

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Для этого в качестве посланника, напоминающего о ежедневной практике, Андрей сейчас прочитает вам стихотворение, которое я недавно сочинил. Я видел этот текст, в конце было кое-что упущено. Здесь не хватает подписи: «11 июля 2012 года с умом, движимым сильной верой в Духовного Наставника, я, Джампа Тинлей, написал это послание, напоминающее о ежедневной практике. Пусть жизнь тех, кто прочитает это послание и будет обдумывать его, станет значимой». Это должно быть добавлено в конце, тогда это будет полный текст. Те из вас, кто получил на руки этот текст, от моего имени допишите это. Теперь Андрей прочитает текст.

Сейчас мы рассматриваем комментарий опыта к тому, как развить шаматху на основе среднего Ламрима. Мы дошли до темы: «Обнаружение объекта медитации». Здесь мы рассматриваем три подзаголовка.

1. Что необходимо делать до того, как ум сосредоточится на объекте медитации.
2. Что необходимо делать в тот момент, когда ум сосредоточен на объекте медитации.
3. Что необходимо делать после того, как ум был сосредоточен на объекте медитации.

Мы с вами рассматривали второй подзаголовок: что необходимо делать в тот момент, когда ум сосредоточен на объекте медитации. И здесь мы дошли до второго пункта – распознавание объекта медитации. Этот вопрос объясняется в восьми подзаголовках. Вчера мы рассмотрели общие объекты медитации. Разным людям подходят разные объекты. Если человек склонен к сильным блужданиям ума, то ему очень полезна дыхательная йога. Вчера я уже говорил о том, что во многих коренных текстах Будда рекомендуется как объект медитации.

Третий подзаголовок: причина, по которой следует выбрать Будду в качестве объекта медитации. Я вам уже говорил вчера, что если вы можете ясно визуализировать Будду, Поле Заслуг для того, чтобы сделать подношение, для очистительной практики, то в этом заключается большое преимущество. Если во время смерти вы сможете правильно визуализировать Будду или вашего Духовного Наставника, в этом также заключается очень большое преимущество. Если вы знаете, как правильно визуализировать, а для этого существует особая техника, то это будет очень полезно для практики тантры стадии зарождения, для визуализации себя божеством, визуализации мандалы. То есть существует множество преимуществ в том, чтобы выбрать Будду в качестве объекта медитации.

Четвертый подзаголовок: как вам следует визуализировать Будду. Здесь Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Царь концентрации». В нем говорится следующее: «Подобно золотистому цвету тело Будды, прекрасный покровитель всех живых существ». Необходимо сосредоточиться на таком объекте. Если вы выбираете Будду в качестве объекта медитации, то очень полезно визуализировать его золотистого цвета, потому что в настоящий момент вашей концентрации недостает ясности. Если вы будете визуализировать Будду золотистого цвета, вам будет легче это сделать. Визуализировать золотистый цвет гораздо легче, чем, скажем, серебристый или какой-то другой. Здесь есть психологический момент: когда вы визуализируете объект золотистого цвета, ясность ума возникает гораздо легче. Если объект не золотистого цвета, то ясность ума постепенно деградирует, а если объект очень яркого золотистого цвета, ясность в уме будет очень сильной.

Далее Лама Цонкапа говорит о визуализации Будды как объекта медитации. Различают два вида визуализации. Один из них – создать образ Будды перед собой как нечто новое, а затем сконцентрироваться на этом объекте. Практикуя вторым способом, вы не создаете в своей визуализации образ как нечто новое, а думаете, что Будда уже присутствует там, и посредством ментального сознания стараетесь увидеть этот ментальный образ более ясно. Из этих двух способов предпочтительнее второй, когда вы думаете, что Будда уже

присутствует перед вами. Если у вас есть сильная вера в Будду, то он всегда присутствует перед вами. Здесь говорится, что Будда размером с большой палец вашей руки уже присутствует перед вами, вы просто его не видите. В первую очередь вы стараетесь посредством визуализации разглядеть этот образ. И постепенно, после того, как он станет все яснее и яснее, вы обретете прямое видение Будды. Это называется йогическое прямое познание.

