

Мы продолжим нашу практику шаматхи. Состояние шаматхи нельзя развить в течение одного-двух дней. Если я скажу такое, то это будет обманом. Если это скажет кто-то другой, то это также обман. Хорошие вещи не достаются легким путем. Если вам что-то досталось очень легко, то будьте с этим осторожней. Рыбка хватается наживку очень быстро, потом она умирает. Когда я изучаю старинные русские поговорки, то я лишний раз убеждаюсь в глубинной древней мудрости. Эту мудрость не нужно терять. Если вы утратите такую мудрость, то люди России внутри будут уподобляться детям. Богатая экономика — это хорошо, но внутреннее богатство еще лучше. Мой Учитель всегда учил меня быть хорошим, добрым человеком. Иногда он ругал меня ради моей же пользы. Я тоже как мой Учитель хочу показать вам путь цельного, доброго, внутренне богатого человека. Я получил учение, внутренне я — богатый человек, экономически — нет. Поэтому все учение, которое я даю, — это очень большая ценность. Раньше люди за пять минут учения платили большим трудом.

Сейчас я дам вам детальные инструкции о том, как достичь первой стадии медитации шаматхи. Общую информацию я уже объяснял и давал, все это вы можете найти в моей книжке. Постепенно, медитируя, вы будете меняться. Если принимать правильное лекарство, то тело меняется, выздоравливает, потому что для этого есть причины. Так и вы, медленно-медленно будете меняться. Если не будете меняться, значит есть ошибка. Поэтому лама Цонкапа всегда говорил, что надо знать, как заниматься медитацией. Желание медитировать — это хорошо, но без знания Дхармы нельзя. Знание Дхармы без медитации — это все равно, что гоняться за радугой. Не нужно крайностей, надо знать правильную практику.

Сейчас разовьем правильную мотивацию для занятий шаматхой для того, чтобы достичь первой стадии. Необходимо установить очень ясно объект медитации. Я вам уже вчера говорил, что для этого надо положить перед собой изображение, закрыть глаза, представить изображение Будды величиной с большой палец, удерживать его, потом проделать тоже самое снова и снова. В течение нескольких дней нужно заниматься установлением объекта медитации, то есть, воспроизведением в уме изображения Будды размером с большой палец. Если вы заложите хорошую основу для своей практики, то прогресс придет очень быстро. Это вам нужно для последующего ретрита. Когда вы заложите хорошие знания, тогда он пройдет очень успешно. Это изображение было сделано на компьютере: оно как бы уходит внутрь, оно объемное. Сейчас вам нужно добиться того, чтобы изображение было как можно четче. Если вы не сможете установить объект медитации, то ваш ум будет весьма склонен к блужданию. Надо провести четыре этапа по отношению к объекту медитации: сначала вы его быстро устанавливаете, потом вы также быстро его находите, удерживаете и остаетесь. Пребывайте в очень расслабленном состоянии. Если вы будете очень напряжены, то ваш ум очень быстро отклонится от объекта медитации. В самом начале нужно пребывать в созерцании объекта, очень сильно себя не прижимать, немножечко отпустить. Но не совсем расслабиться. Представьте, что вы держите яйцо. Если вы сожмете его, то оно треснет, если вы пальцы разожмете, то оно упадет. Если вы уподобите свое созерцание тому, как вы держите яйцо двумя пальцами, то это будет правильный подход к медитации. Через свой опыт вы будете знать оптимальный вариант. В самом начале если вы хотите закрыть глаза, то ничего страшного, можно. Потом — наполовину. Когда вы пребываете в созерцании объекта, его четкость начинает постепенно гаснуть, он как бы расплывается. Не старайтесь его четкость вернуть, а по-прежнему пребывайте в созерцании объекта и чувствуйте, что он находится там. Старайтесь повысить уровень стабильности, этот поток созерцания, чтобы он был непрерывным. Когда вы окончательно потеряете объект медитации, откройте глаза, посмотрите на него 1-2 минуты, чтобы вы могли его запомнить. Тогда он будет достаточно ясным в вашем уме. Просто пребывайте в созерцании этого объекта. Ваш ум должен сделать усилие, чтобы пребывать в созерцании так долго, насколько это возможно. Не старайтесь повысить четкость созерцаемого объекта, изменить его цвет или очертания, потому что

