

Я очень счастлив снова вас видеть. Как обычно, сначала развеите в себе правильную мотивацию для получения драгоценного учения по шаматхе. Если вы хотите медитировать, то на начальном этапе медитация шаматхи будет для вас очень полезна, так как без шаматхи достижение высших реализаций невозможно. Даже если вы практикуете тантру, ваша практика должна сочетаться с шаматхой, потому что эти понятия не разделимы. Шаматха – это основа, а в тантре содержатся уникальные техники, которые ускоряют реализацию шаматхи. Общее учение по шаматхе понять гораздо труднее, чем специфические методы. Поэтому вначале вы должны получить общее представление о том, как развить в себе шаматху, и уже на базе этих знаний вы сможете освоить особые тантрические техники, позволяющие породить реализацию шаматхи быстрее.

В тантре разъясняются специальные методы развития шаматхи через тело, речь и ум божества. Все они полезны, и вы можете взять на вооружение любой из этих методов. Затем, через медитацию на туммо и сосредоточение на семенном слоге «А», связанном с туммо, вы сможете достичь реализации шаматхи. В сутре и тантре учение по реализации шаматхи одинаково: весь процесс, все девять стадий, пять ошибок, восемь противоядий ничем не отличаются. Различны лишь объекты медитации: в тантре вы особым способом визуализируете свое тело как тело божества и семенные слоги в своем теле, работаете с тонким умом, называемом «Ясным Светом». Благодаря этим методам, вы ускоряете развитие шаматхи, но без подробных наставлений о том, как развить в себе шаматху, содержащихся в сутре, эти методы будут пустыми. Я уже говорил, что без сутры тантра пуста, это всего лишь «хум» и «пхэт». Только в сочетании с сутрой, тантра становится мощным и особым учением.

Говоря об учении по шаматхе, мы имеем в виду девять стадий, необходимых для ее реализации. Я уже объяснял, что такое первая и вторая стадии, в чем разница между ними, каковы признаки достижения первой стадии. Если вы забыли, вам грозит опасность заблудиться в собственных фантазиях: вы можете вообразить, что достигли шаматхи, а на самом деле никуда не будете двигаться. Если вы помните это учение, значит, твердо стоите на земле, всегда можете сказать себе, на какой стадии находитесь, и постепенно будете продвигаться к конечной цели. Как я уже говорил, достигнув первой стадии, вы способны удерживать внимание на объекте, не отвлекаясь, в течение одной минуты. В тибетском тексте указывается, что это время равно времени набора одного круга четок. Обычно, когда мы быстро читаем мантру «ом мани пэдме хум», круг четок в сто восемь бусин как раз занимает одну минуту. Итак, когда вы можете концентрироваться на объекте в течение одной минуты, не прерываясь, причем у вас это получается не раз и не два, а в любой момент времени, это уже является признаком некоторой стабильности ума. Поэтому первая стадия называется «установлением ума». Я уже неоднократно перечислял эти стадии, но повторяю еще раз, чтобы вы вспомнили. Все это также написано в книге, так что подробно останавливаться на этом не будем.

На второй стадии, в отличие от первой, вы способны удерживать внимание в течение двух минут, т.е. в два раза больше. На третьей стадии ваше изначальное памятование об объекте сохраняется, вы можете вернуть ум к объекту сосредоточения, как только он начнет отвлекаться. Четвертая стадия называется «близкая установка», так как ваш ум уже близок к объекту, вы способны удерживать сосредоточение в течение четырех часов без перерыва. На пятой стадии вы укрощаете грубые формы вялости ума, поэтому она называется «укрощением ума». Шестая стадия называется «умиротворением ума», потому что вы умиротворяете тонкую форму блуждания ума. На седьмой стадии вы устраняете не только тонкую форму блуждания ума, но и тонкую форму вялости ума, поэтому она называется «полное умиротворение». Восьмая стадия называется «однонаправленным сосредоточением», так как на ней вы способны сохранять однонаправленное сосредоточение

с помощью лишь небольшого усилия с вашей стороны. Девятая стадия называется «спонтанностью», потому что вам уже не требуется никаких усилий, ваша концентрация продолжается спонтанно.

