

Я очень рад всех вас видеть. Это большое счастье, что сегодня и завтра у нас будет ретрит по шаматхе. Это фундаментальная буддийская практика. Без медитации шаматха невозможно достичь какой-либо высокой реализации. Помимо всего прочего, нам просто необходима медитация шаматха. Ведь наш ум не может оставаться фиксированным на одном объекте в течение даже двух минут. Я вам уже говорил, что наш ум подобен обезьянке. Если обезьяна сидит на дереве, то ничего страшного, все в порядке. Но когда обезьяна прыгает то на одно дерево, то на другое, тогда она может упасть, – совсем как наш ум. Через практику этот недостаток убирается.

Есть еще одна важная вещь: когда вы занимаетесь медитацией, это должно происходить в расслабленном состоянии ума. Ум должен быть расслаблен мастерски, очень умело. Не надо считать, что вы быстро достигнете каких-то результатов, скажем, через две недели обретете способность летать. Будда медитировал расслабленно в очень добром состоянии. Быстрая шаматха невозможна – мы медитируем ради спокойствия ума, ради его чистоты и ясности. Мой Учитель говорил, что концентрация должна быть с одной стороны мягкой, а с другой стороны сильной. Бывает так, что вы сильно цепляетесь, держитесь за что-то, но стабильности при этом никакой нет.

Для начала я расскажу вам о позе – положении тела для медитации шаматха. Ваши ноги должны быть скрещены. Если вы сидите на стуле, то это не имеет значения – сидите, как сидели, – это поза Будды Майтрейи. Что касается положения рук, то они должны лежать так: одна ладонь на другой, причем, правая ладонь сверху, большие пальцы соединены вместе. Спина, позвоночник должны быть абсолютно прямыми. Ваша голова должна быть наклонена вперед. Глаза полузакрыты. В самом начале люди любят зажмуривать глаза полностью. Вначале это ничего, но при длительной медитации можно уснуть – это неправильно. Глаза должны глядеть вниз, но не надо никуда смотреть, концентрировать взгляд на внешних объектах. Например, когда вы слушаете музыку, вы просто смотрите в никуда. В медитации вы не смотрите глазами, в то время как ваш ум сконцентрирован на объекте. Ваш рот должен быть слегка приоткрыт. Если он будет полностью закрыт, то у вас будет неприятный привкус во рту, но сильно рот тоже не надо открывать. Плечи должны быть выпрямлены. Это поза для медитации.

Сначала вы должны сделать дыхательную практику. Вы очень медленно выдыхаете, потом вдыхаете и считаете «раз», затем делаете другой медленный выдох-вдох. Ваш ум расслаблен, сосредоточен на дыхании. Просто выдыхаете и вдыхаете, так проходит дыхательная медитация. Это поможет вашей концентрации улучшиться. Если сначала вы попытаетесь сильно концентрироваться на каком-то объекте, то вам будет тяжело. Наш ум привык снова туда-сюда, поэтому для него будет более привычным двигаться и одновременно следить за дыханием. Таким образом, ум продолжает движение с элементом дисциплины, контроля. Дыхательная медитация является фундаментом для шаматхи. Когда вы сможете вдохнуть и выдохнуть 21 раз, не нарушив вашей концентрации, то можете считать, что ваша подготовительная стадия закончена. Ждать окончания дыхательной медитации не обязательно, вы можете заниматься параллельно дыхательной медитацией и шаматхой при соблюдении равновесия, баланса.

Моя книга «Шаматха» уже вышла, и возможно кто-нибудь из вас ее читал. Сколько людей не читало эту книгу? В этой книге дается более подробное объяснение. Поскольку многие ее читали, то я объясню, как развить шаматху немного с другого угла зрения.

В тибетском обществе Мастер, Учитель никогда не позволяет своим ученикам сразу же приступать к медитации. Он рассказывает сначала, точно все объясняет. Хорошо удостоверится, что его ученики поняли правильно. В наши времена есть учителя, которые

сразу дают учение, ради денег или репутации. Очень важна чистота линии передачи – от Будды, тогда можно верить.

Сначала я расскажу вам о преимуществах занятий шаматхой. Преимуществом является то, что ваш ум становится очень ясным. Ум может быть сконцентрирован в наблюдении одного объекта столько, сколько вам требуется. После того как вы достигли успеха в шаматхе, какой бы вы медитацией ни занимались, она будет очень успешной. Шаматха является инструментом для быстрого достижения состояния будды. Если вы будете заниматься тантрой при владении шаматхой, то это будет очень мощная практика. Когда вы достигнете шаматхи, то ваше состояние ума будет очень мирным, очень спокойным. Это нельзя купить даже за миллион долларов. Мы все сейчас обладаем драгоценной человеческой жизнью. Если вы правильно используете драгоценную человеческую жизнь, то совершенно точно можете развить шаматху. Если вы в этой жизни не сможете достичь шаматхи, то в последующих жизнях сделать это будет невероятно тяжело. Если вы, допустим, родитесь животным, то вам будет очень тяжело развить какую-либо реализацию. Для нас шаматха является одной из самых легких и доступных реализаций. Что касается меня, то я сначала проявляю интерес к простым вещам, к тому, что я могу сделать. В этом заключаются преимущества шаматхи.

