

СВЕТИЛЬНИК, РАССЕИВАЮЩИЙ ТЬМУ

Наставления, прямо указывающие на природу ума в соответствии с традицией старейших реализованных йогов

Джамгон Мипам Ринпоче

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

[Лоцава.ру](http://Lozava.ru)

*Выражаю почтение гуру и Ман-
джушри джнянанаттве!*

*Не вовлекаясь в длительное изучение,
размышление и медитацию,*

*Просто осознавая природу ума с опо-
рой на сущностные наставления,*

*Йогин, обитающий в людских поселе-
ниях, способен достичь уровня
видьядхары, не прилагая особых
усилий.*

*Таково могущество этого самого пря-
мого из всех путей.*

Если оставить ум в состоянии как он есть, ни о чём не думая, но в то же время поддерживать памятование, возникает переживание нейтрального неопределённого состояния ума, которое ощущается как совершенно пустое и пассивное. В таком

состоянии полностью отсутствует особое видение випашьяны, то есть фактор различения, и поэтому мастера обычно называют это состояние «неведение» (тиб. *маригпа*). Поскольку об этом нельзя сказать: «Оно вот такое» или «Вот это оно и есть», такое состояние ума также называют «неопределённое» (тиб. *лунг ма тен*). Описать это состояние невозможно, поэтому его также называют «простое нейтральное» (тиб. *тамал танг ньом*). В действительности это лишь погружение в состояние «всеосновы» (санскр. *алайя*), о котором нельзя сказать ничего определённого.

Такой метод установления ума необходим как начальная ступень, ведущая к раскрытию изначальной мудрости, свободной от концепций. Однако такую медитацию нельзя считать медитацией дзогчен, поскольку сама изначальная мудрость пока не раскрыта. Как сказано в тексте «Молитва устремления Самантабхадры»:

Пустое состояние немышления, когда в
уме нет вообще ничего,

Само по себе становится причиной не-
ведения и заблуждения.

Таким образом, когда ум пребывает в таком состоянии пассивной нейтральности, в котором нет никакой ментальной активности, необходимо

позволить вниманию естественным образом перейти на того, кто пребывает в этом состоянии, — на того, кто «не думает».

Это поможет распознать пробуждённое ригпа, не омрачённое усложнённым мышлением, не обусловленное двойственной идеей «внутри — снаружи», беспрепятственное и открытое, словно пространство ясного неба. Несмотря на то, что в этом состоянии нет двойственного разделения на переживание и того, кто переживает, ум тем не менее ясно осознаёт, что это его истинная природа, и ты точно знаешь, что «Нет ничего другого».

Когда ум пребывает в таком состоянии, невозможно определить это с помощью концепций и выразить словами. Тогда можно применить такие определения, как «за пределами крайностей», «невыразимое словами», «внутренняя светоносность», «открытое присутствие», «пробуждённое осознание». Когда раскрывается изначальное осознание истинной природы твоего собственного ума, неопределённость нейтрального состояния проясняется и ты обретаешь уверенность в этой природе, подобно тому как становится видна обстановка внутри дома, когда восходит солнце.

Это было «наставление о том, как разбить скорлупу неведения».

Обнаружив это пробуждённое осознание, ты приходишь к выводу, что присутствие этой истинной природы не обусловлено тремя временами, не возникает в силу причин и условий и что невозможно обнаружить даже мельчайшую частицу так называемого «обычного ума», который был бы чем-то отдельным от этого осознания.

Пустое состояние, о котором шла речь выше, невозможно выразить словами по той причине, что ты не можешь ясно определить природу этого состояния. Пробуждённое осознание тоже невозможно выразить словами, однако в этом случае ты безошибочно знаешь его природу, поскольку у тебя есть прямое переживание этой природы. У тебя не возникает никаких сомнений по этому поводу. Эти две «невыразимости словами» в корне отличаются друг от друга — так же, как отличается слепота от зрения. Это объясняет разницу между сознанием всеобщей основы и недвойственной реализацией дхармакаи, высшего пробуждённого измерения.

Поэтому все термины: «простой ум», «ум без усилий», «невыразимость» — могут быть связаны как с заблуждением, так и с мудростью. Когда обнаруживаешь этот ключевой аспект, появляется возможность получить опыт переживания высшей Дхармы.

Когда практикующие пытаются установить ум в состояние как есть, некоторые из них стараются

оставаться «осознанными» или «поддерживать ясность». Они пребывают в состоянии, в котором активным остаётся именно обычное ментальное сознание, и потому в их уме возникает концептуальная идея: «Ах, какая ясность!». Другие цепляются за совершенную пустотность, в которой вообще ничего нет, как будто их ум впал в полную прострацию. Оба эти подхода лишь цеплание обычного сознания за двойственное переживание. Каждый раз, когда возникает двойственная крайность — ясность и тот, кто её ощущает, или пустотность и тот, кто её ощущает, — переведи внимание на природу этого цепляющегося памятования. Так ты удаляешь столб, к которому привязан двойственный ум, цепляющийся за воспринимающий субъект и за то, что он воспринимает, и освобождаешь пространство для обнажённого открытого естественного состояния осознания — светоносной пустотности, у которой нет ни центра, ни периферии.

Знать недвойственную природу светоносности и открытости, или естественное состояние, — это и есть суть осознания. Это раскрытие изначальной мудрости, свободной от омрачающего покрова переживаний, обусловленных цепланием.

Это было сущностное наставление по «прорыву сквозь паутину существования в сансаре».

Силой спонтанного направления внимания на собственную истинную природу происходит обнаружение ригпа, которое очищено от омрачений концепций и временных переживаний, как рисовое зёрнышко очищено от шелухи.