тогда ваш ум раздвоится, и концентрация перестанет быть однонаправленной и потеряет свою силу, станет двунаправленной. Половина вашей концентрации будет направлена на созерцание объекта, а вторая часть будет корректировать его очертания, делать его лучше. Это очень серьезная ошибка. Очень многие люди относятся слишком творчески к своей медитации, потому что они становятся «художниками» от медитации. Когда они визуализируют какой-то объект, то они начинают добавлять какие-то штрихи, корректировать облик созерцаемого объекта. Когда вы медитируете, иногда блуждание вашего ума становится очень сильным. В этот момент объект медитации нужно мысленно понизить, слегка отпустить. Это нужно сделать тогда, когда ваш ум очень сильно блуждает. Немножечко отпустите объект медитации, потому что эта ошибка происходит тогда, когда вы слишком сильно напрягаетесь. Старайтесь визуализировать очень четко. Пребывайте в созерцании этого объекта в расслабленном состоянии. Если это не помогает, тогда вы останавливаете свою медитацию. Это происходит потому, что ваш ум слишком сильно привязан к какому-то внешнему объекту. В английском языке есть такое выражение, что «я могу противостоять всему, кроме соблазна». Соблазн пресечь сложно, с ним надо быть осторожнее. Многие люди, занимающиеся медитацией, не могут справиться со своими соблазнами, поэтому с ними происходит что-то такое странное.

Мне говорили, что некоторые христианские монахи, когда они пребывают в созерцании, у них возникают странные видения. Меня спрашивали, почему происходит это. В самом начале они хорошо занимаются практикой, себя контролируют, затем что-то у них уходит из-под контроля, и картина меняется радикально. Я думаю, что дело в том, что они не способны бороться со своими соблазнами и пытаются их подавить. Эти соблазны, на самом деле, что-то вроде ядерной бомбы. Если бы мой Учитель меня не учил что надо делать и не передал мне свою мудрость, я бы думал, что после одного-двух лет я бы «взлетел» и за три года медитации в горах не изменился. Все люди по природе одинаковы: русские, тибетцы, американцы, состояние их ума одинаково. Волосы, лица, речь разные, но природа ума одинакова: зависть, гнев есть у всех народов. Когда у вас есть Духовный Наставник, то это учение о преодолении соблазнов очень важное. Соблазны нельзя подавлять, не нужно их выражать, их можно отпускать. Если вы станете их выражать, то возрастет ваша привязанность к ним, тогда это похоже на то, что пить соленую воду. Чем больше пьешь соленой воды, тем больше хочется. Лучше не пить соленую воду, а пить несоленую.

Когда ваш ум блуждает туда-сюда, и его мучают соблазны и привязанности ко многим вещам, остановите свою медитацию. Тогда вы себе говорите: «Ты думаешь, что там, где ты летаешь – твое счастье?» Например, вы привязаны к форме, и поскольку у вас есть привязанность к форме, то нарушается ваша медитация. Надо провести исследование, к каким формам вы привязаны, допустим, к человеческому телу. Вы начинаете анализировать, к чему именно вы привязаны: к коже, к кости, плоти, или волосам, тогда вы выясните, что нет определенного объекта, к которому вы привязаны. Вы можете сказать: «Я привязан вообще к телу». Тогда вы себе говорите: «Если я привязан к телам, то на кладбище очень много разных тел. Там как раз симпатичные, целостные тела». Тогда ваш ум сразу же возражает: «Да нет, не только к телу, там еще и ум должен быть».

В этот момент лучше всего делать медитацию на четыре благородные истины. Если вы знаете, как правильно медитировать на четыре благородные истины, то конкретные аналитические медитации, эти техники вам не нужны. Если вы не знаете, то используйте эту технику, пока ваш ум не скажет вам, что «все это глупости», и «я хочу вернуться к своей практике». Подумайте о преимуществах практики, что в будущем через эту практику я достигну таких-то и таких-то качеств. Лучше всего совмещайте шаматху с некоторыми медитациями из Ламрима и медитацией на четыре благородные истины, на непостоянство и смерть, без этого шаматха очень трудна. Лама Цонкапа говорил: «Когда для вашего ума

характерны очень сильные блуждания, привязанность и соблазны, то устранить все это бесконечно сложно. Когда в вашем теле поселилась болезнь, выгнать ее очень тяжело, и лучший метод предотвратить болезнь еще до тех пор, пока она не развилась».