Мы должны знать о пяти ошибках медитации для того, чтобы развить шаматху. Если вы не знаете о пяти ошибках, медитация не будет полезной, сколько бы вы ни медитировали. Для того чтобы избавиться от пяти недостатков, мы должны знать о восьми противоядиях, с помощью которых можно избавиться от этих ошибок. Также мы должны знать о шести силах, которые позволяют вашей концентрации постоянно увеличиваться, и о четырех способах концентрации. Это действительно важные вещи. Если вы будете это применять, то ваша концентрация совершенно определенно день за днем будет возрастать. Если чего-то все же не хватает, то концентрация не увеличится. Наш ум подобен телевизору: если вы неправильно воткнете шнур, то на экране ничего не возникнет. Чем больше ошибок, тем больше проблем с изображением. Если вы устраните одну ошибку, то ситуация, может быть, улучшится. Если вы устраните вторую ошибку, то снова произойдет улучшение. Иногда бывает так, что изображение очень ясное, четкое, но телевизор не принимает какой-то канал. Точно также наш ум может допускать пять ошибок. Если их не устранить, то ясности ума не будет. Потенция ума чиста, почему же мы не помним свои предыдущие жизни? Наш канал имеет помехи, поэтому нам необходимо знать о пяти ошибках ума. Если мы создадим плохие причины, будут плохие последствия. Это закон существования явлений, феноменов. Никто этот закон не создавал – это природа вещей.

Так что, расслабьтесь. Умение расслабиться в нужное время – это тоже практика. С помощью расслабленного ума вы сможете развить концентрацию. Напряжение этому не поможет.

Теперь я расскажу о пяти ошибках, пяти неисправностях вашего ума. Очень важно обладать правильной мотивацией. Вашей мотивацией должно быть достижение счастья не только ради себя одного, но ради очень многих людей. Так же как вы, все хотят быть счастливыми. Вы должны думать следующим образом: «Я развиваю в себе шаматху, чтобы мой ум был очень сильным, и я мог помочь огромному числу страдающих живых существ». Вы не должны думать о том, что развив шаматху, у вас будет счастливое состояние ума – это, конечно, хорошо, но этого не достаточно. Я говорю сейчас о неполадках в механизме вашего ума: надо постараться вынести их перед собой, и не надо думать, что это находится где-то за пределами вашего ума.

Первая ошибка – это лень. Я тоже этим страдаю. В самом начале, когда вы не знаете, как правильно медитировать, вы очень радостны, возбуждены по поводу медитации, поэтому лень как бы присутствует внутри, но не проявляется снаружи. Зато, когда вы уже знаете, как медитировать, тогда она приходит. Поэтому обычно новые ученики горят желанием помедитировать – это даже не энтузиазм, а состояние возбуждения. Лень – это ошибка, которую нужно устранять медленно.

Существуют три типа лени. Первая лень – это лень, из-за которой человек не хочет вообще ничего делать. Например, это желание долго спать, поэтому времени ни на что не хватает. Второй тип лени – это лень, которая связана с привязанностью к неправильному объекту, с блужданием вашего ума. Иногда бывает, что привязанность к неправильному объекту также является ленью. Лень – это такая нехорошая вещь, которая мешает вашему уму прогрессировать и не дает ему развить энтузиазм. Есть разница между энтузиазмом и возбужденностью. Возбуждение подобно огню, пылающему от бумаги, когда вы занимаетесь практикой два-три дня и при этом говорите «ах, как хорошо», а через некоторое время говорите «не хочу». Это бумага. Энтузиазм – это костер, который пылает от сжигания дров. Он не может возникнуть сразу. Это занимает много времени, но как только пламя охватит поленья, его нельзя будет остановить. Для того чтобы развить энтузиазм, некоторая доля возбужденности не помешает. Когда вы пытаетесь поджечь дерево, то без бумаги не обойтись – дерево не загорится. Третий тип лени – чувство неполноценности, ощущение, что вы лично этого не сможете сделать. Всегда надо говорить себе: «Это нелегко, но я смогу».

Первый тип лени самый худший. У вас присутствуют мысли: «Сейчас я не хочу, я сделаю это завтра; сейчас я занят или лучше посплю». Во время медитации лень также возникает. Это проявляется следующим образом: ваша концентрация, в принципе, хорошая, но есть какие-то недостатки, и лень не хочет их устранять. Допустим, у вас возникает состояние некоторой тупости, – это нужно устранять.

Вторая ошибка – забывание объекта медитации. Через две минуты медитации вы можете забыть об образе Будды, у вас уже другие мысли.

Третья ошибка – это блуждание и тупость ума. Это происходит во время медитации: когда вы медитируете, вы удерживаете объект медитации, тем не менее, ваш ум все время уходит куда-то. Вы не забываете об этом объекте, но ваш ум блуждает и отходит от него. Иногда бывает так, что этот объект трансформируется, т.е. превращается в другой объект. Это тоже имеет отношение к блужданию ума. Бывают различные проявления этого блуждания: иногда Будда начинает менять свои очертания, иногда меняется лицо. Это все проявления блуждания. Люди почему-то считают, что это медитация. Им может показаться образ Тары или Манджушри вместо образа Будды, и они думают: «Как хорошо, я видел Тару». Это фантазии и обман себя. Это неправильная медитация, которая заставляет нас все больше и больше фантазировать. У нас и так в голове много фантазий. У медитации основное назначение – сделать наш ум более практичным. Если она заставляет нас еще больше фантазировать, то это очень плохо.

