

Я очень счастлив видеть вас. Сегодня, завтра и послезавтра, в течение трех дней, у нас будет учение о том, как развить в себе шаматху. Это будет не только теоретическое учение, мы с вами будем заниматься и практикой. Пытайтесь сделать так, чтобы в течение этих трех дней ваш ум не вышел за границы позитивного мышления. В течение этих трех дней вам нужно заботиться о других больше, чем о себе. Мы не способны все время заботиться о других больше, чем о себе. Но в течение этих трех дней вы не будете заниматься бизнесом, поэтому, если в это время вы будете заботиться о других больше, чем о себе, вы от этого ничего не потеряете. Однако, когда вы занимаетесь своими повседневными делами, вам иногда просто приходится проявлять некоторую силу.

Для того, чтобы развить в себе шаматху, вы должны очень точно знать, как ее развить. В противном случае, если ваши знания только приблизительны, то вся ваша медитация будет пустой тратой времени. Даже если вы упустите хотя бы одно наставление, одну инструкцию, то результат у вас будет неполный, в нем будет чего-то недоставать. Полностью безупречный, полный результат зависит от полной причины, которую вы создаете для этого.

Итак, слушайте учение по шаматхе с мотивацией Махаяны. Думайте следующим образом: «Я слушаю это учение не только ради самого себя. Мне нужно достичь состояния Будды ради того, чтобы приносить благо всем живым существам. Но достичь этого без шаматхи невозможно». Вам очень важно понимать, что без шаматхи для вас не возможна ни одна реализация, ни сутры, ни тантры. Поэтому союз шаматхи и випашьяны имеет очень большое значение. Из всех видов випашьяны наилучшей является випашьяна, напрямую познающая пустоту. Именно она становится противоядием от сансары. Кроме того, шаматха очень важна для принесения блага всем живым существам. Потому что без шаматхи вы не сможете развить в себе ясновидение. С помощью шаматхи вы сможете его развить, и затем, с помощью ясновидения, вы сможете давать живым существам то учение, которое больше всего для них подходит, и в той ситуации, которая наиболее благоприятна. Если вы имеете ясновидение, то с помощью своего учения вы сможете принести очень много блага живым существам. Поэтому Атиша сказал: «Даже хотя бы для того, чтобы принести благо всем живым существам, в первую очередь развей в себе шаматху».

Еще одно преимущество шаматхи заключается в том, что когда вы достигаете шаматхи, ваш ум становится очень ясен и очень пронизателен. Тогда, если вы будете медитировать на пустоту, то вы сможете очень отчетливо осознать, что такое пустота. Если с помощью шаматхи вы будете медитировать на четыре благородные истины, реализация тоже придет к вам гораздо быстрее. Без шаматхи вся ваша аналитическая медитация будет подобна чтению текста ночью при колеблющемся пламени светильника: пламя будет колебаться, и из-за этого вы с трудом сможете различать буквы. Когда же вы занимаетесь аналитической медитацией с помощью шаматхи, то это все равно, что читать текст при очень ярком и ровном пламени светильника: пламя равномерно освещает все страницы текста, и вы отчетливо различаете каждое слово. Таким образом вы, занимаясь аналитической медитацией, сможете гораздо быстрее развить в себе сначала убежденность в этих темах, а потом развить в себе реализацию этих тем. Поэтому до того, как вы разовьете в себе шаматху, вы можете заниматься аналитической медитацией на Ламрим, но она будет не особенно эффективной. Это будет приблизительная медитация, она тронет ваш ум, но всего лишь немного, то есть сильной убежденности в этих темах у вас не будет. Только лишь после развития шаматхи вы сможете по-настоящему заниматься медитацией, по-настоящему получить реализации Ламрима. Тогда реализация Ламрима, реализация отречения, реализация бодхичитты и познание пустоты будут для вас уже вовсе не так сложны. Вы будете развивать в себе эти реализации с радостью. Потому что, когда вы достигнете шаматхи, то одновременно с этим вы достигнете блаженной безмятежности

тела и ума. Еще это называют податливостью тела и ума. Благодаря этому, сколько бы вы не находились в состоянии медитации, вы можете медитировать пять дней без остановки, но, несмотря на это, вы не будете ощущать никакой боли. В это время в вашем теле будет циркулировать совершенно особая энергия, поэтому, вместо боли, ваше тело будет переполняться блаженством. Как вы можете сами убедиться, в Тибете многие люди после достижения шаматхи годами медитировали высоко в горах, медитировали не имея доступа к пище. Как это им удавалось? Исключительно благодаря этому качеству, которое дает шаматха. Есть разные виды пищи и, в том числе, есть пища концентрации. Если вы обладаете такой способностью, вы можете прожить, питаясь очень мало. Кроме того, есть особый вид питания – питание пилюлями из различных экстрактов.

