2011-01-17.

Когда мы практикуем Учение, мы принимаем в нем Прибежище как в Драгоценности. Приняв Прибежище в Учении как в Драгоценности, следует хранить самайю Учения. Когда мы принимаем Прибежище как в Драгоценности в Учении, мы считаем Учение божеством (деватой). Это означает, что к Учению нужно относиться как к божеству. То есть почитать его, верить в него, восхвалять его, возносить ему молитвы, делать ему подношения и самое главное – практиковать его. Это условие того, что Учение будет давать благословение, будет иметь свою силу. Это называется самайя Учения. Обсуждать драгоценное Учение можно только уважительным тоном и должными уважительными словами. Поскольку обсуждение его неуважительным тоном, недолжными словами, будет подрывать его духовную силу. Учение не следует обсуждать с людьми, не верящими в него, не уважающими его, критикующими его из-за непонимания; с теми, кто относится к нему легкомысленно, с нарушителями обетов, иначе оно тоже теряет свою благословляющую силу.

Древние традиции утаивания учения, испытания учеников, связаны с очень уважительным отношением к учению. За этим ничего не стоит кроме уважительного отношения к учению. Это называется передача, дух самайи. Сейчас мир меняется, многие учения можно открыто читать, даже не путешествуя куда-то в Гималаи, можно изучать учение в интернете. Но надо понимать, что такая открытость, легкодоступность учения, кажущаяся. Потому что прочитанное учение, даже если мы не знаем, как работать с передачей, как относиться к нему, не даст вам Освобождения. Именно поэтому мы говорим о передаче, о духе передачи, о самайе учения. Человек может читать самые высшие Ануттара-тантры, упадеши сиддхов, но для него что упадеши сиддхов, что наставления по мирской психологии – одно и то же. Он не сумеет относиться к учению должным образом и использовать его должным образом. Часто мы это видим. Когда мы передаем Учение, распространяем, об этом тоже надо помнить. Иначе пройдет двадцать лет, Лайя-йога распространится, и везде можно будет видеть: «Лайя-йога для процветания и богатства», «Лайя-йога для гармонизации семейных отношений, счастья и здоровья». Это происходит повсеместно. Учение проникает на запад, духовная культура проникает в другую среду, но если не блюдется самайя, дух учения, оно становится чем-то попсовым. Попсовая дхарма никого не освобождает. Она увеличивает количество денег у тех тренеров, которые ее распространяют. Их она делает процветающими. Но садху она не освобождает. Потому что, чтобы Дхарма освобождала, нужно относиться к ней по-другому, как к драгоценности, нужен дух передачи, принцип Гуру-йоги, нужны самайи, это совсем другое. Это не светские психологические тренинги, совершенно другие отношения. Тогда учение будет давать благословение деват. Учение не следует смешивать с мирскими занятиями по психологии, светской йогой, светскими тренингами, четко отделяя. Ими люди в миру могут заниматься, в этом нет проблем, в этом ничего плохого, это нормально. Но при этом надо отделять, драгоценное Учение – это драгоценное Учение, а вспомогательные вещи – это просто вспомогательные вещи. Не смешивать их. Нужно понимать, и отделять Учение от того, что им не является. На Учение не следует возлагать оздоровительные функции, считать его просто средством оздоровления или средством воспитания детей, или возлагать на него функции психологии личностного роста. «Благодаря Лайя-йоге я поправил интеллект, получил престижную работу, добился успеха», - такая психология. Или: «Благодаря Лайя-йоге я сгармонизировал отношения с женой». Это может хорошо, но это не функция Учения. Ради этого не надо практиковать Лайя-йогу, любой мирской психолог даст вам советы, приемлемые на вашем уровне. Лайя-йога для этого не предназначена. Не следует возлагать на Учение функции материального обогащения и материального процветания, функции социальных программ. Все это дополнительные, божества свиты.

