



МАХАМУДРА УПАДЕША | ТИЛОПА | ТАНТРА - ВЫСШЕЕ ПОНИМАНИЕ

Устное наставление по Махамудре, данное Шри Тилопой Наропе на берегу Ганга.
Переведено с санскрита на тибетский Чокьи Лодро (Chos kyi bLo gros),
Марпой-Переводчиком.

1. Почтительно приветствую вместиорождённую мудрость! (1)

Нельзя показать махамудру,

Но ты, преданный гуру, овладевший аскетическими практиками

И терпеливо переносящий страдания, пронизательный Наропа,

Прими это в сердце, мой удачливый ученик!

2. Кье хо! (2)

Посмотри на природу мира,

Она непостоянна подобно миражу или сновидению;

Даже мираж или сновидение не существуют.

Поэтому породил отречение и оставь мирские дела.

3. Откажись от слуг и родственников, они – причины привязанности и гнева.

Созерцай, оставаясь один в лесу, в затворе, в пустынных местах.

Оставайся в состоянии немедитации.

Если ты достигнешь недостижения, достигнешь махамудры.

4. Ничтожна дхарма (3) сансары, вызывающая привязанность и гнев.

Вещи, которые мы создали, не имеют сущности, поэтому ищи сущность окончательного.

Дхарма ума не может постичь суть изначального осознания (ye shes, jnana).

Дхарма действия не может открыть суть надеяния.

5. Если хочешь достичь постижения изначального осознания и надеяния,

Отсеки корень ума и оставь сознание обнажённым.

Позволь очиститься грязным водам умственных действий.

Не стремись остановить проявления, позволь им успокоиться самим по себе.

Когда нет ни принятия, ни отвержения, ты освобождаешься в махамудре.

6. *Листья и ветви растут на дереве,*

Если ты отсечёшь корни, множество листьев и ветвей завянут.

Подобно этому, если ты отсечёшь корень ума,

Разнообразные действия ума утихнут.

7. *Тьму, накопленную за тысячи кальп (4),*

Рассеет один факел.

Подобно этому, один миг опыта ума ясного света

Растворит завесу кармических загрязнений.

8. *Люди, обладающие меньшими умственными способностями, неспособные постичь это,*

Сосредоточивайте своё сознание и направляйте внимание на дыхание.

Используя различные практики пристального взирания и сосредоточения,

Дисциплинируйте свой ум, пока он не будет естественно покоиться.

9. *Если вы воспринимаете пространство,*

Жёсткие представления о центре и границе растворяются.

Подобно этому, если ум воспринимает ум,

Вся умственная деятельность прекратится, вы останетесь в состоянии немышления,

И постигнете высшую бодхичитту (5).

10. *Пары, поднимающиеся от земли становятся облаками, а затем исчезают в небе;*

Неизвестно, куда облака уходят, когда они растворяются.

Подобно этому, волны мысли, возникающие из ума,

Растворяются, когда ум воспринимает ум.

11. *Пространство не обладает ни цветом, ни формой;*

Оно неизменно, и не окрашивается чёрным или белым.

Подобно этому, ум ясного света не обладает ни цветом, ни формой;

Он не окрашивается чёрным или белым, добродетелью или пороком.

12. *Чистая и сияющая сущность солнца*

Не может быть омрачена тьмой, длящейся тысячу кальп.

Подобно этому, ясный свет сущности ума

Нельзя омрачить долгими кальпами сансары.

13. *Хотя можно сказать, что пространство пусто,*

Пространство нельзя описать.

Подобно этому, хотя можно сказать, что ум — это ясный свет,

Именование его не доказывает, что он существует.

Пространство совершенно не имеет местонахождения.

Подобно этому, ум махамудры не пребывает нигде.

14. *Ничего не изменяя, свободно пребывайте в изначальном состоянии;*

Без сомнения, ваши узы развяжутся.

Сущность ума подобна пространству,

Поэтому он объемлет всё.

15. *Позвольте движениям тела расслабиться в неподдельности,*

Прекратите бессмысленную болтовню, позвольте своей речи стать подобной эхо,

Отбросив ум, узрите дхарму прыжка.

16. *Тело, подобно полому бамбуку, не обладает субстанцией.*

Ум подобен сущности пространства, в нём нет места для мыслей.

Позволь своему уму пребывать свободно; не сдерживай его, но и не разрешай ему блуждать.

Если ум не имеет никакой цели, это — махамудра.

Достижение этого является достижением высшего пробуждения.

17. *Природа ума сияет, не существует объектов восприятия.*

Ты откроешь путь будды, в котором отсутствует путь медитации.