Когда мой духовный наставник, Панор Ринпоче, давал учение о пустоте, он мог в это же время спонтанно начать медитировать на пустоту. Ему казалось, что во время учения он лишь на секунду задумался о пустоте, но мы, его ученики, ждали в течение двадцати минут, пока он выйдет из этого состояния. После этого он продолжал учение с того момента, на котором остановился. Это называется спонтанной концентрацией, вы входите в состояние медитации спонтанно, без усилий. Точно так же в вас появляется гнев. Небольшой препятствующий фактор – и тут же спонтанно возникает гнев. Основным механизмом, с точки зрения возникновения гнева, заключается в том, что условием здесь служит сила привычки, а причиной является заблуждение.

Я вам объяснил девять стадий, но еще не дошел до шаматхи. С девятой стадии вы переходите в состояние шаматхи, и сейчас мы поговорим о том, в чем заключается отличие этой стадии от самой шаматхи. Иначе, находясь на девятой стадии, вы можете подумать, что достигли шаматхи. На девятой стадии ваш ум уже находится в умиротворенном состоянии и отличается большой ясностью. Возможно, вы решите, что достигли состояния будды, но вы не будете так уж близки к нему даже на этой стадии.

Итак, девятая стадия отличается от состояния шаматхи тем, что, достигнув ее, вы еще не обладаете безмятежностью ума, являющейся характеристикой шаматхи. Однонаправленное сосредоточение ума, в котором нет ни единой ошибки медитации, побуждаемой безмятежностью, называется шаматхой. Как же вы достигнете такой безмятежности? На девятой стадии вы должны медитировать спонтанно, не прилагая ни малейших усилий, подобно орлу, парящему высоко в небе, в состоянии полного покоя и расслабленности. В результате этого вы достигаете совершенной податливости тела. Это состояние не является состоянием блаженства, но ваше тело свободно от дискомфорта, в нем отсутствует ощущение боли, сколько бы вы ни сидели в медитации. До этого, у вас болели то спина, то нога или рука, но вы продолжали медитацию. На девятой стадии, благодаря спонтанности медитации, ваше тело полностью избавляется от боли и приобретает качество податливости. Но это еще не шаматха. Затем, продолжая занятия, вы достигаете состояния податливости на уровне ума. Это означает, что в вашем сознании уже нет ни малейшего чувства дискомфорта. После того, как вы достигаете податливости ума, в вашем теле начинает циркулировать особая энергия ветра, порождающая в нем чувство блаженства, безмятежности и спокойствия. Достигнув состояния безмятежности на уровне тела, вы достигаете его на уровне ума. Вначале достижение безмятежности ума происходит на грубом уровне. Это еще не шаматха, потому что грубая форма безмятежности ума служит отвлекающим фактором вашей медитации. Затем, вы обретаеете полный контроль над умом, и грубая форма безмятежности перерастает в нерушимую безмятежность. Вот тогда вы достигаете шаматхи.

Когда люди счастливы, они приходят в состояние возбуждения, и это также форма блуждания ума. Достигнув грубой формы безмятежности, вы будете радоваться, придете в состояние возбуждения и будете рассказывать всем, что достигли шаматхи. Не нужно этого делать, необходимо превратить грубую форму в тонкую. Тогда вы будете безмятежны, но вам уже ничего не будет мешать, вы будете твердо стоять ногами на земле. Эти инструкции написал Лама Цонкапа на основе своего собственного опыта, и если вы последуете им, то достигнете точно таких же реализаций.

