

Итак, сначала развейте в себе правильную мотивацию. Думайте, что для принесения блага всем живым существам крайне важно развить шаматху. Без развития шаматхи все другие реализации будут практически неосуществимы. А благодаря шаматхе ваш ум станет очень ясным, будет обладать хорошей способностью к сосредоточению и в целом будет укрощен, усмирен. А когда вы таким образом сможете укротить свой ум, вы сможете укротить его полностью. Когда вы полностью укротите свой ум, это называется освобождение.

Когда Будда давал учение, он уделял особое внимание трем видам тренировки. Первая – тренировка ума в нравственности, или практика развития нравственности. Это означает, что мы не позволяем своему уму, подобно дикому слону, прыгать в какие-то опасные места. Мы очень много страдаем, но если вы исследуете ситуацию, то поймете, что мы страдаем, потому что наш ум, подобно дикому слону прыгает в какие-то опасные для него места. Из-за этого у нас много проблем и страданий.

Поэтому первый шаг в практике – не позволять дикому слону своего ума прыгать в эти опасные места. Вы добьетесь этого, практикуя нравственность, охраняя свои тело, речь и ум и не позволяя им совершать негативную карму. Практика нравственности – это когда вы не позволяете себе совершать негативных или вредоносных действий на уровне тела, речи и ума.

Итак, первое – следует укротить то, что не укрощено, и этот вид укрощения достигается с помощью нравственности. Второе – следует умиротворить то, что не умиротворено, и это – практика шаматхи. Наш ум может быть уже немного укрощен, но не умиротворен.

Когда я впервые увидел большинство из вас, моих учеников, ваши умы были еще совершенно не укрощены, и у вас не было никакой нравственности, и дикий слон вашего ума скакал по опасным местам. А теперь вы не позволяете ему так много прыгать, как раньше. Иногда вы прыгаете куда-то, но очень быстро возвращаетесь, т. е. вы возвращаетесь до того, как попасть в мышеловку. Поэтому вы стали немного умнее, но этого недостаточно. Ваш ум стал немного более укрощенным, чем прежде.

На втором этапе вам нужно попытаться умиротворить свой ум, иначе говоря, умиротворить то, что не умиротворено. Что здесь имеется в виду под неумиротворенностью? Умиротворение ума – это избавление от умственной вялости и возбуждения, благодаря чему в уме появляется ясность. Когда ваш ум умиротворен, в нем присутствует как ясность, так и хорошее сосредоточение. На этом этапе вам будет уже легко укротить свой ум полностью.

Третий этап – полное укрощение ума – достигается с помощью мудрости, постигающей пустоту. С помощью шаматхи вы сможете постичь пустоту напрямую, и это полностью умиротворит ваш ум и умиротворит так, что все омрачения бесследно исчезнут. Когда ум полностью свободен от омрачений, когда все омрачения в уме умиротворены, это называется освобождением. Это настоящая свобода – свобода от страданий, от власти омрачений.

Итак, вы должны понимать, с какой целью мы развиваем в себе шаматху. Как только вы поймете, как значима для вас шаматха, у вас появится сильное желание развить ее. То счастье, которое вы обретете с реализацией шаматхи, несравнимо ни с каким другим мирским счастьем, т. е. мирское счастье по сравнению с этим счастьем покажется вам пустяком. Но люди, которым неведомо счастье шаматхи, бегают за временным мирским счастьем, сильно зависящим от системы, выдуманной людьми, экономической системы и пр., поэтому оно очень нестабильно.

Выдуманная людьми система работает так, что на один камень кладутся два камня, на два камня – четыре камня. Потом люди пытаются как-то балансировать на этих камнях, чтобы не упасть ни в ту, ни в другую сторону. Но рано или поздно вся эта конструкция рухнет. Вы не должны доверять свое счастье шаткой системе из камней, которые стоят один на другом, потому что, если ваше счастье будет зависеть от такой убогой системы, у вас очень легко будут возникать депрессии. Допустим, кто-то позвонит вам среди ночи по телефону, и это ввергнет вас в депрессию. Также люди из-за этого совершают самоубийства.

Но всегда будут счастливы люди, чье счастье не зависит от подобных систем или зависит от них всего на 10–20%, а в остальном их счастье опирается на их внутреннюю систему, внутренние принципы. Многие тибетские мастера говорили, что не следует полностью опираться на внешние предметы, потому что они изменчивы, непостоянны. Качества ума также непостоянны, но они более стабильны, они переходят из жизни в жизнь. Поэтому лучше полагаться на внутренние качества сознания, чем на предметы внешнего мира. Это и называется духовностью.