Но Лайя-йога как центральное божество предназначена для другого. Именно для Освобождения. Не следует думать, что оно решит твои материальные проблемы. То есть оно конечно может решить, но не в этом его функция, оно не для этого предназначено. Используя Лайя-йогу, можно выполнить оздоровление и решить материальные проблемы, решить задачи личностного роста. Все это сработает как дополнительное. Но ради этого практиковать Учение смысла нет. Есть другие вещи, более простые. Это подобно тому, как есть очень дорогой автомобиль, и на нем не следует возить ящики с помидорами. Это статусный автомобиль. В нем должны ездить люди, обладающие статусом, в определенные места. На нем не надо ездить по разбитым дорогам, загружать в него охапку сена. Это будет неуважение к такому автомобилю; есть трактор, куда можно все это грузить. Драгоценное Учение – это именно как такой очень дорогой, статусный автомобиль. Его цель только одна – это Освобождение ума, Просветление.

Часто у людей эти вещи смешиваются, они возлагают на учение и функции процветания и социальных программ, и гармонизации семейных межличностных отношений, и личностного роста, и оздоровительные, все в одном. Учение может дать все это, но это происходит побочно, косвенно, само собой, если вы правильно все практикуете. Но цели такие не должны быть.

Если Учение раскрывается людям, не готовым к нему, оно теряет силу. Если оно обсуждается без уважения, не должными словами, оно тоже теряет силу. Если с его помощью мы пытаемся решить мирские задачи, оно теряет силу, потому что изначально мотивация другая. Светские задачи, материальные связи и прочее, разумеется, нужно решать, когда они возникают, но не следует их смешивать с Учением. Учение – это центральное божество в мандале, а различные проблемы и методы – это божества периферии. И божества периферии всегда должны быть подчинены центральному божеству. Когда мы это понимаем, то мы соблюдаем дух самайи.

Когда мы научились должным образом относиться к Учению, то считается, мы готовы практиковать Учение. Сейчас мы поговорим о практике созерцания и четырех типах самоосвобождения мыслей.

Прежде чем заняться практикой созерцания, мы должны овладеть основой. Сначала мы упражняемся в основе, занимаясь концентрацией, медитацией Махашанти. Мы должны действительно хорошо натренировать свой ум в концентрации, а затем и в медитации пустоты. Но основой для созерцания является все-таки не концентрация и не медитация пустоты, это можно сказать, специфические базовые практики. Основой для созерцания является Шамбхави-мудра и умение пребывать в обнаженном осознавании, выполнять самоосвобождение. Тот, кто раскрыл секрет слов «обнаженное осознавание, самоосвобождение, Шамбхави-мудра», тот создал фундамент, и на этом фундаменте он может строить мощный дворец или дом Освобождения. Тот, кто не раскрыл его, должен сначала закладывать этот фундамент, потому что без этого фундамента сложные вещи, такие как сахаджа-крийя, разные методы самоосвобождения не дадутся ему.

*Поза такая же, как и раньше. Потом, неотрывно глядя перед собой в пространство, не останавливая внимание ни на чем, пристально сосредоточь сознание в этом пространстве перед собой.*

Сначала мы учимся Шамбхави-мудре, расслабляться и смотреть в пространство. Смотреть не просто, а сосредотачиваться. При этом у нас нет ни точки, ни божества, а роль точки играет пространство. Мы сосредотачиваемся, но на пространстве. Наш дух должен быть сосредоточенным, ярким и ясным, как мы сосредотачиваемся на точке, так мы должны быть сосредоточены на пространстве. Мы не должны ни на чем фокусировать ум, наше сознание должно литься, как непрерывная струя льющегося масла. Если лить масло из бутылки в стакан, струя не прерывается. Так мы сосредотачиваемся на пространстве, готовя себя к Шамбхави-мудре.

*Усиль пристальность, а потом снова ослабь. Время от времени проверяй, что это за сознание, которое сосредотачивается. Снова пристально сосредоточься, а затем снова проверь. Делай это попеременно. Даже если возникнут вялость и сонливость, это их рассеет. Во всех своих действиях полагайся на непоколебимую внимательность. Делай так в течение одного дня.*

Сосредотачиваясь на пространстве, расслабляясь и анализируя свое сознание, которое сосредотачивается, мы должны прийти к обнаружению внутреннего наблюдателя, осознанности, которая может созерцать с открытыми глазами. Не в медитации пустоты, а в бодрствовании, то есть в постмедитативный период. Нам надо понять, как это делать.

