

Медитация без медитации

Перевод: Антон Мускин

Редактор: Анна Пестова

Лоцава.ру

В книге «Царская печать махамудры» есть наставление Гампопы, которым не могу с вами не поделиться:

Пребывает ли ум в полном безмыслии или в нём происходит движение мыслей, если не предпринимаешь вообще ничего — не блокируешь возникновение мыслей в состоянии покоя и не следуешь за мыслями, когда начинается их движение, — то освобождаешься от двойственности.

Ты интуитивно чувствуешь: «Эмахо! В моём уме присутствует недвойственная мудрость», и, если относительно этого не осталось никаких сомнений, это означает, что ты теперь знаешь истинную природу своего ума — то, как есть.

Обладая знанием истинной природы ума, ты больше не привязан к безмыслию как к объекту медитации — больше нет нужды устанавливать ум в состояние покоя, пресекая поток мыслей, или блокировать возникновение мыслей, которые в любом случае продолжают возникать. При этом медитация происходит сама собой, поскольку одновременно с возникновением мыслей в уме присутствует и недвойственная мудрость, знающая их истинную природу.

Прежде всего нам следует распознать истинную природу ума. Если в дальнейшем, выполняя практику, мы добрались до уровня воззрения, когда у нас больше нет никаких сомнений в этой истинной природе*, тогда, вне зависимости от того, пребывает ум в покое или находится в движении, в нём будет присутствовать недвойственная мудрость как знание единого вкуса любого его состояния — и покоя, и движения мыслей.

Таким образом, движение мыслей уже не является помехой для медитации, а состояние покоя уже не является желанным объектом, на котором хочется удерживать фокус внимания.

Если совсем по-простому, это уровень реализации истины, выраженной в сутре Празднания парамиты:

Форма есть пустота, пустота есть форма. Нет другой формы, кроме пустоты, нет другой пустоты, кроме формы.

На этом уровне мы смотрим на любую мысль, на любой феномен и просто знаем, что они пусты. Нет нужды искать какую-то другую пустоту, кроме самих мыслей и феноменов. Это и есть «немедитация», или «медитация без медитации». Зачем медитировать на какой-то особенной пустоте, если всё без исключения и так уже пустое? На что смотришь в данный момент, то и пустое, что слышишь в данный момент, то и пустое, о чём думаешь в данный момент, то и пустое...

* То есть мы больше не отождествляемся с искусственным концептуальным построением «я», а знаем свою истинную природу — природу будды.

Про такое в текстах сказано: «На золотом острове нет ничего, что бы не состояло из золота».