

Я очень рад всех вас здесь видеть. В первую очередь, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Вначале я хотел бы рассказать вам об одной хорошей новости. Еще семь человек на будущий год будут медитировать на развитие шаматхи, они построят для себя отдельный дом. Они готовы к этому. Они готовы, хотя и не прошли квалификационный отбор, тем не менее, они могут сами для себя создать условия, и я дал им разрешение. Нет никого, готового на сто процентов, но если вы готовы более чем на пятьдесят процентов, тогда я дам вам разрешение. Очень важно иметь звукоизоляцию в своем доме медитации, иначе медитация на шаматху не будет настоящим развитием шаматхи. У этих семи человек также будет такое преимущество, что еда для них будет готовиться, им будут приносить еду, ухаживать за ними. Это одно из преимуществ. Потому что они занимаются строгой медитацией, поэтому необходимы помощники, которые приносили бы им еду, помогали бы им. Мы создали такую систему, не переживайте. Это то, что я хотел бы сказать. Сейчас у нас есть восемнадцать человек и есть шанс, что кто-то достигнет, если не шаматхи, то, может быть, пятой или шестой стадии. Это был бы очень хороший пример. Четвертой стадии недостаточно, я хотел бы, чтобы вы достигли шестой или седьмой стадии. Все критерии, характеристики этих стадий вам нужно знать наизусть. Если вы будете использовать техники махамудры, которые я вам объясняю, то развитие шаматхи станет для вас более легким занятием.

Теперь, учение. Вчера мы дошли до рассмотрения такого примера, как меченосец, который разрубает все стрелы, выпускаемые в его сторону лучником. Он не устраняет лучника, он позволяет ему выпустить стрелы, но при этом не позволяет, ни одной стреле причинить себе вред. С помощью внимательности он разрубает все стрелы на лету. Точно также, когда появляются концептуальные мысли, не останавливайте их. Это было бы все равно, что пытаться остановить человека, выпускающего в вас стрелы. Как долго вы сможете этим заниматься? Долго это не продлится. Позвольте ему стрелять, но у вас должен быть меч и с внимательностью вы разрубаете налету все стрелы, не позволяя им причинить вам вреда. Разрубание стрел в воздухе становится для вас шансом упражнения обнаженного состояния ума. Когда возникают концептуальные мысли, вам не нужно их как-то пресекать, затормаживать. Но не нужно также следовать за ними. Отсечение – это не следование за концептуальными мыслями. Просто смотрите в их природу, и они исчезнут сами собой.

Панчен-лама говорит, что не нужно ни пресекать мысли, ни отвергать, ни следовать за ними. Если вы за ними не следуете, то поскольку мысли непостоянны, они исчезнут сами собой. Хотя мысли непостоянны, но поскольку мы за ними следуем, когда это происходит, то одна мысль проходит, но на смену ей приходит другая. Так появляется целая цепочка мыслей, подобно волнам. Тогда вы не будете видеть глубины океана, будете видеть только поверхность океана. Когда возникает концептуальная мысль, не отвергайте ее, не следуйте за ней. Если вы за ней не следуете, то вы обнаружите некоторый промежуток между концептуальными мыслями. Вначале такого тоже происходить не будет, с самого начала вы не будете на таком уровне, потому что наш ум очень сильно привык к концептуальным мыслям, поэтому нужно будет использовать технику произнесения звука «ПХЭ».

Приводится такая аналогия, что на поверхности океана, где постоянно одна за другой накатывают волны, очень трудно увидеть глубину океана. Поэтому в техниках махамудры и дзогчена используют звук «ПХЭ». Когда на поверхности океана много волн, у вас нет шанса увидеть глубины той воды, которая находится на большей глубине. Эта техника подобна лодке, которая проезжая по воде, рассекает поверхность воды. Одна волна уже прошла, а другая еще не пришла на смену. В этот момент у вас появляется определенный шанс увидеть глубину океана. Если вы произнесете звук «ПХЭ», то в этом случае одна концептуальная мысль уже исчезла, а другая еще не появилась. В этот момент у вас

появляется шанс обнаружить более тонкое состояние ума, первичный ум, обнаженное состояние ума.

