

Ганга: Сущностные наставления по Махамудре

На языке Индии: *Махамудра Упадешам*

На языке Тибета: *Чаггья Ченпо Менгак*

Хвала и почтение славному совозникновению!

Разумный Наропа, претерпевая страдания, ты выносишь трудности и почитаешь гуру. Поэтому, хотя *махамудра* невозможно объяснить, держи это в сердце, счастливец.

О! Вглядишься в мирские явления!

Непостоянные, они подобны снам и видениям, что сами не существуют. Зародив разочарование, брось мирские дела. Полностью отсеки отношения, полные страсти и гнева — удел самсары, развивай практику в уединении в горах и лесах.

Пребывай в не-медитации. Когда достигаешь не-достижения, *махамудра* достигнута.

Мирские заботы — это бессмысленные причины неблажной жизни. Так как действия не имеют сути, смотри на абсолютную суть.

Смысл, что за пределами рассудочного мышления, не увидишь в явлениях двойственного ума. Недеяния не достигнешь с помощью действий. Если хочешь обрести смысл ума, что за пределами недеяния, то разыщи собственный ум и оставь его в обнажённом *ригна*.

Оставь мутную воду мыслей в её естественной прозрачности. Не препятствуя явлениям и не создавая их, оставь их на месте. Когда нечего отвергать или принимать, ум освобождается в *махамудру*.

К примеру, если отсечён корень дерева с пышной кроной ветвей, листьев и лепестков, то десять тысяч ветвей этого дерева и сто тысяч листьев иссохнут.

К примеру, даже тьма, сгустившаяся за тысячи *кальп*, рассеивается одним светильником. Подобно этому, один миг ясного света собственного ума рассеивает всё неблагое и все омрачения, скопившиеся в течение *кальп*.

Когда люди с малыми способностями не могут пребывать в сути, им следует воздержаться от осознания и придерживаться ключевых аспектов дыхания. Им следует совершенствоваться с помощью разнообразных способов сосредоточения ума и йогического взгляда пока не станут пребывать в *ригна*.

К примеру, когда исследуешь центр неба, то тот, кто цепляется за середину и края, прекращает существовать. Также, когда ты исследуешь ум с помощью ума, всё множество мыслей перестаёт существовать, и ты видишь природу ума.

К примеру, когда испарения и облака растворяются в небе, то, хотя они никуда не исчезали, они все же нигде не пребывают. Так же и со скоплением мыслей, возникающих из ума: когда видишь свой ум, волны мыслей испаряются.

К примеру, пространство — за пределами цвета и формы. Оно неизменно, без малейшего оттенка черного или белого. Подобно этому, твой ум, за пределами цвета и формы, не запятнан черными и белыми явлениями зла и добра.

К примеру, ясный и чистый центр солнца не может быть сокрыт тьмой тысяч *кальп*. Так же и *кальпы*, проведённые в самсаре, не могут затмить светящуюся суть твоего ума.

К примеру, хотя пространство и называют «пустым», само по себе оно невыразимо. Также, хотя твой ум и называют «ясным светом», нет никакого способа его описать.

К примеру, в пространстве, что поддерживается и чем? Также и *махамудра*, твой собственный ум, ничем не поддерживается. Оставь его свободным в неизменном изначальном состоянии. Как только ослабишь узы, не останется сомнений в освобождении.

Таким образом, природа ума подобна пространству. Нет явлений, не включённых в неё.

Оставь всю физическую активность и спокойно расслабься. Без большого количества слов речь похожа на эхо. Не обдумывая вещи, смотри на открывшуюся истину.

Так как у тела нет вещественной природы, оно похоже на пустой стебель тростника. Ум, подобный середине неба, за пределами того, чтобы быть объектом мысли. Оставь ум свободным в состоянии без отпускания и без установления. Когда у ума нет точки сосредоточения — это *махамудра*.

С помощью привычки к этому, достигается непревзойдённое просветление.

Без каких-либо ориентиров природа ума ясна. Без пути, что нужно преодолеть, вступишь на путь будд. Привыкая к не-медитации, достигаешь непревзойдённого просветления.

