

Итак, слушайте учение с правильной мотивацией, мотивацией связанной с заботой о счастье, о благе всех живых существ.

Из этих шести условий **самым важным фактором является хранение в чистоте своих обетов**. Если вы не будете хранить в чистоте свои обеты, если вы не будете охранять свои тело речь и ум от совершения десяти негативных карм, то, сколько бы вы не пытались, вы не сможете развить шаматху. Итак, храните в чистоте свои обеты. Это одно из самых наиважнейших благоприятных условий для развития шаматхи. Если вы будете хранить обеты в чистоте, то вам удастся развить шаматху гораздо быстрее. **Второе условие – это устранение своих желаний**: когда вы видите всю порочность желаний, ущерб, который вы наносите себе своими желаниями и стараетесь уменьшить, ослабить в себе желания. Это тоже очень важный фактор. **Третий важный фактор – это пребывание в благоприятном месте**. Из шести условий, которые я перечислил, эти три условия являются наиважнейшими. Сначала постарайтесь сделать наибольший упор на эти три условия, затем, сохраняя эти три условия, обеспечьте и все остальные условия.

Теперь второй основной раздел: как развить шаматху. Метод порождения шаматхи объясняется в двух частях:

- ✿ предварительные практики
- ✿ собственно практика.

Существует шесть подготовительных практик для шаматхи, которые я вам уже объяснял. Это когда вы устанавливаете алтарь, убираетесь в доме, кладете подушку для медитации, располагаете подношения на алтаре. Я уже объяснял вам все это раньше. Кроме того, вам необходим некоторый уровень аналитической медитации на Ламрим. То есть, вам необходимо провести медитации по той схеме, которую я вам уже рассказывал: начать с двух недель медитации на преданность Гуру, потом неделя – драгоценность человеческой жизни, и так далее, вплоть до бодхичитты. Если это возможно, то завершить надо двухнедельной медитацией на пустоту. Вам необходима некоторая тренировка в мотивации личности низшего, среднего (промежуточного) и высшего уровня, которые я вам уже объяснял. Это все – фундамент, основа. Если вы на этой основе будете развивать шаматху, она будет гораздо более мощной, если – без этих основ, то ваша шаматха будет детской шаматхой.

Итак, здесь все взаимосвязано между собой и является взаимодополняющими факторами. С одной стороны, основы медитации на Ламрим помогут вам быстрее развить в себе шаматху. С другой стороны, как только вы разовьете в себе шаматху, она поможет вам быстрее достичь реализации по темам Ламрима. Когда вы занимаетесь подготовительными медитациями на Ламрим, то вы делаете это не для того, чтобы достичь реализации Ламрим. Вы делаете это для того, чтобы в вашем уме породилось некое чувство. Но когда вы будете медитировать на Ламрим после порождения шаматхи, то вам будет уже легко породить в своем сознании все необходимые вам реализации по Ламрим. Поскольку ваш ум будет необыкновенно ясен, необыкновенно пронизателен, и вы сможете удерживать концентрацию на любой теме столько, сколько вам необходимо. Поэтому все реализации, начиная от преданности Гуру и драгоценности человеческой жизни, и вплоть до самых высших, с легкостью породятся в вашем уме с помощью шаматхи.

Итак, мы завершили обсуждение предварительных практик. Теперь второй раздел – это собственно практика. Собственно практика также объясняется в двух разделах:

- ✿ первое – это развитие шаматхи с помощью позы тела
- ✿ второе – это собственно медитация на шаматху.

Первое. Положение тела при шаматхе.

Если вы хотите развить в себе шаматху, очень большое значение имеет положение тела. Шаматху невозможно породить, если вы будете пытаться медитировать лежа. Это неправильная поза. Или, если вы будете сидеть с вытянутыми вперед ногами. Существует особая поза, посредством которой вы можете породить в себе шаматху. Каждая из составляющих этой позы тела: положение рук, ног и так далее, все это способствует порождению шаматхи. Она называется семичленной позой. Первая составляющая этой позы – скрещенные ноги. Если это возможно, необходимо сидеть в позе лотоса, если невозможно – в позе полулотоса. Кроме того, ваша правая ладонь должна лежать на левой, а большие пальцы рук соединены. Правая рука символизирует метод, левая рука символизирует мудрость, поэтому, когда они соединены, это символизирует союз мудрости и метода. Ваши глаза должны быть полузакрыты, но не полностью закрыты. Ваша спина должна быть совершенно прямой. Вы не должны ни откидываться назад, ни наклоняться вперед, а сидеть прямо. Потому что, если вы будете сидеть, ссутулившись, то у вас будут перекрыты каналы в теле. Поэтому ваша спина должна быть прямой. Плечи должны быть расправлены, они не должны быть наклонены ни в одну, ни в другую сторону. Голову следует немного наклонить вперед, но не склонять. Рот не следует держать полностью закрытым, но и не держать открытым. Он должен быть чуть-чуть приоткрыт, то есть в естественном состоянии. Язык должен касаться верхнего неба. Что касается дыхания, оно не должно быть ни слишком быстрым, ни слишком медленным – естественным. Вы должны дышать так, чтобы не слышать своего дыхания. Такова семичленная поза.

