

Я рад видеть вас сегодня. Настройтесь слушать учение с правильной мотивацией. Сначала небольшие советы, а затем мы продолжим учение по шаматхе.

Один великий мастер сказал, что жизнь проходит так же быстро, как вспышка молнии. Также нашу жизнь можно уподобить падающему со скалы потоку воды. Процесс перерождений живых существ подобен выходу на сцену актеров, для того чтобы сыграть свои роли. Вы сначала играете роль какого-то одного существа, затем другого.

И если вы разовьете в себе внутреннюю убежденность в том, что всему существу свойственны непостоянство и разрушение, то все внешние объекты, будут демонстрировать вам непостоянство и разрушение. Памятование о непостоянстве и смерти – одна из основных причин, которая подтолкнет вас к практике Дхармы. Если же вы не будете постоянно помнить о непостоянстве и смерти, то ваш ум полностью погрузится лишь в заботы о счастье только этой жизни.

Если бы не существовало будущих жизней, то в этом бы не было ничего плохого, это было бы нормально. Вы могли бы спокойно получать удовольствия от жизни (например, выпивать, путешествовать, слоняться без дела). А когда у вас возникли бы проблемы, вы могли бы совершить самоубийство, потому что в этом случае будущих жизней бы не было и вам можно было бы самоубийством закончить жизнь. Если бы это было так, решить проблему было бы очень легко.

Но в действительности дела обстоят так, что жизнь после смерти определенно есть. Невозможно уничтожить даже грубую частицу – что-то все равно остается. А как же можно в таком случае полностью уничтожить ум, сделать его полностью несуществующим? Ум продолжит свое существование даже после смерти.

Итак, ваше счастье в будущей жизни сильно зависит от этой жизни. Ваше счастье в будущем году во многом зависит от этого года.

Как для счастья в этой жизни, так и для счастья в будущей жизни крайне важны качества ума. Именно они являются причиной счастья. Сколько бы у вас ни было богатства, даже если у вас будет миллион долларов, у вас все равно не будет стопроцентной гарантии, что этот миллион подарит вам умиротворение, спокойствие в жизни. Наоборот, из-за миллиона долларов у вас будет на много миллионов больше концепций, у вас будет миллион различных проектов, миллионы желаний как-то развить эти проекты. Поэтому даже в этой жизни деньги не решают ваши проблемы и не принесут вам счастье. Они могут вам помочь, но они не являются источником полного спокойствия, умиротворения для вашего ума. В действительности – это не что иное, как соленая вода. Высшая буддийская философия гласит, что все приятные стороны сансары подобны соленой воде, которая не утоляет жажду. Наслаждаясь всеми объектами сансары, невозможно достичь удовлетворения. В прошлом люди не получали удовлетворения, наслаждаясь сансарическими объектами, в настоящем им это не удастся, и в будущем они также не смогут этого достичь.

Что же такое настоящий нектар, который может даровать вам счастье и спокойствие, как в этой жизни, так и в будущих? Это Дхарма. Но Дхарма очень разнообразна. Дхарма – это лекарство, или нектар, который утоляет жажду вашего ума и успокаивает его. Когда этот нектар подействует на ваш ум, в нем естественным образом воцарится спокойствие и умиротворение.

Весь нектар сутр лама Цонкапа в сжатой форме представил в «Ламриме». Одним из видов этого нектара является шаматха. Когда вы зародите в себе шаматху, вам больше не придется

искать спокойствие ума где-то во внешнем мире, вы сможете достичь умиротворения в своем уме. Тогда ваше спокойствие не будет зависеть от экономического кризиса, вы сможете спокойно спать по ночам.

Если в этом мире могут выживать собаки, то почему в этом мире не проживет человек? Собака может найти себе как пропитание, так и какое-то убежище. А люди постоянно жалуются, что у них много проблем. И в России, и в Америке все постоянно кричат, что у них кризис. Из-за чего происходит весь этот кризис? Все эти кризисы и проблемы происходят только из-за одного: из-за человеческой неудовлетворенности. Из-за неудовлетворенности людей тем, что у них есть. Люди хотят все большего и большего, поэтому в конце концов и возникает кризис. Обладать удовлетворенностью, чувством самодостаточности своей жизни очень важно. Вы должны жить просто, но мыслить утонченно. Именно такой путь указал Будда. Если вы пойдете таким путем, то сначала у вас будут трудности. Но чем дальше вы будете по нему идти, тем в большем спокойствии вы будете находиться. Вот таков мой совет. Если вы будете жить просто, у вас не будет особых экономических кризисов.

А теперь поговорим о шаматхе. Итак, мы говорили, что для развития шаматхи нужно избавиться от пяти ошибок медитации. Я перечислял вам эти ошибки. Эти пять ошибок медитации знать очень важно. В противном случае вы не сможете устранить их. Для того чтобы устранить ошибки, вам необходимо знать, в чем заключаются восемь противоядий, с помощью которых устраняются эти пять ошибок. Из этих восьми противоядий мы уже обсудили четыре. Это противоядия от лени: вера, вдохновение, энтузиазм и безмятежность. Я уже говорил вам, как они могут служить противоядием от лени, и больше повторять это не буду.