В традиции дзэн вместо того чтобы произносить «ПХЭ», Духовный Наставник бьет ученика палкой по плечу. Если в настоящее время вы спросите у мастера дзэна, зачем необходимо бить ученика палкой по плечу, то, может быть, он ответит вам, что это традиция. Это деградация механизма учения. Цель, с которой ученика бьют палкой по плечу, – это не просто дань традиции, это необходимость. Поскольку, когда внезапно происходит такой удар, то он подобен той лодке, которая рассекает поверхность воды. Одна концептуальная мысль уже прошла, а другая еще не появилась, в этот момент есть шанс увидеть обнаженный ум. Но если ударить неподходящего человека, это может быть опасно. Если ударить палкой по плечу того человека, чей ум блуждает и кто не может сосредоточиться, то это для него будет полезно. Если человек уже по-настоящему пребывает в ясном и осознанном состоянии ума, если его ум становится все тоньше и тоньше, то внезапно ударить такого человека палкой по плечу – это очень опасно.

В моем случае, какое-то время назад я медитировал в Курумкане под землей. Позже я не смог продолжить эту медитацию, потому что погреб наполнялся водой, – не было хороших условий. Энергии ветра постепенно собирались, и когда ум становился все тоньше и тоньше, мне приходилось ставить будильник, иначе я слишком много времени проводил бы в сессии. Если бы я не ставил будильника, то полностью потерял бы чувство времени. Я заводил будильник, при этом ставил его на очень тихий звон. Но во время медитации, когда ум становится все тоньше и тоньше, в момент окончания сессии, даже когда будильник звонил очень-очень тихо, даже этот звук был для меня очень громким, и мое сердце начинало сильно биться. Даже такой тихий звук вызывает сильное сердцебиение. Если человека, который углубился в медитацию, ушел в очень тонкое состояние ума, неожиданно сильно ударить палкой по плечу, это может привести даже к смерти. Поэтому такие техники не рекомендуются. В тот момент, когда вы знаете, что не находитесь глубоко в сосредоточении и для того чтобы сосредоточиться, неожиданно произнесите звук «ПХЭ», и далее ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Далее, когда ваш ум уже утончается, после этого уже никогда не произносите «ПХЭ», это опасно. Вы привыкли произносить звуки «ПХЭ», «ХУМ», но вам нужно знать, когда это нужно делать. Когда вам трудно пребывать в обнаженном состоянии ума, в ясности и осознанности, просто произнесите звук «ПХЭ», тогда появится промежуток между двумя концептуальными мыслями и появится шанс обнаружить это обнаженное состояние ума.

Когда вы обнаружите это ясное осознанное состояние ума, когда будете на нем пребывать, то, как говорит Панчен-лама, необходимо ухватить его и расслабить удержание. Это означает – в глубине держать крепко, а на поверхности – расслабленно. Панчен-лама говорит, что такое ясное и осознанное состояние, которое вы переживаете в этот момент – это обнаруженный объект медитации. Далее пребывайте в этом просто ясном и осознанном состоянии ума как можно дольше.

Далее Панчен-лама говорит: «Наше обнаженное состояние ума покрыто множеством концептуальных мыслей. Если вы расслабите его, то совершенно несомненно вы сможете избавиться от этой одежды концептуальных мыслей. Наше обнаженное состояние ума покрыто многослойной одеждой концептуальных мыслей, поэтому необходимо расслабить свой ум, избавиться от этой одежды и тогда вы сможете пребывать в обнаженном состоянии. Тем, кто хочет практиковать тантру Ямантаки стадий керим и дзогрим, им нужно медитировать с обнаженным телом. В особенности на стадии дзогрим нужно медитировать с обнаженным телом, для того чтобы обрести переживание обнаженного состояния ума. В тантре Ямантаки говорится, что нужно медитировать не только обнаженным, но также

нужно помазать себя сажей с кладбища. Этого я не знаю, может быть, необязательно, а обнаженным медитировать нужно. Сажа, пепел с кладбища символизирует непостоянство и смерть. Чтобы напоминать вам о том, что и ваше тело однажды тоже превратится в такую золу.

Какой бы медитацией вы ни занимались, если вы делаете ее с памятованием о непостоянстве и смерти, она проходит более эффективно. Вам необходимо помнить пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. Если нет осознания непостоянства и смерти, то ваша практика не будет эффективной. Думайте, что вы всего лишь гость в этом мире на несколько лет или на несколько месяцев, а может быть, даже на несколько дней, кто же знает. Такое осознание отсечет большое количество ваших мирских забот, и ваш ум станет очень чистым. Если сильна концепция постоянства, то, даже если вы занимаетесь ретритом в горах, он не будет эффективным. Я могу сказать вам, что когда я медитировал в горах с концепцией постоянства, моя практика не была эффективной. Однажды, может быть, это было благословение моего Духовного Наставника, я увидел один сон и сильно поверил в этот сон. Обычно я не верю снам. Однажды я увидел такой сон и, возможно, это было благословение Его Святейшества Далай-ламы, у меня появилась сильная вера в этот сон. Потому что Его святейшество знал, что из-за концепции постоянства, хотя я и медитирую в горах, но пребываю там подобно оленю и моя медитация неэффективна. Олени всю свою жизнь проводят в горах, и в этом нет ничего особенного. Если я нахожусь в горах, и нет настоящего осознания непостоянства и смерти, то это не эффективно.