Некогда один из мастеров, живущий и поныне в Индии, достиг шаматхи, и монах спросил его, может ли он на основе своего опыта дать наставления о том, как достичь шаматхи. Мастер ответил, что ему нечего добавить к подробным и ясным наставлениям Ламы Цонкапы, записанным в Ламрине. Медитируйте в соответствии с теми точными инструкциями и достигнете тех же результатов. Это подобно официальной географической карте, предназначенной для того, чтобы не заблудиться в дороге и выбрать правильный маршрут движения. Например, если я буду объяснять, как пройти в какое-то место, я могу допустить неточность при описании улиц, несмотря на то, что я там бывал. Поэтому самым достоверным является первоисточник, Ламрим, а не слова того или иного человека, пусть даже и достигшего шаматхи, так как, если он будет давать наставления, то может допустить неточности. Одного личного опыта недостаточно, вы должны обладать определенным мастерством, чтобы правильно выразить свой личный опыт словами.

Теперь, на основе карты, приведенной в книге, вы должны научиться понимать, в чем заключаются все девять стадий шаматхи. Это позволит вам в будущем, глядя на это изображение, узнать, на какой стадии вы находитесь. Начните с черного слона, нарисованного в самом низу, символизирующего ум человека, то есть ваш ум в данный момент. Человек на этой картинке находится далеко от слона. Слон весь черный, это означает, что вы совершенно не способны контролировать свой ум, дикий и необузданный. Он стал таким из-за блуждания и вялости. Обезьяна олицетворяет блуждание ума, черный цвет – вялость и притупленность. Человек здесь – это вы. Петля, которую он держит в руке, олицетворяет бдительность, а веревка – внимательность.

На первой стадии у слона на голове появилось небольшое белое пятно. На второй стадии дикий слон вашего ума уже немного оглядывается на вас, хотя по-прежнему убегает от вас, но веревка – ваша внимательность – уже связана со слонем, и это указывает на то, что вы можете удерживать внимание на объекте, ваша концентрация становится лучше. Кролик здесь также символизирует бдительность, которую вы развиваете. На третьей стадии слон находится под большим контролем, он становится все белее, обезьяна – блуждание вашего ума – тоже белеет, но слон все еще способен убежать от объекта медитации, поэтому человек здесь преследует слона.

На четвертой стадии вы видите, что человек уже находится перед слонем, а обезьяна позади слона. Это означает вашу способность концентрироваться на объекте медитации в течение четырех часов без перерыва, у вас уже нет грубой формы блуждания ума. До этого было все наоборот, обезьяна была впереди слона и как бы вела его, а сзади слона шел человек. На пятой стадии вы устраняете грубую форму вялости ума. Вы видите, что слон почти весь белый, только на спине осталось немного черных пятен. На шестой стадии человек находится между слонем и обезьяной белого цвета, что символизирует тонкую форму блуждания ума. На пятой стадии обезьяна была еще связана со слонем, а на шестой – уже нет. Это говорит о том, что тонкой формы блуждания ума уже не существует. Если на шестой стадии у слона еще оставалось немного черного цвета, что символизировало тонкую форму вялости ума, то на седьмой стадии слон весь белый, это означает, что тонкой вялости ума уже нет. Ваш ум полностью свободен от вялости и блуждания. Несмотря на это, вы все еще должны сохранять осторожность, поэтому вы стоите.

На восьмой стадии уже нет необходимости сохранять бдительность по поводу вялости или блуждания ума, поэтому вы и слон сидите и отдыхаете. На девятой стадии вы медитируете спонтанно и без усилий, подобно орлу, парящему в небе, поэтому и вы, и слон летите. Но это еще не шаматха. Последнее изображение символизирует достижение шаматхи. Здесь вы видите огонь безмятежности. Когда ваша чистая концентрация побуждается несокрушимой

безмятежностью, это называется шаматхой. Теперь вы понимаете, что символизируют изображения на этой карте.

Здесь есть еще шесть знаков, обозначающих шесть сил, с помощью которых следует развивать шаматху. Не используя эти силы, вы не сможете продвигаться от одной стадии к другой. Если вы желаете достичь шаматхи, но при этом не хотите узнать про шесть сил, это глупо. В этой медитации они проталкивают вас сквозь стадии. Для того чтобы ракета долетела до луны, недостаточно знать о том, сколько километров до нее или как туда долететь, как управлять ракетой. Здесь важна как сила, с помощью которой ракета может оторваться от земли, так и управление, без которого сила также ничего не даст.