Кроме того, сидя в этой позе, вам необходимо провести дыхательную медитацию для того, чтобы стабилизировать свой ум. Если вы не занимаетесь дыхательной медитацией, то в том случае, если в вашем уме будет доминировать гнев или привязанность, вам будет крайне сложно развивать шаматху. Если вы перед началом своей практики не проведете дыхательную медитацию, то ваше сознание останется под некоторым воздействием ваших повседневных дел, того, чем вы занимались до того, как сесть за практику. Все это будет препятствовать тому, чтобы ваша практика была чистой, это будет загрязнять ее. Например, если вы приступите к медитации шаматха после завершения своей работы, то своим умом будете постоянно возвращаться к той работе, которой вы занимались до этого. Вы будете постоянно прокручивать в памяти те слова, которые вам сказали какие-то люди. Это происходит потому, что воздействие этих событий на ваш ум продолжается. Пока продолжается такое воздействие, вам будет очень трудно развивать шаматху. Поэтому для вас очень важно провести дыхательную медитацию для того, чтобы пресечь это воздействие и привести свой ум в нейтральное состояние.

Каким образом дыхательная медитация приводит ваш ум в нейтральное состояние? Если вы будете приказывать своему уму: «Не думай об этом, не думай о том!», то вам будет очень трудно заставить себя о чем-то не думать. Точно также, если ребенок играет с ножом, и вы начнете кричать ему: «Не играй с ножом! Положи, не трогай!», то вы не заставите ребенка потерять интерес к этому ножу. Каким образом можно решить эту проблему? Вы отвлекаете внимание ребенка на другой интересный предмет, даете ему куклу. Он забывает о ноже и увлекается новой игрушкой. То же самое – с умом. Но при этом вы концентрируетесь на нейтральном объекте, а не на объектах привязанности или гнева. Сразу переключить свое внимание от негативного объекта на позитивный очень трудно, поэтому, в качестве промежуточной стадии, вы переключаете свое внимание с негативного объекта на нейтральный, а потом уже с нейтрального – на позитивный. Поэтому дыхательная медитация и имеет такое значение для стабилизации ума, для приведения ума в нейтральное состояние, что очень важно для занятий, связанных с развитием шаматхи. Поэтому в своей повседневной жизни занимайтесь дыхательной медитацией. Это очень важно. Это ваша подготовка к шаматхе.

Как вам следует выполнять дыхательную медитацию? Дыхательная медитация делается так. Вы, сидя в семичленной позе, медленно делаете вдох, затем медленно выдыхаете и считаете «один». Делаете еще один медленный вдох, медленный выдох и считаете «два». Вы должны быть сконцентрированы на кончике своего носа. Вы должны быть как охранник на входе, который пересчитывает всех людей, которые входят в здание и выходят из него. Вы следите за каждым своим вдохом и выдохом, и считаете их: вдох-выдох – «один», еще один вдох-выдох – «два», еще один вдох-выдох – «три» и так далее. При этом ваш ум не отвлекается ни на что иное. Он пребывает на кончике вашего носа, и вы просто считаете свои вдохи и выдохи.

Мы будем вместе выполнять все те практики, которые мы обсуждаем, до какого бы этапа обсуждения мы ни доходили, у нас обязательно будет практическое занятие по этой теме.

Сначала сядьте правильно в медитативную позу. Те люди, которые сидят на стульях, могут сидеть в позе Будды Майтрейи. Это тоже прямая спина, всё что касается верхней части тела остаётся в силе, а ноги у вас не скрещены.