Однажды под утро мне приснился сон – лицо одной женщины, подобное солнцу, и она смотрела на меня. Она сказала мне: «Ты умрешь через три дня». Когда я проснулся, у меня появилась сильная вера в то, что это знак смерти. Как я рассказывал вам анекдот, когда у человека ступни стали желтыми, и он подумал, что это признак смерти, так же и я подумал, что это знак смерти. Я подумал, что мне осталось жить только три дня. В эти три дня моя практика стала очень мощной. Когда я медитировал на отречение, то в уме зарождалось очень сильное чувство искусственного отречения, и не было никакой привязанности в тот момент. Затем это чувство отречения ушло, и опять возвратилась привязанность. Все эти три дня медитация на бодхичитту, на мудрость, познающую пустоту, были эффективными благодаря сильному осознанию непостоянства и смерти. В конце третьего дня, уже было десять часов вечера, я подумал, что у меня осталось только два часа до смерти. Тогда я лег и принял позу льва, думая, что умру. На следующее утро, когда я открыл глаза, я подумал, что до сих пор не умер. Тогда я подумал, что это не был настоящий знак смерти, это был просто сон. Сразу же моя практика стала слабее.

В Ламримае перечисляется пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. Первое – вы будете помнить о Дхарме. Чем сильнее будет ваше осознание непостоянства и смерти, если оно будет сильным, те люди, которые имеют хороший опыт Ламрима, будут автоматически вспоминать о Дхарме. Второе преимущество – вы будете не только помнить о Дхарме, но также будете практиковать Дхарму. Вы захотите практиковать, вы не будете откладывать вашу практику, будете практиковать прямо с этого же момента. Вы не просто будете практиковать, но ваша практика будет чистой, искренней. Если у вас нет сильного осознания непостоянства и смерти, если сильна концепция постоянства, во-первых, вы не будете помнить о Дхарме. Даже если будете помнить о Дхарме, то не будете практиковать, будете откладывать, говорить: «Буду практиковать потом, потом», «Буду практиковать завтра», потом «послезавтра», потом «на следующий год» и так далее, и так вы будете приближаться к смерти. Благодаря сильному осознанию непостоянства и смерти большое количество ваших омрачений ослабеет, и множество позитивных мыслей будет зарождаться намного легче, и в момент смерти вы умрете без сожалений. Это преимущества памятования

о непостоянстве и смерти. Поэтому ради этой цели практики – йогины тантры Ямантака мажут себя сажей с кладбища.

Панчен-лама говорит, что необходимо практиковать согласно следующему примеру. Посреди океана плавает корабль, и на этом корабле есть птица – орел или ворон. В прошлые времена у моряков была традиция – чтобы проверить, есть ли где-то поблизости остров, они выпускали птицу – орла или ворона, и смотрели, в каком направлении он полетит. Если он не возвращался, это означало, что в том направлении была суша. Если возвращался, это означало, что никаких островов в округе нет. Говорится, что при возникновении мысли необходимо не подавлять ее, не следовать за ней, просто отпустить ее с пониманием пустоты. Тогда она поймет, что для нее нет никакой опоры, и вернется. Когда возникает мысль, не держите ее, не подавляйте, а отпустите ее, позвольте ей проявиться. И с пониманием пустоты, с пониманием того, что во внешнем мире нет никаких объектов счастья, – здесь есть множество разных уровней соответствующего понимания, – благодаря этому мысль вернется обратно.

