

# Наставление йогина кусали о природе ума

*Джамгон Конгтрул Лодро Тае*

*Перевод: Антон Мускин*

*Редактор Анна Пестова*

[Lozava.ru](http://Lozava.ru)

*Намо гуру!*

Много существует объяснений воззрения и медитации, но все они сводятся к тому, что необходимо поддерживать [осознавание] природы ума.

То, что мы называем «ум», не существует как нечто отдельное. Это то самое усложнённое мышление, которое происходит прямо сейчас! Если не следовать за этим усложнённым мышлением [направляя внимание на объекты, о которых оно «думает»], а направить внимание на его истинный «клик», то есть на саму его сущность, то в этот момент исчезает двойственное разделение на «воспринимающего» и «воспринимаемое».

Поскольку [сущность] пуста, [ни субъект усложнённого мышления, ни один из его объектов] не обладают реальным независимым существованием. Поскольку [природа] светоносна, [усложнённое мышление] присутствует как самоосознание. Эти аспекты [пустота и светоносность] нераздельны — это нераздельное единство. Именно

так из ничего возникает всё без исключения. От тебя же требуется лишь поддерживать осознание как оно есть, применяя для этого памятование [что нельзя переводить внимание на объекты усложнённого мышления, а нужно просто осознавать, как из пустоты «ничего» возникает «всё» светоносности].

Если не будешь забывать поддерживать [это осознание, как описано выше], не будет необходимости в каком-либо объекте медитации [отдельном от самого осознания]. Избегая [концептуальных] омрачений: «Это сейчас оно [ригпа] или не оно?», позволь уму оставаться как есть — неусложнённым. Эта неусложнённость, «простой ум», и есть высший ясный свет дхармакаи!

В традициях махамудры и дзогчен [для объяснения этой медитации] используется множество специальных понятий и терминов, но все они, так или иначе, объясняют одно и то же — [метод медитации, описанный выше]. Если же тебе недостаточно этого, и ты ищешь для достижения состояния будды некие «ещё более совершенные» [методы медитации], то из-за этого лишь запутываешься в сетях надежды и страха. Этого надо всеми силами избегать!

Для подобной реализации необходимы [сопутствующие методы практики]: преданность и накопление заслуги, — поэтому непрестанно молись гуру из Уддияны и прилагай усилия к добродетели на уровне тела, речи и ума.

*В ответ на просьбу своего ученика — Пемы Чопела, держателя осознания из Гато Тринду, — я, йогин кусали Лодро Тае, составил, будучи в Дечен Осэл Линге, этот текст. Пусть это послужит возрастанию добродетели и блага!*