В начале из-за большого количества отпечатков негативной кармы вы не можете иметь такое прямое видение. Благодаря знанию философии, знанию свойств Рупакаи Будды вы должны понимать, что не создаете перед собой образ, что везде, где есть сильная вера в Будду, он спонтанно проявляется, точно так же, как луна. Она не спускается с неба, чтобы отразиться в каком-то водоеме. Везде, где вода спокойна, луна отражается. Точно так же спонтанно проявляется Рупака Будды. Вы не порождаете слепую веру, а на основе очень ясных обоснований приходите к выводу, что Будда уже присутствует перед вами, и посредством визуализации стараетесь увидеть его образ. Вы думаете: «Пусть в будущем благодаря прояснению этого видения я смогу увидеть Будду напрямую».

Если вы практикуете, визуализируя Поле Заслуг и деля подношения мандалы, то каждый день ваша практика становится очень полезной. Это очень важные наставления для вас, для выполнения ежедневной практики. Когда вы визуализируете Поле Заслуг, не создавайте его как некий новый объект. Думайте, что оно уже присутствует перед вами, а вы просто пытаетесь ясно его разглядеть посредством визуализации. Когда вы визуализируете Духовного Наставника перед собой или над своей головой, то, как только вы подумаете о нем, он уже там находится, и вы посредством визуализации просто стараетесь ясно его разглядеть.

Пятое положение: как обнаружить объект медитации. Здесь Лама Цонкапа говорит, что вам нужно смотреть на изображение Будды снова и снова. Затем закрывайте глаза и проверяйте, появляется ли у вас образ Будды. Таким образом, не приступайте сразу к медитации, вначале тренируйтесь в обнаружении объекта медитации, смотрите на изображение, закрывайте глаза и проверяйте, возникает ли перед вами образ Будды. Смотрите, закрывайте глаза и снова смотрите. Тренируйтесь так. Если вы будете это делать, например, неделю, то это будет очень хорошая тренировка, не пустая трата времени. Не думайте, что вам нужно сразу же медитировать. Еще не обнаружив правильно объект, вы сразу же садитесь в строгую позу, сидите так два часа. Это пустая трата времени. А русские люди так четыре часа сидят. В этом нет пользы.

Все подлинники мастера прошлого говорили, что вначале сессии должны быть короткие, но их должно быть много. В рамках одной главной сессии вы должны проводить от четырех до семи небольших сессий, в соответствии с вашими способностями. Если что-то пошло неправильно, сразу открывайте глаза и начинайте заново, новую сессию. То есть сессия должна выглядеть так: вы сосредотачиваетесь и какое-то время пребываете в сосредоточении без отвлечений. Как только возникает отвлечение, вы тут же прерываете сессию. Здесь присутствуют три шага: поиск, обнаружение и пребывание на объекте медитации. Вы просто пребываете на объекте медитации и удерживаете концентрацию. Как только возникает отвлечение, вы начинаете все с начала, выполняете эти три шага: поиск, обнаружение, пребывание на объекте медитации. Маленькая сессия не означает, что вы немножко помедитировали, сконцентрировались, а потом оставили это и пошли попить чай, покурить, а затем вернуться.

Я помню, что когда медитировал в горах, то выполнял очень короткие сессии. Геше Тубтен, в настоящий момент уже ушедший из жизни, также медитировал в горах и был высоким

йогином. Я делал практику очень близко к его пещере, и он знал, когда я начинаю и заканчиваю свои сессии. Они были очень короткими. Однажды, когда геше Тубтен передавал учение, он сказал: «Когда вы медитируете, не делайте таких коротких сессий, какие делает Тинлей».

Что касается самого лучшего изображения Будды для развития шаматхи, это то изображение, которое находится здесь. Будда, когда увидел эту статую, отметил, что она настоящему на него похожа. Он сказал: «Статуя должна напоминать ученикам обо мне и являться моим настоящим представителем». Это первая статуя, созданная во время жизни Будды. Это самая драгоценная статуя, которая является представителем Будды. Она напоминает вам, что перед вами присутствует Будда. Эти техники вы можете выполнять уже сейчас, то есть искать объект медитации и не ждать ретрита по шаматхе, чтобы не тратить целую неделю просто на то, чтобы найти объект медитации. Сейчас тренируйтесь каждый день, смотрите на изображение Будды, старайтесь обнаружить объект медитации, яснее увидеть образ Будды. Как вы смотрите на фото своей подруги, а затем закрываете глаза и видите ее.