Итак, убедитесь в том, что ваша поза строго соответствует описанию. Проверяйте, начиная с нижней части тела. Сначала положение ног, потом положение рук, положение позвоночника, плечи, голову, язык, глаза, и внутри живот – шутка. Вот такая должна быть поза. И затем со спокойным, расслабленным умом. Не говорите себе ничего, не называйте свои мысли плохими, не выносите никаких оценок. Просто скажите себе: «Меня интересует мое дыхание». Вы просто делаете вдох-выдох и отсчитываете «один», вдох-выдох – «два». Вы делаете это с радостью, со счастливым состоянием ума. (Делаем 21 вдох и выдох)

Затем, после того как вы выходите из медитации, то есть заканчиваете свои маленькие сессии, каждый раз необходимо вот так [Геше-ла показывает: поднимает вверх плечи, как бы втягивая голову, не поднимая рук.] размять свои плечи. Это снимает напряжение. Вы пока еще не знаете, как правильно концентрироваться, поэтому в периоды концентрации ваше тело напряжено, и напряжение накапливается обычно в районе затылка, там, где плечи, между лопатками. Если вы его не снимаете такой разминкой, оно у вас будет накапливаться и накапливаться. Каждый день вы должны выполнять дыхательную медитацию двадцать один раз, ни на что не отвлекаясь. Это упражнение очень полезно для развития шаматхи в будущем. Тот человек, который до того, как начать ретрит по шаматхе, каждый день занимался такой дыхательной медитацией по 21 раз, разовьет в себе шаматху гораздо быстрее, чем человек, который очень интенсивно примется за шаматху, но до этого не выполнял таких подготовительных упражнений.

Теперь – метод развития шаматхи. Первое – метод развития чистой концентрации. Если вам не удастся добиться чистой концентрации, то породить шаматху вы не сможете. Шаматха развивается посредством развития чистой концентрации. Это должна быть не просто концентрация, не просто сосредоточение. Это должна быть чистая концентрация. Если вашей концентрации недостает ясности и интенсивности, то чистой ее назвать еще нельзя. Даже если вам удастся добиться яркой и четкой концентрации, но при этом ваш ум совсем чуть-чуть блуждает, то эта концентрация также не является чистой. Это блуждание ума не нарушает вашу концентрацию, но, поскольку оно все-таки присутствует в вашем сознании, ваша концентрация не чиста. Поэтому Лама Цонкапа, когда объяснял метод порождения шаматхи, начал с описания метода развития чистой концентрации. И лишь потом он описал как, опираясь на этот метод порождения чистой концентрации, прогрессировать по стадиям шаматхи.

Итак, собственно практика объясняется здесь в двух разделах:

- ❖ первый – как развить чистоту концентрации
- ❖ второй – как прогрессировать по девяти стадиям шаматхи, опираясь на чистоту концентрации.

Эти заголовки имеют большое значение. Вообще, *вы должны выучить наизусть все названия важнейших разделов учения*. Если вы не можете выучить все – не страшно, но вы должны заучить все основные разделы и подзаголовки. Тогда вы будете понимать, что вы делаете. А иначе вы запутаетесь. Потому что у вас будет очень много наставлений, но вы не будете знать, каким образом они связаны между собой. Все эти заголовки и подзаголовки представляют собой некий каталог, который складывается у вас в сознании. В будущем, когда ваши разные Мастера будут давать вам какие-то наставления, вы будете с легкостью соотносить их наставления с теми или иными разделами учения, которые будут храниться у вас в голове. Вы будете об этом помнить и будете легко определять: «Это относится к такому-то разделу, а это мне нужно для того-то». В противном случае, если у вас не будет такой ясной классификации в голове, то вы запутаетесь. Потому что разные Мастера будут говорить разные вещи, и вы не будете знать, что к чему относится.

Например, на одних стадиях развития шаматхи вам необходима очень интенсивная концентрация, при этом большое значение имеет внимательность, бдительность. Вы не позволяете своему уму никуда отклоняться, просто очень интенсивно придерживаетесь объекта, очень интенсивно сохраняете свое внимание на объекте. В других случаях Мастер может вам сказать: «А теперь расслабься, отпусти свой ум», и вам может показаться, что это противоречие. Поэтому очень важно знать, на какой стадии чем вы должны заниматься.

Первый раздел: метод развития чистой концентрации. Он имеет три части:

1. Что делать до того, как вы сосредоточили свой ум на объекте медитации.
2. Что делать во время сосредоточения на объекте медитации.
3. Что делать после сосредоточения на объекте медитации.