Таким образом, лучший метод пресечь соблазны – это остановить их возникновение еще до того, как они развернулись. Когда в ваш дом забрался вор и начал все выносить, трудно что-то сделать. Лучше вначале поставить какие-то преграды, чтобы не был нанесен урон. Именно поэтому, медитации на Ламрим и шаматха должны быть совмещены. Это означает, что когда вы целенаправленно занимаетесь шаматхой, одну утреннюю сессию надо посвятить одной медитации на Ламрим.

Одна маленькая, простая техника не достаточно эффективна. Когда снова возникнет очень сильный соблазн, вы начнете убеждать себя, ум начнет сопротивляться. Знание одной маленькой техники не сильно помогает, полное понимание и целостное видение – это самое важное. Вы должны быть хозяином самому себе, когда занимаетесь медитацией. Вы слушаете Учителя и делаете логические выводы. Если не сможете себе ответить, и медитация не пойдет, тогда Учитель будет объяснять вам, а не по пустякам.

Если мы занимаемся медитацией на Ламрим, в нас уже изначально возникает некоторая устойчивость ума, которая в самом начале не дает зародиться соблазну. Его Святейшество Далай-лама обычно в самом начале предлагает людям медитировать на Ламрим. На своем опыте я убеждаюсь, что Его Святейшество действует очень умело. Посредством медитации на Ламрим достигается то, что ваш ум становится очень зрелым, сильным и хорошо подготовленным, только после этого вы начинаете интенсивно заниматься шаматхой. В Тибете для тех, кто занимается шаматхой, выкапывают в земле большую землянку.

Для тех, кто захочет заниматься Ламримом в будущем, я надеюсь продолжать всю работу в Бурятии. Я беру на себя ответственность за то, что я буду продолжать работать. Нельзя так: я дал вам половину учения и уехал, потом другой учитель дал немного учения и тоже уехал. Поэтому я буду продолжать работу. Так что, для вас будут подготовлены все условия. Тогда совершенно определенно можно сказать, что в России люди достигнут шаматхи и смогут указать путь другим людям. С моей точки зрения, в России очень многие люди обладают добрым сердцем.

Он или она пребывают в этой темной яме для занятий медитацией, где находятся только маленькая лампочка и немного еды, тогда мысли не отвлекаются от медитации. Это необходимо для успешной медитации. Если заниматься иногда, смотреть телевизор, вести разговоры, все это мешает прогрессу. Когда я занимался медитацией в Индии, у нас не было условий. Не обязательно, чтобы занятия происходили в землянке, можно и в доме, где люди не мешают, принесут еду и уходят.

Главным секретом успеха шаматхи является медитация на Ламрим. Таким образом, устраняются все эти соблазны. Поскольку я все это анализировал, у меня развилось огромное уважение к ламе Цонкапе, его необычайной доброте.

Когда ваш ум подвергается соблазнам, у вас возникает какая-то сильная привязанность, из-за этого начинаются блуждания мысли, то нужно сделать медитацию на страданиях в сансаре, либо на непостоянство и смерть. В промежутках между сессиями нужно раздумывать над этими темами. Тогда во время медитации возбужденность не будет возникать, дверь будет закрыта, туда нельзя будет войти посторонним мыслям.

Во время медитации иногда возникает состояние отупения ума, ментальная тупость. В этот момент объект медитации, который обычно находится на уровне лба, нужно слегка приподнять. Когда вы его слегка приподнимите, тогда объект медитации должен быть визуализирован очень ясно. Таким образом, устраняется ментальная притупленность. Сначала возникает состояние притупленности ума, потом приходит сон. Состояние притупленности можно охарактеризовать как неясность ума, и не только отсутствие ясности, но и интенсивность ума очень низкая. Когда ваш ум сильный и интенсивно работающий, то ментальная притупленность возникнуть не может. Когда уходят блуждания ума, тогда медленно возникает притупленность, на месте притупленности может возникнуть возбужденность. То есть, это может быть обычным состоянием для начинающего практикующего, когда то одно, то другое состояние подползает со стороны, нужен опыт и умение различать их. Один индийский учитель говорил: «Шаматхи достичь не так трудно, но многие люди не знают, как надо медитировать. Если люди чересчур заботятся, чтобы не допустить притупленности ума, то тут же возникает возбужденность. Если они слишком сильно смотрят за тем, чтобы не возникало блуждание мысли, то тогда возникает притупленность. Именно поэтому достичь баланса очень тяжело, если не обладать умением. Но, обладая этим умением, это довольно легко». Раньше через шесть месяцев можно было достичь состояния шаматхи, сейчас, наверное, за два-три года. Если вам удастся достичь состояния шаматхи за два-три года, то это будет осуществление грандиозного проекта. Если сравнить достижение шаматхи с обретением пяти миллионов долларов, то второе по сравнению с первым, – это просто ничто. Шаматха – это очень счастливое состояние ума. Если люди достигают состояния шаматхи, то физические заболевания их особо не тревожат.