Выполняйте следующую визуализацию: старайтесь увидеть объект очень ярким, сверкающим, золотистым; кроме этого, думайте не о том, что создаете новый объект, а о том, что Будда уже присутствует, и вы просто с помощью визуализации стараетесь ясно его увидеть. Вы можете видеть через визуализацию, иногда такое тоже возможно. Когда люди развивают ясновидение, сначала у них нет такого ясного видения, они как бы обретают видение через визуализацию, затем их видение становится все яснее, и они обретают прямое видение. Они просто думают: «Москва, мой дом, что там происходит?» И возникает образ дома. Потом человек туда входит. Вот такой должна быть визуализация. Вы можете позвонить в этот момент домой и спросить, происходили ли увиденные вами события в действительности. Если так было, то это означает, что ваше ясновидение немного работает.

И ясновидение, и познание пустоты вы сначала развиваете через визуализацию, а затем постепенно они становятся яснее, и вы обретаете прямое видение. Если вы знаете один механизм, то должны понимать, что все остальное имеет тот же механизм. Шантидева говорил, что как только вы поймете абсолютную природу одного объекта, то поймете, что остальные объекты точно такие же. Поэтому говорится, что каким образом, с точки зрения абсолютной природы, существует один объект, таким же образом существуют и все остальные.

Шестое. В прошлые времена некоторые мастера рекомендовали просто смотреть на какой-то объект и затем его визуализировать. Лама Цонкапа говорит, что это неправильные наставления. Чтобы обнаружить объект медитации, вам совершенно точно нужно смотреть на картинку, но для развития концентрации делать этого уже не надо. Так вы не сможете развить концентрацию. Это невозможно сделать, просто глядя на объект и стараясь на нем сосредоточиться. То есть для развития концентрации объект должен быть объектом не зрительного сознания, а ментального. Поэтому ваши компьютерные игры не помогут вам развить концентрацию. Вы смотрите на какую-то картинку, играете в игру, вы можете играть в нее день и ночь, но это не поможет вам развить концентрацию, потому что работает зрительное сознание.

Седьмое. Здесь Лама Цонкапа говорит, что для развития концентрации вам необходимо сосредотачиваться на одном объекте. То есть не менять большое количество разных объектов, а с самого начала выбрать какой-то один объект. Если вы меняете объекты медитации, если вы, помедитировав на объект, думаете: «Это для меня слишком трудный объект, мне нужно выбрать другой», – это станет препятствием к развитию шаматхи. Какой

бы объект для медитации вы ни выбрали, не думайте, что другой объект является более глубинным или особым. Это неправильно. Из-за этого ваш ум будет блуждать, и вы не сможете нормально обнаружить ни один объект. Далее, когда вы выбираете один объект, например образ Будды, в качестве объекта медитации, то в первую очередь, как говорит Лама Цонкапа, старайтесь просто увидеть общий образ, не пытайтесь разглядеть какие-то специфические особенности. Сначала вы просто находите общий образ Будды, общую картинку. А после этого можете сосредоточиться на лице и постараться представить глаза, нос и так далее. То есть уже делаете акценты на отдельные характеристики.

После того, как вы обнаружили общий образ, представили в целом образ Будды, обнаружили его отдельные характеристики, особенности, просто пребывайте в наблюдении этого объекта. Здесь Лама Цонкапа приводит цитату из текста Арьяшуря: «Ваше ментальное сознание должно сосредоточиться на одном объекте медитации. Если вы постоянно меняете объект медитации, ваш ум омрачится». Это означает, что ваш ум запутается, если вы постоянно будете менять объект медитации, поэтому выбирайте один объект. Далее Лама Цонкапа приводит цитату из текста Атиши «Светильник на пути к просветлению». В нем говорится: «Выберите один конкретный объект медитации, тогда ум будет пребывать в добродетельном состоянии. Таким образом вы сможете развить шаматху гораздо легче».