Это самые важнейшие для нас вопросы. Это вопросы, которые вас больше всего волнуют: «Когда я развиваю шаматху, какую подготовку мне нужно провести до того, как я приступил к сосредоточению на объекте медитации, как мне сосредотачиваться на самом объекте медитации, и что мне делать после завершения процесса сосредоточения?» То же самое, когда вы хотите совершить какую-то поездку: что вы должны делать до того, как вы отправитесь в путешествие, что нужно делать во время путешествия и что делать, когда вы прибыли на место? Если вы очень хорошо знаете ответы на эти три вопроса, то вы можете поехать совершенно спокойно. Допустим, вы не купили себе билет, не купили продукты и у вас недостаточно денег на это путешествие? Если вы не знаете, как вам следует подготовиться к этому путешествию, то, когда вы отправитесь в путь, у вас будут большие проблемы. Мудрые люди всегда знают, что делать до того, как они к чему-то приступают. Они не приступают к делам просто так, без всякой подготовки.

Теперь первое: что вы должны делать перед тем, как сосредоточиться на объекте медитации. Вы должны знать, что лень является одним из препятствий, которое с самого начала не дает вам развить чистую концентрацию, в середине лень не дает вам продвигаться по пути, и в конце лень мешает вам получить желаемый результат. Поэтому еще в самом начале вы должны знать, что является основным препятствием для развития чистой концентрации, – это лень. Таким образом, **лень является первой ошибкой медитации**.

Различают пять ошибок медитации. Первая из них – это лень. *Если вы не знаете, в чем заключаются пять ошибок медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, вы не сможете прогрессировать.* Если экран телевизора показывает плохо, значит, есть какая-то неполадка. Если вы устраняете эту неполадку, то экран телевизора становится четким. Точно также, если наш ум замутнен, если мысли блуждают туда-сюда, значит, имеет место какая-то ошибка концентрации. Если вы устранили все пять ошибок концентрации, то ваш ум становится очень ясным и проницательным. Итак, когда вы развиваете в себе чистоту концентрации, вам необходимо заняться устранением пяти ошибок концентрации. *Ваша цель – устранение пяти ошибок концентрации.* Посредством медитации вы устраняете эти пять ошибок концентрации.

Для того, чтобы устранить пять ошибок концентрации, вы должны знать восемь противоядий от этих пяти ошибок. *Если вы не знаете, в чем заключаются эти восемь противоядий, то, даже если вы очень хорошо помните, в чем заключаются пять ошибок концентрации, вы не сможете их устранить.* *Еще до того, как вы приступаете к медитации на шаматху, вы должны выучить наизусть и очень хорошо знать, в чем заключаются пять ошибок концентрации, восемь противоядий, девять стадий шаматхи, шесть сил, способствующих развитию вашей концентрации и четыре способа вступления в сосредоточение.* Лама Цонкапа говорил, что все эти классификации очень важны.

В Тибете некоторые люди утверждают, что они занимаются практикой высокого уровня, Махамудрой, Дзогченон, но если они не знают всех вышеупомянутых вещей, то вся их медитация - просто детская концентрация. Чем бы вы не занимались – практикой сутры или практикой тантры, эти инструкции являются основополагающими инструкциями. Если у вас есть основа в виде этих инструкций, вы можете добавить на эту основу уникальные наставления тантры. Тогда ваша практика станет уникальной практикой тантры. Если на основу, состоящую из инструкций по развитию шаматхи и уникальных инструкций тантры, добавить еще уникальные наставления Махамудры, тогда ваша практика будет подлинной. Без этих фундаментальных основ, если вы просто разглядываете свой ум, его форму и цвет, то ваши занятия – детские игры. Иногда ваш ясный свет ума будет белым, иногда он будет становиться голубым, как небо... Все это – пустая трата времени. Поэтому Лама Цонкапа сказал, что в Тибете наставления таких величайших мастеров как Нагарджуна, Асанга и Чандракирти во многом были заброшены и забыты. Вместо этого большое внимание уделялось каким-то маленьким, отрывочным наставлениям о том, как созерцать свой ум. Это, как отмечал Лама Цонкапа, привело к вырождению и деградации учения. Люди стали думать, что мелкие инструкции важнее, чем все эти величайшие труды великих мастеров. Эти трактаты можно было просто положить на алтарь, чтобы поклоняться им, но не открывать и не читать их, не руководствоваться ими в своей практике, а руководствоваться в практике незначительными, мелкими инструкциями. Это признак упадка, признак вырождения.

Лама Цонкапа говорил, что все великие мастера прошлого достигли шаматхи именно с помощью инструкции о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, девяти стадиях шаматхи, шести силах, четырех методах вступления в медитацию. Все это – существенные, наиважнейшие инструкции. Даже во многих тантрах, когда говорится о развитии шаматхи, то упоминается о том, что необходимо заниматься практикой на основе инструкций по шаматхе, данных в сутрах, то есть, на основе именно этих инструкций, о которых сейчас идет речь. Эти инструкции изложены в Абхисамайаламкаре.

