

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, в первую очередь развейте в себе правильную мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ.

Ради блага всех живых существ я должен достичь Пробуждения. Не достигнув Пробуждения, я не смогу помочь даже сам себе. Как же я тогда смогу помочь другим? Для того чтобы достичь состояния Будды, я должен полностью устранить из своего ума все омрачения и реализовать весь свой потенциал. Для этого мне очень важно породить в своём сознании три аспекта, три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Но породить в себе эти три основы без шаматхи невозможно, поэтому мне нужна шаматха, чтобы в моём сердце по-настоящему породились три основы пути.

Для того чтобы развить шаматху, очень важно знать, как ее развить. Именно с этой целью сегодня я получаю учение по шаматхе. Пусть в силу заслуг, накопленных от слушания этого учения, я в будущем смогу породить в себе шаматху, смогу породить в себе три основы пути, и в итоге достичь союза ясного света и иллюзорного тела и достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Затем пусть я жизнь за жизнью смогу приносить благо всем живущим.

Когда вы слушаете с такой мотивацией, ваше слушание учения становится процессом накопления очень больших заслуг. Итак, породите в своём уме такое чувство и с ним слушайте учение.

Мы с вами дошли в обсуждении шаматхи до темы сосредоточения на объекте медитации. Объект медитации вы можете выбрать тот, который для вас наиболее удобен. Если вы хотите в качестве объекта медитации выбрать образ Будды – это очень хорошо, и ничего сложного тут нет. С одной стороны, это просто, с другой стороны, у вас есть стопроцентная гарантия того, что вы обнаружите объект медитации. Что касается медитации на ум, то здесь я не уверен, что вы найдёте объект медитации. Как я вам уже говорил, относительная природа ума существует только номинально, как же вы обнаружите номинально существующий ясный свет? Ну, если вы всё-таки сможете обнаружить этот объект медитации – это очень хорошо, если нет, то ничего страшного, не расстраивайтесь, вы можете выбрать в качестве объекта медитации образ Будды и с помощью этого образа развивать шаматху. А потом, когда вы её разовьёте, вы сможете в качестве объекта медитации взять уже ум, и тогда сосредоточение на уме, конечно, будет для вас гораздо проще.

Один из моих друзей (он геше) рассказывал мне, что для медитации на шаматху он выбрал в качестве объекта именно образ Будды. Он сказал мне: для меня этот объект больше всего подходит. Кстати, некоторые люди рассказывали мне, что он дошёл уже до седьмой стадии. Итак, он взял за объект медитации очень простой объект, но с помощью непрерывной медитации достиг уже таких высоких результатов, как седьмая стадия шаматхи. А некоторые люди сразу же берут в качестве объекта медитации очень сложный объект, такой как ум, или сразу берут абсолютную природу ума в качестве объекта шаматхи, и никакого, естественно, прогресса у них не наблюдается. Но это вам решать, какой выбрать объект, я не могу указывать вам: делайте то, не делайте это.

Даже если сначала кажется, что Будда в качестве объекта медитации – это простой объект, но во время самой концентрации он вовсе не так прост, как кажется. Довольно-таки трудно сосредоточиться на образе Будды. Однако Будду в качестве объекта медитации обнаружить очень просто. Сначала вы разглядываете его изображение внимательно, запоминаете его, а потом, закрыв глаза, вы его представляете, и он тут же всплывает у вас в памяти, в уме.

Но тем людям, которые получили посвящение Ямантаки, я действительно рекомендую заниматься шаматхой через практику тумо. В тумо объект медитации найти тоже нетрудно. Это просто образ, который вы должны визуализировать внутри своего тела, такой треугольник – атунг. На солнечном диске находится красный треугольник, остроконечный, как маленькое торма по форме, а над ним находится нада. На солнечном диске стоит этот треугольник «а», над ним находится маленький полумесяц, красная капля и затем нада. Вы можете нарисовать эту картинку, смотреть на неё очень внимательно, а потом визуализировать. Но когда вы медитируете на тумо, то вам не надо визуализировать так, как будто бы атунг находится внутри вас, в животе, а вы снаружи или со спины на него смотрите. Визуализация не должна быть такой.