Кроме того, после шаматхи вам будет очень легко породить туммо. Когда вы обретете туммо, вам уже не понадобятся батареи, для того чтобы согреть ваш ретритный домик. Наоборот, вы будете сидеть в ретритном домике, а вокруг вас весь снег растает. Но, пока вы не достигли такой стратегии, я не советую вам удаляться в горы. Вы должны жить в более благоприятных условиях, которые будут также благоприятствовать вашей практике, и при которых практика будет приносить вам удовольствие.

Когда вы обретете шаматху, то ваш ум сможет пребывать в состоянии сосредоточения на любом выбранном вами объекте столько, сколько вам необходимо, без малейшего отвлечения. После этого вам будет уже совсем несложно добиться таких реализаций, как отречение, бодхичитта и познание пустоты. Для вас будут несложны практики тантры, практики грубой и тонкой стадии керим. И практика дзогрим – стадии завершения тантры, для вас уже не будет особенно сложна. В особенности, для вас уже не будет таким сложным достижение единства ясного света и иллюзорного тела. А если вы достигнете этого единства, то вы сможете достичь состояния Будды за одну жизнь. Тогда вы полностью освободитесь от сансары и сможете жизнь за жизнью приносить благо живым существам. Тогда один ваш труд будет завершен. Ваши труды, связанные с самим собой, наконец-то будут закончены. И останется только один труд – помощь другим. В настоящий же момент вы еще не завершили свой труд, связанный с оказанием помощи самому себе, поэтому у вас гораздо меньше времени на помощь другим.

Теперь слушайте внимательно сначала теоретическое учение о том, как развить шаматху. Инструкции о развитии шаматхи, которые объясняются в Ламримае, это наилучшие инструкции, и нет более высоких наставлений, чем эти. В Индии недавно один великий мастер, один геше достиг шаматхи. Он медитировал в горах Бутана. Считается, что он достиг пути подготовки. Один из моих друзей, который является йогином и тоже медитирует в горах, встретился с этим геше и задал ему вопрос: «Пожалуйста, расскажите мне про ваш опыт, связанный с порождением шаматхи. Как вам удалось породить шаматху, и есть ли какие-нибудь сущностные наставления, связанные с этой практикой?» Тогда геше сказал: «Я не могу объяснить вам это яснее, чем это разъяснено в Ламримае. Вы должны практиковать в точности так, как описано в Ламримае. Даже Будда, который имеет прямое познание шаматхи, не смог бы вам объяснить, как выполнять эту практику, точнее и яснее, чем это объясняется в Ламримае». Несмотря на то, что том Ламрима по шаматхе переведен на русский язык, я не уверен, что этот перевод действительно качественный, потому что там очень много сложной терминологии. Я не знаю, насколько точно эта книга была переведена на русский язык. Поэтому я сейчас даю вам инструкции о том, как развить шаматху, на основе Ламрима и других подлинных текстов. Мои инструкции о том, как развить в себе шаматху построены на подлинных первоисточниках и на Ламримае. Кроме того, мои наставления основаны на наставлениях Панора Ринпоче, который, когда я медитировал в горах, давал мне на эту тему устные инструкции.

Итак, слушайте, будучи свободными от трех недостатков сосуда. Если вы будете слушать учение и при этом иметь один или более недостатков сосуда, то, во-первых, вы не сможете воспринять учение. Даже если воспримете, то очень быстро его забудете. И даже если вы его не забудете, оно не принесет пользы ни вам, ни другим. *Первый недостаток сосуда не позволит вам получить нектар учения с самого начала, поскольку это перевернутый сосуд ума.* Нектар учения не может попасть в сосуд вашего ума. *Второй недостаток сосуда – это дырявый сосуд.* Если вы имеете такой недостаток, то, даже если вы и получите учение, вы его очень быстро забудете. Наконец, *третий недостаток сосуда – это загрязненный сосуд.* Если у вас загрязнен сосуд ума, то, даже если учение вольется в него и останется там, то нектар учения загрязнится. Поэтому учение не сможет принести пользу вам самим, и, если вы будете делиться с кем-то этим нектаром, он не сможет принести пользу другим людям. Поэтому, в первую очередь, вам необходимо хорошенько подготовить к учению сосуд своего ума.