Медитируя на немедитации ты достигнешь высшего пробуждения (bodhi). (6)

18. *Это — царь воззрений, он превосходит схватывающего и схватываемое. (7)*

Это — царь медитаций, за пределами блуждающего ума.

Это — царь деятельности, за пределами усилий.

Когда нет больше надежды и страха, ты обрёл плод.

19. *Нерождённая алая (8) — за пределами привычных склонностей и завес.*

Оставь ум в нерождённой сущности; не различай сессии медитации и время после неё.

Когда проекции исчерпают дхарму ума,

Ты достигнешь царя воззрений, свободного от всех ограничений.

20. *Безграничное и глубокое — высший царь медитаций.*

Безусильное естественное существование — высший царь деятельности.

Естественное существование без надежд — высший царь плода.

21. *В начале ум подобен бурной реке.*

В середине он подобен медленно текущей реке Ганг.

В конце он подобен месту слияния всех рек, подобно встрече сына и матери.

22. *Последователи тантры, праджняпарамиты,*

Винайи (9), сутр, и других религий,

Все они, опираясь на свои тексты и философские принципы,

Не увидят ясного света махамудры.

23. *За пределами ума и желаний,*

Естественно спокойный, естественно существующий,

Он подобен волне воды.

Ясный свет скрыт только возникновением желания.

24. *Подлинное обязательство самайи (10) нарушается, если мыслишь предписаниями.*

Если ты не пребываешь, не воспринимаешь и не отходишь от окончательного,

Тогда ты — святой практикующий, светоч, освещающий тьму.

Если у тебя нет желаний, если ты не впадаешь в крайние воззрения,

Ты узришь дхармы всех учений.

25. *Если ты усердствуешь в этом стремлении, ты освободишься от тюрьмы сансары,*

Если ты созерцаешь так, то сожжёшь завесу кармических загрязнений.

Поэтому ты прославишься как «Светоч Учения».

Даже невежественных людей, которые не преданы этому учению,

Ты сможешь спасти от постоянного утопания в реке сансары.

26. *Жаль, что существа испытывают такое страдание в низших мирах.*

Те, кто стремится освободиться от страдания, должны искать мудрого гуру.

Обретя адхиштхану (11), их ум освободится.

27. *Если ты найдёшь кармамудру (12), то возникнет мудрость соединения блаженства и пустоты.*

Соединение искусных средств и мудрости приносит благословение.

Низведи его вниз и породи мандалу.

Проведи его в (нужные) места и распусти по всему телу.

28. *Если никакое желание не примешивается, то возникнет соединение блаженства и пустоты.*

Обретёшь долгую жизнь без седых волос, и будешь возрастать подобно луне.

Воссияешь, и твоя сила станет совершенной.

Быстро достигнув обычных сиддхи (13), человек должен стремиться обрести высшие сиддхи.

Да останется это указующее наставление в махамудре в сердцах удачливых существ.

Примечания:

1. **Вместорождённая мудрость:** изначальная мудрость, родившаяся одновременно с неведением, так же, как сансара и нирвана должны возникать одновременно.

2. **Кье-хо!:** «Внимай!» или «Слушай!».

3. **Дхарма:** здесь употребляется, как закон, обычай, путь.

4. **Кальпа:** эпоха.

5. **Бодхичитта:** пробуждённый ум.

6. **Бодхи:** пробуждённое состояние.

7. **Схватывающий и схватываемое:** вера в существование субъекта и объектов; схватывающий — субъект, который схватывает; схватываемое — объекты, которые схватываются.

8. **Нерождённая алая:** дхармадхату, изначальное состояние за пределами бытия и небытия.

9. **Винайя:** писания, содержащие правила дисциплины Хиняны.

10. **Самайя:** тантрические обязательства.

11. **Адхистхана:** благословения, атмосфера, созданная гуру.

12. **Кармамудра:** супруга практикующего в практике третьей абхишеки, третьего посвящения.

13. **Сиддхи:** достижения, чудесные силы.

Перевод с тибетского: Чогьям Трунгпа Ринпоче.

Перевод с английского: Калиберда Игорь.

И ещё один вариант перевода от Ошо

Песня Махамудра | Тилопа | Тантра - Высшее понимание

1. *Махамудра выше всех слов и символов. Но тебе, Наропа, искреннему и верному, следующее должно быть сказано:*

Пустота не требует опоры, Махамудра сама по себе опора. Без усилий, оставаясь раскованным и естественным, можно разорвать оковы и достигнуть освобождения.