Существуют два вида блуждания ума: грубое и тонкое блуждание. Грубое блуждание: когда ваш ум блуждает явно, полностью переключается. Что касается тонкого блуждания, то ум по-прежнему пребывает в созерцании на объекте, но при этом часть вашей концентрации куда-то уходит. Так, например, вы смотрите телевизор и одновременно с кем-то разговариваете. Точно также, если наша концентрация на объекте неполная, то она не будет сильной. Нужна полная концентрация, что позволит нам улучшить медитацию.

Блуждание ума – это основная вещь, которая загрязняет наш ум. Представим себе, что наш ум – это маленький пруд, а блуждание ума – палка. Если мы будем мутить воду палкой, то наш ум будет становиться все более и более грязным. При наличии концентрации, когда вы разовьете шаматху, вы вытащите оттуда палку, которая делает эту воду грязной, и вам не нужно чистить воду в настоящий момент. Если вы перестанете ее мешать, то постепенно вся грязь осядет на дно, и вода станет прозрачной. Основным препятствием медитации на шаматху является как раз блуждание ума.

И наконец, умственная тупость. Умственная тупость приводит наш ум в плохое состояние. Когда вы медитируете и сталкиваетесь с умственной тупостью, медитация неэффективна. Например, когда вы спите, ум особенно не бегаёт туда-сюда. Просто остановить ум, пресечь его метания – это не медитация. Если это медитация, то сон без сновидений можно было бы считать глубокой медитацией, поскольку в этот момент нет никаких блужданий. Так что, отсутствие блужданий не является концентрацией.

Существуют грубая и тонкая тупость ума. Грубая тупость – когда вы окончательно теряете объект медитации. Тонкая тупость – когда ваш ум по-прежнему пребывает в фиксации на объекте, но без интенсивной ясности. Грубая тупость ума – когда ясность отсутствует полностью, тонкая тупость – когда ясность есть, но она недостаточная. Что такое тонкий вид тупости, вы знаете на собственном опыте. Люди, знающие, что такое интенсивность света, исходящая от лампочки в 120 ватт, понимают, что лампочка в 80 ватт намного слабее. Вы можете сказать, что второй лампочке не хватает интенсивности света. Это тонкий вид ментальной тупости ума.

Четвертая ошибка – это неприменение противоядий тогда, когда в них есть необходимость. Когда ваша медитация улучшается, и вы достигаете пятой стадии, то грубые виды блужданий и тупости ума уже не проявляются. В этот момент проявляются тонкие виды. Они не нарушают вашей концентрации, но если вы их не устранили, то это серьезные недочеты. С одной стороны, это не навредит медитации, но, с другой стороны, не позволит прогрессировать. Так что, четвертая ошибка – это неприменение противоядий тогда, когда они необходимы. Зная о тонких блужданиях и тупости ума и устраняя их, постепенно будет приходить прогресс. Четвертая ошибка возникает на пятой стадии.

Последняя пятая ошибка возникает на восьмой стадии медитации, когда ваш ум уже не сталкивается с проявлениями блуждания или тупости ума, он абсолютно чист. Поскольку вы принимали противоядия постоянно, это подобно тому, что птица, когда взлетает, машет крыльями. Когда орел парит уже высоко в небе, размахивать крыльями уже не нужно, это будет ошибкой; надо просто парить спонтанно. Итак, вначале мы принимали противоядия, пытаясь «набрать высоту». Когда уже поднялись на восьмую стадию медитации шаматхи, если мы продолжим «хлопать крыльями», то это будет ошибкой. На этой стадии не надо применять никаких противоядий, нужно просто спонтанно концентрироваться в расслабленном состоянии, тогда вы сможете развить шаматху. Поэтому применение противоядий тогда, когда в них нет необходимости, также является ошибкой. Таким образом, четвертая ошибка – неприменение противоядий тогда, когда они нужны, и пятая – это применение противоядий, когда они не нужны.

Я рассказал вам о пяти ошибках, которые могут возникать и препятствовать развитию вашего ума на различных стадиях медитации. Это не какая-то новая теория, ей уже более двух тысяч лет. Эти знания лежали в основе практик многих людей, которые воспользовались ими для своей медитации, и с их помощью достигли реализации. Многие индийские и тибетские мастера прошлого достигли шаматхи. В настоящее время многие тибетские мастера медитируют высоко в горах в Дхарамсале. Не только тибетцы, есть одна

американская женщина, которая достигла восьмой стадии. Раньше только мужчины занимались медитацией, но сейчас женщины также стали сильными в этом. Это очень хорошо. Три-четыре года назад говорили, что она достигла восьмой стадии, сейчас возможно она развила шаматху полностью. Ее учителем является Хемламримпо, он мой друг, мы вместе медитировали в горах. Он ученик Его Святейшества Далай-ламы и великий мастер. Если у вас будет энтузиазм, и вы будете заниматься, то совершенно определенно вы сможете достичь таких же результатов. Но одного энтузиазма недостаточно, самое главное – надо знать, как правильно медитировать.