Вторая ошибка медитации – это забывание объекта медитации. Противоядием от нее является внимательность.

Например, вы не можете развить в себе шаматху. Почему? Во-первых, вы ленивы, вы не хотите медитировать. Либо у вас нет времени для медитации, а это тоже лень, связанная с привязанностью к мирским делам. Если вы слишком активны, слишком заняты мирскими делами, это тоже лень, которая препятствует вашему развитию шаматхи.

Это первое препятствие – лень – будет мешать вашим занятиям по практике шаматхи. Первое, что вас сдерживает, ваша лень. Пока вы не преодолеете лень, она не пустит ваш ум заниматься практикой шаматхи. Лень станет вашей тюрьмой. Тюрьма – это сансара, это мирские дела. Мирские дела – это забота о доме, деньгах, метания в решении своих проблем, торговля. На работе вы беспокоитесь о том, что скажет начальник. Если он недоволен вами, вас беспокоит, что он вас выгонит. Этот страх преследует вас, как кошмар. Вы мечетесь в решении своих проблем: «мне это надо, то надо». Если вы чего-то не получили, вас это беспокоит.

Это все сансарические вещи. Это те оковы, которые всегда будут держать вас в сансаре. С умом, охваченным заботами о сансаре, надо быть построже. Только дисциплинируя ум, можно сделать его сильным. Если вы мало уделяете внимания преодолению вашей лени, вам будет трудно заниматься практикой шаматхи. Вы всегда будете охвачены беспокойством о сансаре. О настоящем препятствии вы не будете думать, что это препятствие. Уделяя мало внимания преодолению своей лени, вы не будете думать о ней как о препятствии.

Приведу пример: для людей, которые болеют туберкулезом, настоящая беда – это туберкулез. Но больной не думает о туберкулезе. Когда он кашляет, он говорит, что у него

кашель – и считает, что именно в этом его беда. Однако кашель – это только симптом, это не само заболевание, и его не стоит бояться. Но больной все равно думает: «Вчера кашель, сегодня кашель – это очень плохо». Чтобы избавиться от кашля, он принимает много лекарств и говорит: «Теперь все будет хорошо! У меня кашля нет». Потом он забывает о болезни и мечется в заботах, и снова появляется кашель. Вот так поступает человек. Лечить вас трудно. Настоящая болезнь ума – это туберкулез сансары. Однако болезни ума вы не боитесь – вот в чем беда.

Если у вас украли вещь, или вас выгнали с работы, или у вас торговля не ладится – для вас это кошмар. Но это все симптомы. Если у вас болит нога – это кошмар. Но это симптом. Бояться этого не надо. Бояться стоит только болезней ума. Их нужно лечить. Самое лучшее средство для лечения этого – это шаматха (медитация). Шаматха совершенно необходима. Тантра без шаматхи – красивое занятие, но бесполезное. Пустым словом «тантра» вы будете лишь глубже погружать себя в сансару. Сутра – это главное, без нее тантра – лишь пустой звук. Ламрим, а также учение о шаматхе – величайшая драгоценность.

Что касается ошибок медитации, забывание об объекте медитации – также препятствие для вашей шаматхи. Иногда вы пытаетесь медитировать и визуализируете перед собой Будду. Но Будда, которого вы визуализируете, вдруг исчезает. Это вторая ошибка. Через две минуты ваше внимание перескакивает с объекта медитации на что-то другое, убегает. Ваши мысли начинают цепляться за всевозможные объекты: еда, телевизор, торговый дом, – мечутся во все стороны. Это и есть вторая ошибка – забывание объекта медитации.

Вам так трудно развить в себе шаматху потому, что вы не знаете, как избавиться от второй ошибки медитации. Если вы не знаете, как устранить эту ошибку, просто заставляя себя усилием воли удерживать объект медитации, вы не сможете избавиться от этой ошибки. Тогда вам будет очень трудно развить шаматху. Поэтому вы должны знать технику устранения второй ошибки, т. е. забывания объекта медитации. Эта техника заключается в развитии внимательности. Развив внимательность, вам не надо будет устранять из своего сознания ошибку забывания объекта медитации, как если бы вы что-то выбрасывали из своего ума. Забывание объекта медитации подобно темноте. И эту темноту не надо выбрасывать из окна своего дома. Для того чтобы рассеять эту тьму, для того чтобы она исчезла, вам достаточно включить свет.

Итак, забывание объекта медитации подобно темноте, а внимательность, которую вы применяете для рассеяния этой тьмы, подобна свету. И чем больше интенсивность света внимательности, тем меньше останется тьмы забывания объекта медитации, и тем больше будет рассеиваться эта тьма. Итак, лучший метод устранить эту ошибку забывания объекта медитации – это развить в себе внимательность.