Царь воззрений — выход за пределы всех объектов схватывания и схватывающего ума. Царь медитаций — отсутствие отвлечений. Царь поведения — отсутствие целенаправленных усилий. Когда нет ни надежд, ни опасений, проявляется плод.

Нерождённая базовая основа не сокрыта тёмной завесой привычных склонностей. Избегая пребывания в медитативном сосредоточении и пост-медитации, оставь ум в нерождённой сути. Так исчерпываются самопроявления, мысли и явления двойственного ума.

Величайший царь воззрений — когда крайности полностью уничтожены. Величайший царь медитаций — это свобода от любых крайностей, глубокая и безбрежная. Величайший царь поведения — это самопробывающая свобода от дел и занятий. Величайший царь достижений — самопробывающая свобода от ожиданий.

Для начинающего ум подобен потоку, несущемуся в теснине. В середине он спокоен, подобно течению реки Ганга. В конце — встреча сына и матери, подобная впадению реки в океан.

Ясный свет, что является *махамудрой*, не увидишь, придерживаясь колесниц мантры и *парамиты*, учений собрания *винаи* и так далее, ни даже с помощью соответствующих им писаний и доктрин.

Когда твой ум бездействен, когда ты свободен от любых нужд, мысли подобны ряби на воде, которая то сама возникает, то затихает. Как только возникнет желание, ясный свет затмевается и не виден.

Обеты, которых придерживаются с помощью концепций — отклонения от самого смысла *самаи*. Когда не обдумываешь непробывающий смысл, который не имеет ориентиров, незатронутая *самая* — светоч во тьме.

Когда ты свободен от всех желаний и не погружен в крайности, то постигаются все учения всех писаний без исключения. Если посвятишь себя этому, то освободишься из темницы самсары.

Медитация на это сжигает всё неблагое, неведение и омрачения. Так это описывается как светоч учений.

Глупцы, что не интересуются этим фактом, навсегда поглощены и унесены великой рекой круговорота существований. Как жаль их, претерпевающих невыносимые страдания несчастных уделов!

Если хочешь избавиться от дурного существования, следует прибегнуть [к помощи] искусного гуру. Когда войдет его благословение, твой ум освободится.

Если практикуешь действия с *мудрой*, взойдёт мудрость блаженства-пустоты. Таким образом, войди в равновесие — благословение метода и мудрости!

Плавню опусти чистую суть, собери, разверни, подними вверх, направь во вместилище и заполни всё тело. Когда нет привязанности к этому, возникнет мудрость блаженства-пустоты.

Обретая долгую жизнь, подобную растущей луне, и не седеющие волосы, будешь источать сияние и силу как у льва. Быстро обретёшь обычные сиддхи и достигнешь высших!

Пусть эти сущностные наставления о *махамудре* пребудут в сердцах счастливых скитальцев!

Эти слова произнес Владыка Тилопа для Наропы на берегах реки Ганга. Мангалам!

Махамудра Упадешам передал Махасиддха Тилопа (988-1069) Великому Пандиту Наропе (ок. 1012-1100). Позднее Наропа передал их и записал на санскрите вместе со своим учеником и держателем линии Марпой Чокьи Лодро, который перевёл их на тибетский язык. В настоящее время существует множество версий этого текста на тибетском, которые, в основном, состоят из тех же слов в различном расположении. Настоящее издание соответствует тибетскому тексту, переданному Дрикунг Кьябдже Гарченом Триптрулом Ринпоче. По его просьбе и с помощью его разъясняющих комментариев ученица Ари-ма перевела текст на английский язык без какого-либо обращения к индийскому оригиналу.

Для учений Кьябдже Гарчена Ринпоче в Москве в 2015 году этот текст перевёл с английского ученик Кончог Джампе Озер. Все неточности и ошибки в этом тексте возникли по вине переводчика с английского.

English translation © 2005 The Gar Chöding Trust, 6th ed. All rights reserved. More information at: GARTRUST.ORG.

© Перевод на русский язык. Центр Дрикунг Кагью Ратна Шри, 2015