Когда вы разовьете шаматху, в ней не будет никаких кризисов. Вы просто будете закладывать причины и продвигаться к своей цели шаг за шагом. Если создадите полную причину, вы совершенно точно достигнете реализации. А что касается других проектов, экономических и т. п., даже если с вашей стороны все будет безупречно и безошибочно, ваша система зависит от множества других факторов, так что, скажем, на 50% у вас будет шанс на удачу, а на 50% вы будете рисковать.

Мудрые люди, проанализировав как духовные проекты, так и материальные, поймут, что лучше доверяться духовным проектам, чем нестабильным материальным. Одно из преимуществ духовных проектов – вам гарантирован результат, если с вашей стороны будет создана полная причина достижения реализации в духовной практике. Ваша духовная практика, медитация, шаматха зависят только от вас и ни от кого другого.

Это не зависит от здоровья Ельцина, от экономической системы, существующей на данный момент в России, от кредитов, которые поступают от иностранных держав. Когда люди все время чего-то ждут, надеются, что что-то, может быть, изменится к лучшему, все это ненадежно. Итак, чтобы ни случилось, если вы создадите внутреннюю причину, вы несомненно получите результат.

Что касается мирских проектов, даже, если вы достигнете каких-либо результатов, то всегда существует опасность быстро их потерять. Вы трудились, трудились, колоссальными усилиями скопили миллион долларов, но прошло два дня – и они у вас пропали, потому что вы вложили эти деньги в какой-то банк, и он обанкротился. Итак, второй недостаток мирских проектов в том, что даже если вы достигнете результатов, они по-прежнему ненадежны и могут быстро исчезнуть.

Но что касается шаматхи, после того как вы ее достигнете, она останется с вами жизнь за жизнью. Это невероятная ясность ума. Благодаря шаматхе у вас также появится ясновидение. Вы сможете видеть прошлое, настоящее и будущее. Ваш ум будет пребывать в умиротворении – шаматха дарит огромное умиротворение ума.

Люди, развившие в себе шаматху, способны питаться пищей концентрации. Им нет необходимости употреблять грубую пищу, чтобы выжить, поэтому в буддизме говорится, что существует 4 вида различной пищи. Один из них – это грубая пища, которую едят все, из-за этого люди толстеют, болеют. Еще один вид – пища сосредоточения, пища концентрации. Благодаря такому питанию в уме появится ясность, и люди, употребляющие

эту пищу, могут жить очень долго. Третий вид пищи – сущностные пилюли. В Тибете многие великие мастера, медитирующие в горах, живут на этих драгоценных пилюлях, т. е. употребляют в пищу только их и занимаются медитацией. Их ум становится очень ясным, у них пропадает слабость. Итак, если будете медитировать, вы не умрете с голоду, потому что помимо грубой пищи существует еще много других видов пищи. Четвертый вид пищи – незагрязненная пища. Это нечто исключительное. Вы сможете питаться такой пищей только после того, как обретете прямое познание пустоты.

Итак, я сравниваю ваши мирские проекты с духовными проектами. Во многих своих песнях Миларепа, давая учения мирянам, сравнивал их мирские дела и планы с духовными делами. И это было очень полезно для них. Например, людям, которые строили дома, он пел такие песни: «Ваш дом состоит из четырех элементов, которые распадутся, как только между ними нарушится равновесие. Ваш дом исчезнет, а мой дом сделан из отречения и бодхичитты, поэтому его невозможно уничтожить, он будет со мной жизнь за жизнью».

А я сейчас привожу пример с экономической ситуацией, которая сложилась в России. Для вас дом, например, не имеет значения, потому что, если у вас будет все в порядке с финансами, вы всегда можете снять себе квартиру. Поэтому я сравниваю экономическую ситуацию, которая сейчас сложилась в России, с шаматхой. Это откроет ваш ум, и вы сможете убедиться, что я действительно говорю правду. Тогда вы будете всего лишь на 50 % опираться на внешние проекты и на 50 % начнете опираться на свои внутренние планы. Но я не буду слишком ругать экономику, а то вы вообще от всего откажетесь. Вы не должны впадать в крайности. Сохраняйте равновесие.

А сейчас мы начнем учение по шаматхе. Это настоящее учение по вашей экономике, которая будет с вами жизнь за жизнью. А та экономика, о которой сейчас говорится повсеместно, – детская экономика, связанная с построением замков из песка. В этих песочных замках тоже существует своя экономическая система: чем больше у тебя песка, тем выше может стоять построенный тобой замок. Но сейчас мы поговорим об учении о настоящей экономике, о духовной экономике, чтобы в будущем вы стали хорошими духовными бизнесменами и знали, как можно быстро очиститься от негативной кармы и накопить позитивную карму.