Теперь я объясню каждую силу отдельно. Первая сила – сила слушания, ее вы уже достигли, получая учение. Здесь имеется в виду слушание не любого учения, а учения именно о том, как развить в себе шаматху. Слушание учения Дхармы о развитии шаматхи подобно драгоценности, потому что на его основе вы достигаете шаматхи. Поэтому слушание именно этого учения называется силой слушания. Благодаря этому учению, вы знаете, как медитировать, и можете продвигаться вперед. Итак, первая сила помогает достичь первой стадии шаматхи.

Вторая сила – сила размышления – способствует достижению второй стадии. Снова и снова размышляя об объекте медитации, вы сможете тщательнее на нем сосредоточиться. Ваш ум становится лучше знаком с объектом медитации, и благодаря силе ознакомления, вы способны концентрироваться на объекте медитации уже две минуты. Я не очень хорошо помню, что означает кролик на этой картинке, может это вялость ума, а может бдительность. Вы можете попробовать выясните это у какого-то другого мастера. В Абхисамаяаланкаре нет таких комментариев. Карта, которую вы видите в книге, была нарисована учителем Его Святейшества Далай-ламы, Его Святейшеством Триджангом Ринпоче. Геше Наванг Даргье дал мне устные комментарии об этом, а я передал вам то, что запомнил. Может у меня плохая память, и я забыл, но если я в чем-то ошибся, то это ошибка моя, а не моего учителя.

Третья сила – сила внимательности. Я уже говорил, что такое внимательность. Вы должны стараться развивать ее в своем уме, чем лучше она будет, тем дольше вы сможете удерживать внимание на объекте медитации без отвлечений. Если вы будете насильственными методами сдерживать свой ум, то вскоре он станет подобным собаке. Если долго держать собаку на коротком поводке и мешать ей убежать, она все больше будет хотеть убежать. От того, что вы будете заставлять свой ум перестать думать о чем-то, ему не станет легче не думать об этом. Вам нужно развить силу размышления и силу внимательности. Сила размышления означает, что вы думаете об объекте медитации снова и снова, и у вас появляется вдохновение. Вы опять и опять смотрите на объект медитации, и в силу этого ваш ум становится все более знаком с ним. Тогда становится легко сосредоточиться на объекте и медитировать.

Если я попрошу закрыть глаза и визуализировать Манджушри, вам будет трудно его представить. А если я попрошу визуализировать вашего друга, вы без труда справитесь с этим, потому что часто общаетесь с ним и вам легко представить его образ. Причиной этого является сила привычки. Поскольку сейчас доступно изображение божеств, на которые мы медитируем, смотрите на них снова и снова и затем медитируйте. Те люди, которые получили посвящение в тантру Ямантаки, могут развить в себе шаматху во время практики стадии Керим. Как это достигается? Вы визуализируете мандалу, в ней – себя как божество. Из пустоты появляется мандала и в ней – вы как божество. Затем просто сосредоточьтесь на этом и пребывайте в этом состоянии. Смотрите на все доступные вам изображения и постарайтесь ясно представить себе мандалу. Когда ваш ум будет хорошо знаком с

мандалой и с образом божества, тогда открыв глаза, увидев обычную комнату и обстановку, вы одновременно в своем уме будете видеть мандалу и в ней себя как божество.

Ваша окружающая обстановка – объект восприятия зрительного сознания. Вы можете сосредоточиться не на зрительном, а на ментальном сознании, и тогда, даже с открытыми глазами вы сможете визуализировать объект своего ума – мандалу и божество. Объекты этих двух видов сознания не противоречат друг другу. Вот если бы зрительным сознанием можно было видеть и мандалу, и окружающий мир, тогда возникло бы противоречие, потому что вы не можете одновременно видеть и то, и другое. Объекты восприятия зрительного сознания и ментального различны.