Сначала вы должны визуализировать атунг у себя в сердце. Если возможно, то вначале сделайте практику Гуру-йоги, в конце которой Духовный Наставник растворяется в вас, и ваш ум становится единым с умом вашего Учителя, – это очень важное наставление. Это называется слиянием вашего ума с сознанием Духовного Наставника. Затем ваш ум, слитый воедино с умом Наставника, который является воплощением всех будд, проявляется в форме атунг (краткого «а») – этого треугольника. Вы должны ощущать себя в такой форме точно так же, как сейчас вы ощущаете себя в своём теле: «вот я здесь нахожусь», «это я». Так же вы должны будете отождествить своё я с этим атунг. Затем представляйте, что из вашей сердечной чакры этот атунг медленно опускается к пупку. Затем вы в форме атунг просто расслабленно пребываете там. Когда возникают мысли, вы за ними не следуете, за них не цепляетесь – и они исчезают. А вы всё время напоминаете себе, что вы в форме атунг.

Это уникальный метод, связанный с визуализациями себя в форме атунг в районе пупка. Дело в том, что когда вы не спите, когда вы находитесь в состоянии бодрствования, то ваша белая капля находится в районе пупка. Путём концентрации на этом месте вам очень легко втянуть ветры в центральный канал. Благодаря медитации на атунг в центральном канале, энергии-ветры, которые циркулируют в правом и левом каналах, постепенно становятся менее активными и собираются в центральном канале. По мере того как эти ветры теряют свою активность, у вас становится меньше концептуальных мыслей, потому что концептуальные мысли возбуждаются не чем иным, как активной циркуляцией энергии ветра в правом и левом каналах. Благодаря такой концентрации постепенно, мало по малу ветры, циркулирующие в левом и правом каналах, стихают. Так, у вас постепенно уменьшается количество концепций. Это уникальный метод, который не упоминается в сутрах.

Что касается меня лично, то мне Его Святейшество Далай-лама порекомендовал заниматься медитацией на атунг. Здесь как бы одна функция, но при этом два результата. Когда вы осуществляете шаматху, одновременно с этим вы осуществите тумо. А тумо – это основополагающая практика для медитации на ясный свет. После порождения тумо вы сможете увидеть ясный свет непосредственно, это будет обнажённое, прямое видение ясного света. Без тумо, без растворения ветров в центральном канале, для вас распознать ясный свет будет всё равно что пытаться узнать свою мать во множестве незнакомых вам людей. Допустим, что вы никогда в своей жизни не видели мать, но пытаетесь найти её. Вы просто смотрите в лицо каждого встречного, думая: может быть, это моя мама, или вот это моя мама. Вы очень легко можете ошибиться.

Практику, которая излагается в таких учениях, как шесть йог Наропы и дзограм Ямантаки, можно сравнить со следующим примером. Допустим, все люди, находившиеся на улице, разошлись по своим домам, и осталась на улице только ваша мать, поэтому, когда вы

будете на улице, вам будет очень легко её увидеть и узнать её. Это называется косвенный метод опознания, распознавания ясного света.

Метод, объясняемый в Махамудре и Дзогчене, с другой стороны, это прямое руководство к ясному свету. Там вам объясняют: ваша мама выглядит так-то и так-то, она блондинка, пожилая, но не очень старая, у неё голубые глаза – и тому подобное. Но на московских улицах полно таких женщин. Тогда вы можете решить, что у вас множество матерей. Таким образом, процесс узнавания очень осложняется.

А если вы не уверены, что нашли объект медитации, то ваша медитация также становится ошибочной, потому что вы не нашли объект.

С другой стороны, метод косвенных инструкций к ясному свету – это очень надёжный метод. Поэтому Наропа ценил этот метод крайне высоко. Он был великим мастером Махамудры, но в тоже время делал очень большой упор на практику этих шести йог и говорил, что это принесёт очень большую пользу в будущем. Наропа получил эту практику от Тилопы, но в действительности же она произошла от Ваджрайогини; это Ваджрайогини передала её в своё время Тилопе. Но эта практика стала известна как шесть йог Наропы, потому что именно через Наропу она попала в Тибет. Но не думайте, что эти йогии придумал сам Наропа, они имеют подлинный источник.