Для того, чтобы избавиться от недостатка перевернутого сосуда ума, вы должны слушать учение с интересом. Если интерес в вас угаснет, то сосуд вашего ума перевернется: либо вам захочется спать, либо вы начнете думать о посторонних вещах. Это и называется – перевернутый сосуд. С таким сосудом бесполезно приходить сюда. Что касается дырявого сосуда, то, несмотря на то, что вы слушаете учение с интересом, вам не хватает внимательности. Ваше внимание недостаточно интенсивно во время слушания учения. Вы слушаете учение, но невнимательно, и поэтому очень быстро его забываете. Поэтому вы должны слушать это учение, понимая его ценность, понимая, что вы не сможете ежедневно получать подобное учение, что все непостоянно, и вы можете в любой момент умереть и в последующих жизнях уже не сумеете обрести подобное учение. Так вы должны осознавать ценность учения. Наконец, загрязненный сосуд является следствием неправильной мотивации, следствием эгоцентричной мотивации, с которой вы слушаете учение. Вы слушаете учение, думая только о себе: «Я, я, я... Я стану особым человеком». Во время слушания учения вы думаете о восьми мирских Дхармах, то есть вы рассчитываете на похвалу, на репутацию, на временное счастье и на богатство. Вы думаете: «Когда я достигну шаматхи, я научусь летать. Тогда меня будут снимать на видеокамеру и показывать по телевизору. Я стану большой звездой шоу-бизнеса».

Итак, у вас не должно быть такой мотивации. Получая учение, вы должны думать о своем счастье в будущих жизнях, думать о том, что вы его получаете для того, чтобы достичь состояния Будды, и в частности, для того, чтобы обрести три основы пути: отречение, бодхичитту и познание пустоты. С такой мотивацией необходимо получать это учение. Более того, вы не только должны развивать в себе такую мотивацию перед учением, но и, прослушав учение, вы должны сделать следующее посвящение: «Сегодня я послушал драгоценное, редчайшее учение по шаматхе. Пусть в силу этой заслуги наступит день, когда я действительно смогу практиковать шаматху, когда я действительно разовью в себе шаматху. Благодаря этой реализации я обрету три основы пути: отречение, бодхичитту и познание пустоты. Затем, благодаря этому, я смогу заниматься тантрической практикой. Благодаря этому я смогу достичь состояния Будды и жизнь за жизнью буду приносить благо всем живым существам». Вот такое посвящение вам необходимо делать каждый раз после учения. Если у вас будет такая мотивация, то, даже если вы просто будете заниматься шаматхой, каждое мгновение вашей практики будет занятием махаянской практикой. Это будет шаматха Махаяны, потому что каждое мгновение вы будете накапливать очень мощные благие заслуги. Если же у вас отсутствует такая мотивация, если вы хотите достичь шаматхи для того, чтобы стать каким-то особенным человеком, обрести сверхъестественные способности, то, в этом случае, если вы не достигнете шаматхи, то все

ваши остальные практики станут пустой тратой времени, потому что без шаматхи вы не сможете добиться реализации.

В Ламриме шаматха объясняется в трех разделах:

- ❖ Первый раздел – благоприятные условия для развития шаматхи. Это очень важно.
- ❖ Второй раздел – подробные наставления по развитию шаматхи.
- ❖ Третий раздел – границы развития шаматхи.

Итак, первый пункт. Шесть благоприятных условий для развития шаматхи имеют очень большое значение. Вы должны знать о них. Если вам не будет хватать хотя бы одного из этих шести благоприятных условий для развития шаматхи, то, как писал Атиша, даже если вы будете тысячу лет пытаться породить шаматху, вы не сможете ее породить. В наши дни очень многие люди медитируют на шаматху и пытаются породить шаматху, но очень мало, кто достигает реализации шаматхи. Почему? Потому что они не заботятся о шести благоприятных условиях, в которых возможно порождение шаматхи. Одно из этих условий благоприятных – это чай. Шутка.