Один геше медитировал в горах и немного заболел. Тогда он все ветры стал направлять в центральный канал. В это время приехал его ученик и подумал, что его учитель умер, он находился в медитативной позе, не было дыхания. Все ветры растворились в центральном канале. Ученик заплакал и решил подготовить огонь. Хотел пойти собирать дрова, смотрит – учитель ожил. Ученик говорит: «Я думал, что вы умерли». «Нет, нет, я лечил себя» – сказал учитель. Когда реализована шаматха, химических лекарств практически не нужно.

Если вы поднимите объект концентрации немножко вверх, и чуть-чуть «сожмете» свою концентрацию, то тупость уйдет. Иногда бывает, что сильное состояние притупленности не уходит. Если вы применили все противоядия, но состояние не улучшилось, то тогда нужно обратиться к другой технике. Откройте свои глаза, обрызгайте лицо водой, и садитесь под свет. Представляйте свой ум в виде маленькой белой капли, капельки света, которая находится в вашем сердечном центре. Над своей головой визуализируйте пространство. Вы произносите звук «ПХЕ» очень громко. Белая капля, которая находится в вашем сердце, поднимается, растворяется и исчезает в этом пространстве. Это очень мощный метод растворения ментальной притупленности, которым нельзя пользоваться слишком часто. Белая капля, которая и есть ментальная притупленность, проходит по вашему центральному каналу и исчезает. Этот метод можно применять только в том случае, когда первый метод не оказался действенным. В большинстве случаев надо использовать первый метод, потому что это мирный путь решения проблемы.

Затем вы продолжаете свою медитацию. Если вы уже применили сильное противоядие от умственной притупленности, нужно всерьез опасаться того, что она сменится блужданием. Подобно разведчику, вы должны ждать нападения с любой стороны. Вы продолжаете концентрироваться на объекте медитации таким образом, что основной ваш ум должен быть устремлен на объект медитации. Где-то на периферии ума присутствует некоторая умственная часть, которую мы назовем бдительностью. Бдительность можно сравнить с маленькой рыбкой, которая плавает в воде, не вызывая никаких колебаний. Уделяя ей чуть

больше внимания, откроется стрельба со всех сторон: по вас будут «палить залпы» и притупленности и блуждания мысли.

Сначала проведем дыхательную медитацию. Расслабьте свое тело, закройте глаза. Представьте Будду в человеческий рост, из его лба выходит белый свет, который проникает в вас и защищает. Поём мантру.

Установите объект медитации шаматхи: посмотрите на обложку книги. Надо всегда смотреть на одну и ту же картинку. Представляем Будду маленького размера и проходим этот четырехчастный процесс: устанавливаем, ищем, находим, пребываем.

Вопрос: Как вы думаете, может ли человек, живущий и работающий в Москве, достичь состояния шаматхи или необходимо менять образ жизни?

Ответ: Можно развить некоторые стадии состояния шаматхи, работая и одновременно занимаясь практикой. Если вы достигнете второй стадии и после этого перейдете к интенсивной медитации, то это будет очень хорошо. Обеспечив необходимую начальную подготовку, перейти к интенсивной практике – это очень хорошо, но без базы интенсивная практика может оказаться опасной. После подготовки по Ламриму на один год возьмите отпуск. Затем вновь начнете работать. Когда Ламрим и шаматха у вас сильно улучшатся, то тогда без разницы работать или не работать. Ламрим и шаматха – самое трудное, настоящая тантра тогда не так трудна. Если база Ламрима и шаматхи отсутствует, то тантра не настоящая.

Вопрос: Сначала изображение яркое, но оно сразу начинает теряться, очень трудно удерживать.

Ответ: Это тоже проявление блуждания мысли. Старайтесь пребывать на объекте и не следовать мыслью за ним.