Итак, медитация на атунг, или тумо, является также одной из основополагающих практик шести йог Наропы. Но те люди, которые не получили посвящение в маха-ануттара-йога-тантру, не должны заниматься такой медитацией, потому что она вам не поможет. Существует очень много особых наставлений, связанных с медитацией тумо, но у нас нет времени сейчас на это, поэтому я не буду слишком вдаваться в эту тему. Во время моего объяснения практики дзогрим Ямантаки всё будет дано более подробно.

Всё зависит от вас – вы должны сами исследовать все эти вопросы и выбрать для себя какой-нибудь один объект. Всё это как лекарство, и поэтому вы должны принимать то лекарство, которое подходит для вас. Если вы будете принимать сначала одно лекарство, потом другое, потом третье – божество не расстроится. Может, Майя расстроится, но божество не расстроится.

Теперь вернёмся к нашей теме. Что вам делать во время сосредоточения на объекте медитации? Вы должны знать, что во время сосредоточения ума на объекте медитации, возникнет вторая ошибка медитации – это забывание объекта. Вы будете медитировать, но через минуту уже вы забудете обо всём, и вам будет трудно вспомнить, что вы делаете. Это вторая ошибка медитации – забывание объекта медитации либо исчезновение объекта медитации из вашего ума. Через минуту после начала вашей медитации атунг исчезнет. Вместо него в вашем уме возникнет образ Москвы или какого-либо другого города. Если вы занимаетесь продуктовым бизнесом, у вас в голове всплывут какие-то продукты или лекарства, и это станет для вас объектом медитации. У людей, которые любят вкусно поесть, объектом медитации станет пища. Такова ошибка забывания объекта медитации. Вы должны устранить эту ошибку. Не сделав этого, вы всё время будете забывать объект медитации и сможете продвигаться вперёд в своей практике шаматхи.

Вы должны знать, что противоядием от ошибки забывания объекта медитации является внимательность, то есть пятое противоядие.

Четвёртое противоядие – это противоядие от лени, как я вам уже говорил. Первые четыре противоядия – это противоядия от лени. Пятое же противоядие – это внимательность, и это противоядие от второй ошибки медитации – забывания объекта медитации.

Если же вашим объектом медитации служит ум, то, когда вы медитируете на ум, из-за отсутствия внимательности вы забываете объект медитации. Вначале очень трудно найти, отыскать объект медитации. Но даже когда вы его найдёте, то очень скоро вы забудете этот объект. Тогда вам придётся очень сильно потрудиться, чтобы его не забыть. То же самое касается тумо: сначала трудно найти объект медитации для практики тумо. Как я вам уже говорил, этот процесс состоит из четырёх этапов – это поиск, обнаружение, удерживание и пребывание. То же самое и с образом Будды. Сначала вы должны быть сосредоточены на поиске объекта медитации, как только вы его обнаружили, вы должны сосредоточиться на незабывании объекта медитации. Итак, чтобы не забыть объект медитации развивайте внимательность, которая служит противоядием от этого забывания.

Что такое внимательность? Внимательность имеет три характеристики. Первое – объект внимательности – это *знакомый объект*. Например, если вы занимаетесь шаматхой, концентрируясь на образе Будды, то знакомым объектом является образ Будды. Если вы занимаетесь сосредоточением на тумо, то здесь знакомый объект – это атунг, а если вы занимаетесь шаматхой на уме, на ясном свете, то здесь относительный ясный свет также является вашим знакомым объектом. Это объект внимательности.

Второй аспект внимательности – *незабывание объекта*. Незабывание знакомого объекта – Будды, ясного света, тумо или чего бы то ни было ещё. Это аспект внимательности, функция которого – неотвлечение мысли от объекта от объекта медитации. Итак, вы должны понимать, что *внимательность – это вторичный ум, который удерживает объект медитации и не отклоняется от него в сторону, пребывая на нём*.