Сила размышления означает, что вы смотрите на объекты медитации, снова и снова думаете о них. Сила внимательности – это сила ума, то есть внимательность, обладающая тремя характеристиками, о которых я вам уже рассказывал. Первая характеристика – объект внимательности – знакомый объект. Вторая характеристика – удержание этого объекта. Третья – неотвлечение от объекта. Здесь очень важна решимость. Вы говорите себе: «Я сосредоточен только на этом объекте, никакие другие меня не интересуют». Это и есть внимательность. Чем больше в вас решимости, тем сильнее внимательность. Чем сильнее внимательность, тем легче сосредоточиться. В вашем уме уже не возникнет соблазн.

Перед соблазном устоять очень трудно. Когда он в вас возникнет, вы последуете за ним. Один известный английский писатель как-то сказал, что человек может противостоять чему угодно, кроме соблазна. Это утверждение верно. Из-за чего возникает соблазн? Из-за отсутствия у вас решимости. Вы думаете о чем-то, потом видите определенный объект и возникает соблазн. Затем кто-то говорит что-то еще более интересное, и в вас возникает новый соблазн. Постарайтесь сделать так, чтобы изначально в вашем сознании не возникало никаких соблазнов. Для этого очень полезна аналитическая медитация на Ламрим.

Когда вы медитируете на Ламрим, думая об ущербности сансары, о страданиях низших миров, о непостоянстве и смерти, – в вашем уме уменьшается блуждание. В результате эти медитации становятся естественным противоядием от блуждания ума и, тем самым, от возникновения соблазнов. Насильственно пресечь блуждание ума невозможно. Это так же глупо, как держать в руке молоток, и при блуждании ума бить им себя по голове. Пресеките причину блуждания ума – привязанность. Она уменьшается благодаря медитации на Ламрим. Как я уже говорил, все эти оскверненные объекты никогда не принесут вам счастья. Это пища, смешанная с ядом. Какой бы вкусной она ни была, она не вызовет в вас ничего, кроме болезни. Если вы поймете, что все сансарические объекты подобны ядовитой пище, то не будете привязываться к ним. Тогда у вас в распоряжении будет самое мощное противоядие от блуждания ума, то есть пресечение блуждания и вялости еще до того, как они у вас возникли, как говорил Лама Цонкапа. Этим противоядием является медитация на Ламрим. Аналитическая медитация ни в коем случае не мешает, а, наоборот, очень полезна для развития шаматхи, но, тем не менее, нельзя ими заниматься одновременно. Когда вы режете овощи, то делаете это, чтобы потом их съесть, но когда вы режете – вы должны резать, а не есть. Все должно происходить последовательно. Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, занимайтесь только этой медитацией. После того, как вы закончите и решите заняться медитацией шаматхи, занимайтесь ею.

Сила внимательности поможет вам дойти до третьей и четвертой стадии, на которых вы должны быть сосредоточены только на развитии внимательности. По достижении четвертой стадии, ваша внимательность будет развита уже в полной мере. Тогда вам будет необходима новая сила – сила бдительности. С помощью бдительности становится возможным распознать тонкие формы блуждания и вялости ума и устранить их. Что такое

бдительность? Маленькая рыбка, плавающая в реке, не вызывает никаких колебаний воды, хотя она и видит все, что происходит вокруг. Ваше сознание подобно воде. Точно так же, когда вы сосредоточены на объекте медитации, один процент вашего сознания – бдительность, подобно маленькой рыбке, движется в этой воде и проверяет, нет ли в ней крупинок грязи. Когда она замечает их, то сообщает об этом уму, который применяет противоядие и устраняет эти крупинки. В этом плане, бдительность подобна КГБ. Ваш ум является хорошим сотрудником КГБ, поэтому вы должны использовать его для распознавания своих ошибок, а не чужих.