Что касается шаматхи, мы начали обсуждать пять ошибок медитации. Я объяснил вам, в чем заключается первая ошибка медитации. Также я рассказал вам, что такое вторая и третья ошибка медитации. А теперь мы поговорим о четвертой ошибке медитации. Сначала я последовательно расскажу все технические моменты один за другим, объясняя их, а затем я объединю их вместе, и затем уже расскажу, как медитировать на шаматху. Одного раза услышать объяснения о том, как развивать в себе шаматху, недостаточно, т. е. прослушать только один курс лекций на эту тему – мало. Я сам получал учение по этой теме больше десяти раз. И чем больше я слышу учений на эту тему, тем больше извлекаю полезных наставлений для моей практики.

Если вы прослушали это учение один раз и думаете: «Я уже слышал это, мне это не надо, я хочу что-то новое», это означает, что ваш ум относится к учению как к просмотру телевизора. «Одна программа, другая программа, это я видел, я хочу новую программу». Но учение Будды – это не «Санта-Барбара». В телевизионной программе нет глубины: если один раз посмотрел и знаешь сюжет, больше смотреть незачем. А специальные учения – шаматха, медитация на пустоту – чрезвычайно глубоки, они содержат в себе очень тонкие моменты, поэтому, чем больше вы слушаете их, тем более счастливыми становитесь. У некоторых людей, когда они слышат какое-то учение второй раз, возникает ощущение, что

они уже его знают. Это показатель того, что они ничего не знают. Для них учение знакомо просто как слова, как названия.

Когда вы слушаете во второй раз, вам становится еще интереснее: «О, раньше я это слышал, но тогда я этого не понял, а сейчас понимаю», – это говорит о том, что вы знаете это учение в определенной степени. Я замечаю, что многие ученики, когда они слышат одно и то же учение снова и снова, оживляются, пытаются вдуматься в то, что я говорю. Это хороший признак – признак того, что они действительно прогрессируют.

Итак, четвертая ошибка – это неприменение противоядия, когда оно необходимо. Когда вы достигаете пятой или шестой стадии сосредоточения, на этом этапе у вас очень хорошая внимательность. Она так хороша, что вы можете медитировать четыре часа подряд, не отвлекаясь, просто пребывая на одном объекте. А когда вы заканчиваете медитацию, вам кажется, что прошло только 10 минут.

У меня есть друг, который медитирует в горах. Мы очень близкие друзья. Во время ретрита как-то утром я отправился к его пещере для того, чтобы взять у него один текст. Когда я вошел к нему в пещеру, он спал. Я сказал ему: «Как же так, ты – человек, полный энтузиазма. Обычно по утрам я сплю, а ты никогда не спишь, почему же ты сейчас спишь?» И он рассказал мне, что прошлым вечером, до того как лечь спать он попытался медитировать на шаматху. Было 10–11 часов вечера, и он хотел помедитировать совсем недолго, и он подумал, что медитация действительно была краткой, но когда он закончил медитацию, было уже утро. Поэтому он сказал: «В итоге я вообще не спал». Так что в то утро, когда я пришел, он спал, чтобы не нарушать равновесие в теле. Итак, когда вы достигаете пятой, шестой или седьмой стадии, вы можете уже в течение пяти – шести часов пребывать на объекте своей медитации без блуждания ума, не отвлекаясь. Это возможно для всех, но это нелегко.

Когда вы дойдете до этой стадии, у вас будет очень хорошая концентрация, хорошая внимательность, но ваша концентрация будет не совсем чиста, иногда она будет чистой, а иногда – нет. Откуда вы можете узнать, что ваша медитация нечиста? Признаком будет то, что иногда во время медитации у вас будет возникать тонкое умственное отвлечение, иногда будет возникать тонкая умственная вялость, притупленность. Когда возникает тонкая умственная вялость, вы не теряете объекта медитации, и в этих случаях вы из-за своей лени не применяете противоядия. Это очень большая ошибка – неприменение противоядия, когда это необходимо. Эта ошибка возникает потому, что в то время ваш ум очень умиротворен и вам ничего не мешает, т. е. умственная вялость или возбужденность не мешает вашей концентрации, поэтому вы не устраняете их.

Это не мешает вашему спокойствию, вашему умиротворению, но мешает вашему прогрессу. Если вы не устраните эту ошибку, у вас не будет изменений к лучшему. Итак, четвертая ошибка – это неприменение противоядия, когда это необходимо.

Пятая ошибка – применение противоядия, когда это не нужно. Эта ошибка довольно часто объясняется в практиках Махамудры. Вы должны расслабиться, не прилагать усилий. Что это означает? Это можно сравнить с парением орла высоко в небе: если он при этом будет махать крыльями, это нарушит спонтанность его парения. В это время учитель, который учит этого орла спонтанно парить, должен сказать ему: «Расслабься и пребывай в своем естестве». На этом этапе не следует прилагать усилий, вы должны расслабиться и позволить своей концентрации спонтанно продолжаться. Тогда у вас появится шаматха.