*Затем опусти взгляд, мягко отпусти ум и без всякого объекта медитации, легко, мягко расслабь тело и ум в их естественном состоянии. Не сосредотачиваясь ни на каком объекте медитации, ничего не изменяя и не искажая, просто, без колебаний удерживай внимание в его собственном естественном состоянии, в его природной ясности, в его собственном качестве как оно есть.*

После того, как мы поупражнялись в сосредоточении на пространстве с открытыми глазами, мы должны прекратить сосредоточение на пространстве, просто отпустить ум и расслабиться, оставаясь в присутствии.

*Пребывай в ясности и погрузи ум в состояние раскрепощенности и свободы. Наблюдай, кто внутренний сосредотачивается, и кто расслабляется. Если это ум, спроси, где тот, кто расслабляет и сосредотачивает ум. Настойчиво наблюдай ум, а потом снова расслабься. Если так делать, возникнет прочная устойчивость, и ты даже сможешь узнать природу Ума. Это тоже делай один день.*

Здесь описываются занятия для узнавания природы Ума. Раньше мы могли пробуждать осознанность во время концентрации, при сатипаттхане, во время медитации Махашанти. Но теперь нам надо узнать природу Ума без какой-либо фиксации, без какой-либо концентрации, без какого-либо объекта, без какого-либо усилия. Только когда мы узнаем это, мы поймем, что значит иметь обнаженное осознавание, что значит быть в самоосвобождении. Например, если вы овладели только концентрацией или медитацией Махашанти, но в повседневности нет обнаженного осознавания, то самоосвобождение не получится.

*Дальше делай, как раньше. Теперь то пристально сосредотачивай ум, полностью собирая его и не позволяя отклоняться, то мягко отпускай, спокойно погружая его в открытость. Снова сосредоточься и снова расслабься.*

У нас есть медитация Атма-вичара, есть медитация Махашанти, и рекомендуется соединять две эти медитации. То есть когда вы держите ум в пустоте, и ваш ум устает или расплывается, вы можете сосредотачиваться на чувстве «Я» и Атма-вичаре. А когда ваша концентрация хорошая, вы снова можете заниматься медитацией Махашанти и расширять сознание. Таким же образом, попеременно меняя осознанность, вы практикуете то же самое, только с открытыми глазами. Надо вспомнить медитацию Атма-вичара, Махашанти, но теперь все с открытыми глазами, надо научиться заниматься созерцанием на фоне мыслей, на фоне восприятия, чтобы перейти в постмедитативное созерцание.

*Медитируй таким образом, чередуя усилие и расслабление. Время от времени устремляй взгляд вверх, в небо. Устойчиво сосредоточь ум, стремясь не иметь никакого объекта медитации, снова расслабься.*

Сначала вам не удастся без усилий просто быть осознанными и созерцать, вам обязательно понадобится небольшое усилие. Но вы не сможете долго быть в состоянии усилия, потому что вы устанете. Поэтому надо чередовать созерцание с усилием и расслабление. При этом вам всегда надо заботиться о заземлении. Потому что созерцание с усилием без заземления приведет к дисбалансу ветра. Более того, не следует приступать ни к практикам ветра, ни к пранаямам, ни к медитации Махашанти, если вы не уверены в том, что умеете заземляться. Надо начинать с заземления.

*Порой твердо и неколебимо направь внимание в пространство справа от себя, порой влево, а порой вниз.*