Сначала мы сделаем медитацию на дыхание. Расслабьте ваше тело, и в счастливом состоянии ума думайте о том, что медитация очень полезна для вас. Тогда медитация позволит вам почувствовать себя счастливым, и вы будете получать от нее удовольствие. Концентрируйтесь на своем дыхании, очень спокойно выдохните, потом вдохните и скажите себе «раз», и так до 21, – это очень хорошая основа. При наличии такой основы ваш ум успокоится. Сейчас мы будем заниматься вместе.

Очень медленно выдыхаем, очень медленно вдыхаем; ваш ум должен быть абсолютно расслаблен и сконцентрирован на дыхании.

Существует два вида концентрации: вначале концентрация контролирует ваше дыхание, а когда вы научитесь делать это, ваша концентрация присутствует на кончике носа. Это все равно, что человек стоит на страже и считает. Когда вы тренируетесь на простых вещах много раз, то происходит улучшение. Если начинать с простого, то можно достичь хороших результатов. Люди, которые начинают играть в футбол, начинают с того, что бьют по мячу много раз. Так и ваш ум упражняется, – это тренировка ума. В самом начале очень важно следить за положением своего тела. Если вы привыкнете к неправильной позе, то в будущем это будет сложно исправить.

В самом начале сессия медитации должна быть короткой и чистой. Потом надо заново начинать и постепенно увеличивать время медитации. Есть еще один вид подготовки. Если вы сразу начнете медитировать на маленький образ Будды – размером с большой палец руки, то первоначально вам трудно будет развить концентрацию. Если вы христианин, то можете представлять себе образ Христа. Нет предписания медитировать только на образ Будды. В качестве основы в самом начале надо представить Будду размером с человеческий рост. Посмотрите на изображение, постарайтесь представить образ Будды большого размера.

Сейчас мы все вместе будем петь мантру Будды Шакьямуни. В этот момент надо представить, как из сердца Будды исходит белый свет. Это подготовительная практика. Будда благословляет наш ум, чтобы мы развили шаматху быстрее. В будущем, когда вы будете серьезно заниматься шаматхой, эту практику надо делать вначале. Возможно, в течение двух или трех дней надо заниматься только дыхательной медитацией. Ваш ум немножко успокоится. Затем три-четыре дня должна быть медитация на большой образ Будды с чтением мантры. В день должно быть четыре сессии. После этого вы делаете медитацию на шаматху с использованием в качестве объекта медитации маленький образ Будды, размером с большой палец руки. Я вам рассказываю все секреты того, как достичь прогресса. Когда вы будете читать мантру, вы представите Будду в человеческий рост, из него исходят потоки белого света и нектара, направляются в область вашего лба, растворяются в вас и очищают. Потом снова идут потоки света и нектара, они растворяются и очищают вас. Так происходит очистительный процесс. Поток вы видите непрерывным. Здесь два варианта: либо вы концентрируетесь на том, как исходит свет от Будды и

проникает в вас, либо вы концентрируетесь на Будде и чувствуете, как свет растворяется в вас. Будда находится в метре от вас.

Теперь мы снова обсудим основные положения шаматхи, затем помедитируем вместе. Ретрит – это учение и занятия практикой вместе, где вам необходимо оставаться в расслабленном состоянии. Тело и ум отдыхают. Теперь я расскажу вам о том, как развить шаматху, – это практическое наставление. Те люди, которые не прочли мою книгу «Шаматха», прочтите ее, там вы еще больше почерпнете информации. В этот раз я дам вам больше практических наставлений по самой практике.

Медитация на дыхание и начитывание мантры – это основа для развития шаматхи. Затем когда вы начнете заниматься шаматхой, сначала рассмотрите изображение Будды. Все могут визуализировать Будду при желании. Единственная проблема в том, что ваш ум не привык к изображению Будды. Некоторые люди говорят, что у них совсем не получается визуализировать Будду. Это неправда. Посмотрим, возможно это или нет, я приведу вам один пример. Закройте глаза и представьте себе близкого вам человека или того человека, которого вы видели по телевизору много раз, актера какого-нибудь. Это любой из вас может сделать, поскольку вы видели его образ много раз. Для того чтобы развить объект визуализации шаматхи, вам сначала необходимо много раз рассмотреть изображение Будды. Христиане могут смотреть на изображение Христа много раз. Поскольку каждый из вас обладает общечеловеческим правом на выбор, вы можете визуализировать того, к кому вы чувствуете большое уважение. Итак, посмотрите на изображение Будды или кого-то другого, закройте глаза и попытайтесь вспомнить это изображение. Таким образом, в вашем уме постепенно проявится этот объект медитации.

Как я уже говорил, во время медитации шаматха два-три дня надо посвятить практике дыхания, затем два-три дня посвятить начитыванию мантры с визуализацией Будды размером с человеческий рост, затем один-два дня вы тренируетесь в визуализации образа Будды размером с большой палец руки. Тогда вы обретете объект медитации. Людям, которые тренируются в стрельбе, первое, что надо найти, это цель. За этот период вам нужно пройти четыре этапа: вначале смотрите на изображение Будды, закрываете глаза, ищите изображение и находите, удерживаете его, а затем пребываете на нем. По прошествии одной минуты вы снова открываете глаза, смотрите на изображение в течение минуты. Смотрите внимательно: рассматривайте сверху вниз и снизу вверх, как следует. После чего вы закрываете глаза, ищите объект, находите его, удерживаете и пребываете на нем, визуализируя опять сверху вниз и снизу вверх. Если вы будете делать таким образом, то результат придет очень быстро.