Итак, первое. До того, как сосредоточиться на объекте медитации, необходимо избавиться от первой ошибки медитации, то есть, от лени. Если вы не можете полностью устранить свою лень, то старайтесь свести ее к минимуму. **Существует четыре противоядия от**

лени. Из всех восьми противоядий, которые существуют от ошибок медитации, четыре служат для устранения лени. Потому что лень устранить сложнее всего. Один день вы проводите, исполненные энтузиазма, но на следующий день этот энтузиазм пропадает. Поскольку вашего энтузиазма хватает так ненадолго, то вам больше всего необходимо бороться с ленью. Энтузиазм – это когда вы делаете что-то, не заставляя себя, а с охотой и радостью. Вот это и есть энтузиазм.

Если вы знаете, как развивать шаматху, то вы можете получать удовольствие от практики ежедневно. Тогда три года пролетят очень быстро. Вам покажется, что вы провели в медитации лишь один год, но на самом деле окажется, что прошло три года. Если вы не знаете, как правильно медитировать, то, даже если вы провели в медитации только один год, вам покажется, что прошло уже десять лет. Тогда вы скажете: «Нет, развить шаматху для меня, наверное, нереально. Не хочу больше медитировать». Если у вас возникают такие мысли, это означает, что вы просто не знаете, как правильно это делать. Например, когда люди, которые не умеют печатать на машинке, видят машинистку, которая печатает не глядя на клавиши, они думают: «Нет, я так точно не смогу. Для меня невозможно печатать как она. Она, наверное, ясновидящая. Откуда она, не глядя, знает, куда нажимать?» Но если вы знаете технику, то для вас это становится не трудно. Просто вы очень хорошо знаете расположение клавиатуры и положение пальцев.

То же самое с шаматхой. Если вы не знаете инструкции по развитию шаматхи, не знаете про пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил и четыре способа вступления в состояние сосредоточения, то вам это тоже покажется невозможным. Вы будете думать, что невозможно три дня, не отвлекаясь, сидеть в состоянии концентрации. Вы подумаете: «Как это возможно? Это просто нереально. Я не могу ни на минуту сосредоточиться. Меня всю жизнь все отвлекает». Но если вы очень хорошо понимаете все эти техники, то все становится возможно. Сначала, когда вы получаете учение про техники развития шаматхи, для вас очень важно логически убедиться, что вы на это способны. Очень важно сказать себе: «Я могу это сделать, потому что я знаю, как это делать». Однако, если человек самонадеянно утверждает: «Я могу, я на это способен!», но не знает как этого добиться, то это уже глупое утверждение. Итак, развитие в себе такой убежденности тоже является противоядием от лени. Из четырех противоядий от лени первое – это вера. В данном случае под верой имеется в виду развитие в себе веры в качества шаматхи и вера в самого себя: «Я способен развить шаматху!» Это вера в самого себя, в свою способность достичь шаматхи, вера в качества шаматхи. Все это – первое противоядие от лени.

Различают три вида лени. *Первая лень связана с комплексом неполноценности.* Это тоже лень. Когда вы говорите: «Они-то конечно могут, но я точно не способен», это лень. Из-за такого отношения ваш ум ослабевает. Если вы не устраните в себе такую лень, вы никогда не сможете продвигаться вперед. «Я это не могу, я то не могу. Только кушать и спать могу, другого я не могу» – это лень. Это лень, связанная с комплексом неполноценности. Очень важно иметь уверенность в своих силах. Кроме того, если вы медитируете на драгоценность человеческой жизни, то вы осознаете: «Именно сейчас я имею все шансы на то, чтобы к чему-то стремиться. Я имею все благоприятные условия. Если я сейчас не смогу этого сделать, то когда же еще у меня будет такая возможность?» Вы обрели драгоценную человеческую жизнь, встретились с полным целостным учением, с Духовным Наставником, получили подлинное учение по шаматхе. Если вы, при наличии всего этого, не способны заниматься развитием шаматхи, то когда же еще вы сможете этим заняться? Так вы должны думать. Будда сказал: «Даже крошечное насекомое, если оно исполнит энтузиазма и усердия, способно достичь состояния Будды». «Я – человек, человек, который обрел драгоценную человеческую жизнь. Почему я не могу этого добиться, почему я на это

не способен?» – об этом говорил Шантидэва. Именно об этом нужно думать, чтобы устранить лень от комплекса неполноценности.