В настоящий момент ваш ум не слишком прикреплен к определенному образу Будды, поэтому было бы разумно начинать с этого или переключиться на это изображение. Просто пребывайте в созерцании Будды и старайтесь, чтобы ваш ум знакомился с этим изображением как следует. Тогда здесь все будет вместе: и объект медитации и учение.

Вопрос: У меня возникает сильное возбуждение, и уже не визуализация, а галлюцинации. Что с этим делать, как с этим бороться?

Ответ: Это также проявления блуждания ума. Пусть ваш объект пребывает все время в одном месте. Не старайтесь менять объект, просто наблюдайте. Посмотрите на изображение маленького Будды, закройте глаза, постарайтесь увидеть маленького желтого Будду, хоть ненадолго. Потом откройте глаза и опять посмотрите на изображение, закройте глаза и держите мысленно изображение. Постепенно время удержания увеличится. Если вы не видите Будду, а просто чувствуете его, что он там, этого достаточно, продолжайте, потом само по себе возникнет изображение желтого Будды.

Место, в котором вы занимаетесь медитацией шаматха, имеет большое значение. Это место должно находиться далеко от города. Если вы находитесь близко к городу, то совершенно определено ваша медитация шаматха для вас будет почти не доступна, потому что много шума, гама, отвлечений. Это место должно быть тихим, где меньше опасности для жизни и легко можно добыть пищу и воду. Сейчас такие условия создать легко. В Бурятии есть такое место в горах. Это не новое место, там издавна много великих бурятских лам медитировало.

Соодой-лама – великий бурятский йог, который летал с горы на гору, там тоже медитировал. Это очень хорошее место, если вы хотите заниматься шаматхой, то можно там, в Курумкане.

Скоро я уезжаю в Курумкан, там состоится церемония в честь юбилея великого йогина Соодой-ламы. Подготовьте свои внутренние условия, а внешние подготовлю я. Директор ретритного центра в Курумкане лама Артур говорит, что в будущем людей из Москвы будут пускать на ретрит только по рекомендации центра ламы Цонкапы.

Для занятий медитацией вам не обязательно ехать за границу в Индию, Тибет. Бурятия – это второй Тибет. Надо уважать подобные святые места на своей земле.

Сейчас я еще раз повторю один очень важный момент, который нужно понять для себя еще более четко. Наш ум таков, что знает много разных вещей, но плохо разбирается в одной конкретной вещи. Это слабость нашего поколения, и из-за этого происходит много ошибок. В течение жизни вы все время делаете что-то, но с ошибками, потом проясняете и опять делаете ошибки, и так все время. Все время мы очень заняты, но никаких результатов нет. Некоторые занимаются несколькими видами медитаций – это ошибка нашего молодого поколения. Мудрый человек многими вещами сразу не занимается.

Вы очень внимательно смотрите на изображение, медленно притягиваете взгляд к фигуре Будды, потом схватываете, установив свое внимание на объекте. Хорошо рассматриваете глаза, нос. Все детально схватываете. Во время медитации объект медитации возникнет перед вашим мысленным взором. Если все правильно сделаете, как я объяснил, то объект медитации придет к вам спонтанно. Процесс поиска, обнаружения не нужен, если вы все правильно запомните. Сейчас у вас есть маленькая фотография Будды, вы должны правильно использовать именно это изображение. Затем представляете Будду размером с большой палец на расстоянии вытянутой руки. Ваша концентрация должна быть подобна руке, которая дотягивается до объекта и держит. Объект медитации должен быть своего рода колонной, ваш ум слонем, внимательность должна быть как веревка. Надо привязать этой веревкой внимательности слона к колонне. На конце веревки – крючок, это бдительность. Когда слон рвет веревку, надо его еще раз привязать. Вначале бдительность будет тоненькой ниточкой, и слон ее, естественно, будет легко рвать. Постепенно веревка будет все крепче и крепче.

Этот пример из текста самого Будды – очень хорошая аналогия. Такой способ привязывать слона ума к колонне – объекту с помощью веревки внимательности. Если слон разрывает эту веревку с помощью блужданий ума, нужно применить меру наказания – крючок бдительности. Если слон через ментальную притупленность рвет эту веревку, надо снова использовать крючок. Тогда внимательность станет сильнее, а слон вашего ума все больше и больше будет поддаваться дисциплине.