Когда вы играете в видеоигру, у вас также должна быть внимательность. Вы играете с большим вниманием и не хотите отвлекаться от процесса игры, даже если кто-то будет вокруг вас шуметь и кричать. Вы знаете, что если вы потеряете концентрацию, то вы проиграете. Но вы не хотите проигрывать, поэтому удерживаете внимание на игре. Это также внимательность. Если у вас очень плохая внимательность, то вам нужно как раз поиграть в какую-нибудь компьютерную или видеоигру, и тогда у вас разовьётся эта внимательность. Это хорошая тренировка для вас. А когда ваша внимательность уже станет хорошей, вы подниметесь на какой-то уровень внимательности, тогда вы можете приступить к медитации шаматха. Есть люди очень рассеянные и невнимательные, они даже толком не умеют в игры играть, всё время отвлекаются, забывают. В общем, вы можете извлечь пользу из чего угодно. Но я при этом не говорю, что вы должны играть в компьютерные игры постоянно. Иногда можете поиграть, конечно, но всё время играть не стоит – будете только впустую тратить время.

Итак, когда ваша внимательность станет лучше, вы уже не сможете так легко забыть объект медитации. Вы сможете медитировать минуту, две минуты, три минуты без отвлечений. Это всё достигается с помощью внимательности.

Когда вы развиваете шаматху, самое главное – это развивать внимательность. Это очень важно. Для медитации ясный свет внимательность также имеет очень большое значение. В противном случае вы будете пребывать в неконцептуальном состоянии, но при полном отсутствии внимательности. Вот такое бывает состояние: без концепций, но и без внимательности. Оно похоже на дрёму – полусонное такое состояние. В итоге вы отупеете совершенно. Вы – люди, но из-за таких занятий вы постепенно опуститесь до уровня

животного. У вас исчезнут концепции о добре и зле, хорошем и плохом. Из ума совершенно сотрется всякая доброта и сострадание, вам расхочется общаться с людьми. Тогда вы станете каким-то совершенно диким человеком. Глаза будут очень большими, и вы будете, как зомби, ходить туда-сюда. Видя людей, вы вообще никак не будете их воспринимать. Даже если вы голым выйдете на улицу, вы не будете смущаться. Это не йогическое поведение, это отклонения психического характера.

Итак, очень важно хорошо знать технику.

Один мастер дзен буддизма как-то спросил Его Святейшество Далай-ламу: «После продолжительной медитации дза-дзен люди иногда становятся совершенно бесчувственными и лишаются какого бы то ни было сострадания. Они перестают общаться с людьми. Почему так происходит?» Его Святейшество ответил: «У них что-то не то с медитацией, они неправильно это делают. Когда вы занимаетесь настоящей медитацией, вы становитесь, напротив, более сострадательным». Настоящие мастера Дзогчена и Махамудры, которые обретают познание ясного света, видя других живых существ, понимают, что те не осознают ясного света. Из-за того, что они не познали ясный свет, они продолжают вращаться в сансаре. Они это понимают и чувствуют к этим людям очень большое сострадание. Они искренне желают, что бы когда-нибудь эти существа познали ясный свет. Но для этого очень важна внимательность. Вы должны знать особые техники развития внимательности.

Третья ошибка медитации – это блуждание ума и умственная вялость, притуплённость. Даже если ваша внимательность становится немного лучше, у вас всё ещё остаётся такие ошибки медитации, как возбуждённость ума или притуплённость и вялость. Эти два фактора являются основными препятствиями для развития шаматхи. Если вы не избавитесь от вялости и возбуждённости ума, то вам будет невозможно продвигаться вперёд в своей практике шаматхи, какой бы объект медитации вы ни избрали. Чем бы вы ни занимались, Махамудрой или Дзогченом, если вы не избавитесь от вялости и возбуждённости ума, для вас будет невозможно двигаться вперёд. Итак, для того чтобы избавиться от вялости ума, для того чтобы избавиться от возбуждённости ума, сначала вы должны понять, что это такое. Сначала вы должны распознать эти ошибки во время медитации. Не просто знать на словах, что это такое, а распознать их в ходе самой медитации.

Что такое умственная возбуждённость? Существует два вида возбуждённости ума – грубая и тонкая. Что такое грубая умственная возбуждённость (блуждание) ума? *Грубое блуждание – это когда в вашей медитации есть яркость, ясность, но нет стабильности.* Вы полностью забываете объект медитации. Вы медитировали на Будду или тумо, а потом вдруг неожиданно забыли об этом и переключили полностью своё внимание на что-то другое. Вот это грубое блуждание ума. Особенно часто оно возникает из-за привязанности: ваш ум отклоняется от объекта медитации и уходит в сторону объекта вашей привязанности. Если, например, вы очень голодны, то во время медитации, сначала вы медитируете на Будду, а через минуту вы забываете про Будду, и вместо него перед вами возникает гамбургер.