Панчен-лама говорит также, что необходимо развивать сосредоточение, обладающее двумя характеристиками, так же, как об этом говорит лама Цонкапа. Объект медитации – это обнаженное состояние ума и необходимо на нем пребывать, сохраняя сосредоточение, имеющее две характеристики. Одна из них – это однонаправленность и свобода от блуждания ума. Вторая характеристика – это ясность, не просто ясность, но высокая интенсивность ясности, при свободе даже от тонкой притупленности ума. Тогда вы разовьете чистое сосредоточение, основанное на обнаженном состоянии ума в качестве объекта медитации. Панчен-лама говорит, что для развития чистого сосредоточения выберите свой ум в качестве объекта медитации. Это означает обнаженное состояние ума, на котором вы сосредоточились, и не имеете даже тонкого блуждания ума. С такой интенсивностью ясности, чтобы не было даже тонкой притупленности. Это те качества ума, которые вы стараетесь развить во время медитации. Чтобы развить такое чистое сосредоточение, как говорит Панчен-лама, без опоры на шесть благоприятных условий этого достичь невозможно.

Когда с такой безупречной, чистой концентрацией вы уже достигли девятой стадии и далее после этого обретаете тонкую безмятежность тела и ума, тогда вы достигаете шаматхи. Чтобы обрести такую чистую концентрацию, которая также наполнена блаженством, безмятежностью, как говорит Панчен-лама, недостаточно создать одни лишь шесть благоприятных условий для медитации. Также нужно знать пять ошибок медитации, восемь противоядий. Этого знать также недостаточно, необходимо понимать разницу между девятью стадиями. Очень важно знать, на чем делать упор на первой, второй, третьей стадии, четвертой. Также очень важно знать критерии достижения каждой из этих стадий. Тогда вы не заблудитесь в вашей медитации. Без такой карты медитации, для вас ум – это как большой город, как Москва. Если вы не знаете названий улиц, не знаете названий станций метро, вам также неизвестен номер дома, вы не знаете какой этаж, какой номер квартиры, то вы не найдете то, что ищете. Если вам просто сказать, что в Москве есть белый дом с такими-то характеристиками и это – ваш ясный свет, так вы ни к чему не придете. Целый год вы будете блуждать вокруг, может быть, в итоге, окажетесь где-то в Подмосковье и споете песню «Подмосковные вечера».

Панчен-лама также подчеркивает, что важно не только знать все характеристики каждой из девяти стадий и критерии достижения каждой стадии, но также важно знать шесть сил, с помощью которых достигаются эти стадии, и четыре способа вступления в медитацию. Панчен-лама говорит, что это самое минимальное, что необходимо – обладать этими знаниями. Без них вы не то, что не сможете развить випашьяну, развить шаматху, даже

достичь третьей или четвертой стадии для вас будет невозможно. Поэтому информация, которую я давал вам раньше, основанная на «Большом Ламриме», – это для вас как карта, она совершенно необходима. Это как общая карта. Затем, когда вы начинаете движение, то нужны уже технические инструкции. Например, навигатор говорит вам: «Сейчас прямо, затем поверните направо». Тогда вам нужно поехать прямо, а затем свернуть направо. «Средний Ламрим» – это навигатор. В нем говорится о том, что необходимо делать до того, как ваш ум установлен на объекте медитации, а также, что нужно делать во время пребывания ума на объекте медитации. То есть это как навигатор, который командует вам: «Езжайте прямо, потом поворачивайте направо». Когда вы развиваете шаматху, эти два текста: «Средний Ламрим» и «Большой Ламрим» должны находиться перед вами.

В наши дни переводы тоже не очень надежны, поэтому лучше иметь мои книги, комментарии к развитию шаматхи, комментарии к «Большому Ламриму» и «Среднему Ламриму». Когда даю комментарий, я опираюсь на коренной текст, поэтому вам понять это учение будет легче, но при этом оно не оторвано от темы, учения ламы Цонкапы.

Далее Панчен-лама говорит, что в дополнение к наставлениям очень важно иметь преданность Гуру. Эти наставления должны быть как основа, но перед тем как вы перейдете к медитации на обнаженное состояние ума, необходимо иметь сильную преданность Духовному Наставнику. Для того чтобы развить веру, помните о достоинствах его тела, речи и ума. Для того чтобы развить уважение, помните о доброте вашего Духовного Наставника. Это две главные темы в Ламриме для развития преданности. Когда ваша преданность Духовному Наставнику станет сильной, у вас появится сильное чувство преданности, вы не сможете сдержать слез, у вас волоски на теле встанут дыбом. В глубине вашего сердца у вас зародится сильная преданность вашему Духовному Наставнику. С сильной преданностью Духовному Наставнику визуализируйте вашего Гуру в облике Будды Ваджрадхары и то, что он перемещается к вам на макушку, а затем опускается по центральному каналу в ваше сердце. До этого был грубый комментарий о том, как медитировать на обнаженное состояние ума, теперь эта тема рассматривается более подробно. Это был комментарий «слово за словом» к коренному тексту. А теперь уже рассматривается более подробно, как медитировать, принимая ум в качестве объекта медитации.