Первое благоприятное условие – это пребывание в благоприятном месте. Если вы занимаетесь практикой, живя в неблагоприятном месте, то, даже если вы тысячу лет будете жить в этом месте, пытаясь развить шаматху, у вас это не получится. Поэтому для тех людей, которые действительно хотят породить шаматху, Москва – не подходящее место для практики. Вы, тем не менее, можете каждый день заниматься шаматхой в течение пяти, десяти, пятнадцати минут, но лишь в качестве построения стратегии, заложения фундамента на будущую практику. Не думайте, что вы будете медитировать в Москве и действительно разовьете в себе шаматху. Это невозможно. Ваша практика в Москве может лишь построить для вас фундамент на будущее. У благоприятного места есть пять характеристик. Я исследовал, где в России есть такое место, которое обладает всеми этими пятью характеристиками, и нашел его. Вы все очень хорошо знаете, что это Курумкан. Теперь у центра Ламы Цонкапы и у других центров есть свои ретритные домики в Курумкане. У нас там очень большая территория, которую выделила нам местная администрация.

Вообще-то, мне хотелось бы когда-нибудь провести очень строгий ретрит по шаматхе в Курумкане. Те из моих учеников, которые будут хорошо подготовлены, тоже смогут туда поехать и развивать в себе шаматху. Кроме того, если вы практикуете вместе со своим Духовным Наставником, то для вас даже не обязательно до этого получать очень много учений. Если вы медитируете над тем, что говорит вам Духовный Наставник, то, благодаря этому, вы сможете достичь очень высоких реализаций. Если вы хотите самостоятельно найти в Москве какой-то адрес, то для этого вы должны очень хорошо знать карту Москвы: расположение улиц, метро и так далее. Но у вас займет очень много времени изучение всего этого. А когда вы идете с гидом, проводником, то, даже если вы не знаете, где какое метро, это не важно. Но вам, правда, нужно очень хорошо держаться за своего гида и не отстать от него. Тогда вы найдете любой нужный вам адрес. Вам не надо при этом иметь много концепций в голове, что, может быть, это так, а это там находится. Вы просто строго следуете за своим гидом, и тогда вы попадете по нужному вам адресу, вы найдете станцию метро, улицу, дом, этаж, квартиру и все увидите своими глазами.

Существует очень много методов достижения состояния Будды. Люди, которые всем сердцем доверяют себя проводнику, должны очень хорошо понять для себя, является ли этот проводник подлинным. Очень важно, чтобы проводник был подлинный. Если же проводник не подлинный, не квалифицированный, то вы захотите отправиться на восток, а он поведет вас на запад.

Есть две системы. Одна из этих систем связана с людьми йогического склада, йогинами, которые, несмотря на то, что не получили много теоретических учений и не имеют много теоретических знаний, все время непосредственно общаются со своими Духовными Наставниками. Учителя просят их заняться той или иной медитацией, они медитируют, потом Учителя спрашивают, были ли у них благоприятные сны, задают им вопросы про их переживания, которые они получили, и говорят: «Нет, пока еще ты идешь по ложному пути. Займись такой-то медитацией». Следуя такой системе, йогины достигают очень больших реализаций.

Что касается моего собственного образования, то я очень мало учился в монастыре и недолго получал формальное образование. Большею частью, я опирался на сущностные наставления, полученные от моих Учителей. Затем, получив подобные наставления, когда я читал тексты, то понимал их смысл очень ясно. Для вас такая система больше всего подходит, потому что вы не учитесь в монастыре. Если вы йогин, никогда не пренебрегайте чтением текстов, подлинных первоисточников. Лично я сам читаю очень много подлинных первоисточников. Однако, когда йогины читают тексты, они читают их не так, как другие люди. У них свой стиль чтения. Йогины находят в текстах инструкции для своего собственного развития, а не поводы для философских диспутов. То есть, они не замечают в этих текстах ошибки, недостатки, спорные моменты, которые можно потом оспорить. Они не берут эти вещи себе на заметку. Они берут себе на заметку те вещи, которые могут быть восприняты ими как непосредственные наставления для дальнейшей практики.

Так поступает особый вид лебедей, которые, когда они пьют смесь молока и воды, выпивают из этой смеси только молоко. Каким-то образом они умудряются выпить лишь молоко, а вода остается, хотя они пили смесь воды с молоком. Возможно ли такое? Такой пример существует в Тибете. Не знаю, реален он или нет. Может быть, в Тибете лебеди на это способны, а в других местах – нет. То есть, вы должны извлекать сущность из текстов так, как лебедь извлекает молоко из смеси воды с молоком. Атиша сказал: «Жизнь быстротечна, а знание Дхармы подобно бескрайнему океану». Вы не сможете получить все эти знания всего лишь за одну жизнь. Поэтому, как вы должны поступить? Подобно лебедю, который извлекает молоко из смеси воды с молоком, вы должны извлечь сущность учения Будды из этого океана знаний для своего собственного развития.