Тонкое блуждание ума – это когда ваш ум полностью не отклоняется в сторону от объекта медитации, но какая-то часть вашего ума блуждает, отклоняется в сторону. Возможно, вы пребываете на объекте медитации в этот момент, но однонаправленности в вашем сосредоточении нет, потому что половина ума блуждает где-то ещё. Таковы эти два фактора – это грубое и тонкое блуждание ума.

Различают также два вида умственной вялости: грубая и тонкая вялость.

Грубая умственная вялость – это когда в вашей медитации есть стабильность, вы можете пребывать на объекте медитации, но она совершенно лишена яркости, ясности, она нечёткая. Постепенно у вас перед глазами всё начинает плыть, и вы засыпаете. Тогда вы в течение двух часов занимаетесь замечательной медитацией на сон. Итак, грубая умственная вялость – это причина сонливости.

Тонкая умственная вялость – это когда, несмотря на то, что в вашей медитации присутствует ясность, ей недостаёт интенсивности, яркости. Если вы не заметите этой тонкой умственной вялости, то вы не сможете продвигаться вперёд в своей медитации, потому что эта вялость будет препятствовать достижению вами прогресса.

Например, возьмём электрические лампочки на 60 Вт и 100 Вт: и та и другая лампочка даёт свет, даёт ясность, но существует разница в интенсивности этого света, в яркости. При свете лампочки в 60 Вт этот свет гораздо менее интенсивен и ярк, чем когда горит лампочка в 100 Вт. И так, когда вы посмотрите на горящую лампочку в 100 Вт, а потом через минуту взглянете на лампочку в 60 Вт, вы сразу же поймёте, что первой не хватает интенсивности. А тем людям, которые никогда в жизни не видели, как горят лампы в 100 Вт, может показаться, что не бывает света более интенсивного, чем 60 Вт. Они думают, что лампочка в 60 Вт – это самый интенсивный, яркий свет. Для того чтобы понять разницу, сначала вы должны иметь опыт такой полной яркости и интенсивности в своей медитации. Пережив это, вы всегда можете сказать, когда вашему созерцаемому образу не хватает этой яркости и интенсивности. На собственном опыте вы сможете понять, какова в данный момент интенсивность визуализируемого вами образа.

Когда ваша медитация свежа, в этот момент вы можете добиться наибольшей интенсивности, ясности образа, который вы представляете. Затем, чем больше проходит времени, тем больше снижается эта яркость и чёткость объекта медитации. Постепенно всё мутнеет, темнеет, и, наконец, совершенно теряет ясность. Тогда и возникает грубая умственная вялость. И так, вы должны распознать тонкую умственную вялость на своём опыте, в медитации.

Как же вы можете узнать тот факт, что вашей медитации препятствует либо умственная вялость, либо блуждание ума? С помощью бдительности. Поэтому *бдительность является противоядием от блуждания и вялости ума*. Несмотря на то, что бдительность не является прямым противоядием от этих ошибок, она служит здесь косвенным противоядием. Она является противоядием, потому что именно с помощью бдительности вы можете понять, что во время вашей медитации у вас появилась умственная вялость или умственная вялость.

Что такое бдительность? Бдительность – это когда во время медитации вы однонаправлено сосредоточены на объекте медитации, но в это время маленькая частичка вашего ума проверяет, насколько чиста ваша концентрация и нет ли в ней вялости или блуждания, возбуждённости. Вот эта *маленькая частичка, следящая за качеством вашей концентрации, и есть бдительность*.