Сейчас я объясню вам, что такое пятая ошибка. Вы привыкаете постоянно применять противоядия от умственной вялости и возбужденности, и по привычке вы будете производить какие-то колебания ветра, все время опасаться, что у вас может возникнуть умственная вялость или возбужденность. Если вы будете применять противоядие на последнем этапе развития шаматхи, это будет мешать спонтанности вашей концентрации. На этом этапе вы должны понять, что у вас больше не возникнут ни умственная вялость, ни умственная возбужденность, вы полностью освободились от этих недостатков. Теперь ваша медитация должна быть спонтанной. Это девятая стадия шаматхи.

На девятой стадии усилия больше не прикладываются. Это просто спонтанная медитация. После девятой стадии вы достигаете шаматхи.

Итак, если вы применяете противоядия, когда это более не нужно, это тоже ошибка. Пятая ошибка возникает на девятой стадии. Четвертая ошибка возникает на пятой, шестой, седьмой и восьмой стадиях. А третья ошибка может возникать вплоть до девятой стадии. Причем здесь имеется в виду тонкое умственное блуждание и тонкая вялость ума, не грубые формы. На пятой, шестой, седьмой и восьмой стадии могут быть только тонкие формы вялости и возбуждения, грубых уже нет. А грубые формы вялости и возбуждения могут быть с первой по четвертую стадии.

А теперь я расскажу вам, в чем заключаются восемь противоядий, с помощью которых можно устранить эти пять ошибок медитации. В настоящий момент в экономике вашего ума наблюдается кризис, потому что вы страдаете этими пятью ошибками. Если вы не устраните их, вам невозможно будет устранить кризис. Поэтому мы возвращаемся в сансаре с безначальных времен. Но на этот раз, если у вас появится желание как-то изменить эту систему, вы можете сделать это, потому что я вам могу перечислить эти восемь противоядий, с помощью которых вы избавитесь от пяти ошибок медитации.

Я знаю теорию, но у меня нет времени воплощать ее на практике. Поэтому я и хочу сбежать и медитировать, но сбежать я не могу из-за вас. Это тоже «экономический кризис». Для меня вот это является кризисом, а взлеты и падения доллара для меня не кризис. Это все предназначено для покупки песка, для строительства детских домиков из песка. Ну, раз мало песка, значит, домик будет маленьким, но это не имеет значения, потому что все это скоро исчезнет.

С одной стороны, я не могу вас просто так взять и бросить. С другой стороны, если я буду все время с вами, я тоже должен достичь тех реализаций, о которых я вам говорю. Так что для меня это трудный вопрос. Только духовный президент – Далай-лама может решить этот вопрос.

Как бы то ни было, я постараюсь найти в этой ситуации срединный путь. Если Его Святейшество скажет, что мне нужно заниматься медитацией для долговременного блага, чтобы в будущем, в перспективе принести больше блага, тогда я могу пожертвовать вами ради этого. Это не означает, что я не люблю вас и не забочусь о вас, просто я принесу эту жертву. Вы не можете достичь каких-то больших результатов, ничем не жертвуя. Так что ваш ум не должен быть слишком привязан ко мне, не нужно волноваться или чувствовать депрессию из-за меня. Самое важное – усвоить учение, которое я вам даю. Отчасти оно уже есть в книгах, и в будущем можно будет опубликовать остальное. Учение останется с вами, даже если я уеду.

В наши дни очень важно следовать примеру Миларепы, который медитировал в горах. Это необходимо. Мне кажется, что тибетский мастер Миларепа просто тем, что он медитировал

в горах и вел такой образ жизни, внес огромный вклад в тибетский буддизм. Если в наши дни все мастера будут только давать учение, собирать вокруг себя учеников и собирать деньги, это лишит буддизм всей его ценности. Ценность денег зависит от депозита, который вы делаете в банке, от инвестиций, стабильности экономики и т. д. Точно так же, ценность буддизма очень сильно зависит от людей, которые медитируют в горах. Если не будет людей, медитирующих в горах, то буддизм останется просто словом и «девальвируется». Поскольку я вижу в данный момент девальвацию в экономике, я боюсь, что и буддизм постигнет та же участь.

Если я уеду, это не значит, что я не люблю вас. Я сделаю это ради блага буддизма. Но, возможно, я смогу медитировать и в России, так что не волнуйтесь. Может быть, это будет в Индии. Но я определенно решил, что буду медитировать, потому что я обещал это своему Духовному Наставнику Пэннангу Ринпоче. У Пэннанга Ринпоче определенно было ясновидение, и он знал, что я поеду в Россию, что у меня будет много учеников, и никого другого из своих учеников он не попросил дать ему такое обещание, только меня он попросил дать ему обещание, что я буду всю жизнь медитировать в горах. Я сказал: «Хорошо, я буду медитировать». Итак, я дал такое обещание.