В чем заключаются пять характеристик благоприятного места для медитации шаматха?

Первая характеристика – в нем должно быть легко найти пищу и другие предметы первой необходимости. Если начинающие практики, практики которые пытаются медитировать на шаматху, не смогут получать полноценное питание, то они очень быстро ослабеют, заболеют и, в итоге, не смогут развить в себе шаматху. Поэтому и говорится, что для начинающих практиков, стремящихся к развитию шаматхи, очень важно медитировать в том месте, где они будут иметь легкий доступ к пище.

В наше время, я думаю, мы способны развить шаматху за три года. Раньше же люди, имея все благоприятные условия для практики, могли развить шаматху за полгода. Но в наше время подобное невозможно. Теперь на это уйдет не менее трех лет. Способны ли вы в течение трех лет заниматься медитацией, чтобы развить шаматху? Если вы сейчас на это не способны, ничего страшного. Просто молитесь о том, чтобы в будущих жизнях обрести такую способность. Я тоже не знаю, возможно такое или нет. Итак, для того чтобы по-настоящему действительно развить в себе шаматху, необходимо провести в интенсивной практике три года. Если вы хотите провести трехлетний ретрит по развитию шаматхи, то благоприятным местом для этого ретрита является Курумкан. Может быть, некоторым людям на это потребуется четыре года или пять лет. А некоторым, может быть, и два года.

Но вы должны настроиться на следующее: «Я не выйду отсюда. Буду медитировать до тех пор, пока не разовью шаматху». Если вы разовьете в себе шаматху, то это будет реализация невероятного, потрясающего проекта в вашей жизни. Все другие ваши проекты совершенно глупые и бессмысленные, по сравнению с этим.

Есть такое высказывание: «Лучше понять Дхарму, чем заниматься практикой». Здесь имеется в виду, что у вас очень мало знаний, и вы не знаете, как правильно следует практиковать. Затем говорится: «Лучше укрощать свой ум, чем понимать Дхарму». Здесь имеется в виду, что если вы просто копите и копите интеллектуальные знания, не применяя их на практике, то они останутся для вас просто сухой информацией. Поэтому, самое главное здесь – это укрощение ума. Когда вы уходите в ретрит, то там вы занимаетесь укрощением своего ума. Поэтому, если выбирать, что важнее – проведение ретрита или изучение Дхармы, то получается, что проведение ретрита важнее, чем изучение Дхармы. Но это необходимо делать с Духовным Наставником. Если вы уходите в ретрит без Духовного Наставника, то получается, что вы будете заниматься практикой, не зная, как правильно практиковать. Тогда это – как в первом высказывании. Еще хуже, чем слушать учение. Это очень важно знать. Это одно из сущностных наставлений, и оно отвечает на многие ваши вопросы. Если после того, как вы получили сущностные наставления, у вас осталось еще много вопросов, это означает, что вы не поняли этого наставления.

Итак, первой характеристикой была необходимость легкого доступа к пище и другим предметам первой необходимости. Насчет этого не волнуйтесь. Если вы приедете в Курмкан и закроетесь там в ретрите с целью обрести шаматху, то волноваться вам совершенно не о чем. Пища всегда будет стоять у вашего порога. Но не всем будет разрешено ехать в Курмкан и заниматься шаматхой. Для этого будет нужна особая рекомендация центра. В противном случае туда понаедут всякие странные личности, и тогда там возникнут трудности.

Рекомендацию получают люди, которые достаточно хорошо знают Дхарму, которые имеют хорошие основы в изучении и практике Дхармы и у которых стабильная психика. Возможно, конечной инстанцией буду я. То есть, я буду выдавать последнюю рекомендацию тем, кто хочет туда ехать заниматься шаматхой. А те люди, которые серьезно настроены развить в себе шаматху, в будущем, возможно, смогут поехать вместе со мной в ретрит по шаматхе. Я буду развивать шаматху, и вы, вместе со мной, будете развивать шаматху. Это для вас будет благоприятным. В противном случае, если Духовный Наставник не делает практику, а лишь копит и копит деньги на собственные цели, а вас просит выполнять ту или иную практику, все это будет не очень эффективно.