Запомните эту аналогию очень хорошо, потому что она очень полезна. Тогда вы поймете каждую функцию: что, веревка – это внимательность, в чем ее значение. Бдительность подобна крюку, и в чем его значение. Ум подобен слону, каким образом его можно дисциплинировать. Основной объект медитации, с помощью которого дисциплинируют слона, – колонна, к которой нужно привязывать слона. Представьте себе слона – свой ум, перед вами стоит колонна, и слона нужно привязать к колонне веревкой. Сначала надо привязать веревку внимательности к колонне, чтобы она оставалась там. Когда слон разрывает ее, вы достаете новую веревку и снова привязываете. Постепенно объект медитации теряет свои очертания и станет золотистым пятном. Ясное лицо – это не главное, самое главное – вновь и вновь привязывать слона. Сначала ваше внимание будет

слабым, потом лучше и лучше. Если так не заниматься, то веревка – ваше внимание толстой не будет. Шантидева сказал, что внимательность – основная причина концентрации.

Очень важно развивать внимание в ежедневной жизни: куда вы идете, как идете, что едите, как едите, о чем вы думаете, как думаете, что говорите. Если каждый день развивать внимательность, то веревка внимательности будет толще и толще. Когда вы удерживаете объект, вы видите желтое пятно, затем оно постепенно исчезает. Даже если оно совсем исчезло, вы должны ощущать, что объект медитации все еще там. Ваш ум уже привязан к этому месту с помощью внимательности. Не позволяйте слону разорвать веревку, просто оставайтесь на этом месте и снова привяжите. Если вы будете оставаться с течением времени на одном и том же месте, то объект медитации будет медленно как бы материализоваться. В самом начале со своей стороны не пытайтесь его сделать яснее, ярче. Вначале делайте основной акцент на укреплении веревки внимательности. Для вас на этом этапе лучше всего, чтобы слон как можно дольше оставался привязанным. Если вы выдерживаете две минуты, значит вы на первой стадии. Самое главное обращать внимание, рвется ли ваша веревка. Если ум дергается в сторону от этого места, то это означает, что веревка внимательности порвалась. Верните его обратно, обмотайте вокруг шеи слона веревку и привяжите его.

Вы должны понять, что такое веревка внимательности, каким образом слон ее рвет, в чем заключается ваша бдительность и где она. Некоторые вещи нельзя выразить адекватно словами, но с помощью аналогии можно выразить некоторые чувства. Когда я привел пример со слоном, это не означает, что вы должны проделать эти визуализации, этого не надо делать.

Не нужно посвящения для того, чтобы заниматься шаматхой. Сегодня я передам обет прибежища и мантры, и вы сможете заниматься практикой. Люди, которые повторно получают обет прибежища, могут почувствовать, что обет становится сильнее. Вы получите передачу мантры Гуру-йоги и можете заниматься практикой Гуру-йоги. Вы получите листочки с учениями и компактными практиками.

Вопрос:

Ответ. Если для вас разницы никакой нет, вы можете заниматься шаматхой и в городе.

Вопрос:

Ответ: В системе практик, которая называется «Шесть йог Наропы», есть упражнения для тела, сейчас вам нет в этом необходимости. Когда у вас будет хорошая подготовка ума, тогда можно идти дальше. В буддизме есть порядок обучения – сначала Ламрим.

Ментальная притупленность возникает не из-за физического состояния, а из-за состояния ума. Я не говорю, что ум не зависит от тела, но больше наше состояние зависит от ума, чем от тела.

Вопрос: Если при медитации сильно тянет в сон, можно ли выполнить простираания, а затем продолжить?

Ответ: Хорошо сделать простираания или умыть лицо водой.

Вопрос: Есть ли разница между предварительной практикой созерцания Шамей и практикой шаматха?

Ответ: Это одно и то же. Одно тибетское слово, второе санскритское.

Вопрос: В вашей книге «Шаматха» есть понятие «ввергающая и завершающая карма». В чем разница условий, которые формируют такие понятия?

Ответ: Ввергающая карма подобна семени, из семени яблони вырастает яблоня. Для того, чтобы получить рождение в качестве человеческого существа, нам нужна особая позитивная карма. Хорошая ввергающая карма, встречаясь с определенными условиями, проявляется, и вы рождаетесь человеком. Что такое плохая завершающая карма? Благодаря хорошей ввергающей карме вы рождаетесь человеком. Из-за плохой завершающей кармы вы в течение жизни переживаете много различных трудностей и проблем. У некоторых людей хорошая ввергающая карма – они рождаются человеком, хорошая завершающая карма – у них успешная счастливая жизнь, они встречаются с Дхармой, внутренне и внешне богаты. У них сбывается все, что они захотят. У вас всех достаточно хорошая и ввергающая, и завершающая кармы. Вы не родились в Африке, тогда завершающая карма была бы плохая. Вам пришлось бы все время драться с другими племенами, вы не встретились бы с учением.