2. *Если, глядя в пространство, вы не видите ничего, если своим умом вы наблюдаете за умом, тогда разрушаются различия, и достигается природа Будды.*

Облака, проплывающие по небу, не имеют ни корней, ни дома. Также и различные мысли, проплывающие в сознании.

Когда мы видим подлинную природу «Я», исчезают различия.

В пространстве возникают краски и формы, но пространство не окрашивается ни черным, ни белым. Из подлинной природы «Я» возникает все, но сознание остается

незапятнанным пороками и добродетелями.

3. Тьма веков не может затмить сияющего солнца: долгие кальпы сансары никогда не скроют яркого света ума.□

Хотя слова произносятся, чтобы объяснить пустоту, пустоту как таковую невозможно выразить.□

Хотя мы говорим: «Ум сияет как свет», — но это за пределами слов и символов.□

Хотя ум, это по существу пустота, он схватывает и содержит в себе все.

4. Ничего не совершай телом, но расслабься;

Сомкни уста и молчи;

Опустоши свой ум и ни о чем не думай.

Подобно полому бамбуку пусть отдыхает твое тело.

Ничего не давая и не принимая, успокой свои ум.□

Махамудра подобна уму, который ни к чему не привязан

Упражняясь в этом, ты со временем достигнешь состояния Будды.

5. Практика мантры и парамиты,

Объяснение сутр и предписаний,

Учения разных школ и священных писаний

Не помогут осознать Врожденную истину.

Потому что, если ум, охваченный желанием, стремится к цели,

Он только скрывает свет.

Тот, кто придерживается заповедей Тантры,

Но продолжает различать, - предаёт дух самайи.

Оставьте всякую деятельность, откажитесь от всех желаний,

Пусть мысли поднимаются и падают□

По своей воле, как волны океана.

Кто не нарушает принципа неразличения,

Тот утверждает заповеди Тантры.

Тот, кто оставляет желания

И не привязывается ни к тому, и ни к этому,□

Постигает истинное значение писания.

6. В Махамудре сжигаются все грехи,□

В Махамудре получаешь освобождение

От оков этого мира.

Это - высочайший факел Дхармы.

Те, кто не верят в это — глупцы,

Которые навек погрязли в нищете и страданиях.

7. В стремлении к освобождению

Следует опираться на Мастера.

Когда ваш ум получает его благословение,

Освобождение близко.

8. Увы! Все в этом мире бессмысленно,

Все - не что иное, как семена печали.

9. Малые учения ведут к поступкам -

Нужно следовать только великим учениям.

10. Переступить двойственность — цель достойная царя.□

Овладеть отвлечениями — деяние, достойное царя.□

Путь надеяния — путь всех будд.

11. Практика без практики -

Это путь всех будд.□

Следующий этому пути,□

Достигает состояния будды.

12. Тот, кто идет по этому пути, достигает состояния будды.□

Преходящ этот мир, как призраки и сны, он нематериален.□

Отрекись от него и оставь своих близких,□

Разорви путы похоти и ненависти.□

И медитируй в лесах и горах.□

Если без усилия,

Остаешься раскованным в естественном состоянии,□

Вскоре достигнешь Махамудры,□

Достигнешь недостижимого.

13. Отрубите дереву корень, и листья увянут.□

Отсеките корень вашего ума, и сансара падет.□

Свет любой лампы в мгновение рассеивает□

Темноту долгих кальп.□

Ясный свет разума в одно мгновение□

Уничтожает темноту невежества.□

Тот, кто цепляется за ум,□

Не видит истины того,□

Что находится за пределами ума.□

Тот, кто управляет в дхарме,□

Не находит истину того,□

Что находится за пределами практики.□

Чтобы узнать, что находится□

За пределами разума и практики,□

Необходимо совершенно рассечь корень ума□

И смотреть невооруженным глазом.□

Так следует избавиться от всякого различения□

И пребывать в покое.

14. Не следует ни давать, ни брать,

Но оставаться естественным,

Потому что Махамудра

За пределами всякого приятия и неприятия.

Алайю никто не производил на свет,

Поэтому ее нельзя осквернить,

Ей нельзя препятствовать.

15. Высшее понимание превосходит это и то,

Высшее действие□

Включает большую находчивость

Без привязанности.

Высшее достижение -

Осознать постоянство без надежды.

16. Поначалу йог чувствует,

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

16.08.2022 00:00 - Обновлено 16.08.2022 09:30

что его ум низвергается, как водопад.
В середине пути он течет,
Подобно Гангу, спокойно и медленно.
В конце он - безбрежный океан,
В котором в одно сливаются свет сына и матери.
Ошо / Тантра - Высшее понимание