Что касается меня, то у меня есть очень сильное желание медитировать, но я не уверен. Если я сейчас уйду в длительный ретрит, что будет с ситуацией в России? Поэтому мне нужно хорошо понять, каково самое благоприятное время для того, чтобы уйти в ретрит. Раньше я был очень сильно настроен уехать в Индию, навсегда уйти в горы, и там до конца жизни медитировать в затворничестве. Но сейчас я уже решил этого не делать. Поэтому, если я сяду в ретрит по развитию шаматхи, то, скорее всего, я сделаю это в Бурятии в Курмкане. Вам нужно сейчас развить в себе сильную решимость, чтобы в будущем, когда я уйду в ретрит, вы тоже, вместе со мной, могли в ретрите развивать шаматху. Вы должны сказать себе, что, рано или поздно, мы все расстанемся со всеми желанными объектами не по своей воле, у нас не будет другого выбора. Мы будем вынуждены с ними расстаться против своей воли. Поэтому, имея выбор, вы, тем не менее, добровольно от них отказываетесь и уходите в ретрит для того, чтобы медитировать и заниматься развитием шаматхи.

Вторая характеристика благоприятного места – оно должно носить в себе благословение великих мастеров прошлого. Курумкан получил благословение великого йогина Сотой Ламы, который считался реинкарнацией Нагарджуны. Он медитировал в горах Курумкана в течение длительного времени. Кроме того, Сотой Лама был тем самым бурятским монахом, который был известен как монах, способный летать. Он летал с одной горы на другую. Итак, это место имеет хорошее благословение. В особенности, это место является местом обитания дакинй. Все это служит крайне благоприятным условием для возрастания вашей реализации. Основная функция дакинй – это оказание вам помощи в развитии духовных достижений, реализаций. Основная же функция защитников Дхармы – защищать, охранять вас от всех препятствий.

Итак, для вас очень важно заниматься медитацией в благословленном месте. В противном случае, если вы, не будучи еще сильными практиками, пойдете медитировать в место, где полно вредоносных духов, то вы будете подобны маленькому огоньку светильника, который выставили на улицу. Он находится под порывами ветра и уязвим: любой сильный порыв ветра может его задуть.

Третья характеристика. Это должно быть хорошее, здоровое место. Там должна быть хорошая почва. Это не должно быть болотистое место, способствующее развитию определенных болезней. То есть, это должно быть место, здоровое именно с точки зрения почвы. Там должна быть сухая почва. Потому что, если там болотистое место, то вы можете легко заболеть. Из-за того, что там плохая почва и не очень хорошая атмосфера, у вас будет постоянно возникать сонливость, вы будете чувствовать вялость и тому подобное. Вы будете чувствовать себя утомленным без всякой на то причины. Иногда в Москве вы, наверное, можете такое ощущать, что вы вдруг чувствуете себя усталым, хотя причин на это нет. Может быть, здесь происходят какие-то магнитные бури, и они как-то влияют на самочувствие. А что касается Курумкана, то там место очень благоприятное и с этой точки зрения. Там хорошая земля.

Четвёртое – это друзья по Дхарме, которые вас окружают во время практики. Вначале вы не должны медитировать в одиночестве в каком-то незнакомом и чужом для вас месте. Вы должны медитировать в непосредственной близости от других практиков Дхармы. В Курумкане же, если вы будете там медитировать, вокруг вас будут находиться только практикующие, которые будут медитировать также, как и вы. Место, где вы будете медитировать, это зона, свободная от алкоголя и курения. Это четвертая характеристика.

Пятая характеристика. В этом месте должна быть возможность найти все предметы, необходимые йогину: тексты, ритуальные и духовные принадлежности. Это должно быть место, тихое днем и безопасное ночью. Если в этом месте очень шумно днем, то оно не подходит. Если по ночам там бродит много опасных животных, то это неподходящее место.

Итак, любое место, обладающее этими пятью характеристиками, является благоприятным местом для практики шаматхи. Это первое благоприятное условие для практики. Все это крайне необходимо. Если вы поедете в Курумкан, то вам не надо будет проверять, имеет ли Курумкан пять необходимых характеристик, потому что все пять характеристик там налицо. Даже если вы забыли эти характеристики – ничего страшного. Просто поезжайте в Курумкан, и все. А если вы будете помнить наизусть эти пять характеристик, но останетесь в Москве, то результатов не будет никаких. Сущностные наставления – это когда Духовный Наставник вам говорит: «Достаточно. Хватит, пожили уже в Москве. Теперь пора ехать в Курумкан». Поэтому, когда вы доедете до Курумкана, даже если вы не будете

знать, в чем заключаются пять характеристик, вы получите все пять необходимых характеристик.