Ввергающая и завершающая кармы могут быть плохими, вы можете родиться в низших мирах – это ужасная карма. Бывает плохая ввергающая карма и хорошая завершающая, например, вы можете родиться кошкой, но живете у хороших хозяев, и они вас любят. Я не говорю, что кошка – это плохо, но у нее низкий интеллект, и меньше возможностей, чем у человека. Когда карма служит причиной для рождения в определенной форме, тогда это ввергающая карма. Карма завершающая – когда проявляется как хорошие, так и плохие условия.

Мой Учитель говорит, что когда вы обладаете полным знанием, как развить шаматху – это гораздо лучше, чем если бы вы достигли первой или второй стадии без полных знаний.

Для практики Гуру-йоги, Ламрима я передам вам мантры и обет прибежища. Что такое обет? Если вы не соблюдаете обет, то пользы от этого не будет. Если вы соблюдаете обет, то это практика, защита, благословение. Не думайте, что благословение – это когда ваш Духовный Наставник опускает вам на голову колокольчик и ваджру. Обет заключается в том, чтобы не причинять вреда окружающим. Каждый буддист дает обет не причинять вреда никаким живым существам, включая даже мелкое насекомое. Это подлинная практика буддизма, которая подходит практикам Хинаяны, Махаяны и всех направлений. Это самая основная практика. Было бы очень глупо говорить, что мы – практики Махаяны, а они – практики Хинаяны, наша практика выше, чем их. Оба учения были переданы Буддой, и каждое из этих учений передано с определенной целью.

Для людей, которые хотят достичь собственного освобождения от сансары, для достижения их цели Будда передал учение Хинаяны. Для группы людей, которые обладали очень большой любовью и состраданием и хотели помочь всем людям достичь освобождения, Будда передал учение Махаяны. Эти люди хотели достичь просветления для принесения пользы всем живым существам. В Ламрима присутствует как учение Хинаяны, так и учение Махаяны. Лама Цонкапа неоднократно подчеркивал, что для практика Махаяны необходимо медитировать на прибежище, драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть, на четыре благородные истины – это обязательное условие и без него нельзя обойтись. Начало всего – непричинение вреда. Если о практиках Хинаяны сказать одним словом, то это будет «безобидность». Не причиняя вреда, вы не создаете причин для страданий и поэтому не страдаете. Вы счастливы, и даже животные будут подходить к вам поласкаться, потому что они будут счастливы вас видеть. Сейчас животные спасаются бегством от приближающегося к ним человека. Мы, люди, опасаемся зловредных духов, которые могут причинить нам вред, но для животных являемся такими зловредными духами.

Таким образом, непричинение вреда – это ваша основная практика. Если вы будете соблюдать обет, то практика Дхармы будет происходить как днем, так и ночью. Буддийская практика очень сильно связана с повседневной жизнью. Если вы остаетесь очень добрым и

мудрым человеком, то это и есть буддийская практика. Если вы не такой человек, то, сколько бы мантр вы не начитывали, сколько бы практик ни делали, вы – не практик Дхармы. Если вы причинили небольшой вред, то это еще не значит, что вы нарушили обет. Надо тут же почувствовать сожаление.

Если вы соблюдаете обет бодхичитты, тогда вы являетесь практиком Махаяны. В чем заключается обет бодхичитты? Вы берете обет, который звучит так: «Я буду помогать другим», и вы прилагаете все усилия к тому, чтобы оказывать помощь другим людям. «Если я не могу помочь, я ни в коем случае не наврежу», – этот подход очень важен. В этом заключается ваша практика: вы стараетесь изо всех сил помочь другим.

