустить стрелу. Когда появляется концептуальная мысль, вы ее не блокируете, вы позволяете ей возникнуть. Далее, если вы за ней не следуете, то вы отсекаете эту концептуальную мысль. Если вы за ней последуете, то эта концептуальная мысль вам навредит и появится целая цепочка концептуальных мыслей. Когда появляется концептуальная мысль, вам нужно распознать ее как концептуальную мысль. В настоящий момент мы не говорим о ясном свете, концептуальная мысль появляется из обнаженного состояния ума и исчезает также в обнаженном состоянии ума.

Почему это называется «обнаженным состоянием ума»? Например, наше тело без одежды обнаженное. Наше сознание без концептуальных мыслей – это ситуация, когда ребенок просто смотрит на картинку. Как годовалый ребенок смотрит на картинку? Он смотрит на нее без каких-либо концептуальных мыслей. Он не оценивает эту картину – насколько она дорогая, как хорошо было бы ее приобрести, затем, можно было бы ее продать, какие бы деньги я за нее выручил и так далее, – у вас нет таких концептуальных мыслей. Не следуя за концептуальными мыслями, просто смотрите на них, как ребенок смотрит на картинку. Удерживайте это обнаженное состояние ума и посмотрите на возникновение концептуальных мыслей, не останавливайте их, позвольте им появиться. Когда они появляются, не следуйте за ними, это приведет к их исчезновению, как в случае с океаном, когда волна появляется на поверхности океана и затем исчезает также в океане.

Когда впервые Речунгпа встретился с Миларепой, Миларепа дал Речунгпе технику медитации на ясный свет, потому что у Речунгпы были очень большие отпечатки с прошлых жизней. Миларепа сказал ему: «Медитируй подобно океану, медитируй подобно горе, медитируй подобно небу». Речунгпа сразу же понял смысл этих слов. Медитируй подобно океану – значит, медитируй с такой же глубиной, как у океана, чтобы концептуальные мысли не могли ему помешать. Медитировать подобно горе – означает, что нужно быть таким же стойким, как гора, и какой бы ветер ни дул, чтобы он не мешал пребывать на объекте медитации. Медитируй подобно пространству – это означает, что медитация должна

быть безграничной, не какой-то узкой, а полностью безграничной. Тогда вы никогда не сойдете с ума. Если вы плаваете в океане, там очень много места. Если вы как гора, то, сколько бы ни дул ветер, вас этот ветер совершенно не беспокоит, вы остаетесь стойким как гора. Если вы медитируете подобно пространству, то пространство невероятно обширно. Всевозможные болезни, трудности, тяжелые состояния ума возникают из-за узкого состояния ума. Если ваше состояние ума очень широкое, обширное, то у вас не возникает таких проявлений.

Через неделю Речунгпа вновь пришел к Миларепе. В Тибете существовала традиция после медитации подносить свои реализации Духовному Наставнику. Такая традиция у нас будет также и на Байкале. Мы не говорим об одно-двух недельных ретритах. После пятимесячного ретрита вам нужно поднести мне ваши реализации в качестве подношения. Это будет самое лучшее подношение. При этом не лгите, это очень опасно. Так или иначе, я узнаю, лжете вы или нет. Потому что у меня будет особое устройство от новосибирских ученых, которое можно будет надеть вам на голову и проверить, правду вы говорите или нет. Это просто шутка. На самом деле это необязательно. В духовной области, к чему бы вы ни пришли, вы просто объясняете мне, с какими ошибками вы столкнулись, в каком состоянии вы находитесь, тогда я смогу понять, на каком вы уровне. Речунгпа пришел к Миларепе, поднес Миларепе свои реализации и спел духовную песню. Я не знаю, происходило это на самом деле или нет, но в текстах написано, что звучала духовная песня. Может быть, это специально для красоты изложили эти слова в виде стихотворения.

Речунгпа сказал: «Когда я медитировал подобно океану, мне было очень комфортно. Но когда появлялись волны, мне становилось некомфортно. Когда я медитировал подобно горе, мне было комфортно, но когда я замечал деревья, траву, мне становилось некомфортно. Когда я медитировал подобно пространству, мне было комфортно. Но когда я видел облака, это меня отвлекало, мешало». Миларепа в ответ также спел песню: «Когда появляются волны, они возникают из океана, когда исчезают, то растворяются обратно в океане. Поэтому радуйся волнам. Когда вы растают трава, деревья, они все вырастают из горы. Затем, когда исчезают, то они также исчезают в этой горе, поэтому радуйся траве и деревьям. Когда появляются облака, они появляются из неба, когда исчезают, то растворяются также в небе, поэтому радуйся облакам. Таким же образом концептуальные мысли возникают из обнаженного состояния ума и исчезают тоже в обнаженном состоянии ума».

Например, если лучник выпускает стрелу, и вы не отвергаете такой концептуальной мысли и не следуете за ней, то это все равно, что разрубить эту стрелу. Тогда эта стрела хотя и летит, но не сможет вас побеспокоить, не сможет вам навредить. Так же и концептуальная мысль, когда возникает из обнаженного состояния ума, обнаженное состояние ума – это как экран телевизора. На экране телевизора возникает множество разных цветов, разных изображений, но затем, когда все это исчезает, оно исчезает также в экране этого телевизора. Когда вы понимаете, что все это, хорошее или плохое, возникает на экране телевизора и исчезает так же в этом экране, тогда, какая бы картинка ни была, красивая или некрасивая, хорошая или плохая, для вас разницы не будет, они будут одного вкуса. Вы не следуете за концептуальными мыслями. Это подобно примеру с экраном телевизора. В этом случае концептуальные мысли после возникновения будут исчезать, и вы будете все дольше и дольше пребывать в обнаженном состоянии ума. Оно в свою очередь будет становиться все тоньше и тоньше, и так у вас появится шанс пережить ясный свет.

Те одиннадцать человек, которые в силу проявления кармы оказались в списке одиннадцати участников ретрита по шаматхе будущего года, вам нужно как полагается к этому подготовиться. Есть и множество других людей, которые тоже квалифицированы, и вы

занимаете их место. Поэтому вам нужно очень интенсивно медитировать. В Тибете есть поговорка, что ишак занимает место лошади. Поэтому не будьте такими, как ишаки. Скажите: «Мне нужно хорошо, как полагается, подготовиться и далее интенсивно медитировать, чтобы не занимать впустую место других практикующих». Если вы ленитесь, спите, не имеете хорошей дисциплины, то вы по-настоящему заблокировали, заняли место другого человека, который мог бы вместо вас медитировать. Поэтому вам нужно быть строгими с собой.