Вторая лень связана с привязанностью к мирским объектам. Если вы привязаны к мирским делам, гуляете, ходите в кино, то есть проводите свое время в различных мирских занятиях, то это не энтузиазм. Это тоже лень. Потому что *вы занимаетесь всеми этими делами для того, чтобы не заниматься практикой.* Это лень, связанная с привязанностью к мирским объектам. Эта лень не позволит вам обратить свой ум на развитие шаматхи. Она будет служить препятствием, потому что она заставляет вас интересоваться мирскими вещами, которые не приносят результата.

Третья лень связана с апатией, когда вам ничего не хочется, и вы откладываете это на потом. Вам все время хочется спать, вам не хочется просыпаться. Даже если вы проснулись, у вас перед глазами все плывет, вы двигаетесь как в тумане, глаза полужакрыты, полностью открыть вы их не можете. Вы сразу можете определить, что человек ленивый, если будете наблюдать за тем, как он просыпается. Когда он чистит зубы, у него соскальзывает щетка, и он начинает скрести себе нос. Это признак ленивого существа. Когда просыпается активный человек, он сразу же заправляет кровать, умывается, сразу делает простирания и приступает к практике. Когда просыпается ленивый человек, он сразу идет делать себе завтрак, чуть-чуть, небрежно умоется и сразу начинает кушать. Потом такой человек осознает, что ему пора на работу, он говорит: «Ой, мне осталось пять минут!» и за пять минут делает практику. Судорожно, быстро ее делает. И все. Вы должны знать, что такое лень. Как вы обычно чистите зубы? Лентяи даже покупают себе зубные щетки на батарейках, которые за них чистят зубы. Им неохота двигать туда-сюда руки. Все это признаки лени. Если у вас вдруг возникает желание купить зубную щетку на батарейках, значит, вы становитесь ленивым.

Итак, нам нужно избавиться от лени еще до того, как приступить к медитации. В противном случае лень не позволит вам медитировать. Даже если вы будете медитировать, она не позволит вам заниматься медитацией чисто. Если вы можете полностью избавиться от лени, то это очень хорошо. Если вы не можете полностью избавиться от лени, то постарайтесь свести ее к минимуму.

Итак, **первое противоядие от лени это развитие веры.** Для того, чтобы развить в себе веру, вы должны размышлять о качествах шаматхи. Вы должны понять, что когда в вас породится шаматха, ваш ум станет настолько ясным и пронизательным, что все остальные реализации придут к вам гораздо быстрее. Думайте: «Когда я разовью шаматху, я достигну огромного умиротворения ума. Эту безмятежность не может мне дать ни один другой объект. Ни миллион долларов, ни что-нибудь иное, ни пост Президента России не подарит мне такой безмятежности ума. И этот умиротворенный ум очень стабилен. Эта умиротворенность и безмятежность останется со мной жизнь за жизнью». И еще одно. Когда вы разовьете в себе шаматху, то с помощью шаматхи, вы сможете также развить ясновидение и другие способности для блага всех живых существ.

Таким образом, шаматха очень важна для вашего собственного блага, а также для оказания пользы другим. Поэтому достижение такой большой цели стоит того, чтобы затратить на это такие большие усилия. Некоторые люди для того, чтобы достичь какой-то мелкой мирской цели, тратят на это долгие годы больших усилий. Сколько лет нужно учиться, чтобы стать врачом? Когда студенты получают диплом врача, что в этом особенного? Просто у них возникает новая проблема – безработица. Даже если они получают работу, им платят мизерную зарплату. Таким образом, вы говорите себе: «Обычные люди прикладывают столько усилий для того, чтобы достичь мелких мирских результатов. Видя

это, почему я ради такой великой цели, как шаматха, не могу приложить усилия?» Таким образом, вы, размышляя над качествами шаматхи, обретаете веру в шаматху. Лень у вас убавляется, и в уме появляется сила. Вы говорите себе: «Почему я не способен развить шаматху? Я обрел драгоценную человеческую жизнь. Я, несомненно, способен развить шаматху, если буду постоянно над этим работать, и если я буду знать техники развития шаматхи». Все возможно, если вы знаете, как этого достичь. Но, если вы не знаете, тогда все становится невозможным. Итак, все возможно, если вы знаете, как правильно этого достичь. С другой стороны, если вы думаете, что все возможно, и начинаете прибегать к любым средствам для достижения этой цели, не зная, как правильно ее достичь, то это ошибка.