Если для вас это возможно, то нужно провести более детальную визуализацию. Ваш ум стал единым с умом вашего Духовного Наставника. Вы – в облике Ямантаки. Далее вы визуализируете, что весь мир без форм вначале растворяется в виде синего света в верхней части вашего тела. Когда это все в вас растворяется, то не остается никаких внешних объектов, которые могли бы отвлечь вас. Вы визуализируете, что весь мир без форм в виде синего света растворяется в верхней части вашего тела. Далее мир форм в виде красного света растворяется в средней части вашего тела. Весь мир желаний, все объекты привязанности в виде белого света растворяются в нижней части вашего тела. Ваше тело также сверху и снизу постепенно растворяется в слоге ХУМ, который пребывает в вашей сердечной чакре. Это слог «ХУМ» синего цвета с лунным диском, полумесяцем, каплей и завитком нада. Этот слог «ХУМ» является союзом вашего ума и ума вашего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары. У вас не должно быть никаких страхов и никаких надежд в отношении будущего. Если ваш ум стал единым с умом Будды Ваджрадхары, то зачем вам ждать чего-то снаружи? Вы не вспоминаете ничего, что случилось в прошлом, ничего не планируете на будущее. Вы не думаете о прошлом, также не строите планов на будущее, поскольку вы не планируете обретения какого-либо счастья. Ваш ум уже является объединенным с умом вашего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары, вы уже обрели это состояние. Зачем вам новые планы? Думайте так: «Я буду пребывать в этом обнаженном состоянии ума, который неразделим с умом Будды Ваджрадхары». Это обнаженное состояние ума визуализируйте в виде слога «ХУМ». Далее этот слог «ХУМ» постепенно

растворяется снизу вверх. Вы не только в этот момент медитируете на ясное и осознанное состояние ума, но также создаете условия для того, чтобы собрать энергии ветра в центральном канале, чтобы вы намного легче смогли пережить ясный свет.

Здесь объединяются и прямое и не прямое руководство к ясному свету. Традиция ламы Цонкапы – это просто невероятная традиция. После изучения этой традиции, если вы будете читать тексты других школ, то у вас появится чувство, что в этом тексте упущено то-то и то-то, в другом тексте не хватает того-то и того-то. Также вы увидите, что объяснения достаточно абстрактные, не очень точные. Могу сказать вам, что я читал множество текстов других традиций, но после изучения текстов ламы Цонкапы о развитии шаматхи я могу сказать, что те тексты очень абстрактные и могут помочь, может быть, тем, кто имеет очень большие отпечатки шаматхи. Это исключение, в противном случае объяснения не очень точные. Обычным людям, не имеющих больших отпечатков, без опоры на учение ламы Цонкапы я бы сказал, что шаматхи достичь почти невозможно. Даже шаматху развить будет очень трудно.

В этот момент вы визуализируете постепенное растворение слога «ХУМ» снизу вверх и как объясняется в тантре Ямантака, у вас появляется восемь видимостей, в этот момент очень важно проделать это. Сейчас нет времени это объяснять, но вам нужно знать, какие восемь видимостей связаны с растворением слога «ХУМ». Когда постепенно нижняя часть растворяется в верхних элементах, что в этот момент происходит? Верхняя часть слога «ХУМ» растворяется в лунном диске, лунный диск растворяется далее в красной капле, и в этот момент появляется четыре разных видимости четырех цветов. Если вы не можете визуализировать все эти видимости, то, как минимум, визуализируйте, когда верхняя часть слога «ХУМ» растворяется в лунном диске, что у вас появляется видимость белизны. Далее, когда полумесяц растворяется в красной капле, появляется красноватая видимость. Пребывайте в этой просто красноватой видимости без всяких концептуальных мыслей. Далее красноватая видимость растворяется в черной «нада», и тогда у вас появляется видимость черноты. Видимость черноты – это обнаженное состояние ума, очень тонкий ум, в настоящий момент вы его не переживаете, вы это визуализируете. Далее он растворяется в ясном свете. Вам нужно чувствовать, что это самый тонкий ум. Думайте: «Это Дхармакая». Это просто ясное и осознанное состояние ума.