Поэтому вначале нет необходимости сидеть в очень строгой позе для медитации. Попробуйте развить в себе внимательность, попробуйте развить в себе энтузиазм. Когда вы живете в Москве, попробуйте развить в себе именно эти два качества – энтузиазм и внимательность. Энтузиазм возникает благодаря вере в пользу шаматхи, благодаря вдохновению к практике шаматхи. Чем больше вы будете думать о благих качествах, достоинствах шаматхи, тем больше у вас будет возникать вдохновения к развитию шаматхи. И чем больше у вас будет вдохновение, тем естественнее будет возникать энтузиазм. Так вы будете готовить себя к шаматхе.

Подготовка не означает, что вы должны сделать сто тысяч простираний и сто тысяч подношений мандалы, а после этого вы уже можете уходить в горы и медитировать. Если ограничитесь только этими предварительными практиками, вы очень быстро спуститесь с

гор, не успев туда подняться. Самая лучшая подготовка – это подготовка ума, а не просто простираения или произнесение каких-то мантр. Все это важно, конечно, но это не самое главное. Будда не делал слишком большого акцента в своем учении на всех этих вещах: на простираениях и т. д. Зато Будда делал большой упор на подготовительные практики, такие как шаматха, развитие нравственности, укрощение ума.

Итак, для того чтобы вы могли начать развивать в себе внимательность, я расскажу, что такое внимательность. Тогда вы сможете развивать ее в повседневной жизни. Когда я думаю об этой подготовительной практике, мне не хочется вовсе оставаться в Москве, а хочется поскорее уйти в горы. Это очень полезная вещь. Но когда я думаю о вас, из-за сострадания я не могу уехать.

Итак, что для вас важно? Для вас очень важно думать обо всем сказанном, и тогда у вас возникнет сильное вдохновение. И тогда вы сможете сделать эту жизнь значимой. Но не надо принимать скоропалительных решений, пускай вдохновение зарождается у вас внутри и живет в вас, но пускай оно не побуждает вас к каким-то опрометчивым поступкам. У нас, тибетцев, говорят, что иногда людей охватывает так называемое временное отречение. Этому временному отречению не надо слишком доверять.

Когда у вас появляется это чувство временного отречения, вас охватывает очень сильное желание отправиться в горы. Если вы сразу отправитесь в горы, это будет ошибкой. Что вам нужно сделать? Когда вас охватит это сильное вдохновение, позвольте ему присутствовать в вашем сознании, в вашем сердце. Радуйтесь, что оно у вас есть, но не идите за ним, т. е. не принимайте никаких скоропалительных решений под влиянием этого чувства, а проверяйте, останется ли оно с вами завтра. Потому что завтра вы, скорее всего, забудете об этом, и у вас уже не будет этого вдохновения.

Через несколько дней, когда вы снова услышите учение, вас снова охватит сильное вдохновение. Но на какое чувство вы действительно можете положиться? Когда это ощущение вдохновения пребывает у вас в сознании постоянно, когда вы постоянно охвачены вдохновением вне зависимости от того, слышите вы учение или нет, и на вас уже не влияют внешние факторы. Когда в вас присутствует уже постоянное, ровное желание отправиться в горы и медитировать. Вот на такое чувство можно уже опереться в большей степени. Когда это чувство каждый день или каждые два дня возникает в вас само по себе, без слов каких-то людей, это уже надежное вдохновение. Тогда уже вы можете принять какое-то решение. Об этом знать очень важно.

Этот совет очень практичный, полезный для вас. Таких наставлений вы не найдете в книгах, потому что в книге даются лишь общие пояснения. Например: вот это звезда, это луна. Объясняются общие вещи.

Для того чтобы вы смогли развить в себе внимательность, необходимы три характеристики.

Первая характеристика – знакомый объект. Вторая характеристика – ваш ум удерживает этот знакомый объект. Третья характеристика – ваш ум не отвлекается, не уходит в сторону от этого объекта. Пример первой характеристики – маленькая статуя Будды – знакомый для вас объект, на который вы все время пытаетесь медитировать. Вторая – удерживание этого объекта – означает, что вы сосредоточены только на этом объекте и пытаетесь сохранять эту сосредоточенность. Третья – неотвлечение от объекта, т. е. вы не позволяете своему уму отвлекаться от объекта, уходить куда-то в сторону от него, блуждать. Вкратце внимательность можно охарактеризовать как пребывание на объекте медитации. Вы внимательны к этому объекту, осознаете его.

Для того чтобы развить в себе внимательность, очень важно, когда вы не медитируете, постоянно следить за своими действиями на уровне тела, речи и ума. Все время смотреть на свое тело, следить за своей речью, а также наблюдать за своим умом. Когда вы просто занимаетесь своими повседневными делами, куда-то идете, и т. д., вашим объектом медитации должны быть ваши тело, речь и ум, а не тело, речь и ум других людей: о чем они говорят, о чем они думают. Запомните это.