Иногда люди говорят, что мой муж или жена не дает практиковать, заниматься буддизмом. Жить вместе в гармонии, друг друга уважать, помогать друг другу – это практика для обоих. Эгоцентризм разрушает все хорошее. Большое богатство, эгоизм гармонии в семье не прибавят. Например, когда у бизнесмена появляются большие деньги, если выиграл эгоцентризм, он уезжает, бросает жену, детей. Счастья деньги ему не приносят. У нас, тибетцев, по-другому. У моих родителей отняли все китайцы – дом, землю. Они жили бедно, но Дхарма всегда была в их сердце. Папа никогда не говорил о медитациях, но был очень добрым человеком. Когда мама много работала, папа говорил: «О, я помогу вам». Уважение и помощь делают семью счастливой, тогда и удача, и успех придут. Ваша жизнь будет меняться к лучшему. Это настоящая буддийская практика. Это не реклама: буддизм не нуждается в рекламе, как в ней не нуждается золото.

Вы берете обет, который звучит так: «Я сделаю все, чтобы оказывать помощь другим людям». Поэтому, когда вы занимаетесь практикой, делайте ее для того, чтобы принести пользу другим существам.

О шести силах очень важно знать, потому что это определяет прогресс. Успех шаматхи зависит от того, как вы владеете шестью силами. Первая стадия достигается посредством силы слушания. Учитель наставляет, как надо концентрироваться, устанавливать объект медитации, что и как делать, – вы слушаете и знаете, как надо медитировать. Первой стадии вы достигаете, когда у вас есть знание о том, как надо медитировать. Это зависит от силы слушания учения.

Второй стадии вы достигаете посредством силы размышления, когда вы постоянно возвращаетесь к размышлению над объектом медитации. Во время медитации и когда вы не занимаетесь, вы все время возвращаетесь к размышлению над объектом медитации, таким образом, вы развиваете свою внимательность.

Третья стадия достигается посредством силы внимательности или памятования. Вы возвращаетесь к объекту, снова и снова о нем размышляете, таким образом вы развиваете в себе силу внимательности к этому объекту или памятования. Тогда постепенно все ниточки памятования сплетаются в одну толстую веревку, – это, действительно, можно назвать памятованием или внимательностью.

Третья и четвертая стадии достигаются посредством памятования или внимательности. Пятая, шестая стадия достигаются посредством силы бдительности. На пятой и шестой стадии возникают такие факторы, как тонкое блуждание мысли и тонкая ментальная тупость, и их можно устранить с помощью бдительности. Без бдительности вы не сможете перейти с четвертой на пятую стадию, с пятой на шестую. С помощью бдительности вы двигаетесь дальше и совершенствуетесь.

Со второй на третью, с третьей на четвертую стадии вы продвигаетесь с помощью памятования или внимательности, которые становятся все сильнее и сильнее. Когда вы достигаете четвертой стадии, памятование или внимательность окончательно укрепляются и полностью развиты. Тогда вам не надо беспокоиться о том, чтобы дальше развивать свое памятование или внимательность. Вам надо делать акцент на то, чтобы улучшать чистоту концентрации. Для этого очень важна бдительность подобно маленькой рыбке. В самом начале она вам не нужна, затем эта маленькая рыбка будет проверять и устранять всякие недочеты и ошибки.

Затем прилагаете силу усилия с шестой на седьмую, с седьмой на восьмую стадии. Вам нужно делать небольшие усилия, чтобы продолжить медитацию. Ваша бдительность на этом этапе уже идеальна. На этом этапе не надо ни о чем беспокоиться, все будет развиваться достаточно быстро. Делать усилие нужно, когда надо начинать медитацию и продолжить, для этого нужна сильная решимость.

Далее девятая стадия. Для того, чтобы перейти в восьмой на девятую стадии вам необходима сила знакомства или сила ознакомленности. Когда вы будете хорошо ознакомлены с шаматхой, то она будет идти у вас спонтанно. Это подлинное устройство механизма работы нашего ума. Допустим, вы запоминаете какие-то новые строфы, слова. Сначала вам нужно увидеть их напечатанными в книге, либо услышать – это сила слушания. Потом подумать, действует сила внимания. Если не будет бдительности, то произойдет смешение со многими разными словами. Запоминание будет чистым при наличии бдительности – вы не будете смешивать то, что вы учите, с другими вещами. Иногда вы что-то пропускаете или повторяете, потому что вы теряете бдительность. Потом вы становитесь знакомы с объектом при наличии памятования и бдительности. Еще вам нужно сделать усилие, чтобы ознакомление действительно произошло. При наличии такого усилия достичь ознакомления возможно. Когда объект становится в крайней степени знакомым вашему уму, тогда вы можете спонтанно произносить слова. Так устроен механизм работы нашего ума. Таким образом, буддизм не является догмой, на самом деле, это – наука.