Но просто обнаружить ригпа недостаточно. Его нужно стабилизировать, непрерывно поддерживая это состояние без отвлечения, применяя памятование.

Если будешь практиковать подобным образом, иногда будет возникать вялость, а иногда — состояние неопределённости и неосознанности.

Иногда будет возникать состояние немышления, в котором присутствуют открытость и ясность випашьяны.

Иногда будет возникать переживание блаженства, причём в какие-то моменты ты будешь ощущать привязанность к нему, а в другие — нет.

Иногда будут возникать разнообразные переживания ясности, причём в какие-то моменты ты будешь цепляться за них, а в другие это будет безупречная ясность, свободная от цепляния.

Иногда будут возникать неприятные и даже изматывающие переживания, а иногда — приятные и расслабляющие.

Иногда в уме будет сильное возбуждение, беспорядочное движение усложнённых мыслей,

которое становится причиной отвлечения и во-
рует твою медитацию, а иногда ум будет впадать
в ступор, вялость и состояние отсутствия ясности.

Эти и другие виды непредсказуемых пережи-
ваний являются состояниями мышления, к кото-
рым у нас вырабатывалась привычка с безначаль-
ных времён. Это бесчисленные волны кармиче-
ского ветра. Их можно сравнить с постоянно изме-
няющимися видами окрестностей, когда соверша-
ешь длительное путешествие через горы и до-
лины: иногда это радующие глаз пейзажи, ино-
гда — пугающие, наподобие горных обрывов. По-
нимая это, просто поддерживай ум в естествен-
ном состоянии, не придавая особого значения
тому, что в нём возникает.

Не следует беспокоиться, когда ум входит в
перевозбуждённое состояние, провоцирующее
бесчисленные мысли, разрастающиеся подобно
пламени лесного пожара, как обычно случается,
пока ты ещё не обрёл большого опыта в этой прак-
тике. Единственное, что от тебя требуется, — это
не прерывать практику, сохраняя баланс между
приложением усилий и расслаблением. Если вы-
полнять практику подобным образом, будут воз-
никать медитативные переживания, а реализация
будет постепенно возрастать.

Обычно на этом этапе появляется уверенное
различение между неведением и мудростью,

между сознанием всеобщей основы и дхармакаей, между обычным умом и ригпа, которое ты обнаружил на собственном опыте, последовав устным сущностным наставлениям учителя.

Когда поддерживаешь осознание, позволь уму прийти в состояние «как есть», в котором его природа присутствует естественным образом. Это похоже на то, как оставляют воду в покое, перестав её перемешивать, чтобы вся взвесь осела на дно. Это наставление касается особенно важного ключевого аспекта.

Не вовлекайся в рассуждения о том, что́ следует принять, а что́ — отвергнуть, без конца задавая себе вопрос «Это сейчас медитация с опорой на обычное сознание или на пробуждённое ригпа»? Не следует также полагаться на теорию, которую ты узнал из книг, потому что размышление о ней лишь усиливает мыслительную активность. Всё это лишь заслоняет шаматху и випашьяну.

В какой-то момент ты привыкаешь к тому, что шаматха и випашьяна работают как нераздельное единство: шаматха обеспечивает непрерывную устойчивость ума, то есть памятование о необходимости поддерживать ум в естественном состоянии, а випашьяна обеспечивает распознавание своей природы как изначального осознания.

Когда достигаешь подобной стабильности, предполагающей, что шаматха пребывания в

естественном состоянии и випашьяна спонтанной светоносности представляют собой нераздельное единство, это и есть раскрытие изначального самопроизвольно присутствующего осознания, это и есть реализация дзогчен.

Это было сущностное «наставление о пребывании в равновесии, подобном пространству».

Славный Сараха сказал:

Полностью выйдя за пределы того, кто мыслит, и самого мышления,
Стань ребёнком, у которого вообще не возникает никаких мыслей...

Таков метод пребывания, и

Если применишь на практике слова своего гуру и приложишь усилия,

то, когда получишь наставления, которые приведут тебя к обнаружению пробуждённого ригпа,

Без всякого сомнения, раскроется то, что является вместерождённым.

Так раскрывается самопроизвольно присутствующее ригпа — природа твоего ума, изначально «вместерождённая» с обычным умом. Эта абсолютная природа (*дхармата*) всех феноменов (*дхарм*) есть не что иное, как естественная высшая светоносность.

Таким образом, установление ума в естественное состояние и поддержание осознания своей истинной природы, то есть природы ума, — это и есть наставление, сводящее воедино сто ключевых аспектов.

Эту медитацию следует выполнять непрерывно.

Оценивай прогресс, наблюдая за аспектом светоносности в ночное время.

Помни: признаком того, что ты движешься в верном направлении, является спонтанное возрастание веры, сострадания и различающей мудрости.

Наблюдай, как с обретением опыта практиковать становится всё легче, а трудностей возникает всё меньше.

Храни уверенность, что это глубокий и быстрый путь и что реализация, которую ты обретаешь, на других путях даётся куда большими усилиями.

Это плод, которого достигаешь, практикуя с опорой на пробуждённую светоносность ума.

Поскольку омрачения усложнённого мышления и привычных склонностей очищаются естественным образом, а два знания обретаются без всяких усилий, ты занимаешь изначальную цитадель и спонтанно осуществляешь три каи.

Высшее! Тайное! Скреплено самайей!

В благоприятный двенадцатый день второго месяца года Огненного Коня (6 апреля 1906 года) Мипам Джампел Дордже составил это практическое руководство, используя понятные термины Дхармы. Эти наставления соответствуют традиции старейших йогов и предназначены принести пользу тем, кто практикует в людских поселениях и не готов посвятить себя изучению и размышлению, но при этом устремлён медитировать на природе ума.

Да пребудет благо!