Итак, старайтесь повесить свою внимательность. Наблюдение за своим телом, речью и умом поможет вам развить внимательность. Например, в традиции Тхеравады для развития внимательности используется так называемая медитация при ходьбе. Что это такое? Это просто наблюдение за телом. Когда практикующие эту медитацию идут, они осознают, что они идут, они относятся внимательно к процессу ходьбы. Они просто сосредоточены на своей ходьбе. Их ум расслаблен, спокоен, и они просто идут, отслеживая свои шаги. Один шаг, два шага, три шага. Либо они могут даже не считать шаги, а просто быть в постоянной осознанности процесса ходьбы, быть постоянно сосредоточенными на процессе ходьбы. Таким образом у людей развивается внимательность. Это очень полезно.

В тибетском буддизме, правда, нет такой техники, как медитация при ходьбе. Но если вы относитесь внимательно к своему телу, если вы постоянно следите за своим телом, это та же самая медитация при ходьбе. Никакой разницы нет. Если вы, например, делаете обхождение вокруг ступы, вы просто идете и сохраняете внимательность на процессе ходьбы.

В своей повседневной жизни, что бы вы ни делали, говорите ли вы по телефону или что-то еще, самое главное, пытайтесь относиться внимательно к тому, что вы делаете, пытайтесь осознавать это. Когда человек режет картошку, а думает о чем-то другом, это называется блужданием ума. У вас постоянно блуждает ум, когда вы режете овощи, когда медитируете, слушаете учение. О чем это говорит? О неспособности контролировать собственный ум. Важно держать свой ум под контролем. Если вы не способны контролировать свой ум, кем бы вы ни были – человеком, животным – неважно кем, ваши дела будут идти все хуже и хуже.

А что такое внимательность по отношению к речи? Это когда, например, вы читаете мантру, вы просто внимательны к процессу начитывания мантры, вы пребываете на мантре. А когда говорите, вы должны себя слушать. Это называется внимательность к речи. Когда вы это поймете, то увидите, сколько ошибок вы совершаете, разговаривая с людьми. Когда вы говорите, это тоже медитация.

Наконец, внимательность к своему уму. Постоянно проверяйте свой ум, следите за ним. Когда в нем возникнет негативная мысль, сразу же узнайте ее – вот это негативное состояние ума, это причина страдания, и постарайтесь избавиться от нее. Если не получается, используйте технику из практики чод, которую вам дали, и скажите «ПЕ». «ПЕ» – это союз мудрости и метода, либо его можно истолковать как союз сутры и тантры. Итак, когда вашим умом начинает завладеть какое-либо омрачение, вы с осознанием того, что символизирует слог «ПЕ», произнесите его, и тем самым вы разрушаете всякую связь вашего ума с этим омрачением.

В нашем сознании, когда появляется какая-либо концептуальная мысль или омрачение, она накатывает, как волна. Если вы попытаетесь остановить эту волну руками, вам это не удастся. Так что же вам нужно делать в этой ситуации? Ваш поток концептуального мышления не должен, подобно ветру, следовать за этой волной. Если он будет еще и подгонять волну, неотступно следуя за ней, то волна вырастет, и волн станет еще больше.

Например, вы услышали, что разразился экономический кризис. Вам звонит какой-то знакомый и говорит, что все будет еще хуже. Вас охватывает волнение, и вы начинаете думать: «Может быть, будет так-то, может быть, так-то. Может быть, я вот это продам, а это куплю. А если случится то-то, это будет кошмар». Еще ничего не произошло, а вы уже волнуетесь из-за того, что может произойти. Случится только что-то одно. Но ваш ум уже испытал страдания этих тысяч и тысяч вариантов, как будто эти тысячи вариантов несчастья уже произошли.

Что самое ужасное может случиться в этом мире? Это смерть. Возможно, вы умрете, возможно, я умру. Это самое худшее. Но это произойдет с нами на сто процентов. Зачем волноваться? Если случится какое-нибудь несчастье, худшее из всех несчастий, которое может с вами случиться, это ваша смерть. Поэтому, готовьтесь именно к ней. Готовьтесь к худшему, тогда все остальное для вас не будет иметь большого значения. Когда вы думаете о какой-либо большой проблеме, маленькая проблема становится очень маленькой. Вот если вы умрете и после смерти переродитесь в низших мирах, это будет настоящая катастрофа. Действительно самое худшее – перерождение в низших мирах. Это катастрофа, несчастье. Если вы должны чего-то бояться, то вам нужно бояться именно этого. А все остальное ничто по сравнению с этим. Мы, люди, можем как-то принять действительность, как-то решить все проблемы, которые к нам приходят.

Итак, наш ум очень много думает, в нем возникает множество всяких мыслей. Наши концепции накатывают, подобно волнам. Ветер нашего концептуального мышления раздувает эти волны, делает их все больше и больше, и в конце концов они полностью захватывают наш ум. Тогда в нем появляется много негативных состояний, которые кажутся нашему уму неким методом решения проблем. В вашем сознании рождается очень много различных хитроумных методов обмана других людей. Поэтому самое лучшее, что вы можете сделать, – не позволяйте своей концептуальной мысли, подобной ветру, следовать за волнами омрачений.