Когда ветры по-настоящему будут растворяться, то у вас появятся эти видимости. Когда вы визуализируете эти растворения, то ум вместе с этим становится все тоньше и тоньше. Вы медитируете на таком обнаженном состоянии ума, из которого возникают концептуальные мысли, и в котором они также растворяются, исчезают. Это объект медитации. Автор говорит, что вам нужно сосредоточиться на таком состоянии ума. Это комментарий, который передал Кундан Ринпоче. Это не должно быть состоянием, подобным обмороку или сонливым состоянием. Также вы не должны блокировать концептуальные мысли. Это обнаженное состояние ума, в котором вы не помните о прошлом, вы отсекали его. Также не строите планы на будущее, а пребываете только в настоящем моменте. Оно тоже непрерывно меняется, разрушается, но это просто ясность и осознанность.

Старайтесь пребывать в этом естественном состоянии как можно дольше, без визуализаций, без каких-либо искусственных мыслей, просто в естественном обнаженном состоянии ума, в ясности и осознанности. В дзогчене говорится: «Не медитируйте на ясный свет, медитируйте с ясным светом». Когда говорится: «Медитировать на ясный свет», это значит, что вы его визуализируете и у вас есть какие-то концептуальные мысли, и на них вы медитируете как бы на ясный свет. Может быть, это полезно для развития любви, сострадания, но в тот момент, когда вы развиваете сосредоточение, вам не нужно медитировать на обнаженное состояние ума, а нужно пребывать с обнаженным состоянием

ума. Не говорится, что не нужно вообще использовать концептуальных мыслей, они очень полезны, но именно в этот момент не медитируйте на ясный свет, а медитируйте с ясным светом. Таким образом, вы сможете понять, что в пустом доме ничего невозможно украсть и ничего невозможно потерять. Если вы поймете абсолютную природу своего «я» и всех феноменов, то это станет еще эффективнее. Когда вы развиваете концептуальное понимание и с этим концептуальным пониманием, побуждаемые этим концептуальным пониманием, вы пребываете в ясном и осознанном состоянии ума.

В этом естественном состоянии ума пребывайте естественным образом. Это очень важно, без каких-либо искусственных действий. Даже визуализация – это препятствие, не должно быть никакой визуализации. Это не означает, что в повседневной жизни визуализация – это нехорошо. Но именно в этот момент, когда вы принимаете ум в качестве объекта медитации, не должно быть даже визуализаций. Никакой аналитической медитации. Это не означает, что аналитическая медитация вообще бесполезна. Но в этот момент вы не проводите даже аналитической медитации, потому что вы не можете двумя действиями заниматься одновременно. Вы не можете играть на флейте и одновременно есть цампу, это невозможно. Цампа – это тибетская жареная мука. Когда вы ее едите, в этот момент не играйте на флейте. Но это не означает, что вам вообще не разрешается играть на флейте. Когда вы играете на флейте, то не ешьте цампы. Но это не означает, что вам вообще нельзя есть цампы, нужно понимать эти моменты.

Некоторые практики дзогчена, махамудры говорят, что в коренном тексте упоминается: «Не проводите аналитической медитации, не имейте искусственных мыслей, не медитируйте на ясный свет, просто пребывайте с ясным светом». Все время они начинают вести себя таким образом, и это большая ошибка. Если все время сидеть с большими глазами, вы сойдете с ума. Очень важно иметь здравомыслие. Когда вы развиваете сосредоточение и используете ум в качестве объекта медитации, то даже аналитическая медитация на развитие бодхичитты – это препятствие. Не занимайтесь аналитическими медитациями.

Автор говорит: «Пребывайте в этом обнаженном состоянии ума с сильной внимательностью. Приступайте с сильной решимостью: «Я буду пребывать в этом обнаженном состоянии ума как можно дольше, какая бы мысль ни возникла, я не буду ее отбрасывать, не буду за ней следовать. Я буду просто пребывать в этом естественном состоянии ума, обнаженном уме. Мой ум будет просто расслабленным, в очень естественном состоянии в это время». Тогда вы намного легче сможете развить сосредоточение. Поэтому, чем больше вы расслабляетесь, тем больше развиваете сосредоточение, но не полностью расслабляетесь. Вам нужно понимать, исходя из собственного опыта, что если вы расслабляетесь слишком сильно, то нужно замечать, что это крайность. Не нужно расслабляться так сильно, нужно немножко напрячься. Если напрягаетесь слишком сильно, то вам тоже нужно понять, что надо расслабиться. Нужно действовать на основе здравомыслия. Как в том случае, если вы идете по металлическому тросу, по канату, то очень важно сохранять равновесие. Если вы немного начинаете заваливаться в одну сторону, то немножко перевесьте палку в другую сторону и поправьте свое положение тела. Если начинаете заваливаться в ту сторону, то также выровняйте равновесие. Тогда постепенно вы сможете очень хорошо соблюдать равновесие и разовьете однонаправленное сосредоточение.