Здесь описываются различные типы тантрического взгляда. Каждый взгляд имеет свое значение, потому что он задействует определенные каналы. Очаровывающий взгляд, когда мы косим влево; а заклинающий, когда мы косим вправо, активируем пингалу; разрушающий взгляд, когда мы смотрим вверх, задействуя удана-вайю, отправляем все в пустоту, в растворение, в лайю. Обездвиживающий взгляд, когда мы скашиваем глаза вниз, задействуем нижние праны, землю и делаем ситуацию стабильной. А освобождающий взгляд, когда мы смотрим прямо. Пять видов тантристского взгляда используют в сочетании дыхания, каналов и зрения. Это можно делать с живыми существами наяву, если вы их собрались усмирять. Это можно делать с духами, демонами, с чем угодно в тонком мире. Это можно делать с ситуациями. Усмирять, гармонизировать, освобождать, увлекать и т.д. можно не только существ, но и ситуации. Ситуации – это определенные энергии. Все в этом мире есть определенные энергии. Пребывая в присутствии, садху понемногу учится управлять этой энергией для своего блага и для блага других. Не для того чтобы манипулировать кем-то, а для блага.

Например, если вы видите, что человек возбужден или разгневан, вы можете войти в присутствие, опустить глаза вниз, самим выполнить заземление, тогда у человека возникнет стабильное состояние. Если увидите какую-то динамичную ситуацию, вы хотите все успокоить вокруг, вы входите в присутствие и опускаете взгляд вниз, успокаиваете свои праны, ваши праны, распространяясь, успокаивают ситуацию.

*Иногда спрашивая себя: «Что такое этот ум того, кто сосредотачивает внимание?» Предоставь самому уму неуклонно наблюдать себя. Порой предоставь уму погрузиться в центр сердца и спокойно оставь его там. Порой мягко сосредоточь его в небесном просторе и оставь там. Так, благодаря попеременному перемещению взгляда в разных направлениях, ум успокаивается в своем естественном состоянии. Вот признак этого. Если ум невозмутимо, ясно и устойчиво пребывает там, куда его направишь, значит, состояние покоя возникло. Если ум замутняется и утрачивает внимательность, то такой недостаток называют «вялостью» или «тусклостью». Поэтому проясни ум, воодушеви его и переведи взгляд. Если ум отвлекается и возбуждается, нужно отпустить взгляд и успокоить ум. Если возникает самадхи, в котором нет ничего, о чем можно было бы сказать, это медитация, а это умопостроение, то этот недостаток называют забытьем. Поэтому медитируй, чередуя сосредоточение и расслабление, и осознавай, кто медитирует. Осознавай изъяны практики и сразу же устраняй их.*

*Безупречное состояние покоя подобно масляному светильнику, не колеблемому ветром. Куда не поместишь ум, он устойчиво присутствует, живой, ясный, не запятнанный вялостью, апатией или тусклостью.*

Когда вы овладели таким базовым созерцанием, ваш ум становится ровным. Подобно тому, как в масляной лампе, защищенной стеклом, пламя не колеблется, что бы ни было, ветер, еще что-либо. Пламя всегда ровное. Ваш ум установился в определенном присутствии подобном пространству вне ума. Что бы вы ни делали, оно не меняется. У вас очень ровное безмятежное состояние. Вы должны запомнить это состояние и все время пребывать в нем, утверждаться в нем. Если возникают возбуждающие мысли или эмоции, вы должны держаться этого состояния. Вы должны позволить им удариться или столкнуться с вашим состоянием безмятежности и раствориться. Когда впервые это произойдет, это называют самоосвобождением.

Самоосвобождение бывает четырех уровней. Первый уровень называется самоосвобождением по возникновению. Что это значит? Это значит, что возникают эмоции или мысли, и в тот момент, когда они возникают, они наталкиваются на эту глыбу вашего спокойствия и осознанности, и тут же растворяются. Это подобно тому, как если бы кто-то бросал тарелку, а вы как охотник мгновенно наводили на нее ружье и стреляли, и в каждую тарелку попадали, и каждая тарелка разлеталась на кусочки. Мысли или эмоции – как тарелки, пулевая стрельба. А ваша внимательность и ваше безмятежное осознавание – как ружье. Вы должны мгновенно направить свою внимательность на эту тарелку и мгновенно поразить цель. Мысль, эмоция – это цель, а ваше осознавание – как ружье. Вы должны стрелять и стрелять, не дать ни одной тарелке улететь мимо вас.