Как вы можете пресечь это? Чтобы это сделать, вы, увлекшись концептуальной мыслью, вдруг неожиданно резко произносите «ПЕ». Существует специальная техника, которая используется в тантре. Когда вы вдруг поняли, что начинаете злиться, впадать в гнев, резко произносите «ПЕ». Произнеся это, попытайтесь медитировать на пустоту, размышляя при этом: где тот, кто впадает в гнев? Из-за какого объекта вы впадаете в гнев и что такое гнев? Если вы исследуете гнев, то увидите, что в нем нет ничего самосущего, в нем нет никакого самобытия. И вы тоже имеете только номинальное существование, вы только название, только имя. Вы существуете так же, как Москва, как команда «Спартак». Нескольким игрокам дается наименование «Спартак», но никакого самосущего «Спартака» нет. Таковы же и вы. Ваше тело – это не вы, ваш ум – не вы, ваш нос, живот, как и любая часть вашего тела не является вами. Но «я» все же существует. Это всего лишь название, данное скоплению этих объектов.

Таков и гнев. Что такое гнев? Это когда объектом ума служит нечто неприятное, нечто, вызывающее неприязнь. Ум созерцает этот объект, и при этом аспектом ума является неприязнь к объекту. Это и называется гневом. А если гнев силен, то это означает, что аспектом ума является сильное чувство неприязни. А если это не просто неприязнь, то это может быть желание убить этот объект или уничтожить его. Подобному состоянию ума дано название гнев. Если вы будете понимать это, если будете видеть это именно с этой точки зрения, ваш ум будет оставаться в покое. Поэтому постоянно следите за своим умом, проверяйте свой ум, и если в нем возникнет омрачение, которое попытается завладеть вашим умом, произнесите «ПЕ», и затем пребывайте в абсолютной природе своего ума.

Подобные техники используются и в практиках Дзогчен, и в практиках Махамудры, и в практике чод. Техника одна и та же.

Итак, вы можете пользоваться этой техникой для уменьшения своих омрачений. Но не привязывайтесь к технике, не становитесь фанатиком техники. Потому что тогда вы будете говорить: «Я – Дзогчен, я – Махамудра, я – чод». В России люди не используют эти техники, а становятся этими техниками. Это глупо. Не становитесь Дзогченом, не становитесь Махамудрой, не становитесь практикой чод. Что вы должны сделать? Вы люди, и поэтому вы должны стать еще более хорошими людьми. Это очень важно. Никогда не пытайтесь стать фанатичными буддистами. Самое главное – уделять внимание тому, чтобы стать хорошим человеком, стремиться стать лучше. Но будьте хорошим не просто на поверхности, а по-настоящему, до глубины души хорошим и мудрым человеком.

Не нужно говорить, что вы хороший человек, не надо демонстрировать это. Надо хорошим быть внутри. Если вы стараетесь показать людям, какой вы хороший, это свидетельствует о том, что вы неправильно делаете свою практику и что вы практикуете мирскую дхарму. Практику Дхармы нужно выполнять не для того, чтобы произвести впечатление на других, а для собственного блага.

Итак, я рассказал вам о том, как следует развивать в себе внимательность посредством наблюдения за телом, речью и умом. Это очень полезно. В настоящий момент для вас очень важной практикой является развитие внимательности, наблюдение за своим телом, речью и умом. Эту практику выполнять для вас в настоящий момент важнее, чем усердно медитировать на Будду. Потому что медитация на Будду – уже второй этап. Вы можете заниматься этой медитацией уже сейчас, но пока не надо уделять ей слишком много внимания. Один древний мастер Кадампа давал очень полезный совет для развития внимательности. Запомните его. «Когда твое тело активно, следи за своим телом. Когда ты что-то моешь, убираешься в доме, моешь тарелки, следи за своим телом, иначе тебе грозит опасность убить какое-либо насекомое». Когда ты спишь, тебе не грозит опасность убить таракана, когда читаешь мантру, тебе также не грозит опасность убить таракана. Опасность убить таракана тебе грозит, когда твое тело активно. В это время следи за своим телом. Также, когда вы проявляете телесную активность, вам грозит опасность что-либо украсть. Когда вы находитесь среди людей, следите за своей речью, проявляйте осторожность.

Но для наших дней этого совета уже недостаточно. Поэтому я дам вам еще один совет – когда вы говорите по телефону, следите за своей речью. Также этот мастер Кадампа говорил: когда ты находишься в одиночестве, будь осторожен со своим умом.