Восьмой пункт. Здесь Лама Цонкапа говорит о критерии обнаружения объекта медитации, каким образом после обнаружения объекта медитации удерживать его. Каковы критерии обнаружения объекта медитации? После того, как вы длительное время смотрели на образ Будды, вы визуализируете этот образ и можете увидеть его: руки, ноги, голову и так далее. Когда вы удерживаете этот объект, его цвет не очень яркий и отдельные детали картины тоже не очень ясны. Но, тем не менее, вы все равно в целом видите фигуру золотистого цвета: руки, ноги и так далее. На этом этапе вам необязательно очень ярко и ясно видеть все подробности. Это и есть критерий обнаружения объекта медитации. Если вы обнаружили объект и не довольствуетесь этим, то стараетесь увидеть его более ярким, более подробно и детально. Лама Цонкапа говорит, что когда вы будете стараться увидеть очень яркий объект во всех его деталях, то, может быть, на какое-то время увидите его подробным, но так вы не сможете развить концентрацию, это будет препятствием к ее развитию.

Дается такой совет: вначале вам необходимо обнаружить объект медитации, увидеть перед собой в целом образ Будды: фигуру золотистого цвета, руки, ноги, так же вы рассматриваете глаза, нос, при этом не разглядываете во всех подробностях, а просто видите их в общем. В этот момент вы обнаружили объект медитации, вам не нужно делать его еще яснее, это будет препятствием. В этот момент вам нужно пребывать на объекте. Вы ищете объект, потом находите его и на третьем этапе пребываете на объекте медитации. Вы не думаете о прошлом и будущем, не думаете ни о чем, вы просто с сильной верой сосредотачиваетесь на том, что перед вами находится Будда, вы чувствуете это. Вы просто фокусируетесь на образе и пребываете на нем. Даже если вы не видите объект ясно, просто пребывайте, постепенно ясность объекта появится сама собой благодаря развитию концентрации.

Это очень надежная ясность объекта концентрации. Ваша искусственная ясность исчезает очень быстро. После того, как вы длительное время пребываете в концентрации, благодаря ей проявляется очень сильная ясность. Эта ясность очень надежна. Таким образом вы будете иметь как однонаправленную концентрацию, так и ясность объекта медитации. Эти два момента будут сопутствовать друг другу. Лама Цонкапа говорит, что эти наставления – это комментарий Арьи Йеше Де. Вы можете доверять им на сто процентов. Вам нужно развивать концентрацию таким образом, иначе, если вы стараетесь визуализировать, например, желтый цвет, а вам является, скажем, красный, или если вы хотите

визуализировать сидящего Будду, а он является вам стоя, или вы хотите визуализировать одно божество, а являются два, и вы думаете: «О, явился не только Будда, но и Манджушри. У меня особая кармическая связь с Манджушри, теперь я буду медитировать на Манджушри», – то все это приведет только к блужданию ума.

Например, когда вы медитируете на один объект, вам может явиться образ другого объекта. Тогда вы можете подумать: «Мне было бы гораздо легче развивать концентрацию на другом объекте». И возникает ошибка. Это из-за нашего ленивого ума. Вы представляете желтый объект, а когда вам становится тяжело, вы думаете: «Нет, желтый цвет визуализировать я не могу». Вам является красный, и вы думаете: «Красный я могу, у меня сразу получился красный». Потом красный перестает получаться, вы думаете: «Зеленый – это очень хороший цвет, про красный психологи говорят, что это нехороший цвет. Да-да, я хочу медитировать на зеленый». Это все – заблуждение ума. Это вам не поможет.

Точно так же, если вы думаете, что визуализировать Будду стоящим вам легче, чем сидячим, то это проявление вашего ленивого ума. Вы можете подумать: «Если я буду визуализировать большой объект, то легче разовью шаматху, а маленький объект мне надоело визуализировать». Это препятствие. Объект медитации должен быть все время желтым, Будда все время должен быть в сидячем положении. Он не поднимает руку, чтобы благословить вас. Не надо воображать ничего подобного. Много лет назад, когда я в первый раз приехал в Россию, в Санкт-Петербург, люди просили меня дать учение по шаматхе. Я дал общее учение по Ламриму, не такое детальное: пять ошибок, восемь противоречий. Я объяснил все просто.

Люди, присутствовавшие на том учении, любили заниматься медитацией. Я сказал: «Хорошо, будем медитировать вместе». В то время я был слишком мягким, на все, о чем бы меня ни просили, я отвечал: «Хорошо». Я думал, что даже если им чуть-чуть интересно, то это хорошо, так как оставит в их сознании отпечаток, поэтому и был очень мягким. Меня просили вместе медитировать, я отвечал: «Хорошо-хорошо». Зачем надо медитировать вместе с Учителем? Я никогда так не делал. Но поскольку это были новые ученики, они в первый раз встретились с буддизмом, я отвечал им: «Да-да-да», – потому что это был очень хороший шанс, чтобы они чуть-чуть заинтересовались буддизмом. Поэтому я так говорил. Сейчас я так не делаю. После медитации я спросил: «Как ваша медитация?» И один мужчина сказал: «Отлично! Когда я медитировал, Будда становился все больше и больше, потом его рука стала длинной, коснулась моей головы и благословила». Все, что не нужно делать, этот человек делал.