Вы тренируетесь два-три дня, чтобы найти объект медитации. Некоторым людям понадобятся четыре-пять дней, а кому-то один день. До тех пор, пока вы не найдете объект, делайте такие упражнения.

Существуют девять стадий медитации шаматха. Очень важно, чтобы вы знали, на какой из них вы находитесь. Эти девять стадий шаматхи были описаны Буддой Майтрейей в больших подробностях. Для того чтобы учение не деградировало, важно обращаться все время к коренным текстам. Если вы хотите, чтобы в России распространялось чистое учение, не ограничивайтесь одной традицией буддизма и обращайтесь к коренным текстам.

Я расскажу, как достичь первой стадии. В чем заключается первая стадия? Возьмите мою книгу и взгляните на картинку, изображающую путь, который вы пытаетесь пройти в шаматхе. Кто этот слон? Слон – это ваш ум, ваше сознание. Кто эта обезьянка? Это – ваше блуждание ума. Здесь ваш ум находится в полной власти этой обезьянки или блуждания

ума. А человек – это положительная сторона ума, которая пытается приручить отрицательную. И тренер, и объект тренировки являются нашим умом. Поэтому нам нужно знать лучше о своем уме. Я уже давал учение о характеристиках ума, и те люди, которые получили его, найдут его очень полезным: первичный ум, вторичные элементы ума, о том, как они функционируют. Это период до того, как вы начинаете тренировки.

Первая стадия. У слона на голове появилось небольшое белое пятнышко. Это символизирует появление небольшой концентрации. Когда вы сможете удерживать концентрацию в течение одной или двух минут непрерывно, это будет означать, что вы достигли первой стадии. На второй стадии слон оглядывается на вас, и на слоне появляется кролик. Кролик символизирует внимание. Значит, у вас появляется внимательность. В чем заключается разница между первой и второй стадией? Когда вы сможете удерживать концентрацию в два раза дольше по времени, чем раньше, то есть в течение четырех минут, это означает, что вы достигли второй стадии. До этого ваш ум постоянно блуждал, и вы не понимали механизма этого блуждания, но достигнув второй стадии, вы начали кое-что понимать.

У каждой стадии есть свое название – это важно. Так вы поймете значение каждой стадии. Первая стадия называется «установление ума». На первой стадии вы делаете особый акцент на стабильность. Старайтесь как можно дольше пребывать на объекте. Затем ваша стабильность постепенно увеличивается. Если вы один или два раза случайно достигли двухминутной концентрации, это не означает, что вы достигли первой стадии. Вы должны стабильно концентрироваться в течение двух минут, тогда вы достигли первой стадии.

Вторая стадия называется «продолженная медитация». В этот период вы стараетесь продлевать время концентрации, и тогда ваша концентрация становится все дольше и дольше. На этой стадии вы должны вести себя так, как человек, собирающий золото, то есть ищите его везде. Здесь самое главное – стабильность. На второй стадии – четырехминутная концентрация. Для успеха нужно знать все подробности, одной-двух характеристик недостаточно.

Третья стадия. Название третьей стадии «установление заново». Почему она так называется? Когда в вашей концентрации появляется перерыв, теряется концентрация, вы тут же ее устанавливаете заново. На первой или второй стадии, когда вы потеряли объект медитации, вы долгое время не понимаете, что уже потеряли объект. На третьей стадии ваша концентрация не только в два раза дольше превышает концентрацию на предыдущей стадии, вы также сразу понимаете, когда теряется объект концентрации. На третьей стадии ваша медитация может быть долгой. На первой или второй стадии, когда вы теряете объект концентрации, вы открываете глаза и смотрите снова на изображение, снова начинаете медитацию, и так получаются длинные перерывы. Даже если вы все время будете сидеть в позе медитации, ваша концентрация от этого не улучшится. На третьей стадии перерывов гораздо меньше. Когда вы теряете объект медитации, вы его сразу же находите. Объект медитации делается яснее, ярче. Вы поддерживаете концентрацию, и она будет медленно, но верно улучшаться. Она станет все более стабильной, и вы достигнете четвертой стадии.

Название четвертой стадии «близкое установление». На этом рисунке показано, что на этой стадии вы уже идете впереди слона. На четвертой стадии вы приобрели гораздо больше контроля над своим умом. Обезьяна плетется позади слона. На этом этапе обезьянка или блуждание ума предпочитает дольше сидеть на одном дереве и не бегать. Находясь на четвертой стадии, вы уже можете сохранять концентрацию в течение трех часов без перерыва. Время бежит незаметно. Вы очень счастливы. На четвертом этапе полностью отсутствует грубое блуждание ума, вы его полностью устранили. Ваш ум стал близок к

объекту медитации, и вы можете оставаться в медитации столько, сколько хотите. Но ваша медитация все еще не является очень чистой.