Есть такие детские компьютерные игры, где вылетают монстры. Там есть пистолет на проводе. Надо успеть застрелить каждого монстра, который выскакивает в окошке. Эти монстры – это мысли или эмоции. А ваша внимательность – это такой пистолет, который вы должны направить. Это первый уровень. Если вы можете на этом уровне каждую мысль растворить, это самоосвобождение по возникновении.

*Куда ни направишь ум, он остается заостренным и неуклонным, недвижимым случайными мыслями и прямым. Так в потоке ума возникает безупречное состояние медитации. А пока этого не произошло, важно, чтобы ум успокоился в своем естественном состоянии. Пока в потоке ума не возникнет исинный покой, даже если тебе укажут природу Ума, она станет не более чем объектом рассудочного понимания. Ты просто произносишь пустые слова о воззрении, и возникает опасность впасть в догматизм. Таким образом, источник всех медитативных состояний – покой ума. Поэтому не нужно получать введение в природу Ума преждевременно.*

Это важный момент. Потому что иногда ученики приходят, говорят: «Можно мне прямое введение получить?» Я говорю: «Пока нет смысла, это преждевременно». Просто тренируйтесь, это придет в свое время. Надо утвердиться в Шамбхави-мудре, в базовых созерцаниях, утвердиться в самоосвобождении по возникновению хотя бы, в первом уровне. Тогда вы создадите очень хороший фундамент. Даже самоосвобождение по возникновению – это уже определенное достижение.

Какой же второй уровень? Второй уровень называется «подобный узнаванию матери в прохожем». Например, вы идете в толпе и много людей, вы видите какого-то человека, вам кажется этот человек чужим. Внезапно он поворачивается, вы видите мать или отца. Все сразу же меняется. Был чужой человек, но вы узнали, он вам очень близок, вам понятна его природа. Таким же образом, когда мысль или эмоция возникает, мы прямо смотрим на нее, и мгновенно узнаем ее природу, что она пуста, иллюзорна, и что она проявилась из пустотной основы, сразу мысль обесценивается. Допустим, возникла какая-то мысль, например, что-нибудь обольстительное. Но вы только посмотрели на эту мысль и поняли, что она пустая, она пришла из пустого ума и туда уйдет. За ней нет ничего, кроме пустотности. И она потеряла для вас интерес, сразу исчезла. Или возникла какая-то раздражительная мысль, а вы сразу узнали ее пустотность, и вы знаете, раздражимость неотделима от пустотности, от естественной осознанности, и она исчезла. В мыслях мы узнаем сразу их корень, их природу. Это второй уровень самоосвобождения. Первый уровень самоосвбождения занимает секунды три. Надо прицелиться и выстрелить. Есть промежуток. Второй уровень самоосвобождения – это уже высокий уровень созерцания. Это секунда, полторы секунды. Это человек, который все время очень ровный. Если на первом уровне есть еще какие-то колебания, но ты быстро это решаешь: монстр выскочил, ты выстрелил, тарелка полетела, выпустил стрелу, сбил тарелку. На втором уровне это происходит быстро, мгновенно, без задумывания, потому что на первом уровне еще что-то может быть, какие-то оценки вкрасться, на втором сомнений нет, сразу узнаешь. Это хороший уровень подлинного практика-садху. Он уже знает природу мыслей, ему не надо их сбивать. Они сами узнаются сразу же.

*Таким образом, пока состояние истинного покоя не возникнет в потоке твоего ума, используй разнообразные методы, чтобы успокоить ум в его естественном состоянии. К примеру, ты не увидишь в пруду отражения планет и звезд, если на поверхности воды будут рябь и волны, но ясно увидишь их, если вода в пруду прозрачная и неподвижная. Точно так же, если ум носится на ветрах объектов, как всадник на необъезженном жеребце, то даже если тебе укажут природу Ума, ты ее не узнаешь, ведь если ум – беспомощная игрушка навязчивых представлений, он не видит собственной природы.*

Здесь говорится о том, что нужно спокойствие ума. Природа Ума и самоосвобождение возможны, только когда на зеркале ума нет ряби. Когда есть рябь, ничего невозможно. Есть раджас, который не позволяет понять, как сбивать мысли и растворять, или как их узнавать. Нам невозможно сосредоточиться. Поэтому прежде чем нам действовать, нам надо войти в самоосвобожденное состояние. Если вы хотите принять важное решение, что-либо сделать или сказать, никогда не следует действовать импульсивно. Импульсивность – признак недалекости. Это не признак садху. Садху не позволяет себе действовать импульсивно. Садху всегда должен остановиться, и если у него нет созерцания, он должен войти в осознанность созерцания, полностью освободить свой ум и только тогда действовать. Тогда действие будет освобождено.