Может быть, я буду медитировать в России. Возможно, иногда у вас будет время, и вы будете приезжать медитировать со мной. Возможно, я буду медитировать полгода, а полгода учить, или я буду медитировать девять месяцев в году, а три месяца учить. Мне не нужно слишком много учеников, мне нужны искренние ученики, которые действительно хотят медитировать и практиковать, хотят укротить свой ум. Поэтому мое учение не нуждается в рекламе. Ко мне могут приезжать искренние ученики, чтобы медитировать со мной, а потом уезжать. Если они хотят медитировать всю жизнь, они могут медитировать со мной на какой-нибудь горе. Может быть, это будет в Бурятии, в Туве или Калмыкии. Мы не умрем от голода. Я постараюсь создать систему, в которой у моих учеников, медитирующих в горах, всегда будет хватать пищи. Я буду просить своих учеников, которые занимаются бизнесом, поддерживать материально тех, кто медитирует. Это один из моих планов.

Есть и еще один план. Его Святейшество может порекомендовать мне медитировать в Дхарамсале. Дело в том, что осталось еще много учений, которые я не получил и которые мне следует получить. Его Святейшество обещал передать мне эти учения, и, если он скажет, я поеду в Дхарамсалу. Может быть, я проведу в Дхарамсале год или два, а затем вернусь. Сейчас я изложил вам подход срединного пути. Но поскольку у меня уже есть русское гражданство, русский паспорт, мне придется вернуться в Россию, так что не волнуйтесь.

А теперь я объясню, как применять восемь противоядий для исправления пяти ошибок медитации. Восемь противоядий – это основные противоядия, которые вы должны применять во время медитации шаматхи. Что такое медитация шаматха? Это применение восьми противоядий для устранения пяти ошибок медитации. Если вы будете так делать, то определенно добьетесь результата. Развивая шаматху, вы не сидите в ожидании, когда на вас упадет реализация шаматхи, вы не просите божество об этом и не думаете: «О, мне повезло, а он неудачник». Шаматха – это когда вы очень искусно занимаетесь практикой, быстро устраняете все ошибки. Тогда вы сможете быстро получить результат.

Практика шаматхи подобна ремонту телевизора. Один человек решил отремонтировать телевизор, но он вообще не знал, что нужно поменять в телевизоре, чтобы его отремонтировать, не знал о пяти неисправностях («ошибках») в этом телевизоре, а также не знал и восьми методов («противоядий») их устранения. Он сразу открыл телевизор и начал

что-то там изменять, думая: «Наверное, сломалось там, а может, там». Постепенно от его «ремонта» телевизор становится все хуже и хуже. Точно так же многие европейцы и многие русские, не зная пяти ошибок медитации шаматха, хотят медитировать «по-русски».

Итак, важно ясно и отчетливо представлять себе, что такое восемь противоядий и пять ошибок медитации и как применение противоядий устраняет эти ошибки. Вы должны знать все это наизусть.

Первые четыре противоядия – это противоядия от лени, одной из пяти ошибок медитации. Что значит лень? Лень с самого начала будет препятствовать вашему развитию шаматхи. В середине вашей практики лень будет препятствовать вашему прогрессу. В конце она будет мешать вам достичь результата. Из-за лени, когда вы уже почти достигли результата, вы будете откладывать практику на завтра. А потом вы умрете. Поэтому лень является первой ошибкой в медитации шаматха.

Но здесь под ленью понимается не только тупость, но и привязанность к мирской деятельности, или «привязанность к радуге». Мирское счастье, мирские дела подобны радуге. Если вы побежите за ней, то вернетесь с пустыми руками. Слава и репутация подобны звуку грома. Каким бы громким ни был гром, это всего лишь пустой звук. А во время вашей смерти ничто из этого не поможет вам.

Даже если у вас будет слава и репутация великого духовного наставника, но вы при этом не практикуете, это тоже не поможет вам в будущей жизни. Вас будут оплакивать множество учеников, но это все будет бесполезно, поэтому ваш духовный наставник тоже должен медитировать, делать практику. Если у вас много учеников, в будущей жизни это никак вам не поможет. И если ученики будут восхвалять, превозносить своего духовного наставника, это тоже не поможет ему в будущей жизни. Иногда я немного обманываю себя, когда вы про меня говорите: «Геше Тинлей – великий мастер». Я, дурак, иногда соглашаюсь с этим. Поэтому я должен быть осторожен, и будьте осторожны.