Вам нужно развивать однонаправленную концентрацию, как объяснял Будда в сутре. Приводя аналогию, что дикого слона вашего ума вам необходимо с помощью веревки внимательности привязать к колонне объекта медитации. Крюком бдительности вам нужно тренировать дикого слона вашего ума. Чтобы тренировать слона, очень важно иметь колонну, к которой можно было бы привязать этого слона. Второе – очень важна веревка

внимательности. Чем крепче будет ваша веревка внимательности, тем прочнее она будет удерживать слона рядом с колонной объекта медитации. Чтобы его тренировать, очень важно использовать крюк бдительности. Поэтому привяжите дикого слона вашего ума к колонне объекта медитации, чем является простое, ясное и осознанное состояние ума. Если он вот-вот отклонится, то с помощью крюка бдительности усмирите дикого слона вашего ума. Эта аналогия даст вам определенное представление о том, как укротить дикого слона вашего ума. Здесь главнее инструменты – это веревка внимательности и крюк бдительности. Также очень важен сильный объект медитации, сильная колонна объекта медитации, чтобы вы могли очень надежно привязать дикого слона вашего ума.

Автор говорит, что вкратце, чтобы развить безупречное сосредоточение, для этого нет другой практики, кроме развития внимательности. Поэтому развитие внимательности – это самый ключевой момент. Когда у вас сильна внимательность, то далее бдительность возникает из этой внимательности. Поэтому вам не нужно как-то вначале развивать внимательность и потом где-то снаружи искать бдительность. Здесь приводится такой пример, что внимательность сравнивается с солнцем, а бдительность с солнечным лучом. Чем сильнее ваша внимательность, тем более сильной будет и бдительность, возникающая из этой внимательности. Вы с помощью такой бдительности будете не просто распознавать возникновение блуждания или притупленности ума. Но даже еще на пороге их возникновения, когда они вот-вот появятся, вы уже будете знать, что сейчас есть риск появления блуждания или притупленности ума. Тогда ваше ФСБ или ЦРУ работает очень эффективно. В настоящий момент ваше ФСБ, ваше ЦРУ спит, пьет водку, получает зарплату, они совершенно не работают, просто отдыхают, спят, едят. Поэтому автор говорит, что вначале самый ключевой момент – это развитие внимательности.

Поэтому, когда вы достигаете обнаженного состояния ума, когда у вас нет связи с прошлым, вы не планируете будущее, и пребываете только в настоящем моменте времени, это такое обнаженное состояние ума, в котором мыслей почти не возникает. Но даже если мысли возникают, вы за ними не следуете, и они вновь растворяются, исчезают в этом обнаженном состоянии ума. Это ваш объект медитации. Пребывайте с этим обнаженным состоянием ума. Не на обнаженном состоянии ума, а вместе с обнаженным состоянием. Поэтому нет никакой разницы между наставлениями по дзогчену и этим учением по махамудре.

Далее, когда возникают мысли, не думайте, что они плохие. Даже, если возникает какая-то очень странная, нехорошая мысль, не думайте, что она плохая, поскольку по природе они – ясный свет. Вода при встрече с таким условием как холод, превращается в лед. Каким бы прочным, твердым ни был этот лед, по природе это вода. Поэтому, когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума, то появиться может любая мысль, иногда может прийти даже какая-то ужасная мысль из-за отпечатков с прошлых жизней. Но при этом не думайте, что она ужасна. Если вы подумаете: «О! как плохо, как же можно так думать, не приходите, такие мысли», если вы так их подавляете, то их будет появляться все больше и больше. Это называется «эффект реверсивной психологии». Когда люди занимаются медитацией и появляются странные мысли, то они начинают им командовать: «Не возникайте, не приходите». В ответ мыслей начинает становиться все больше и больше. Далее они начинают слышать что-то странное, а затем говорят: «Нет, я не хочу этого слышать», но начинают слышать все больше и больше. Это называется «эффектом реверсивной психологии». Скажите себе: «Даже если возникает ужасная мысль, пусть она возникает, по природе это ясный свет». Главное, не действуйте согласно этой ужасной мысли. Если вы следуете за этой негативной мыслью, то создаете негативную карму. Если просто возникла мысль, и вы ее не отвергаете, не следуете за ней, то она сама собой исчезнет.