Второе благоприятное условие – это чувство удовлетворенности. Когда вы свободны от множества различных желаний. Когда у вас меньше желаний, и вы всем удовлетворены. Если вы хотите развить шаматху, то для вас очень важно иметь как можно меньше желаний. Если у вас будет много желаний, эти желания не позволят вам медитировать. Они уведут вас от вашей медитации. Они будут все время мешать вашей медитации. Итак, здесь основным препятствием являются желания. Блуждающий ум является следствием желаний. Если вы не будете бороться со своими желаниями, уменьшать в себе желания, то, сколько бы вы не медитировали, шаматхи вы не достигнете.

Вы должны довольствоваться малым в своей жизни, довольствоваться самым необходимым. Что это такое? Это пища, достаточная для поддержания жизнедеятельности вашего организма, одежда, которая согревает ваше тело, и крыша над головой. Вот, что необходимо в жизни. Вы не нуждаетесь во множестве тех вещей, в которых нет никакой необходимости. Поэтому во время ретрита в вашем домике для ретрита не должно быть телевизора, компьютера и магнитофона. Во всем этом нет необходимости. У вас должно быть достаточно книг и текстов для того, чтобы читать учение. Итак, второе благоприятное условие – это меньше желаний, а третье – удовлетворенность тем, что вы имеете. Не говорите: «У меня нет того, у меня нет сего». Так не надо относиться к своей жизни. То, что у вас есть, – этого вам достаточно. Это качество – благоприятное условие для развития шаматхи.

Четвёртое благоприятное условие - отказ от разнообразной деятельности. С самого начала вы должны отказаться от разнообразных дел. Что здесь имеется в виду под деятельностью? Купля, продажа, визиты в различные дома, посещение тех или иных мест. Когда вы находитесь в ретрите, не нужно очень близко общаться с другими людьми, находящимися в ретрите рядом с вами. Потому что, если вы подружитесь, будете много времени проводить вместе и общаться, то оба потратите свое время впустую. Вам нужно, конечно, разговаривать со своими соседями по ретриту, помогать друг другу, но близких знакомств не заводить. Вы должны знать границы. Если вы сходите в гости к этому человеку, посетите его ретритный домик один раз, то на следующий день вам захочется еще раз туда сходить, потом еще и еще. В конечном итоге вам захочется ежедневно по три-четыре раза наведываться в гости к своему соседу по ретриту. Это очень важно. Вы должны быть строгими в этом по отношению к самим себе с самого начала. Вы должны быть дисциплинированными в этом отношении. Иначе вы и сами не будете медитировать и другим будете мешать медитировать. Кроме того, нужно совершенно полностью отказаться от всяческих медицинских занятий и исследований, медицинской практики и астрологии. Все эти вещи нужно отбросить на время своего ретрита.

Пятое благоприятное условие – это соблюдение строгих правил чистой нравственности. Вы, в первую очередь, должны прилагать все усилия к тому, чтобы воздерживаться от совершения десяти негативных карм. Это самое главное. От трех негативных карм тела, от четырех негативных карм речи, от трех негативных карм ума вы должны воздерживаться ежедневно. Вы не должны допускать совершения ни единой из этих десяти негативных карм. Всегда неустанно и бдительно следить за всеми своими действиями на уровне тела, речи и ума в перерыве между медитативными сессиями. Когда вы говорите с кем-то, внимательно прислушивайтесь к тому, что вы говорите. Это тоже внимательность. Вы должны все время следить за тем, допускаете ли вы в своей речи четыре негативных кармы речи или нет. Когда вы куда-то идете, следите за тем, как вы идете. Это тоже можно назвать медитацией при ходьбе. Когда вы, допустим, делаете обхождение вокруг храма, то

вы идете и концентрируетесь просто на своей ходьбе: шаг левой ногой, шаг правой ногой, шаг левой ногой... и так далее. То есть, вы сосредоточены только на этом, на процессе своей ходьбы. Если вы практик Ямантаки, то в это время вы визуализируете самого себя как Ямантаку и просто идете. Тогда сама по себе ваша ходьба станет медитацией.