Первое противоядие от лени – вера. В данном случае имеется в виду не такая вера, как, например, вера в Три Драгоценности. В данном случае под верой имеется в виду вера в качества шаматхи, а также в то, что вы можете развить шаматху. Это вера в то, что шаматха – одно из самых лучших достижений, на которые я способен, драгоценнее, чем бриллианты и все остальные мирские вещи. Если вы проведете такой анализ, то сможете понять, что для вас это реально – вы тоже способны развить шаматху.

Почему это становится противоядием от лени? Потому что, если вы ленивы, вы ничего не хотите делать, не хотите заниматься духовной практикой, потому что в глубине души вы не уверены в том, что сможете достичь результата. Вы будете привязываться к мирским делам, потому что ваш ум будет полагать, что мирские вещи, мирские качества очень полезны. Так вы будете бегать за радугой. А если у вас есть такая вера, значит, у вас есть убежденность в том, что вы определенно способны достичь шаматхи, создав для этого все причины. С другой стороны, шаматха – это очень высокое достижение. По сравнению с ней все мирские проекты – ничто, просто песочные замки маленьких детей. Если вы разовьете в себе такую веру, это будет большим ударом по вашей лени.

Второе противоядие – вдохновение. Чем больше вы слышите о качествах шаматхи, о ее достоинствах и преимуществах, тем больше вы хотите ее достичь. У вас появляется вдохновение, например, как сейчас, когда вы об этом слушаете. Важно, что в России есть места в горах, где люди могут медитировать. Если вы просто услышите, что есть такие места и что люди медитируют там, у вас от одного этого появляется вдохновение.

Курумкан – это тоже очень хорошее место для развития шаматхи, потому что за этими горами никто не живет, оно совершенно изолированно. Может быть, если вы пойдете к северу от этой горы, то дойдете до Шамбалы. Людей там нет вообще. Если вы дойдете до какого-то города, это наверняка будет Шамбала. Если вам будет хотеться уединения, изолирования, то вы можете просто идти и идти к северу от этой горы. Это одна из наших перспектив. Я думаю, что в Курумкане возможно будет когда-то сделать центр медитации на Ламрим. Но люди, которые живут в Курумкане, должны чувствовать большую ответственность и много работать, чтобы это получилось.

Вдохновение приносят не слова, а действия других людей. Если вы будете просто слышать от кого-то слова, информацию, просто читать книги, то вдохновения вы не получите. Очень важно иметь духовного наставника, который медитирует. А если духовный наставник сам медитирует, он и вас вдохновит на медитацию.

Если же духовный наставник будет только копить деньги и разъезжать туда-сюда, собирая множество учеников, и потом говорить: «Я великий мастер. Не ходите к другим учителям. Я самый лучший учитель. Слушайте только меня», вы не получите вдохновения. Вы будете думать: «Если я не буду следовать за своим учителем, он будет недоволен мной, а если я пойду за ним, то не получу вдохновения».

Итак, важно, чтобы было место для медитации. Чем больше у вас будет вдохновения, тем меньше будет лени и тем легче будет развить энтузиазм.

В самом начале очень важно иметь хорошую компанию, хороших спутников. Если группа хороших учеников медитирует вместе, вам будет легче медитировать, потому что это будет давать вам вдохновение. Если у человека нет вдохновения, и он пытается заниматься медитацией, например, в течение месяца: один день ничего не получается, другой день ничего не получается, и при этом он говорит себе: «Я должен, я должен» – так ничего и не получится. Очень важно иметь вдохновение. Вдохновение – это пища для ума. Оно придает вашему уму силу. Имея вдохновение, вы можете провести в горах 10 лет, и эти годы пролетят для вас как один миг. Вы подумаете: «О, я же уже 10 лет здесь живу! Как быстро течет время!» Это тоже противоядие от лени, которое устраняет ошибки в шаматхе.

Вам вовсе не обязательно все время сидеть в строгой позе для медитации. Это простое вдохновение устранит уже одну ошибку. Сейчас вы получаете учение, и у вас появляется противоядие. Так вы уже применяете противоядие от лени – одной из ошибок шаматхи. Ваш ум становится крепче, сильнее.

В будущем те ученики, которые будут медитировать со мной в горах, будут практиковать тем эффективнее, чем больше они получали учение. Допустим, если взять двух учеников, один из которых уже имеет большой опыт в получении учения, а второй только приехал, ничего не слышал, но уже имеет энтузиазм и искренность. Несмотря на энтузиазм, второму результаты будут даваться гораздо труднее, чем первому. Первый сможет достичь реализации быстрее. То, что вы в течение многих лет получали в Москве это учение, тогда окажется для вас очень полезным.

