

Наставления относительно стадии практики в отдельные периоды времени¹

*Три [принципа]:
оставление, разрушение, сохранение
/ продлевание.*

Нима Цульtrim Ринпоче

Перевод: Гата

Первое, оставление [осознавания как есть — в не созданном умопостроениями изначально присущем естественном состоянии]. Если сначала не прояснить, каково оставление, то [практика] будет подобна перышку на вершине горы [едва подует ветер, который наверху столь силен, — оно будет сразу унесено ветром]: осознание не сможет оставаться непосредственно в своей основе.

Второе, промежуточный принцип, разрушение. Если не понять этого принципа, то из-за смешивания с умопостроениями / вовлечённости в двойственные движения ума [из-за попыток искусственно создать, подправить, подделать истинно присущую неподдельную природу, изменить что-то или размышлять «то это или не то»,] — из-за подобного загрязнения умопостроения-

¹ Тибет. ཐུན་གློ་མ། (тун гом) — «практика в отдельные периоды времени / медитация в сессиях.

ми / двойственной ментальной активности будешь подобен жучку, застрявшему в спутанной шерсти [сколько такой жучок ни барахтается, шевеля лапками, а выбраться не может]. И тогда не придёт время освобождения.

Третье, сохранение / продлевание [прояснения истиной природы без отвлечений]. Если не освоить финальный принцип — продлевание, будешь подобен тому, кто, отправившись далеко, ушел по неверной дороге [то есть путнику, который хотя и прикладывал усилия, но из-за препятствий в пути или незнания верного направления так и не смог добраться до пункта назначения], и таким образом, без освоения продлевания / сохранения не может быть реализации уровней и пути практики.

Первое, принцип оставления.

Пусть осознание останется непосредственно в обнаженности [исконно присущей природы, не смешанной с умопостроениями], без «завес» цепляний, сопровождающих субъектно-объектное восприятие.

Пусть остаётся, без загрязнений двойственными движениями ума / концепциями и умопостроениями, пусть остаётся тотально как ясность чистого [естественно присущего состояния, не созданного при помощи умопостроений и свободного от четырёх изъянов практики: возбужденно-

сти, распространения мыслей/рассеянности, инертности и притупленности].

Пусть остаётся расслабленно, свободно как есть — как исконная природа естества, не связанная [представлениями о] «я», цепляниями за реальность существования чего-либо. Что это означает? Это означает оставить осознание как [изначально присущую] ясность, не цепляясь за представления «моё воззрение», «моя медитация». Пусть оставляется как ясность острого, отчётливого осознания истинной природы без омрачения неясностью, смутностью.²

Вышесказанное означает, что следует оставить осознание как ясность подлинного естественного состояния, [когда присутствует непосредственное прояснение пустотности, и при этом нет попыток создать пустотность искусственно, сфабриковать посредством концептуальных построений; при этом также следует] оставаться, не впадая в изъян «зависания» в спокойном пребывании [когда в отсутствие истинного постижения пустотности исконно присущего осознания, хотя и не уходишь вслед за мыслями, не засыпаешь и нет притупленности, но при этом и нет собственно острого прояснения пу-

² То есть не омрачаясь ничем, что препятствует ясному прозрению изначальной мудрости самоосознания (например, инертностью, притупленностью и другими подобными изъянами практики, из-за которых, даже если медитативное состояние и схоже с пребыванием в осознании естественного состояния, но на самом деле нет ясности, остроты постижения истинной природы).

стотной природы]. Также это означает оставаться без навешивания ярлыков. Это означает оставаться без цепляний за суждения подобного рода: «пустотно», «ясность», «пребывание», «блаженство».

Не думая о прошлом и будущем, не следуя за возникающими мыслями, останься подобно труп³.

Если коротко, останься в неподдельном, не созданном умом естественном состоянии [без попыток создать изначально присущую природу], и сверх этого естественного состояния, [не созданного при помощи умопостроений], не надо ничего совершать умом.

Второе, метод разрушения.

Если непосредственно и обнажённо [то есть без концепций и умопостроений, прямо] всмот-

³ В данном контексте означает остаться как есть, в неподдельном естественном состоянии природы ума, не создаваемой умопостроениями, без попыток что-то улучшить и без вовлечённости в проявления; и этот аспект сравнивается с тем, как лежит мёртвый — он остаётся так, как положат. При этом также не должно быть попыток прервать само собой возникающее движение ума — достаточно без всякого следования за возникающими проявлениями прямо и непосредственно позволять им высвобождаться /растворяться как изначально пустотные беспрепятственно возникающие проявления в изначально пустотной основе всего, в которой они проявляются и растворяются, изначально будучи ее пустотными самопроявлениями энергии.