Итак, до пятой и шестой стадии вы дойдете, благодаря силе бдительности. Для достижения седьмой и восьмой стадий вам понадобится сила усилия. Это означает, что в начале медитации необходимо прикладывать усилие, чтобы войти в это состояние. Затем уже особых усилий не потребуется. Шестая сила – сила знакомства. На изображении ее символизирует человек, парящий в небе. Благодаря этой силе, вы достигнете девятой стадии, а затем она доведет вас до шаматхи.

Кроме того, существуют четыре способа вхождения в состояние концентрации. Они очень важны, потому что вы должны знать, на какой стадии каким образом входить в состояние сосредоточения. Первый способ называется «вхождением с применением силы». На первой и второй стадиях вам приходится входить в состояние медитации с усилием. Вы должны себя подталкивать, не следует слишком расслабляться. Второй способ – «вхождение в состояние медитации с прерыванием» – применяется на третьей – шестой стадиях. Прерывающими медитацию факторами на этих этапах служат умственные блуждания и вялость. Третий способ называется «вхождением в состояние медитации без прерывания». Это становится возможным на седьмой и восьмой стадиях. Четвертый способ называется «спонтанным вхождением в состояние медитации».

Самое главное, на первых двух стадиях вы должны с некоторым усилием входить в состояние медитации. В середине пути к шаматхе, ваше сосредоточение будет прерываться, поэтому необходимо будет применять противоядие. В конце вы должны вступать в состояние медитации в расслабленном состоянии ума. Среди этих четырех способов, два имеют наибольшее значение. В начале, вы применяете силу для вступления в состояние медитации; в конце, когда вы достигаете девятой стадии, вы входите в медитацию расслабленно. Эти два способа очень важны. Если люди не знают, как входить в состояние медитации, и в самом начале пытаются сделать это в расслабленном состоянии ума, они совершают ошибку и ничего не добьются. Из-за того, что в России не было подобных наставлений, некоторые люди, в самом начале медитации пытались парить в небе, подобно орлам. Находясь на земле, они распускали свои «крылья» и расслаблялись. Это очень глупые полеты!

Четыре способа вхождения в медитацию придуманы не мной, они позаимствованы из Абхисамаяаланкары, первоисточника, записанного со слов Будды Майтрейи. Пока ваш ум не находится даже на первой стадии. Поэтому возьмите в качестве примера орла. Когда он взлетает с земли, ему нужно взмахивать крыльями, чтобы подняться в небо. Так же и вам вначале нужно приложить усилия. Когда орел уже поднимется в небо, ему нет нужды махать крыльями, он уже в небе. Поэтому, в конце вы должны вспомнить о четвертом методе вступления в медитацию, о расслабленном методе. После чего вы, в полностью расслабленном состоянии ума, входите в состояние сосредоточения спонтанно.

Очень важно знать наизусть пять ошибок медитации. Если я спрошу об этом, вы должны быть готовы ответить. Когда я даю учение, я не обращаюсь ни к каким текстам, это происходит благодаря доброте моего духовного наставника, геше Наванга Даргье. Если бы

не он, я бы все время заглядывал в какую-нибудь книжку, давал бы вам построчный комментарий. У меня в голове не было бы никакого представления о том, что я вам даю, а у вас – никакого представления о том, что получаете. Тогда бы мы пришли в состояние растерянности, – и вы, и я. Но мой духовный наставник был так добр, что силой заставлял меня заучивать наизусть все важные положения. Сегодня, если бы мой учитель, Наванг Даргье присутствовал на учении, он бы сильно ругал меня за то, что я вначале забыл четыре метода вступления в медитацию. В конце я вспомнил о них, потому что на самом деле мой учитель присутствует здесь, это он подсказал мне их.

Поэтому очень важно сначала выучить наизусть все основные положения, а потом постараться постигнуть их смысл и на основе логически ясных определений выявить разницу между ними, тогда вы достигнете понимания. Иначе вы будете теряться в догадках, – может это то, а может и другое. Если, достигнув понимания, вы будете учить других людей шаматхе, вам не понадобится никакая литература. Вы скажете, что для порождения шаматхи необходимо знать пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий шаматхи, шесть сил, четыре метода вхождения в медитацию. Если вы это хорошо знаете, значит, обладаете знанием, как породить в себе шаматху. Тогда, на основе представления об этих положениях, которое будет присутствовать в вашем сознании, вы сможете объяснять другим людям, и благодаря ясности этого представления, они смогут легко вас понять.