Третье противоядие от лени – энтузиазм. В данном случае энтузиазм означает, что вы счастливы заниматься практикой. Энтузиазм появляется из вдохновения. Когда у вас сильное вдохновение, у вас, соответственно, будет и энтузиазм продолжать практику. А вдохновение появляется из веры.



Например, возьмем юношу, который не хочет играть в футбол. Родители очень хотят, чтобы в будущем из него получился хороший футболист. Но если они будут заставлять своего сына играть в футбол, они не добьются ничего без его желания. Он ленивый, ему хочется спать все время, и футбол ему не нужен. Как пробудить его энтузиазм к футболу? Сначала надо его уверить в том, что из него может получиться хороший футболист, что он очень талантлив, а футбол – интереснейшая игра. В этом случае у него появится вера в то, что он сможет стать хорошим футболистом. Благодаря вере у него появится вдохновение: «Я хочу стать хорошим футболистом». Такова психология.

Когда вдохновение станет сильнее, он скажет своему отцу, что хочет записаться в футбольный клуб. Когда он придет в этот клуб и познакомится с тренером, тренер скажет ему: «Хорошо, приходи завтра, сегодня мы не играем». У мальчика будет такой сильный энтузиазм, что он скажет: «А могу я поиграть сегодня?» Мальчик будет с нетерпением ждать, когда взойдет солнце и наступит завтра и когда же он наконец сможет поиграть в футбол. До этого мальчик плакал из-за маленького ушиба или царапины, но во время игры в футбол его энтузиазм настолько велик, что он, получив гораздо большую рану, не чувствует ее.

Буддизм – тоже своего рода психология. Вы живете в удобствах, у вас есть дома горячая вода. Когда вы медитируете в горах, у вас нет горячей воды и нет отопления, вам нужно найти дрова и растопить печку. Если у вас есть энтузиазм и желание медитировать в горах, для вас эти трудности не составят проблем, но если у вас нет энтузиазма, вам уже на следующий день не захочется топить печку и обходиться без горячей воды. «Трудно – не трудно», «больно – не больно» – это все игра вашего ума. Буддизм говорит, что со стороны объекта нет ни счастья, ни страдания, это лишь вопрос вашей интерпретации.

Если вы неправильно относитесь к сауне, для вас она станет большим наказанием. Рассматривая ее как наказание, вы будете испытывать там ужасные муки. Если же кто-то скажет вам, что сауна очень полезна для здоровья, и возьмет с вас плату за пребывание там, намекнув, что он еще берет мало, в других саунах берут больше, тогда вы радостно побежите париться. А когда пройдут положенные десять минут, вам постучат в дверь и скажут, что пора выходить, вам покажется, что прошла лишь одна минута и выходить еще рано. Итак, объекты внешнего мира не играют такой уж большой роли, самую важную роль играет ум. Поэтому важно иметь эти три вещи: веру, вдохновение и энтузиазм. Тогда, где бы вы ни оказались, куда бы ни поехали, вы везде будете счастливы. Где бы вы ни медитировали, вы будете очень счастливы медитировать, даже на кладбище, в горах, на вокзале.

Четвертое противоядие – это спокойствие, безмятежность, блаженное переживание. Это блаженное переживание возникает благодаря шаматхе. Когда вы достигаете этого, медитация перестает быть для вас трудностью и превращается в наслаждение. Как правило, вы не хотите слишком долго медитировать и у вас возникает желание заняться чем-то еще. Но когда вы достигнете безмятежности в медитации, то не станете слишком долго погружаться в этот блаженный опыт, зная, что это доставляет столько удовольствия, что на этом этапе нужно прекратить и заняться другими практиками, например развитием щедрости.

Нам сейчас мешают другие препятствия, в основном блуждание ума. Но когда практик Хинаяны вступает на путь Махаяны, самым главным препятствием для него является однонаправленное сосредоточение. Потому что архаты настолько привыкают к так называемому медитативному равновесию, что они годами могут оставаться в этом состоянии. Мы называем это крайностью умиротворения. В таком состоянии блаженного

бездействия они пребывают очень долго и тратят время впустую, потому что они могли бы в это время приносить пользу живым существам. Что касается их самих, ничего плохого в этом нет, но с точки зрения Махаяны это ошибка: когда ваши матери – живые существа страдают, а вы со своим огромным потенциалом пребываете в умиротворении и не помогаете им, с точки зрения Махаяны это неправильно.

Безмятежность приносит большое умиротворение. Когда вы достигнете безмятежности, практика шаматхи будет доставлять вам большое удовольствие. Тогда вы полностью избавитесь от лени по отношению к медитации. Безмятежность вы обретете, когда достигнете реализации шаматхи.

