

ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ

Когда мы медитируем, мы смотрим на свой ум. Когда мы смотрим на ум, на что мы смотрим? Мы смотрим на свои мысли. Когда вы смотрите на свои мысли, появляется осознание, которое распознает эти мысли. (00:21) Какая польза от того, что мы смотрим на свои мысли? Нам нужно найти осознание, которое видит мысли. (00:28) Согласно учению Дзогчен, это осознание, которое видит мысли, называется «лампой самовозникшего, знающего осознания». (00:33) Здесь используется метафора лампы. В Молитве Самантабхадры говорится о «лампе осознания». (00:42) Для меня, когда я медитирую, пламя лампы имеет естественную связь с умом. (00:49). Это потому, что у начинающего медитирующего иногда может не быть грубых мыслей, (00:55) а только тонкие мысли – базовое сознание – которые остаются нераспознанными, но возникают непрерывно. (01:03) Они похожи на звук естественно издаваемый пламенем огня. (01:10) Это также, то, как возникает звук мантры; это самозвучающий звук нада. Звук возникает из мерцания пламени. В секретной мантре это называется «неразрешимый звук нада». (01:21) В любом случае, когда мы медитируем, где это пламя? Пламя – это качество ветров, когда они находятся в пупке. (01:29) В маленькой книге «Самантабхадра» я добавил пламя к образу Самантабхадры яб-юм. Что подразумевается под «пупком»? (01:39) В центре тела, перед позвоночником, прямо на уровне пупка, находится место, где обитают ветра. (01:48) Это пупочная чакра, которая идет от центрального канала. (02:05)

Почему ветры обитают именно там? Сначала тело было создано с помощью тепла – тонкой сущности матери или красной капли. (02:11) Это тепло сохраняется до тех пор, пока не истощится жизненная сила; это поддерживающий жизнь ветер. Тепло поддерживает жизненную силу. (02:17) Жизнь человека зависит от тепла. То, что мы называем «жизнью», – это сознание, которое не отделено от тепла. (02:22) Сущность ветра – это тепло. (02:31) Через практики каналов, ветров и капель секретной мантры, ветры собираются и всегда пребывают в пупке. (02:38) Даже западные ученые признают пользу, которую ветры, собранные в пупке, дают спортсменам. (02:48)

Будь ты буддист или нет, говорится, что пупок является местом обитания ветров. (02:52) Медитация на пламени – это метод для того, чтобы ум стал ясным. (02:59). Чтобы ум пребывал в пупке, визуализируйте слог ХУМ внутри пламени. (03:06). Этот ХУМ отзывается своим собственным звучанием ХУМ, ХУМ, ХУМ, ХУМ. (03:13). Звук мантры возникает из этого собственного звучания нада. Когда вы медитируете только на ХУМ, он защищает от мыслей. (03:18)

Когда мысли отсутствуют, можно не вспоминать ХУМ. Есть естественное ощущение, как черная тень внутри мерцающего пламени. (03:25). Даже когда вы не вспоминаете ХУМ – как черная тень становящаяся невидимой на мгновение, – пламя вокруг нее предельно ясно. (03:32). Форма пламени остается неизменной. (03:41). Это осознание. (03:49). Когда ваш ум пребывает в сущности внутреннего осознания, осознание видит все мысли; это осознание, которое распознает мысли. (03:59). Совершенно ясный ум без единой мысли – это чистая природа. Эта чистая природа пуста, а природа пустотности – ясность. (04:06). Мы можем ясно видеть это, основываясь на этом внешнем примере пламени свечи. (04:12). Мое объяснение этой важной точки практики для моих учеников–практикующих основано на этом внешнем примере из личного опыта. (04:22).

Когда начинающие практикующие медитируют, сначала, даже если в уме нет мыслей, их ум все еще не очень ясен. (04:29). Когда они продолжают медитировать в течение более длительного времени, иногда ум становится совершенно чистым естественным образом, как пламя. (04:34). Иногда, внезапно, мгновенно, ум становится совершенно чистым. Этот опыт в конечном итоге возникнет. (04:44). Это возникает от силы сострадания к живым существам или от силы веры в Три Драгоценности. (04:52). В это время ум естественным образом очень чист, как яркая часть пламени. (05:00). Если вы привыкаете к этому в течение длительного времени, у вас больше не будет вопросов, чтобы задавать их кому-либо еще. (05:06). Вы сами будете уверены: «Я понял воззрение». Вы будете свободны от хватания за двойственность. (05:12). Это «лампа самовозникшего, знающего осознания». (05:19). Это знающее осознание также называют «изначальной мудростью». (05:24). В текстах наставлений Дзогчен воззрение объясняется как «светильник изначальной мудрости» или «факел уверенности». (05:28).