Пятая стадия называется «укрощенный ум». На этой стадии ваш ум гораздо более укрощен, чем раньше. Кроме того, что вы укротили его, он находится под вашим контролем больше, чем ранее. Ваш ум становится безвредным. С таким человеком все счастливы общаться, даже животные любят такого человека. В Тибете, когда Тома геше-ринпоче медитировал на горе, его помощниками были дикие олени и обезьяны.

Чем отличается четвертая стадия от пятой? На четвертой стадии у вас нет грубого блуждания, но сохранилась грубая притупленность ума. На пятой стадии нет грубой притупленности, и ваш ум становится все более ясным. То есть, вы это можете определить таким образом: если в течение четырех часов медитации без перерыва у вас присутствует грубый вид ментальной тупости, то вы на четвертой стадии, а если ее нет, то вы перешли на пятую стадию. Для этого нужно приложить много-много труда. Когда на пятой стадии вы убираете тонкое блуждание ума, это означает, что вы достигли шестой стадии.

Теперь шестая стадия. Она называется «умиротворение». Ум стал «белым», укрощенным. Не надо думать, что эти знания пришли из Тибета. Это одна из наиболее древних мудростей. Это мудрость нашей планеты Земля. Другие миры, другие мировые системы, может быть, более продвинутые, но я сомневаюсь, чтобы у них были такие познания. Если вы хотите гордиться нашей Землей, вы должны гордиться вот этой мудростью, а не технологией. Уровень технологий в других мирах возможно выше.

В чем заключается разница между шестой и седьмой стадиями? На шестой стадии у вас не сохраняется тонкая форма блуждания ума. С помощью бдительности на пятой стадии вы направляете свое усилие на устранение тонкой формы блуждания ума. На шестой стадии вы делаете особый упор на устранение тонкой формы тупости ума. Если человек не знает, что такое тонкая тупость ума, он думает, что уже далеко ушел. Тут необходим совет опытного учителя, который укажет на малозаметные недостатки.

Когда полностью устраняется тонкая форма ментальной тупости, вы достигаете седьмой стадии, которая называется «полная умиротворенность». На этой стадии все тонкие формы возбуждения и тупости отсутствуют. На шестой стадии на слоне еще осталось небольшое темное пятнышко – тонкая форма умственной тупости. На этом этапе обезьяна уже не плетется за слоном, устранена даже самая тонкая форма блуждания ума. На седьмой стадии не существует ни тонкой формы блуждания ума, ни тонкой тупости.

В чем же отличие седьмой стадии от восьмой? На седьмой стадии ваша медитация не является полностью стабильной. Вы с легкостью можете деградировать, если не будете продолжать свою практику, и вернуться на шестую или пятую стадии. Вам нужно сделать медитацию более стабильной. У вас нет ни блужданий, ни тупости, но вам нужно соблюдать все меры предосторожности, чтобы иногда они у вас не появились. Когда вы достигнете восьмой стадии, вы обретаете полную стабильность, и тогда уже нет опасности, что вы можете снова упасть.

В чем отличие восьмой стадией от девятой? На восьмой стадии у вас есть чистота и стабильность медитации, но вначале вам нужно приложить некоторое усилие, чтобы войти в медитацию. Восьмая стадия называется «однаправленность». На рисунке мы видим, что на восьмой стадии человек и слон сидят. Это символизирует некоторое усилие. Прилагая некоторое усилие, вы через некоторое время естественным путем достигнете девятой стадии, которая называется «спонтанность», естественное парение. Вплоть до восьмой



стадии из-за силы привычки вам приходится применять некоторое противоядие. На восьмой стадии уже не надо. Тогда ваша концентрация становится спонтанной: вы парите, как орел, без необходимости размахивать крыльями, без малейшего усилия. До тех пор, пока вы не достигнете этого спонтанного состояния полета, вы находитесь на восьмой стадии. Девятая стадия медитации спонтанная, без малейшего усилия.

Некоторые бодхисаттвы, которые уже достигли состояния шаматхи, настолько спонтанно входят в состояние концентрации, что другие бодхисаттвы должны потрясти их за плечо, говоря: не забудь, что у тебя есть еще другие практики, например, развитие бодхичитты.

От девятой стадии до обретения шаматхи все будет проходить очень легко. Приближаясь к состоянию шаматхи, у вас появится ощущение блаженного комфорта в теле. Затем ваш ум достигнет большого умиротворения. Из-за умиротворенного состояния ума у вас в теле начнет перемещаться, циркулировать особая энергия. Это доставит вам физическое наслаждение, блаженство. Можно долго и спокойно сидеть, не нужно заботиться о том, чтобы работать, искать пропитание. Один тибетский геше, мастер шаматхи, сидел в тюрьме у китайцев. Они его призывали отказаться от веры в Будду взамен на тюремную еду. Мой учитель говорил, что кроме грубой пищи, есть еще и тонкая пища – это запах пищи и пища концентрации. Китайцы держали геше месяц без еды, он питался пищей концентрации и остался таким же, как прежде. Они продержали его еще месяц, опять он не изменился. Тогда они поняли, что это необыкновенный человек, и отпустили его медитировать в горы. Это правда. Многие практики шаматхи, сидевшие в тюрьме и питавшиеся тонкой пищей, отдавали свою еду другим людям, потому что тем не хватало ее из-за малого количества.