Что вы способны развить в себе на настоящем этапе? Вы можете развить в себе три противоядия: веру, вдохновение и энтузиазм. Или хотя бы культивируйте в себе эти качества, думая о том, что в будущем рано или поздно вы намерены медитировать в горах. Это будет чем-то вроде вашей мечты. Вы будете думать: «Если я умру, медитируя в горах, то мое желание осуществится». Так поступали мастера Кадам и Миларепа. Развивайте в себе вдохновение, в этом нет ничего плохого, но не нужно принимать скоропалительных решений.

Вопрос: Объясните, пожалуйста, что значит «нечего достигать»?

Ответ: Здесь имеется в виду пустота. Нельзя достичь чего-то, что имеет объективное существование, или самобытие. То, что вам в данный момент представляется, вы достичь не сможете, потому что все, что вы в данный момент воображаете и воспринимаете, воспринимается вами как самосущее, имеющее самобытие. Такого объекта достижения не существует, поэтому вы не можете этого достичь. Но существуют взаимозависимые вещи, которых вы достичь можете, например взаимозависимая шаматха, взаимозависимое состояние будды. И когда в учении говорится, что достигать нечего, это не значит, что вы вообще ничего не можете достичь, потому что это уже нигилизм.

Вопрос: Если при медитации на точке объект раздваивается, нужно попытаться сделать так, чтобы объект был один, или оставить все как есть?

Ответ: Не нужно создавать новых объектов, продолжайте сосредоточение на том объекте, на который медитируете. Если это Будда, то это все время должен быть Будда размером с ваш палец, этот Будда не должен раздваиваться, не должен растриваться, это должен быть один объект.

Вопрос: Почему вы большое значение придаете медитации в горах?

Ответ: Потому что в горах более благоприятные условия для медитации. Там нет телефона, телевизора, нет никаких посторонних звуков, шума, который создают люди. Когда вы слышите звуки, создаваемые людьми, вы понимаете, что значит тот или иной звук, все это создает отвлечение. Например, когда я медитировал в горах, я слышал звук ветра, но это не мешало моей медитации. Но когда я слышал разговор людей, вот это отвлекало. Потому что вы знаете смысл этих слов, ваш ум хочет знать, о чем говорят эти люди. Наш ум, как КГБ, хочет знать, о чем говорят люди. Тогда вместо того чтобы медитировать, вы поглощены этими исследованиями.

Еще одно преимущество медитации в горах – с большой высоты вы видите широкую панораму, это очень важно. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, я видел все эти маленькие города. С этой горы очень хорошо видно, как я трачу время впустую, когда я внизу. Я и все люди, как тараканы, только и делаем, что бегаем туда-сюда. Сверху все люди одинаковы. Есть деньги – ты умный, нет денег – ты дурак. Как тараканы считают умным того, кто умеет добыть пищу. И, как тараканы, люди не знают, когда их «раздавят».

Что бы вы ни делали, как бы ни трудились, сколько бы усилий ни прилагали, вы все равно не сможете достичь большего, чем то, что приготовлено вашей кармой. Вы не можете превзойти свою карму. Зная это, вы не будете пытаться прыгнуть выше головы. Не ожидайте большего, чем вы можете получить от своей кармы. Довольствуйтесь своей кармой. «У меня карма жить в семье со средним достатком, ну и хорошо, поэтому я не хочу быть слишком богатым». Если вы согласны, вы счастливы. Если у вас карма иметь «средний достаток», а вы хотите быть самым богатым в Москве, вы никогда не будете счастливы. Но у вас другая карма – карма слушать Дхарму, и это очень «богатая» карма. Вы думайте: «У меня карма слушать учение Будды, мне невероятно повезло, поэтому я счастлив». Не забывайте об этом, это мой совет вам.

Я думаю, что такие советы полезны для вас. Когда будет возникать «экономический кризис», вы не будете плакать и не впадете в депрессию. Примите то, что есть. Если вы принимаете ситуацию, то окружающее не кажется вам таким уж плохим. Если собака может жить, то почему не может жить человек? Даже в худших условиях худшего кризиса мы можем жить.

В будущем, когда построим медитативный центр, мы сможем создать свою экономическую систему – систему натурального хозяйства. Это значит, что мы все будем делать сами и перестанем так сильно зависеть от внешнего мира. Мы сможем сами выращивать себе пищу. Будут животные – будет молоко и масло. Можно выращивать ячмень и делать цампу. Мы можем работать и медитировать. Тогда мы не будем зависеть от того, что происходит в Америке и что там случилось у Ельцина. Потому что нынешняя экономика – как порочный круг. Лучшая экономика для нас – натуральное хозяйство. Тогда мы будем иметь время для работы и для практики. Такова моя мечта. Возможно, она осуществится.