Все это связано с развитием внимательности. Когда вы следите за своей речью, это внимательность. Если вы просто будете сохранять внимательность к телу, речи и уму, то ваше поведение на уровне тела, речи и ума изменится. Мой учитель приводил мне такой пример: возьмем вора, который раньше всегда приходил к вам в дом и все время что-то из него воровал. Если вы не будете следить за этим вором, то он будет продолжать красть из вашего дома вещи. Но однажды вы вдруг решите проследить за ним, и, когда он придет, вы ничего особенного не сделаете, а просто покажете ему, что вы знаете о его воровстве: «Я тебя знаю. Ты воруюешь в моем доме». Завтра он не придет, потому что ему будет стыдно.

То же самое с нашими омрачениями и прочими негативными состояниями: если вы будете просто узнавать их по мере возникновения, они в вас будут порождаться гораздо реже, чем раньше, их будет меньше в вашем уме. Все эти советы имеют практическую пользу. Звучат они просто, но они очень полезны. Для тех людей, которые медитируют, эти наставления

драгоценны. Такие советы они будут считать более драгоценными, чем учение о союзе великого блаженства и пустоты или учение по тумо. Все эти учения очень хороши, но они пока не практичны для нас. А эти наставления – практические инструкции, которые помогут улучшить качества вашей медитации. Благодаря их применению, пламя вашей внимательности будет разгораться все ярче. Тогда вторая ошибка – забывание объекта медитации – исчезнет сама по себе, и ваша концентрация будет естественным образом становиться все лучше и лучше.

Для примера возьмем двух людей. Один из них не знал всех этих советов и отчаянно пытался медитировать, развивать в себе шаматху, концентрацию. Он взял маленькую статуэтку Будды в качестве объекта медитации и усиленно начал медитировать. Вдруг соседи начали шуметь.

«О, у меня не получается! Может быть, это оттого, что мои соседи кричат и шумят?» Закрыв окна, двери, снова начал медитировать. Опять не получается! Почему? Потому что он пользуется убогой техникой, которая не базируется на знании. И возьмем другого человека, который не сразу начал медитировать, а вначале слушал учение и изучил, какие бывают ошибки в медитации и каковы методы их преодоления.

Первая ошибка – это лень. Для преодоления лени необходимо развить веру. Вы можете испытать сильное вдохновение, а следом за ним – прилив энтузиазма. Тогда у вас возникает мысль: «Я уже хочу начать медитацию». Ваш ум в этот момент нетерпелив, как собака. Он хочет медитации. Но человек, знающий учение, сдерживает свой порыв: «О, я хочу. Но еще рано, нельзя так быстро». Это правильный подход. Если вашу собаку ума сразу отпустить, она выдохнется очень быстро. Я вам рассказываю свой опыт. Это очень полезно для вас.

Вторая ошибка – забывание объекта медитации. Это можно сравнить с темнотой. Чтобы рассеять темноту, нужен свет. Свет – это внимание. Ум должен постоянно следить за тем, что делает тело, и за тем, что вы говорите. Утром и вечером нужно постоянно тренировать внимание. Ваша плохая память – только от недостатка внимания. Бывает, что забываешь, чем занимался два часа назад. Это из-за невнимания. Когда у человека хорошо развито внимание, он может удерживать в уме сто разных объектов. Этим надо заниматься постоянно. Разовьете внимание – тогда можно начинать медитацию».

Постепенно сознание проясняется (омрачения ослабевают), концентрация становится все сильнее. Когда вы это почувствуете, сами удивитесь: «Почему это у меня вдруг так улучшается концентрация, как мне удалось это?» Потому что вы создали причины для этого. До этого вы не создавали причин, а просто хотели, чтобы у вас концентрация улучшалась сама. Это невозможно. Очень важно пребывать в расслабленном состоянии. Вам необходимо сосредоточиться хоть ненадолго, но при этом ваше сосредоточение должно быть чистым.

Сейчас я провожу взаимосвязь, соотношение между ошибками медитации и противоядиями от них, поэтому я ошибки вам уже перечислил ранее, а сейчас их повторяю, но уже в связи с противоядиями.

Третья ошибка медитации – блуждание ума и умственная вялость. Противоядием и от того, и от другого является бдительность. Но бдительность служит не прямым, а косвенным противоядием, хоть и играет очень большую роль. Существуют и специальные прямые противоядия от умственной вялости и от блуждания ума. Но поскольку бдительность играет такую огромную роль для устранения этой ошибки, то в качестве противоядия приводится именно она. Без бдительности все эти непосредственные, прямые противоядия не



сработают. По этой причине именно бдительность становится противоядием как от умственного блуждания, так и от вялости ума.