В России любят Шамбалу. У Панчена Римпоче есть кармическая связь с ней. Произошла такая история до нападения китайцев на Тибет. Панчен Римпоче в двенадцать часов ночи исчезал, это замечал его ассистент. Однажды ему захотелось узнать, куда же он уходит, поэтому он решил не спать в ту ночь. Где-то часов в одиннадцать-двенадцать ночи Панчен Римпоче спустился вниз, там стояла необыкновенно красивая, белая лошадь. Он оседлал эту лошадь. В это время его помощник, решив, что он отправляется в Шамбалу, ухватился за хвост лошади и закрыл глаза. Так они вместе туда и попали. Когда он открыл глаза, он увидел, что они находятся в Шамбале за пределами города. Панчен-лама спросил: «Зачем ты за мной отправился?» Тот ответил: «Я тоже хочу посмотреть». Панчен-лама – очень добрый и мягкий человек, он сказал: «Сейчас тебе туда нельзя. Сиди здесь, я дам учение и вернусь». Помощник слышал приятную музыку и видел множество людей с большими подношениями. Вернувшись, Панчен-лама сказал ему, что без кармической связи туда нельзя попасть. Почему люди не видят Будду? Из-за того, что нет кармической связи.

Даже после возникновения сильного ощущения блаженства вы еще не достигли состояния шаматхи. Когда, на каком этапе вы обретаете состояние шаматхи? Какой у него признак? Грубое состояние счастья может отвлечь вас от концентрации. Мало-помалу грубое ощущение счастья трансформируется в состояние блаженства, тонкое и неколебимое. Когда вы достигаете его, это означает, что вы достигли шаматхи. Вот символ шаматхи: огонь символизирует блаженство. На девятой стадии здесь нет огня, что означает, ощущения блаженства еще нет. Меч означает мудрость, познающую пустоту. Этим говорится, что после достижения шаматхи вернись и подруби сансару под корень мечом мудрости и постижения пустоты. Глубокий символизм. Когда начнете заниматься шаматхой, сделайте большую фотокопию этого рисунка, повесьте на стенку и отмечайте галочкой свой путь.

Человеческий ум – самая сильная вещь. Он может сравнить гору с землей. Поэтому надо твердо решить, что вы будете обязательно заниматься шаматхой. Наша человеческая жизнь драгоценна: можно заниматься шаматхой, бодхичиттой, пониманием пустоты...

Сейчас мы займемся медитацией на дыхание. Хорошенько решите про себя, что вы будете сохранять чистую концентрацию до 21 раза. Сильно, но без напряжения. Ум должен быть сильным, а тело расслабленным.

Теперь посмотрите на изображение Будды. Те, у кого есть книга «Шаматха», посмотрите на изображение Будды на обложке книги сверху вниз и снизу вверх. Сначала визуализируйте Будду в человеческий рост на уровне лба. Мы проведем медитацию с мантрами. В течение минуты смотрите на изображение Будды.

Я расскажу еще один метод достижения шаматхи, тайный метод. Если вы будете заниматься только однонаправленной концентрацией, то достичь шаматхи будет очень сложно. Видите ли, когда металл холоден, то изменить его форму невозможно. Если вы приложите слишком большое усилие, то вы его просто сломаете. Так что, если вы действительно хотите изменить его форму, то самое разумное – поместить его в пламя. Если огонь будет очень сильным, и металл раскалится, то его форму изменить будет очень просто. Для кузнецов самой большой тайной мастерства является наличие огня. Что касается шаматхи, что здесь является огнем, который заставляет изменять форму ума очень быстро и легко? Это аналитическая медитация на Ламрим. Если у вас будет сильное понимание Ламрима, то вам очень легко достичь шаматхи. Это аналитическая медитация на Ламрим заставляет ваш ум стать очень горячим, раскалиться.

Наша основная проблема – это умственное блуждание и умственная притупленность. Это два основных препятствия для шаматхи. И лень. Эти три проблемы сложнее всего преодолеть. Когда вы устраните эти основные проблемы, то остальные не являются значительными. Ошибка лени устраняется с помощью медитации на драгоценность человеческой жизни. С помощью этой медитации вы будете знать цель жизни и как правильно использовать жизнь. У нас было множество предыдущих жизней, но мы не готовились, не искали большие цели. Теперь мы нашли настоящую цель. Это даст вам силу ума. Таким образом, практика на драгоценность человеческой жизни является основой для практики шаматхи и противоядием от лени. Все взаимосвязано. Ни один из проектов нельзя реализовать с помощью создания всего-навсего одной большой причины. Нужно много причин, чтобы был один большой результат. Настоящая работа идет внутри, нужен творческий анализ.

Основная причина блуждания ума это – привязанность. Когда у вас есть привязанность к чему-то внешнему, то, сколько бы вы ни сидели и пытались медитировать, сколько бы вы ни пробовали вернуть свои мысли обратно, вы ничего не сможете достичь, потому что будете возвращать ум, а он будет привязываться к объекту. Существует очень хороший метод, который называется аналитической медитацией на Ламрим. Особенно полезно медитировать на непостоянство и смерть, а также на страдания в сансаре. Тогда ваш ум скажет, что вне вас нет ничего счастливого. Настоящее счастье достигается за счет развития ума. Ваш ум не захочет отправляться наружу. Вы должны тренировать свой ум очень умело. Поэтому для реального достижения шаматхи необходимо детальное знание Ламрима.

