

**СВЕТОЧ, РАССЕИВАЮЩИЙ МРАК  
НЕВЕДЕНИЯ**



## Светоч, рассеивающий мрак неведения

Мипам Джампал Дордже

Наставления, прямо указывающие природу ума в традиции  
Старых Реализованных Мастеров.

Выражаю почтение Гуру и Мандрушри Джнянасаттва.

*Без надобности в длительном изучении, размышлении или медитации,  
Пребывая в природе ума, благодаря пути сущностных наставлений,  
Обычный городской йогин может достигнуть уровня держателя знания  
минимальными усилиями. В этом заключается могущество глубинных путей.*

Когда мы позволили своему уму естественно успокоиться и ни о чём не думать, при этом, поддерживая внимательность, то возникает нейтральное и безучастное состояние ума, пустое и безразличное.

До тех пор, пока не появилось ясное видение, это состояние описывается мастерами как *незнание (маригпа)*. Неподдающееся определению, как «то» или «это», это состояние ума также называют *неопределённым (лунгматен)*. Также невозможно определить, в чём прибывает наш ум или о чём думает. Поэтому такое состояние называют обычное *безразличие (тхамал танг-ньём)*. На самом деле мы оказываемся в обычном состоянии алаи.

Не концептуальная пробуждённость должна развиваться с помощью метода погружения в медитацию, но этот метод не является основным в медитативной тренировке, до тех пор, пока не появилась пробуждённость, осознающая свою собственную природу. В «Устремлении Самантабхадры» говорится:

*Безразличное состояние, когда ум думает «ни о чём», и есть причина невежественного заблуждения.*

Когда ваш ум оказывается в этом безучастном состоянии, в котором нет ни мысли ни умственной деятельности, естественно посмотрите на того, кто отмечает это состояние, на того, кто не думает.

Когда вы это сделаете, свободное от мысли знание (*ригна*) абсолютно откроется вам, как ясное небо, не имеющее внутреннего и наружного. Это знание не является двойственностью воспринимающего и воспринимаемого, и тем не менее вы сможете определить для себя, что это ваша собственная природа, и почувствовать убеждённость, что именно это и есть ни что иное, как сама природа ума.

Так как это состояние не может быть точно описано с помощью концепций и характеристик, но однажды его почувствовав, можно назвать безграничным, неопишуемым, изначальным, свет оносным и знанием (*ригна*).

Другими словами, познав своё собственное лицо, восходит пробуждённость и рассеивает мрак инертного состояния ума, озаряя его подобно тому, как внутренне убранство дома становится видимым на рассвете. Таким образом, вы обрели убеждённость в природе ума.

Это были наставления, как разбить скорлупу неведения.

Теперь вы понимаете, что это естественное присутствие фундаментальной вневременной природы не сотворено в силу причин и условий, не изменяется в зависимости от трёх времён, и не возможно найти ничего иного, называемого «умом», существующего вне это природы.

Прежде описанное невнятное состояние ума невыразимо, и вы не могли чётко его определить. И хотя сущность знания (*rigpa*) тоже не передаваема, но вы узнаете её без малейшего сомнения. Таким образом, велика разница в невыразимости этих двух состояний как между зрячим и слепым. Это демонстрирует принципиальную разницу между всеосновой и дхармакаей.

По этой причине обычный ум, умственная бездеятельность, несказанность и другие термины имеют как верный так и не верный аспекты. Когда вы поймёте суть выражения - «похожие слова, но высокий смысл», то сможете пережить и реализовать глубинную дхарму.

Когда мы естественно погружаемся в природу ума, некоторые просто стараются находиться в бодхиствовании и осознании, и затем пребывают в состоянии потока сознания, думая «о, какая ясность», другие же фиксируются на состоянии абсолютной пустоты, как будто их ум внезапно лишился содержания. Оба эти случая, тем не менее, - просто аспекты потока сознания, держащегося за двойственное восприятие. Когда происходит переживание ясности, и того, кто эту ясность воспринимает, пустоты, и того, кто воспринимает пустоту, - посмотрите на природу этого потока жёстко фиксирующего сознания. Тогда вы выдерните опору, к которой привязан двойственный ум, держащийся за воспринимаемое и воспринимающего и создадите пространство для обнаженного и широко распахнутого естественного состояния – состояния светоносной пустотности без центра и пределов. Это яркое и распахнутое естественное состояние называется сущностью знания, это рассвет обнаженной пробуждённости знания, свободной от покровов фиксированности и медитативных переживаний.

Это были наставления, как прорвать сеть существования в самсаре.