Поэтому говорится, что вы можете учиться у всех: и у мудрых людей, и у немудрых. Чему вы можете научиться у мудрых людей? Тому, что нужно делать. А чему вы можете научиться у немудрых людей? Тому, что вам не следует делать. Это тоже очень хорошо. Образ Будды рекомендуется в качестве объекта медитации во многих текстах. В тантрах рекомендуется йога божества, то есть визуализация себя божеством и визуализация вокруг себя мандалы. Также драгоценными объектами медитации являются ум и абсолютная природа ума. Лама Цонкапа говорит, что перед началом медитации необходимо выбрать один из этих объектов для развития шаматхи.

Далее, второй этап – непосредственно концентрация на объекте медитации. Он объясняется в трех подзаголовках:

1. Безошибочное установление того, каким образом установить объект медитации.
2. Объяснение ошибочных способов установки объекта медитации.
3. Границы сессии.

Когда вы устанавливаете объект медитации, вам нужно знать два момента: безошибочный способ установки объекта медитации и ошибочный способ. Когда вы изучаете ошибки установления объекта медитации, то учитесь их не совершать. Как только возникает ошибка, вы можете сразу же ее устранить, потому что знаете, что это ошибка. Если вы не знаете, что это ошибка, то хотя ваша медитация ошибочна, вы можете считать ее правильной. Поэтому и то, и другое очень важно знать: и что правильно, и что ошибочно. Поэтому я вам и сказал, что вы можете учиться и у мудрых, и у немудрых людей. У мудрых вы учитесь тому, что следует делать, а у немудрых тому, чего делать не следует.

Каким образом безошибочно установить объект медитации? Это объясняется в девяти подзаголовках. Здесь даже больше подходит другой термин: не установка, а безошибочная концентрация на объекте медитации и ошибочная концентрация на объекте медитации. Сначала мы рассмотрим, каким образом происходит безошибочная концентрация на объекте медитации. Представление безошибочной концентрации на объекте медитации объясняется в девяти подзаголовках. Первый из них – объяснение безошибочной концентрации, которая обладает двумя характеристиками. Если ваша концентрация обладает этими двумя характеристиками, то она безошибочна. Убедитесь, что ваша концентрация имеет эти две характеристики. Медитация на шаматху – это не удовольствие, а тяжелая работа по тренировке ума. Некоторые люди говорят: «Я так устал, а медитируя, расслабился». Это неправильно. На буддийской медитации не надо расслабляться. Это тренировка ума, это очень тяжело.

Каковы же эти две характеристики? Первая характеристика – это ясность. Интенсивность ясности должна быть очень высокой. Но не сам объект должен являться очень ясным. Это означает ясность субъективного ума. У вашего ума должна быть такая высокая ясность и бдительность, как у оленя, который среди ночи слышит рычание тигра. Когда он слушает, у него уши наострены. Если олени очень бдительно и сосредоточенно прислушиваются, то могут услышать малейший звук, доносящийся издалека. Такова их бдительность. И ум очень ясный в отличие от только поевшей свиньи. Если вы будете медитировать с умом подобным уму сытой свиньи, то никогда не сможете развить концентрацию. Вы говорите, что не требуется никаких искусственных усилий, ясный свет естественен, и поэтому нужно просто пребывать в естественном состоянии. Этот человек, как орел сидит на земле, крыльями не пользуется, сидит и думает: «Я летаю высоко». Потом, как свинья: совершает все возможные ошибки медитации, но не понимает этого. Потом даже спит. Это неправильная медитация. В медитации должны присутствовать высокая ясность и бдительность, как у оленя среди ночи.