Затем, наконец, когда вы находитесь в одиночестве, вы должны следить за своим умом. В вашем уме будет возникать очень много разнообразных, странных мыслей, если вы не будете за ним следить. Не позволяйте своему уму впадать в состояние возбуждения и в этом состоянии принимать неверные, ошибочные решения. Когда ваш ум в возбуждении вообще никогда не принимайте никаких решений. Вы должны сказать себе: «Завтра утром. Я отложу это до завтрашнего утра». Принимайте решения только по утрам, когда ваш ум уравновешен, когда вы способны ясно анализировать события. Только в этом состоянии принимайте решения. Вы же, наоборот, в основном принимаете все свои решения по вечерам, перед сном, когда ваш ум бурлит от множества концептуальных мыслей, и вы под их влиянием довольно часто что-то решаете. На следующий день вы уже меняете свое решение.

Итак, во время ретрита на шаматху все практики без исключения должны соблюдать отказ от десяти негативных карм. Что касается монахов, то, во время ретрита вы еще соблюдаете строго в чистоте все свои монашеские обеты. Что касается тех людей, которые взяли на себя обеты бодхичитты и обеты тантры, то эти люди, кроме вышеупомянутых обетов, должны во время ретрита строго соблюдать и данные ими обеты тантры и бодхичитты.

Шестое благоприятное условие - отказ от множества концептуальных мыслей. Каким образом вы можете устранить обилие концептуальных мыслей? В этом вам помогут размышления о непостоянстве и смерти. Для вас очень важно осознать свою реальную ситуацию. С момента своего рождения вы словно выпадаете из самолета, летящего на большой высоте, и после этого стремительно падаете вниз, все ближе и ближе приближаясь к земле. Такова наша реальная ситуация. С самого первого момента своего рождения мы все ближе и ближе подходим к своей смерти и не знаем, когда мы умрем. Тем не менее, мы, несомненно, умрем. Если же вы умираете, не практиковав Дхарму, то вам грозит большая опасность перерождения в низших мирах. Это будет ужасно.

Человека, который знает, что он стремительно приближается к своей собственной смерти, уже не интересует множество тех вещей, которые интересуют других. Он не хочет быть ни депутатом Госдумы, ни даже царем. Все это его совершенно не волнует. Его волнует только одно – как ему достать парашют. В самом падении нет ничего опасного, а вот падать без парашюта – это опасно. В смерти нет опасности, но умереть без практики Дхармы опасно. Все умирают, всем приходится умирать. В этом нет опасности. С того момента, как вы родились, вы приближаетесь к смерти. Вы должны умереть и поэтому бояться вам нечего – это уже предопределено. Но умереть без практики Дхармы – это опасно, потому что вы рискуете переродиться в низших мирах. Поэтому, если вы будете помнить об этом, то ваши концептуальные мысли сами по себе прекратятся. Тогда вам уже не надо будет пресекать свои концептуальные мысли – они сами по себе остановятся. Концептуальные мысли возникают из-за нашей заинтересованности в восьми мирских дхармах. *Чем больше вас интересуют восемь мирских дхарм, тем больше у вас концептуальных мыслей и тем меньше у вас шансов пресечь этот поток концептуальных мыслей.* В вашей голове постоянно роятся всякие проекты и планы, которые все бесполезны. Они подобны домам из песка, которые строят маленькие дети. Какой бы красивый домик мы не построили из песка, все это совершенно бесполезно, когда начинается дождь. Даже если вы миллиардер, даже если вы Лужков или Березовский, все

проекты таких людей тоже подобны домам на песке. Думайте об этом, и тогда в вашем уме будет меньше отвлечений.

Таковы шесть благоприятных условий. Когда вы подготовите все эти шесть благоприятных условий, то вы будете продвигаться в своей практике шаматхи день за днем, будете достигать все большего прогресса. Вы должны проверять каждое утро, имеете ли вы все шесть благоприятных условий для практики, или нет. Если вы обнаруживаете, что какого-то условия вам недостает, то вы должны создать это условие, и только после этого приступить к своей практике. Тогда, я точно могу вам сказать, если вы будете очень хорошо знать, как развивать в себе шаматху, то день за днем вы будете достигать все большего прогресса.

На сегодня достаточно, на этом и остановимся.

Желаю вам хорошо провести время, отдохнуть. Будьте добрыми и получайте удовольствие.

*Вопрос:* Не рано ли уже сейчас медитировать при ходьбе?

*Ответ:* Для медитации при ходьбе никогда не рано. Любой может заниматься этим, потому что это способ развития внимательности.