реться в суть «остающегося» [в природу тонкого ощущения наличия некоего «медитирующего»], то все представления о смотрящем, медитирующем в отсутствие самости разрушаются.⁴

Все умопостроения / двойственные движения ума, подобные вязанке хвороста, разрушаются, [оставляясь] в свободе и распахнутости [естественного состояния]. Не связываясь цепями субъектно-объектного восприятия, в отсутствие цепляний совершенно разрушается.⁵

⁴ Таким образом, под разрушением не подразумевается усилие ума или умозрительная медитация: речь идёт о том, что в момент «всматривания» сознанием в собственную природу, в природу тонкого ощущения некоего «я», который словно «остаётся в медитации», — естественным образом не обнаруживается ничего, что обладало бы материальным существованием и признаками, при этом естественно сохраняется не созданная умом пустотная ясность. И таким образом изначально присутствующим осознанием (аспект ясности) прямо проясняется естественно присущая пустотная природа (аспект пустотности), и эти аспекты (ясности и пустотности) не являются двумя разными, нет некоего «постигающего» и «постигаемого», нет двойственности восприятия, — лишь чистое недвойственное присутствие изначально осознания, проясняющего собственную пустотную суть сквозь любые столь же пустотные самопроявления.

⁵ Пример с вязанкой хвороста указывает на возможный изъян в начале практики, то есть на такие тонкие концептуальные построения, которые подобны многочисленным веткам хвороста и из которых пытаются «сложить» некую медитацию, связав все эти умопостроения «верёвкой» мыслей типа «получилось», «медитирую». Какие это могут быть тонкие построения? Например, когда пытаются искусственно создать некую «пустотность» и «ясность», как бы соединить их и потом в этом со-

Третье, метод продлевания/сохранения.

Продлевание [означает остаться] после разрушения [представлений о медитирующем, а именно: остаться в нераздельности ясности и пустотности осознания], не впадая в неясность [то есть не впадая в некое инертное состояние, которое может быть схоже с однонаправленным сосредоточением или оцепенением и в котором нет ясности относительно естественного состояния].

[Должно быть] такое продлевание, когда нет отвлечения, нет «отделения» [от истинной природы], когда не происходит забвения/вовлечённости в [проявления], а непрерывно [тонкое неконцептуальное] «памятование»/осознание истинной природы.

зданном умом состоянии пытаться пребывать. Или если навешивают на состояние ярлыки: «несозданность», «то самое», «изначальная чистота» и так далее. Связанность подобными тонкими концепциями, умопостроениями и сам изъясн практики исчезает, если заглянуть/всмотреться в суть самого представления о медитирующем, при этом свободно отпустив всякое цепляние за движения ума. Таким образом, не обнаружив реального конкретного существования медитирующего, самым естественно присущим осознанием непосредственно постигается пустотность — собственная природа, и далее достаточно остаться как есть, ничего не подправляя и не создавая умом.

Продлевание — это расслабление в свободном состоянии, когда сам себя не сковываешь жёсткими страданиями [напряжением, усилием, такими идеями как «не получается», «не получится» и тому подобными].

До тех пор, пока не достигнута стабильность великого блаженства [осознавания истинной природы], длительность сохранения / продлевания подобна тому, как длительное время [скачет] по степи вольный конь, [свободный от веревок, которыми был стреножен и которые сами собой развязались]: такой конь, которого не удерживают, [свободно гуляет, пребывая спокойно, расслабленно].

Пока не достигнута стабильность стадии тунгом / практики в отдельные периоды времени, отчётливость, острота продлевания постижения [единства] пустотности и ясности подобна пастуху, охраняющему стадо овец.⁶

Пока не достигнута стабильность стадии нанг гом⁷ [следующий уровень - естественной практики], естественность поддержания в отсут-

⁶ С пастухом сравниваются два аспекта практики, необходимых на стадии тунгом: памятование и самопроверка; второе иногда переводят как «бдительность». Эти два аспекта способствуют сохранению практики без отвлечений и без впадения в изъяды и подобны пастуху, который бдительно присматривает за овцами, чтобы те оставались на пастбище, не убегали.

⁷ Тибет. རང་རྒྱལ། (нанг гом) — «естественная медитация», когда получается пребывать в естественном состоянии, как только о нем вспоминаешь.

ствие [попыток] прерывания и достижения подобна тому, как свободно ниспадает поток большой реки.

Коротко говоря, [сначала] — оставление в несозданном, не исправляемом умом [естественном состоянии природы ума, а затем] разрушение [представлений о] том, кто остаётся, а именно: всмотревшись «вовне» — пустотность, обладающая природой ясности.⁸ Всмотревшись «внутри» — беспрепятственность-прозрачность. После разрушения — продлевание / сохранение.

Важно, чтобы сохранялось, продлевалось [осознавание истиной природы] непрерывно во время четырёх видов активности [пребывание на месте, ходьба, прием пищи и сон] подобно тому, как [непрерывно течёт] поток реки.

⁸ Здесь указывается на пустотность всех проявлений в отсутствие их материальности, обнаружимости, и при этом одновременно указывается на присутствие ясности — осознания пустотности; осознание пустотно, пустотность ясна.