Когда у вас улучшается концентрация, благодаря силе своего внимания, вы можете медитировать на объект, удерживая концентрацию в течение 10 или 20 минут без перерывов. Но все же ваше сосредоточение еще не является чистым, потому что в вашем сознании еще присутствует тонкая форма блуждания ума, тонкая форма вялости, или притупленности ума. Об этом вы должны знать. Если вы не будете знать о том, что у вас еще остались тонкие формы вялости и блуждания, вы удовлетворитесь нечистой медитацией. Тогда ваша практика будет пустой тратой времени. Вы будете медитировать очень долго, но ваша концентрация не будет чистой. Она будет подобна европейскому стилю медитации, когда люди медитируют четыре часа, но никакой чистоты медитации не достигают. В результате подобного нечистого сосредоточения люди становятся все более странными, глаза у них все больше и больше расширяются. Вскоре они могут начать говорить о том, что видят разные странные вещи. Это все нехорошие признаки. Поэтому необходимо знать, во-первых, что такое бдительность. Во-вторых, как развить в себе бдительность. В-третьих, как применять противоядия, чтобы устранить эти тонкие формы умственной вялости и умственного блуждания.

Бдительность – это состояние ума. Допустим, 95% вашего ума сосредоточено на объекте медитации, а 5% вашего ума следит за качеством вашего сосредоточения. А также проверяет, постоянно исследует, что происходит в вашем уме и осознает происходящее. Не то чтобы бдительность была чем-то внешним, заглядывающим внутрь вашего ума. Нет, это просто часть ума, которая осознает, что происходит в самом сознании. Можно сказать, что бдительность – это агент КГБ, который ведет расследование в уме. Я не могу вам показать, что бы вы воочию убедились в том, что такое бдительность. Итак, вы медитируете на Будду. Вы находитесь в процессе медитации, и 95% вашего сознания сосредоточено на Будде, а 5%, словно маленькая рыбка, которая плавает в пруду, не нарушая спокойствия воды. Подобно этой рыбке, 5% вашего сознания очень осторожно, не нарушая вашей концентрации, проверяет каково качество вашей концентрации, присутствует ли в вашем сознании вялость, отвлекается ли ваше сознание.

Например, когда юрист составляет какой-то документ, он очень внимательно проверяет каждое слово. Так и ваша бдительность следит за каждым моментом вашего сосредоточения, и каждый из этих моментов проверяет на предмет того, являлось ли ваше сосредоточение чистым или не являлось. Существует ли в вашем сознании такие факторы, как блуждание ума, существует ли притупленность, вялость. Но для того чтобы отслеживать все эти факторы с помощью бдительности, вы должны очень хорошо понимать, что такое блуждание ума, что такое вялость ума. Я вам уже рассказывал, что это такое, поэтому снова повторять не буду. Как только ваше сознание узнает факт наличия в нем тупости, или вялости ума, вы немедленно применяете противоядия для ее устранения.

А сейчас я приведу вам технику устранения блуждания и вялости ума. Начнем с блуждания ума. Грубое блуждание ума возникает, например, когда вы медитируете на изображение Будды, но тут же полностью забываете объект медитации, и ваш ум начинает блуждать по разнообразным другим местам. Ваша бдительность должна моментально понять, что это произошло. Иногда во время медитации ваш ум будет отвлекаться в сторону на десять минут, и вы не сможете осознать, что он отвлекся. Это означает, что ваша бдительность находится на очень низком уровне. Очень плохо работает, спит.

Когда включается бдительность, она сразу же замечает факт блуждания ума и спохватывается: «О, я забыл объект медитации. Ум совершенно отвлекся в сторону от

объекта, значит, я страдаю грубой формой блуждания ума». Основными причинами грубого блуждания ума являются, во-первых, привязанность к внешним объектам, во-вторых, слишком напряженное сосредоточение на объекте.

Поэтому существует два противоядия от этих двух причин блуждания. Вы должны уменьшить в себе привязанность и ослабить напряжение своей концентрации. Это прямые противоядия от блуждания ума. Устраните причину, и результат исчезнет сам по себе. Если вы будете твердить своему сознанию «не блуждай, не блуждай», то заставить его не блуждать будет невозможно. Если у вас есть привязанность, ваш ум будет продолжать блуждать.

Для ослабления в себе привязанности очень важно размышлять о непостоянстве и смерти, о страданиях сансары, об ущербе, который мы наносим себе привязанностью. Кроме того, мы должны понимать, что привязанность – это сладкий яд. Он очень сладок, но приносит много вреда. Если вы будете проводить таким образом некоторое количество аналитической медитации на тему Ламрима, это поможет ослабить в себе привязанность. А по мере того как в вас будет ослабевать привязанность, в вашем уме будет все меньше и меньше блуждания.

Что касается второго фактора, избавиться от него гораздо легче. Вместо того чтобы слишком вцепляться в объект медитации, слишком напряженно за него держаться, вы ослабляете свою хватку, и просто менее напряженно сосредоточиваетесь. Когда вы концентрируетесь на объекте медитации перед собой, возникает блуждание ума, которое начинает вас отвлекать. Вы немного опускаете объект медитации в пространстве перед собой, т. е. помещаете объект немного ниже, и вместо того чтобы слишком сильно вцепляться в этот объект, немного ослабеваете свое сосредоточение. Но не надо полностью его расслаблять, потому что тогда возникнет притупленность, вялость.