*Сначала успокой ум в его естественном состоянии, затем зароди в потоке ума истинный покой и обнаружь природу Ума. Как и раньше прими семичленную позу, устойчиво сосредоточь взгляд в пространстве перед собой в пустоте, на уровне кончика носа без малейшего беспокойства или двойственности. Такой взгляд дает следующие возможности. В центре сердца каждого существа находится полый хрустальный канал кати, канал изначальной мудрости. Если он направлен вниз и закрыт, изначальная мудрость затемнена, и неведение возрастает. У животных этот канал направлен вниз и закрыт. Поэтому они тупы и пребывают в неведении. У людей этот канал расположен горизонтально и приоткрыт, поэтому ум у человека острый, а сознание ясное. У махасиддхов этот канал открыт и обращен вверх, поэтому у них возникают невообразимые самадхи, изначальная мудрость знания и большие сверхъестественные способности. Это происходит потому, что их канал изначальной мудрости открыт. Таким образом, когда глаза закрыты, этот канал закрыт и направлен вниз, поэтому сознание омрачено иллюзией тьмы.*

В Шамбхави-мудре, открывая глаза и выполняя интеграцию, мы открываем этот канал и пытаемся направить его вверх.

*Если взгляд устойчиво сосредоточен, этот канал поворачивается вверх и открывается. При этом чистое видение отделяется от нечистого. Тогда возникает ясное, свободное от мышления самадхи, и появляются многочисленные чистые видения. Поэтому взгляд так важен.*

*Этот канал не похож ни на центральный канал, ни на правый, ни на левый, ни на какие-либо другие каналы пяти чакр. Он совершенно не такой, как они. По форме он напоминает зернышко перца, которое вот-вот раскроется. В нем нет ни крови, ни лимфы, он прозрачный и ясный.*

*Итак, без какого бы то ни было объекта медитации, сохраняя неподвижность взгляда, неколебимо, устойчиво, ясно, обнаженно и сосредоточенно удерживай ум в пространстве. Когда устойчивость увеличится, исследуй ум, который остается неколебимым. Затем мягко отпусти напряжение и расслабься. Снова устойчиво удерживай его и неотрывно наблюдай ум, присутствующий в этот момент. Какова природа этого ума? Предоставь ему неотрывно наблюдать самого себя. Является ли он чем-то ясным и устойчивым или это пустота, то есть ничто? Есть ли в нем что-то, что можно узнать? Смотри снова и снова. Так наблюдай его природу. Делай это в течение одного дня.*

Следующее упражнение, когда мы пристально всматриваемся в ум, практикуя Шамбхави-мудру. Это манана в традиции сиддхов. В обычной традиции манана – это когда ученик читает или слушает о Брахмане, приходит к Гуру, задает ему вопросы, а он отвечает. Он проясняет, устраняет свои сомнения. Но в учении Лайя-йоги в традиции сиддхов манана – это когда мы исследуем свой ум и, обнаружив, устраняем сомнения в отношении своего ума. Мы не задаем вопросы. Мы их задаем, но это внешняя манана, внутреннее прояснение, когда мы вглядываемся в свой ум и устраняем сомнения в отношении него вновь и вновь.