Следующая характеристика – однонаправленное пребывание. Ум перестает отклоняться от объекта медитации и пребывает на нем как можно дольше. Это вторая характеристика. Когда ум пребывает на объекте медитации с ясностью, однонаправлено, не отклоняясь, то это состояние называется безошибочной концентрацией. Лама Цонкапа отмечает, что в некоторых текстах упоминаются четыре характеристики, в других говорится о трех характеристиках. Те, кто говорят о четырех характеристиках концентрации, в дополнение к этим двум упоминают также о таких характеристиках, как блаженство и чистота ума. Когда в текстах говорится о трех характеристиках, то упоминаются эти две плюс чистота ума.

Великое блаженство или безмятежность – это то, что вы обретаете в результате развития шаматхи, поэтому необязательно оно должно присутствовать при развитии концентрации. То есть, если вы будете стараться концентрироваться до тех пор, пока не испытаете блаженство, вы никогда его не испытаете. Развейте концентрацию, в результате возникнет великое блаженство. Также говорится, что четвертая характеристика, чистота ума, необязательна. Когда мы говорим о ясной концентрации, то чистота в ней уже присутствует,

вам не нужно отдельно говорить о чистоте. Пребывая на объекте концентрации, вы обретаёте очень высокий уровень ясности.

Какая чистота здесь имеется в виду? Чистота от омрачений? Но она возникает в качестве результата шаматхи, сейчас у вас ее нет. Это бессмысленно, вы просто произносите дополнительные слова, не имеющие особого смысла. Это только запутывает вас. О какой чистоте идет речь? Если о чистоте от омрачений, то сейчас, когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, вы не можете ее иметь. Ее вы можете достичь только в будущем, когда разовьёте випашьяну и обретёте прямое познание пустоты. Тогда возникнет эта чистота, ум, полностью свободный от омрачений. В настоящий момент, когда вы развиваете концентрацию для обретения шаматхи, вам достаточно ясности, чистота не нужна. То, что в вашем уме присутствуют омрачения, неважно.

Ясности ума, способности видеть объект очень ясно, мешает притупленность. Если из-за блуждания ума объект медитации становится неясным, то это ошибка медитации. Одно положение я немножко неправильно выразил. Это очень важно. Когда вы медитируете, то даже из-за одной ошибки вы можете месяц потерять впустую. Поэтому мне надо быть очень осторожным. Я допустил небольшую ошибку, когда говорил о ясности, о том, что речь идет только о ясности субъективного ума. Сам объект концентрации тоже должен быть очень ясным. Я немного спутал с критерием обнаружения объекта медитации. Вначале, когда вы находите объект, хотя он не очень ясен, вы все равно должны пребывать на нем.

Но безошибочная концентрация достигается, когда вы видите объект очень ясно, то есть объект имеет очень высокую ясность. То есть, вначале, когда вы развиваете концентрацию, то хотя вы не видите объект очень ясно, вы должны довольствоваться этим. Хотя это еще не чистая концентрация, но это очень полезно для развития концентрации. Я всегда говорю в отношении познания пустоты, что вначале у вас нет ясного постижения пустоты, вы не имеете прямого постижения пустоты. Но все равно вы должны довольствоваться тем, что есть. Затем этот образ становится все яснее, и вы обретаёте прямое постижение. Везде механизм очень похож, вы увидите это, как только поймете его.

Вначале, когда вы сосредотачиваетесь на объекте концентрации, он не очень ясен, вы представляете его грубо. Но вы должны довольствоваться этим. Вы можете сказать, что в безошибочной концентрации говорится об очень высоком уровне ясности и при этом у вас должна быть однонаправленность. Если вы стараетесь сразу же этого добиться, это неправильно. Это ошибка. Но все время довольствоваться общим представлением об объекте также ошибочно. Необходимо здравомыслие. Сначала это просто критерий обнаружения объекта, как при добыче золота в шахте. Вначале золото добывают вместе с песком, это критерий обнаружения золота. Если вы в этот момент скажете, что не успокоитесь до тех пор, пока не найдёте чистое золото, а такое вы не хотите, вы никогда не получите золото. Если вы говорите: «Золото, смешанное с камнем, я не хочу», – тогда вы никогда не добудёте золото.