Второе противоядие – это вдохновение. Когда у вас появится сильная вера в качества шаматхи, когда вы скажете себе, что можете развить шаматху, что вы способны на это, то у вас, само собой, появится и сильное вдохновение. Это будет вдохновение, связанное с желанием развить в себе шаматху. Тогда, когда вы увидите какую-нибудь красивую гору, вы сразу подумаете: «Как было бы здорово, если бы я медитировал на этой горе». Например, когда у людей большой энтузиазм к игре в футбол, то стоит им увидеть какой-нибудь стадион, как у них тут же расширяются глаза. У человека, у которого большое вдохновение к шаматхе, расширяются глаза при виде горы. Когда такие люди видят Курумкан, их глаза вообще округляются. Особенно, когда кто-то произносит слова «Артур-лама», их глаза еще больше округляются. Я шучу.

Итак, когда у вас появляется сильная вера, тогда породить вдохновение уже нетрудно. Вера очень важна. Для того, чтобы развить в себе веру, как я вам уже говорил, *вы должны ежедневно, снова и снова, размышлять о достоинствах шаматхи.* Как только ваш ум начинает чем-то увлекаться, его начнет что-то интересовать, вам сразу же нужно сравнить цель, которая вас увлекла, с качествами, которые дает шаматха. Тогда путем сравнения вы сразу сможете увидеть, что лучше. У вас неизбежно будет возникать вывод: «По сравнению с шаматхой, это – ничто. Я хочу шаматху». Наш ум отвлекается, потому что в нем появляется очень много всяких интересов, мы привязываемся к этим интересам, и тогда мы теряем интерес к шаматхе. Каждый раз, когда вас начинает интересовать какой-то новый объект, не говорите, что он плохой, а просто сравните его с шаматхой. Тогда вы моментально «остынете» и скажете: «Нет, я лучше предпочту шаматху». Эти наставления очень практичны. Они очень полезны для повседневной жизни. Таким образом в своей повседневной жизни вы будете готовиться к медитации шаматха.

Духовный Наставник сегодня дает вам учение по шаматхе, а завтра, когда вы скажете: «Я хочу развить шаматху», то он ответит: «Пока не надо». Потому что пока у вас может возникнуть не настоящий энтузиазм, а всего лишь восторженность и возбуждение. Эти эмоции очень недолговечны. В своей повседневной жизни вы должны размышлять над качествами шаматхи и развивать в себе вдохновение на своем собственном опыте, благодаря своим собственным размышлениям, а не заражаться какими-то эмоциями от других людей. Это очень важно – получить собственный опыт, вдохновение, рожденное собственными размышлениями. Когда у вас появляется вдохновение от слов других людей, то это вдохновение очень слабое. Например, если ваш духовный Наставник что-то вам рассказывает, и у вас появляется вдохновение, то это очень слабое вдохновение. Для начала, конечно, вы нуждаетесь в таком вдохновении. Но затем вам понадобится развить в себе вдохновение самостоятельно. Вот это уже стабильное вдохновение. Тогда, если с помощью вашего собственного вдохновения у вас появляется решимость развить в себе шаматху, то такая решимость действительно останется с вами надолго. Это не есть что-то кратковременное. Это не результат влияния, которое на вас оказал кто-то другой. В

буддизме нет места «промыванию мозгов», в буддизме все решения вы принимаете на основе своего собственного понимания.

Когда в вас возникает сильное вдохновение, то появляется энтузиазм. **Энтузиазм – это третье противоядие.** Что такое энтузиазм? Это радость, которая в вас возникает от мысли о медитации шаматха. Вы с радостью, с чувством счастья занимаетесь шаматхой. Вы понимаете редкость драгоценной человеческой жизни и ее значимость. Если вы очень ясно будете осознавать эти две вещи, то в вас возникнет энтузиазм. Когда у вас возникнет энтузиазм, то вам будет уже нетрудно жить в горах в уединении. Даже если пища там не очень хорошая, то вы будете счастливы жить там, довольствуясь простой пищей. Тело вы будете насыщать простой пищей, но ум насыщать очень богатой пищей. Поэтому ум все время будет спокоен. Когда вы живете в городе, то, возможно, вы кормите свое тело очень дорогой пищей, деликатесами, но свой ум вы кормите очень некачественной пищей, он сидит на плохой диете. Иногда, вместо того, чтобы кормить свой ум хорошей и здоровой пищей, вы кормите его отравой. Поэтому ваш ум все время ослаблен и легко входит в депрессивное состояние.