*Направь ум в пространство перед собой и пусть он пребывает там. Тщательно исследуй, что это за вещь, которую ты сейчас поместил перед собой. Посмотри, тот, кто помещает ум, и ум, который он помещает, это одно и то же. Если их два, то должно быть и два ума, один должен пребывать в состоянии просветления, другой скитаться в сансаре. Наблюдай внимательно и пристально, существуют ли они как два объекта. Если их не больше одного, то является ли этот один умом? Посмотри, какова реальность так называемого ума. Его невозможно обнаружить, если искать среди внешних объектов.*

Здесь мы четко должны отделить понятийный поверхностный ум и мысли, которые возникают из него, и природу Ума (Сахаджью). Здесь пролегает центральная граница разделения Сахаджьи и мыслей, разделения природы Ума и самого ума как движущейся мысли. Когда мы проводим такую границу и разделяем, мысли больше не могут нас смущать, волновать или возбуждать, мы утрачиваем привязанность к концепциям, любым мыслям, мы понимаем, что мы не думаем, а мы тот, кто наблюдает мысли. Когда мысли возникают, это не мы думаем, это просто мысли возникают, а мы ничего не делаем, мы отдельны от мыслей. Когда эмоции возникают, это не мы волнуемся, а просто возникает движение энергии. А мы тот, кто не волнуется, неподвижен и наблюдает волнение.

*Пусть тот, кто размышляет, что же такое ум, наблюдает само сознание и ищет его. Неотступно наблюдай сознание медитирующего и ищи его. Наблюдай, действительно ли этот так называемый ум есть нечто существующее. Если да, то он должен иметь форму. Какой он формы? Смотри обнаженно и выясняй. Со всей решимостью исследуй, какая у него форма: шара, прямоугольника, полукруга или треугольника. Если ты говоришь, что он имеет форму, покажи эту форму, а если говоришь, что показывать нечего, может ли существовать такая форма, которую невозможно показать.*

На пути внешних религий много людей поклоняются божествам, читают мантры, соблюдают предписания определенным символам. Но до тех пор, пока они не могут проникнуть в природу Ума и обнаружить эту природу, все это будут внешние пути. Внешние пути могут привести в рай, но к Просветлению никогда. Внутренние пути сиддхов – это путь, который позволяет узнать самый корень сансары. Именно этот корень заставляет рождаться, умирать. Именно этот корень, если мы его правильно обнаруживаем, дает свободу.

*Точно также проверь, чтобы убедиться, есть ли у него цвет, величина или размеры. Если скажешь, что ничего такого у него нет, тогда посмотри, является ли он пустотой, которая есть ничто. Если ты утверждаешь, что он являет собой пустоту, которая есть ничто, тогда как пустота, которая есть ничто, умеет медитировать. Что толку говорить, что ты не можешь его найти. Если это полное ничто, что же тогда порождает ненависть? Не тот, ли, кто думает, что его ум не обнаружен. Упорно всмотрись прямо в это. Если ты не обнаруживаешь, какой он, тщательно проверь, не является ли сознание недоумевающее, где ум находится самим умом. Если оно им является, то что оно собой представляет? Если оно существует, то должны быть вещество и цвет. Но проявляются ли они? Не существуй его, ты был бы бессознательным трупом. Но разве нет того, кто думает? Таким образом, выясни до конца, каков ум с точки зрения существования и не-существования. Так обрати ум внутрь и направляй его.*

Когда мы достаточно занимаемся узнаванием природы Ума, постепенно все начинает проясняться, и мы обнаруживаем природу Ума по-настоящему. На это уходит немало времени, чтобы мы разобрались со всем этим. Но когда мы по-настоящему обнаруживаем природу Ума, только тогда для нас возможны по-настоящему различные виды самоосвобождения.

Третий уровень самоосвобождения для тех, кто по-настоящему увидел природу Ума. Это такой уровень самоосвобождения, который называется «снежинка, падающая в океан». Обнаружить природу Ума означает обнаружить внутреннюю бесконечность, внутренний океан, устранить двойственность. Мысль уподобляется снежинке. Снежинка падает в океан и тает. Ничего не надо делать, ни стрелять в нее, как в тарелку, ни узнавать ее. Она падает в свой источник, возникнув, она возвращается к своему корню. Выпрыгнув, как рыба из воды, она в нее же и погружается. Все происходит естественно, поэтому это и называют самоосвобождение.

Есть еще и четвертый уровень самоосвобождения, самый высокий, но об этом мы поговорим в следующий раз.