Теперь поговорим о противоядии от вялости ума. Когда вы медитируете, и в ходе медитации ваша бдительность обнаруживает факт наличия в вашем сознании вялости, умственной притупленности, вам следует применить противоядие. Для того чтобы применить это противоядие, вы должны понять, в чем причина вялости. Вялость может возникать из-за недостатка энтузиазма. Также вялость может возникать из-за того, что вы теряете объект медитации.

Выполняя свою ежедневную практику вечером, уже закончив все свои дневные дела, вы кладете перед собой текст садханы и начинаете практиковать. Постепенно ваш ум незаметно теряет сосредоточение, энтузиазм ослабевает, вы начинаете не очень отчетливо видеть объект, и постепенно начинаете клевать носом и засыпаете над садханой.

У меня есть один друг, он должен делать очень длинную практику. По утрам он ее не делает, днем он слишком занят другими делами. А вот ночью, когда все остальные уже спят, он начинает, в конце концов, делать свою практику. Но поскольку присутствуют все причины для возникновения вялости ума, то она естественно возникает, и он засыпает, уткнувшись головой в свою садхану. А поскольку в Индии тепло, у него начинает потеть лоб, и ко лбу прилипают страницы текста. Проснувшись, он начинает судорожно искать свою страницу и видит, что не хватает как раз той страницы, на которой он уснул. Он озирается по сторонам в поисках пропавшей страницы.

Не надо повторять ту же ошибку. Я думаю, у вас такое тоже было. Поэтому, если это возможно, важно делать свои ежедневные практики по утрам. Это самое лучшее. Потому что по утрам вы полны энтузиазма, у вас свежая голова. Днем вам приходится заниматься

большим количеством дел, а к вечеру вы устаете. У вас нет энтузиазма, нет вдохновения, и тогда очень легко возникает вялость. Поэтому, если возможно, ложитесь спать рано и вставайте тоже рано. Я сам не могу так делать, но хочу, чтобы вы так делали. Это мой недостаток, и не надо брать с меня пример в этом плане. Вы должны брать в пример мои хорошие качества, а не недостатки. Повторять недостатки учителя: «Мой учитель делает так, поэтому я тоже так буду делать» – это ошибка. Поэтому вы должны подражать всем тем хорошим качествам, которые есть у духовного наставника, делать то же самое, что он, в хорошем плане, и не повторять всех тех вещей, которые относятся к его недостаткам. При этом говорите себе, что, очевидно, у него есть причины, чтобы так поступать.

Итак, для того чтобы в самом начале пресечь возможное возникновение блуждания ума, вы должны с помощью медитации на Ламрим устранить в себе привязанность. Укрощайте свой ум с помощью Ламрима, это лучший способ укрощения ума. Если вы пытаетесь укрощать свой ум, не обращаясь к Ламриму, это недостаточная техника, и ее хватит лишь на несколько дней, несколько недель, несколько месяцев, ну максимум на несколько лет. А затем вы снова вернетесь к своему изначальному состоянию.

Существуют разные методы укрощения ума, и самый лучший – укрощать ум с помощью Ламрима. Поэтому, когда вы занимаетесь медитацией на шаматху, одновременно крайне важно медитировать и на Ламрим. Допустим, одну сессию вы посвящаете Ламриму, другую сессию – шаматхе. Если вы решили посвятить одну сессию шаматхе, то в эту сессию не надо медитировать на Ламрим. Заниматься одновременно тем и другим – это ошибка. В этом случае вы будете все между собой смешивать. Когда наступает время для медитации шаматхи, вы занимаетесь только шаматхой. Что касается Ламрима, в нем очень много тем: медитации на непостоянство и смерть, четыре благородные истины, карму, бодхичитту и т. д. Медитацию по каждой из этих тем следует осуществлять очень чисто. Не надо перемешивать между собой все темы Ламрима. Я перечислял, как последовательно медитировать на Ламрим.

Итак, с помощью Ламрима пытайтесь ослабить привязанность, это лучший способ предотвратить возникновение блуждания ума. Тогда вы начнете очень быстро прогрессировать в своем развитии шаматхи. А лучший метод предотвращения вялости ума – это развивать в себе энтузиазм, вдохновение. Для этого вы должны размышлять о преимуществах отречения, бодхичитты, шаматхи, преданности Гуру. Также необходимо перечислять в уме недостатки сансары, непамятования о непостоянстве, неимения правильного прибежища, отречения, бодхичитты. Все эти преимущества, которые упоминаются в медитациях, начиная от темы преданности Гуру до пустоты, и размышление над всеми этими недостатками являются противоядием от вялости и блуждания ума. Это очень важно. Помните об этом.

Я дал вам очень много особых рекомендаций. Если вы забудете их, то будете подобны животному, о котором тибетцы говорят, что если в ухо животного положить золото, он дернет ухом, и золото выпадет. Если туда положить камень, то и камень из уха также выпадет. Для животного нет никакой разницы, кладут ему в ухо золото или камень, все безразлично. Вы должны уметь отличать общее учение от сущностных наставлений.