Вам нужно сказать своей мысли: «Я тебя узнал, я знаю, что ты вор». Говорится так, что, если, например, у вас из дома все время что-то воруют и есть вор, который все время этим занимается, вам необходимо однажды дать понять ему, что вы знаете, что он вор, что он все время ворует. После этого он никогда уже не будет приходить к вам снова. Здесь речь идет о простом воре. В наши дни есть множество наглых воров, им нужно полностью закрыть дверь. Вам нужно распознать эти мысли и далее смотреть в их природу. И какими бы ужасными они ни были, вам нужно понимать, что по природе они – ясный свет. Это точно так же, как вода при встрече с условием холода превращается в лед. Тогда вы сможете пребывать в ясном и просто обнаженном состоянии ума. Возникающие мысли, вместо того чтобы мешать вам, наоборот станут упражнением вашего ясного и осознанного состояния ума.

Автор далее говорит, что такое обнаженное состояние ума вначале сильно ухватите и отпустите, и с расслабленным состоянием ума пребывайте с этим обнаженным состоянием ума. Какая бы мысль ни возникла, просто распознавайте эту мысль и не следуйте за мыслью. Когда вы так будете поступать с сильной внимательностью, то и ваша бдительность будет становиться все сильнее день за днем. На этом мы остановимся. Мы сейчас практически повторяем и это хорошо. Вначале я объяснял вам коренной текст. Если бы я не дал вам к нему комментарий и просто бы прочитал слова коренного текста, он для вас не имел бы никакого смысла. Комментарий, который передает Кундан Ринпоче, практически такой же, он ничем не отличается. Вы можете сравнить тот комментарий, который я давал до этого, с комментарием Кундана Ринпоче. Это очень важно для убежденности, вы поймете, что это одинаково.

Сейчас мы немного вместе позанимаемся медитацией. Вы получаете обнаженный комментарий, поэтому вместе с этим также нужно медитировать. Старайтесь пребывать с обнаженным состоянием ума, а не на обнаженном состоянии. Как я говорил вам до этого, в краткой форме визуализируйте перед собой Поле заслуг. Центральная фигура – Будда Ваджрадхара, ваш Духовный Наставник. С чувством сильной преданности Духовному Наставнику визуализируйте, что он через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в ваше сердце и ваш ум сливается воедино с умом Духовного Наставника. Далее вы визуализируете растворение вначале трех миров, они растворяются в вашем теле в виде сияния разных цветов: синего, красного и белого. Далее ваше тело и сверху и снизу растворяется в синем слого «ХУМ», который пребывает в сердечной чакре. Слог «ХУМ» пребывает на лунном диске.

Слог «ХУМ» постепенно растворяется снизу вверх, далее вы доходите до четырех видимостей. Вначале это видимость белизны, далее – видимость красноты. Когда верхняя часть слога «ХУМ» растворяется в полумесяце, в лунном диске, то в этот момент появляется видимость белизны. Далее полумесяц растворяется в капле красного цвета – видимость красноты. Далее эта капля растворяется в завитке нада – это видимость черноты, далее – это ясный свет. Все это исчезает и растворяется в пространстве. Вы пребываете в этом обнаженном состоянии ума, в ясном и осознанном состоянии. Любая мысль возникает из этого состояния и когда растворяется, то исчезает также в этом состоянии. Любые мысли: хорошие или плохие, возникают из этого ума и также исчезают в нем. С сильной внимательностью пребывайте с этим обнаженным состоянием ума. Без каких-либо искусственных мыслей, без всяких визуализаций. Когда появятся мысли о божествах или мысли о бодхичитте, не следуйте за ними, просто пребывайте в этом ясном и осознанном состоянии ума. Просто смотрите на них, наблюдайте их природу. Когда вы за ними не следуете, то из-за этого они исчезнут. Подобно лучнику, когда он выпускает стрелу, вы позволяете ему выпустить стрелу, но при этом вы не следуете за этой мыслью. Это подобно тому, что вы отсекаете эту стрелу, не позволяете ей навредить.

Когда вы принимаете ум в качестве объекта медитации, то здесь нет большой опасности блуждания ума. Такая опасность есть, но есть большая опасность возникновения притупленности ума в грубой форме, вы чувствуете себя сонливо, поэтому необходимо быть активным, повысить интенсивность, то есть быть не слишком расслабленным.