Сейчас я объясню восемь противоядий от пяти ошибок медитации. Первой ошибкой является лень, все это знают. Против лени существуют четыре противоядия. Если не использовать эти четыре противоядия, то от лени избавиться очень сложно. Первое противоядие – это вера. Второе противоядие – вдохновение. Третье – энтузиазм. Четвертое – спокойствие, блаженная безмятежность.

Наверное, вы думаете о том, каким же образом вера может стать противоядием от лени. Есть люди, у которых вера очень сильна, но и лень сильна тоже. Здесь под верой понимается нечто другое. Имеется в виду вера в хорошие качества шаматхи. Вы можете развить в себе такую веру. Так, мальчик не хотел играть в футбол. Его папа сказал, что у него есть большой талант футболиста, он может стать знаменитым на весь мир. Мальчик поверил в себя и стал играть в футбол. Когда есть вера, то за ней приходит вдохновение. Мальчик попросил записаться в клуб. Так и в шаматхе: после веры возникает вдохновение: «Да, я хочу развить в себе шаматху, я действительно этого хочу». Потом этот ребенок начинает ходить в футбольный клуб, его вдохновение все крепнет и крепнет, он хочет приступить к постоянной тренировке. Раньше вы не хотели заниматься шаматхой, но когда услышали о ней, то захотели. Пришло вдохновение, и вы ею занимаетесь. Это наш ум так работает, таков механизм ума. Мальчик увлеченно бегаёт по полю, много падает, но боли сильно не ощущает. Так и в медитации на шаматху: еды, воды нет – неважно, холодно – не ощущаешь. Это другое состояние ума. Тогда при наличии энтузиазма вы продолжаете медитировать и достигаете все большей и большей концентрации. Когда вы, наконец, достигаете шаматхи, вы обретаете состояние блаженства. Остатки лени полностью исчезают из вашего ума, потому что во время медитации вы получаете удовольствие. Лень возникает тогда, когда нет удовольствия. Такие существуют четыре противоядия от лени. Этот особый механизм устройства ума открыли и узнали о нем много-много тысяч лет назад.

Вторая ошибка – это забывание объекта медитации. Против этого недостатка противоядием является памятование, внимание. Внимание обладает тремя характеристиками: знакомство с объектом, способность к удержанию этого объекта и отсутствие блуждания, не покидание этого объекта. Таким образом, для него характерно три вещи: ознакомление, знание, знакомство с объектом. Внимание направлено на знакомый объект, оно удерживает его и не покидает этот объект. Все это называется вниманием или памятованием. Вы должны развивать внимание таким образом. Развитие внимания – это процесс. Когда вы идёте, осознавайте, как вы идёте, осознавайте то, что вы идёте. В некоторых традициях упоминается «медитация при ходьбе». У нас нет такого термина, но, тем не менее, когда человек ходит, ему необходимо соблюдать внимательность, он должен бдительно следить за тем, как он идет. Мои учителя строго относятся к терминологии и не хотят, чтобы вводились новые термины. Иначе буддизм может превратиться в некоторое модное течение. Поэтому если вы идёте, то идёте при наличии внимания или памятования, это будет медитацией. Когда вы едите, то просто ешьте и думайте, как вы это делаете. Если что-то режете, то просто режьте. А то, если вы режете овощи и думаете о чем-то еще, то порежете не овощи, а свои пальцы.

Таким образом, вы в своей повседневной жизни вполне можете развить такое внимание. Будьте очень внимательны к действиям своего тела. Когда вы находитесь в большом скоплении людей, следите за тем, что вы говорите. Никогда не говорите чего-то такого, что может причинить вред другим людям. Это тоже практика медитации. Когда вы что-то говорите, не спешите, слушайте, что вы говорите. Это также называется внимательностью. Когда вы почти сказали какую-то гадость, то лучше остановиться и не продолжать, удержаться от обидных слов. Это также развитие шаматхи. Самое основное здесь то, что для шаматхи такая внимательность или памятование очень важны.

Теперь мы займемся дыхательной медитацией. Примите правильную позу, посмотрите на изображение Будды. Посмотрите, потом попытайтесь воспроизвести в своей голове это изображение. Надо представить Будду в человеческий рост. При произнесении мантры из его сердца исходят белый свет и нектар, они проникают в ваш лоб, очищают все ваши загрязнения и дают благословение для развития шаматхи. Чтение мантры должно быть очень мелодичным и гармоничным, это также позволит вашему уму успокоиться.

Для начинающих рекомендуется заниматься медитацией на шаматху ежедневно десять-пятнадцать минут, затем тридцать минут, затем час, затем пять часов. Это настоящая пища для вашего ума – как телу надо заниматься физическими упражнениями, так и уму нужна тренировка. Вначале вы концентрируетесь на маленьком Будде в общих очертаниях. Если вы хотите, чтобы образ был четче и ярче, сначала начинайте с лица. Здесь вам поможет образ Будды, и тогда еще до концентрации у вас будет четкое представление. Фон вокруг Будды какой есть, пусть такой и будет, не надо концентрироваться на нем, концентрируйтесь на Будде.