Внешний пример этой лампы – это пламя, то, что мы действительно можем видеть. (05:35). Те, кто искусен в объяснении практики, должны подумать о возможности использования этого примера в своих учениях. (05:42). Те, кто медитирует, должны взглянуть в собственный ум. Ум не всегда будет постоянно чистым. (05:47). Но иногда, когда вы медитируете, ум становится как чистый свет пламени. (05:55). Иногда ум становится ясным естественным образом на короткое время. (05:59). Когда это происходит, важно распознать это. (06:07). Как только вы распознаете это, привыкая к этому снова и снова, вы освободитесь от двойственного хватания, от любого хватания (06:10).

Это называется «осознание, распознающее себя» или фактически «самопознание, внутрирожденная ясность». (06:18). Здесь никто не освещает это пламя, оно самоосвещается; его ясность и пустотность неразделимы. Вот как это станет. (06:28). Вы должны использовать этот пример и применить его к своему внутреннему уму. (06:39). Когда вы медитируете, сначала все грубые мысли исчезают, и ум может пребывать в неподвижности. (06:48). В этот момент ясность еще не возникла. (06:54). Вы продолжаете медитировать снова и снова. Когда есть мысли, сосредоточьтесь на ХУМе, (07:04) вибрирующем вместе с вашим естественным пульсом: ХУМ, ХУМ, ХУМ, ХУМ, ХУМ, как мерцание пламени. (07:09). Темная внутренняя тень пламени – невежество. Это совозникающее неведение. В действительности нет неведения; (07:15) но в молитве Самантабхадры, «совозникающее неведение» относится к неспособности видеть природу ума, как она есть, без каких-либо сомнений. (07:23). Это неосознание. Когда вы медитируете, и ум ясен, он слегка мерцает, как это пламя. (07:30). Иногда вы на мгновение распознаете ясное осознание. (07:39).

В чем заслуга распознавания ясного осознания? Как я упоминал ранее, вы освобождаетесь от сомнений относительно природы ума. (07:48). Я сам получил понимание природы ума на примере пламени огня. (07:52). Так, я много раз использовал образ пламени в качестве примера самовозникающего осознания. (08:02). По этой причине мы должны медитировать на пламени в области пупка Фитиль масляной лампы – это слог ХУМ. (08:09). У некоторых не получается визуализировать слог ХУМ, потому что для них это концептуальная конструкция. (08:18). Но что важно, так это звук ХУМ – и не имеет значения, в каком написании – он может быть на китайском, тибетском или английском языке. (08:28). Позже вам даже не нужно будет больше медитировать на слоге; (08:34). Вы можете просто медитировать на звуке ХУМ, который появляется естественно, как вибрация пульса. (08:39).

В то время, когда вы вибрируете с ХУМ, ХУМ, ХУМ, (08:45). даже самые тонкие мысли успокаиваются, и естественная яркость и ясность вашего ума будут раскрываться естественным образом. (08:49). Это помогло мне быть более усердным в своей собственной практике. (08:53). Я добавил это к изображению в молитве Самантабхадры, потому что люди часто задаются вопросом, где визуализировать ХУМ. (08:59).

Независимо от того, визуализируете ли вы яб или юм, ХУМ визуализируется на уровне пупка, в центре вашего тела, перед позвоночником. (09:03). На внешнем уровне есть два – Яб и Юм (мужчина и женщина); но в отношении ума яб – это естественная ясность, а юм – природа пустотности. (09:11). В уме, свободном от всех мыслей, нет разделения между яб и юм. (09:19). Учения говорят, что Яб и Юм неразделены, проявленность и пустота нераздельны. (09:24). Во-первых, проявление – это яб, а пустотность – это юм. Во-вторых, блаженство – это яб, а пустотность – это юм. (09:31). И когда вы действительно узнаете естественное состояние ума, ясность – это яб, а пустотность – это юм. (09:38). Итак, сначала возникает проявление – пустотность, затем блаженство – пустотность и, наконец, ясность – пустотность. (09:45). И распознать пустоту ясности – означает распознать пустоту осознания. (10:04). Это пустотное осознание – ваджрный ум. Сама сущность осознания подобна яркой внешней тени пламени. (10:09). Непрерывное пребывание в нем называется «не медитация». (10:14). Это когда медитация стала стабильной. (10:18). Пример пламени действительно очень глубокий, он исходит из личного опыта. (10:24). Это отличный способ проиллюстрировать внутренний опыт через внешний образ. (10:29). Поэтому я подношу это своим друзьям по Дхарме как мандалу. (10:33). Таши Делек всем моим друзьям по Дхарме. (10:40). Я молюсь, чтобы наивысшая драгоценная бодхичитта могла возникнуть в ваших потоках ума. (10:45).