Благодаря спонтанному самоосознанию фундаментальной природы бытия распознайте знание (*rigpa*), свободное от различных покровов интеллектуальных условностей и преходящих впечатлений ума, как рис, очищенный от шелухи.

Только лишь распознать природу знания (*rigpa*) не достаточно. Необходимо обрести стабильность узнавания этого состояния. Важно поддерживать постоянное напоминание себе погрузиться в это естественное состояние.

В процессе такой тренировки иногда возникает тусклое отсутствующее состояние незнания.

Иногда возникает состояние распахнутости в отсутствие мысли, обнажающее сияние випашьяны.

Иногда возникает переживание блаженства с привязанностью, иногда переживание блаженства без привязанности.

Иногда возникают разнообразные переживания ясности, имеющие фиксацию; иногда безупречное сияние, свободное от фиксации.

Иногда случаются неприятные и жуткие переживания, а иногда переживаются любовь и безмятежность.

Иногда возникает сильный поток сбивчивых мыслей, что отвлекает нас и прерывает медитацию; иногда вялое состояние, лишённое какой-либо ясности.

Эти и другие непредсказуемые опыты медитации являются нашими состояниями ума, к которым мы привыкли с незапамятных времен, бесчисленными

волнами кармических ветров. Они, как череда непрерывно сменяющих друг друга пейзажей при долгом путешествии.

Поэтому поддерживайте естественное состояние, не придавая особого значения возникшим переживаниям.

Пока вы еще недостаточно натренированы в этой практике, не поддавайтесь огорчению, если возникает множество разнообразных мыслей, вспыхивающих как пожар. Напротив, не позволяйте прервать вашу практику, сохраняя баланс между собранностью и расслаблением. Тогда в процессе практики появятся переживания реализации достижений.

Тогда, как правило, вы постигаете уверенность в понимании разницы между знанием и не знанием, всеосновой (*алаей*) и дармакаей, с ознанием и про буждённостью - осознав её на своём собственном опыте благодаря устным наставлениям учителя.

Поддерживая осознание, позвольте своему сознанию успокоиться в самом себе подобно тому, как вода становится прозрачной, если оставить её в покое, тогда пробуждённость, как природа всего, естественно проявляется. Это были определяющие наставления.

В процессе практики не позволяйте себе увлечься размышлением что принимать и что отвергать. Например, я вляется ли объектом моей медитации соз- нание или пробуждённость? Также не полагайтесь на теоретические знания из литературы, которые только усиливают мыслительную деятельность. Отвлечения такого рода могут лишь омрачить шаматху и випашьяну.

Наступит момент, когда вы достигните большей стабильности в практике шаматхи и випашьяны в их естественном единстве; шаматха - непрерывное напоминание погрузиться в естественное состояние, и випашьяна - узнавание своей сути, как естественное осознание.

Достижение стабильности, в котором шаматха изначального пребывания в естественном состоянии, и випашьяна естественной светоносности, неразделимы, является рассветом самосуществующей пробуждённости, реализации Великого Совершенства. Это были наставления о пребывании в равновесии, подобному пространству.

Великий Сараха сказал:

*Полностью отбрось того, кто думает, и всё, о чём думается,*

*И оставайся как ребёнок без мыслей*

Это был метод, как погрузиться и

*Применяя слова учителя и усердствуя в этом*

Вы получите наставление, которое позволит вам встретиться лицом к лицу с сознанием (*ригпа*).

*И совозникающая мудрость взойдёт вне сомнений*

Так забрезжит рассвет самосуществующей пробуждённости, ригпа, – природы вашего ума, которая изначально от него не отделима. Это ни что иное, как природа (*дхармата*) всех вещей (*дхарма*), и это есть истинная и абсолютная светоносность.

Таким образом, погружение в естественность и поддержание ригпа узнавания своего лица, сущности ума или природы ума – единое наставление, объединяющее в себе сотню других жизненно важных наставлений.

Более того, это есть то, что нам необходимо постоянно поддерживать.

Отмечайте уровни прогресса вашей практики по появлению светоносности во сне.

Поймите правильно, что знаком того, что вы на правильном пути, является усиление веры, сострадание и интуиции.

Испытайте на себе, как легко вам становится практиковать, и затруднений в практике становится всё меньше.

Будьте уверены в глубине и скорости действия данной практики, так как полученная нами реализация будет соответствовать той, которая обретается огромными трудностями, если вы следуете другими путями.

Здесь результат достигается благодаря тренировке светоносной пробужденности вашего ума.

Когда омрачения мышления и привычных тенденций естественно очистятся (*буд*), и двойное знание раскроется без усилий (*дха*), вы достигните изначального царства и осуществите три кай.

Глубинное (Важно). Гухья. Самая.