Например, вам не обязательно объяснять другим людям, что такое чайная чашка, в точности так, как я объяснял вам. Ее можно описать по-разному, в зависимости от того, с какой стороны человек на нее смотрит. Если он видит ее спереди, то вы должны объяснить ему «чашку» с переднего плана, если он смотрит со стороны ручки, то вы должны объяснить так, чтобы упомянуть и про ручку. Только глупый ученик описывает чашку другим людям со своей стороны, хотя люди видят ее с другой, например, люди смотрят на чашку спереди, а он описывает им ручку, которая находится сзади чашки, настаивая при этом на правоте своих описаний, потому что об этом говорил его учитель.

Если вы читаете старые тексты, которые вам трудно понять, значит, все описанное в тексте происходило в другие времена, когда у людей было другое мышление. Они приводили другие примеры, у них были иные предрасположенности и другой менталитет. Но эта книга, «Шаматха», для вас очень полезна, потому что я старался давать это учение с вашей точки зрения, на основе ваших интересов. Через сто лет эта книга перестанет быть такой полезной, потому что у людей будет уже иное мышление. Тогда потребуется новый стиль для передачи учения по шаматхе, но все основные положения останутся теми же. Если вы сравните Ламрим и эту книгу, то увидите, что главные положения одинаковы, но стиль подачи материала отличается. Итак, я хочу, чтобы эти положения вы знали наизусть. Если вы заучите их, это, с одной стороны, очистит вас от негативной кармы, с другой стороны – разовьет в вас внимательность. Мой духовный наставник, геше Наванг Даргье, помнил абсолютно точно, кто и что ему сказал или сделал четыре года назад, в тот же месяц, в тот же день и в то же время. Это называется внимательностью.

Я знаю, что европейцы не любят ничего учить, в этом их ошибка. Наш ум – это настоящий, самый невероятный компьютер. Если его правильно использовать, он может хранить огромное количество информации, тогда нам не понадобится никакой внешний компьютер. Но мы не умеем пользоваться компьютером своего ума. Мы используем его только для того, чтобы чувствовать депрессию, одиночество, зависть, ревность, гнев, жадность и т.д. Вот эта часть нашего ума работает быстро и оперативно, поэтому у нас имеются проблемы. Другая, по-настоящему ценная часть компьютера нашего ума совершенно не работает. Шаматха представляет собой искусный способ того, как привести ее в движение. Пять ошибок медитации есть пять погрешностей, которые существуют на данный момент в этом

компьютере. Если вы устраните их, то компьютер вашего ума станет невероятно четким. Все это можно объяснить научно.

Буддизм говорит, что все происходит благодаря соответствующим причинам. Даже чудеса возникают из причины. Если вы приедете в место, не тронутое цивилизацией, и покажете людям игрушечную машинку с дистанционным управлением, телевизор или что-нибудь подобное, они решат, что это чудо. Но эти вещи не являются чудесами, вы знаете, что они работают по определенным причинам, и ничего особенного в этом нет. Если вы создадите причину, то все так и будет происходить. Также работает и наш ум. Всеведущий ум – это не чудо, он возникает по определенным причинам. Способность летать также зависит от причин.

Со следующего понедельника начнется учение по Лоджонгу, тренировке ума. Я буду давать его на основе учений Атиши. Для вас это будет очень полезно. Я получал это учение от Его Святейшества Далай-ламы, а также от геше Наванга Даргье. Я дам вам комментарии по этому тексту. В будущем, мы постараемся перевести этот первоисточник на русский язык. Он предназначен специально для практики медитации, дан в сжатом виде и представляет собой сущностные наставления.