Что касается безошибочной концентрации, то говорится, что когда вы визуализируете образ Будды, ваш ум должен быть настолько бдительным, чтобы видеть все мельчайшие подробности этого образа, подобно тому, как цифровая камера может разглядеть даже поры на теле Будды. Это самый высший уровень ясности. Такая ясность – это ваша цель. Она должна возникнуть благодаря развитию высокой бдительности. Такая ясность возникает постепенно благодаря развитию бдительности. Лама Цонкапа говорит, что препятствием к ясности концентрации является притупленность ума. Поэтому очень важно распознать грубую и тонкую притупленность. Также необходимо знать, каким образом устранять и грубую, и тонкую притупленность. Интенсивность ясности должна быть очень высокого

уровня. Лама Цонкапа говорит, что если интенсивность ясности немного уменьшается, вы никогда не устраните тонкую притупленность. Вы можете думать, что у вас очень чистая концентрация, но в действительности она не будет чистой, в ней будет присутствовать тонкая притупленность ума.

В прошлые времена в Тибете люди медитировали и всю свою жизнь проводили в тонкой притупленности ума. Кхедруб Ринпоче говорил, что эти люди являются объектами сострадания. Поскольку они медитируют с тонкой притупленностью ума, то создают причину рождения в низших мирах. Знаком такой медитации является следующее: если человек медитирует в течение трех, пяти или десяти лет, а потом выходит из медитации и, скажем, отправляется в город, то можно увидеть, что этот человек ненормальный. Его поведение подобно поведению животного, коровы. Он медленно реагирует на проходящих мимо людей, отрешенно смотрит большими глазами на проезжающие машины. Это нехороший знак. Этот человек забыл все обычные вещи, его ум стал тупым. Это не высокая реализация ясного света. У него нет никаких концепций, нет сострадания к другим людям, память становится хуже. Это возникает из-за незнания того, как правильно медитировать. Так жизнь проходит впустую.

Я видел тех высоких мастеров, которые развили высокую однонаправленную концентрацию, шаматху. Когда они отправляются в город, они являются гораздо более нормальными, чем другие люди. Они смотрят по сторонам, они очень бдительны во всех отношениях. Очень аккуратны, все видят, смеются, улыбаются, не хмурятся. Говорят всем: «Здравствуйте», – как нормальные и хорошо воспитанные люди. Когда они видят других людей, у них возникает сильное сострадание. Они очень скромные, каждое их действие очень высокого уровня. Это все благодаря медитации. После медитации ваше поведение должно быть очень высокого уровня, не как у животного. Вы не говорите: «Я йогин, свободный от мирских концепций». Такие существа ведут себя очень осторожно, чтобы другие люди не создали негативной кармы. Они очень аккуратно ведут себя с другими живыми существами. Вам нужно следовать такому примеру.

Главное препятствие к однонаправленной концентрации, к пребыванию на объекте длительное время – это блуждание ума. Из-за привязанности ваш ум отклоняется к объекту блуждания. Это и называется блужданием ума. Поэтому уменьшить привязанность очень важно для развития однонаправленной концентрации. Вам нужно очень хорошо понять учение по четырем благородным истинам. Понять, что нет ни одного внешнего объекта, который подарил бы вам счастье, обретя который, вы бы обрели счастье. Существует только один объект счастья – это ум, полностью свободный от омрачений. Когда вы убеждаетесь в этом посредством очень детального анализа четырех благородных истин, вы говорите: «Совершенно точно не существует такого внешнего объекта, обретя который, я стал бы счастливым. Есть только один объект счастья. Настоящее счастье – это покой ума, ум, полностью свободный от омрачений».

То есть вы вспоминаете четыре печати. Вы думаете: «Чтобы обрести ум, полностью свободный от омрачений, мне необходимо развить концентрацию. Процесс развития концентрации – это путь к счастью. Как я рад! Сейчас я продвигаюсь по пути счастья и скоро обрету настоящее счастье. И это также самый лучший способ принесения блага живым существам. Развив шаматху, я смогу приносить благо живым существам более эффективно». В этом случае ваш ум не будет стремиться блуждать где-то вовне. Таким образом вы будто обрубаete ноги привязанности. Чтобы ум он не бегал от одного объекта к другому, вы ломаete ему ноги, тогда он будет спокойным и не уйдет от объекта медитации. Сейчас ваш ум подобен собаке, которая убегает, а вы ловите ее. Поэтому вам трудно



концентрироваться. Самая лучшая техника – это сломать ноги этой привязанности, тогда, даже если вы захотите, чтобы ваш ум блуждал, ведомый привязанностью, этого не будет.