На своем собственном небольшом опыте могу сказать, что, когда у вас развивается энтузиазм, то вы очень счастливы жить в горах. До того как уйти в ретрит, я жил в Новой Зеландии. Это очень богатая страна, и там я жил в комфорте, имея все, что надо. Но, когда после этого я уехал в горы и жил там три года без электричества, без отопления и без воды, питаюсь очень простой пищей, я был гораздо счастливее, чем в Новой Зеландии. Это правда, я вам честно говорю. Я жил в Новой Зеландии, в богатом месте, жил в комфорте, в роскоши и праздности. Если такой человек, как я, преисполнился энтузиазма, живя в таких условиях, и потом с радостью долгое время жил в горах, то почему вы не способны добиться того же?

Когда вы живете в горах, состояние вашего ума совершенно меняется. Ум становится очень умиротворенным, и время течет очень быстро. Это, действительно, по-настоящему значимая жизнь. Если вы хорошенько изучите свою мирскую жизнь, то вы поймете, что в ней нет совершенно никакого смысла. Либо смысл, как у таракана. Что делают тараканы? По утрам они выбегают в поисках пищи и затем возвращаются. Точно также вы в восемь утра выходите из дома, едете куда-то в метро, но, правда, ищите не пищу, а бумагу, которую люди называют деньгами. Вот на эту бумагу вы уже покупаете себе еду и возвращаетесь обратно. Потом опять выбегаете, возвращаетесь, и так постоянно. Иногда, когда у вас что-то не получается, и вам не удается получить эти бумажки, вы начинаете злиться. Потом как мантру твердите: деньги, деньги, деньги, деньги. Когда вы сравните обычную мирскую жизнь и духовную жизнь, то вы поймете, что духовная жизнь гораздо более значима. Да, у вас тело человека, но, по сути, вы живете как животное. Человеческая жизнь без Дхармы – это жизнь животного.

Когда вы размышляете над этим ежедневно, то у вас возникнет сильное вдохновение к практике шаматхи, и увеличится энтузиазм, который станет противоядием от лени. Постепенно, по мере того как ваш энтузиазм возрастает, в вас уменьшается лень, которая все время откладывает все на потом: «Я это сделаю потом. Я отложу это на завтра. Я сделаю это, когда закончу свою работу». Этих мыслей у вас возникает все меньше и меньше, и на каком-то этапе вы просто говорите: «Нет, я не буду это делать в следующем году. Я начну это делать прямо сейчас, потому что в следующем году я могу уже умереть. Время смерти неизвестно. Поэтому я не могу все время все откладывать на потом». Таким образом, размышления о драгоценности человеческой жизни и о непостоянстве и смерти очень полезны для развития энтузиазма.

Когда вы обретаеете энтузиазм, то **четвертое противоядие** – это **безмятежность**, спокойствие. С помощью энтузиазма вы развиваете шаматху. Когда у вас появляется шаматха, вы обретаеете безмятежность. Тогда лень полностью исчезает из вашего ума. Но для того, чтобы полностью устранить всю лень из своего сознания, вам необходимо породить шаматху. Поскольку, когда вы находитесь в безмятежности, то у вас не возникает ни малейшей лени. Поэтому, еще до медитации, бороться со своей ленью и уменьшить ее в себе, постараться свести лень к минимуму, очень важно. Полностью вы от нее не избавитесь, но вот постараться свести ее к минимуму – это очень важно. Вы должны применять эти четыре противоядия. Четвертое противоядие – безмятежность, вы не можете применить, поскольку это результат шаматхи, но вы должны развить в себе желание достичь этого четвертого противоядия.

На этом мы остановимся, позанимаемся еще дыхательной медитацией и закончим. У нас истекло время. Это означает, что вы слушали с энтузиазмом. Теперь примите ту позу, о которой я рассказывал: прямая спина и т.д. Тело не должно быть напряжено, делайте вдох, выдох и считайте «один», вдох-выдох «два» и так далее. Начинаем. [Медитация на дыхание.]

учение, которое я даю вам сегодня, и учение по шаматхе, которое изложено в моей книге, отличаются. Это учение имеет несколько другой стиль. Поэтому было бы хорошо, если бы это учение вышло в виде книги. Если вы посмотрите на один объект с разных сторон, то получите целостную картину. Учение, которое изложено в моей книге «Шаматха», это все равно, что видеть что-то издалека. Она дает общее и приблизительное представление о предмете. Сейчас же дается учение на основе более точного анализа. Оно более подробно. Оно основано и на Ламриме, и на других текстах. Если вы будете читать Ламрим без подготовки, то вам будет очень трудно его понять. В нем есть очень много положений, которые нуждаются в комментариях Наставника. Без комментариев для вас это будут просто слова, вы не сможете ощутить их как наставления в практике.