1. **Вадим:**  
   Дорогой Мастер, большое спасибо за ваши наставления и готовность объяснять Буддадхарму.

В прошлый раз, отвечая на вопрос о неформальных практиках, вы сказали, что практику можно выбрать самому, исходя из трех критериев: практика должна быть относительно простой, не вызывать отторжения и при этом давать ощутимую пользу практикующему. Но вот что значит «приносить пользу»? Конечная цель всех наших практик — это пробуждение. Но здесь, наверное, имеется в виду какая-то более достижимая цель, более простая? Как понять, что я прогрессирую в практике и она приносит мне пользу, если я, например, осознаю дыхание или практикую отпускание телесного напряжения?

1. **Ираклий:**   
   Уважаемый Мастер,

Не могли бы Вы объяснить термин Объединенный ум? Этот термин использовался Хуанбо Сиюнем (Huangbo Xiyun) и его часто можно встретить в чаньских текста. Для человека с Запада легко принять этот термин за Брахму (Universal Soul), вселенский ум (Universal Consciousness) или первопричину (Universal Reason).

Заранее благодарю!

1. **Вадим:**   
   Когда мы практикуем «Безмолвное Озарение», мы постепенно расширяем фокус своего восприятия и на определенной стадии приходим, как говорит Мастер Го Син, к состоянию, когда наш ум подобен зеркалу и отражает все феномены — мысли, образы, ощущения, звуки и т.д. Поскольку практика Безмолвного Озарения есть союз самадхи и випашьяны, нам важно развивать ясное распознавание (випашьяну), которая порождает праджню. Для поддержания этой ясности распознавания некоторые учителя (например, в тхераваде) советуют давать «ярлыки» воспринимаемым феноменам, то есть, проговаривать про себя «это мысль», «это ощущение», «это образ» и т.д.

Такое называние феноменов помогает поддерживать ясность осознавания. Допустимо ли использовать такие «ярлыки» во время практики «Безмолвного Озарения», или это «не наш путь»?

1. **Иван:**Расскажите, пожалуйста, о том, как можно взращивать качества радости (喜) и равностности (捨) в повседневной жизни? Что имеется в виду под радостью в буддизме?
2. **Иван:**Какие ритуалы приняты в школе Чань во время умирания и после смерти человека? Не могли Вы дать объяснения по некоторым из них?
3. **Иван З.:**  
   Что Чань говорит о практике джхан? В Тхераваде считается (насколько я знаю), что в процессе практики практикующий воспринимает нимитту (образ объекта) на соответствующем уровне практики, с которым практикует дальше вместо изначального объекта (например, точки или касины) и он входит в джхану. Это корректный метод практики для реализации джхана?
4. **Иван З.:**У меня был другой опыт довольно давно, когда я практиковал с физической точкой на стене в круге, в качестве объекта. Я видел некоторые визуальные эффекты и светлое пятно рядом с физической точкой (дублирующее ее), но я игнорировал их. И через некоторое время после этого я достиг сосредоточенного состояния с сильной ясностью, восторгом и без мыслей. Когда возникла первая мысль в уме, то состояние деградировало и восторг ушел. Больше я не мог повторить это состояние, к сожалению.

Но, когда я достиг этого состояния, я концентрировался именно на начальном объекте, не переключая внимание на визуальные эффекты и нимитту (если это была она). Внимание как бы всасывалось в объект, и он как бы стал ближе ко мне, сложно было бы переключаться. Что это было, были ли светлые точки нимиттой или просто побочные эффекты сосредоточения? Может ли практик достичь первой джханы без восприятия нимитты, если он практикует с физическими объектами?