Можете ли вы развить в себе бдительность? Если вы не сделаете этого, то вам будет невозможно добиться успехов в медитации. В Махамудре, в Дзогчене, в любой медитации, которую вы выполняете, бдительность и внимательность – это очень важные качества. Не имея этих качеств, всю свою жизнь вы сможете просидеть, просто глядя на свой ум, и никаких изменений к лучшему у вас не наступит. Вы будете думать о себе, что вы – практик очень высокого уровня, но в действительности ваши успехи будут ничтожны. Вы будете гораздо хуже, чем практики Хинаяны, которые в отличие от вас соблюдают свои

обеты очень строго, медитируют над четырьмя благородными истинами, развивают шаматху и достигают тем самым высоких реализаций. Когда последователи Хинаяны занимаются шаматхой, они медитируют только на образ Будды размером с большой палец на руке. Образ Будды как объект медитации присутствует и в Хинаяне, и в Махаяне. Я слышал, что в Таиланде есть монахи, которые развили в себе шаматху, у которых концентрация очень высокого уровня. Это очень хорошо.

У меня есть друг – тибетский монах, который недавно уехал в Таиланд медитировать, и теперь он живёт в Таиланде. Он как-то рассказывал мне, что в тайской традиции буддизма даются те же самые наставления по шаматхе, что и в тибетском буддизме, но есть одна дополнительная инструкция. Вначале, когда человек только приступает к шаматхе, в течение одного или двух месяцев он должен просто смотреть на образ Будды, смотреть неотрывно. Это очень интересно, потому что во многих текстах сказано, что сначала надо внимательно рассмотреть изображение. Это не противоречит махаянским текстам. Когда вы часто разглядываете образ Будды, потом в вашей памяти он возникнет очень явственно, тогда он будет стабильно присутствовать в вашем уме. Мне очень нравится такой метод. В тибетском буддизме очень много сложных, утончённых методов, и люди не хотят уже воспринимать простые методы, они хотят пользоваться только утончёнными, какими-то мистическими методами. Но, медитируя на такие тонкие вещи, как ясный свет, они не способны правильно обнаружить объект медитации. А если вы не находите объект медитации, откуда взяться прогрессу?

Будда – это очень простой объект медитации. Тем не менее, тайские монахи делают большой акцент на том, чтобы рассматривать этот образ ещё до того как приступить к медитации и запоминать его, несмотря на то, что он такой простой. Таким образом, если вы будете всё время неотрывно смотреть на этот маленький образ Будды размером с большой палец, то потом, даже если они будут заниматься другими делами, например, обедать, у них в памяти будет всё время всплывать этот образ. Ведь когда вы смотрите только на образ Будды и больше ни на что и при этом ни о чём не думаете, у вас в уме уменьшается количество концептуальных мыслей. Тогда во время медитации вы можете очень чётко и точно обнаружить объект медитации. Стоит вам только прикрыть глаза, как перед вами явственно возникнет образ Будды, настолько чёткий, что вы сможете увидеть все его детали: глаза, нос, все части его тела – всё это будет ясно и очень чётко стоять перед вашим умственным взором.

А вот сейчас закройте глаза и посмотрите: возникнет ли у вас образ Будды? Попробуйте сделать это, сев в позу для медитации. Это ваша жизнь, поэтому вы должны сами выбрать, какой вам нужен объект медитации. Сначала вы должны внимательно изучить все существующие возможности, а потом выбрать одну из них и принять решение. А если вначале вы возьмёте один объект, а потом другой учитель скажет, что другой объект лучше. Вы посмотрите: «Действительно лучше» – бросьте первый объект и ухватитесь за второй. Потом будет третий объект и так далее. Так вы никогда шаматху и не разовьёте. Итак, вы не должны говорить, что какой-то объект плохой или хороший, вы должны исходить лишь из того, что больше подходит для вас самих. Вы должны стать наставниками сами себе и решить: для меня подходит вот этот объект, поэтому я во что бы то ни стало буду концентрироваться на нем и, опираясь на него, достигну шаматхи. Но пока не стоит принимать скоропалительных решений. Пока вы только ходите по магазину, вы по рынку ходите и присматриваетесь – купить вам или не купить ту или иную вещь, прицениваетесь. Решайте этот вопрос, но принимайте решение не сейчас, позже.

Сначала вы должны поэкспериментировать со всеми объектами медитации, посмотреть, какой из них вам подходит больше. А затем, когда вы займётесь интенсивной медитацией

на шаматху, вы должны будете концентрироваться только на одном объекте. Пока вы должны получить как можно больше наставлений о развитии шаматхи с опорой на любой другой объект медитации, сколько бы их ни было, вы должны их все попробовать, примерить к себе, посмотреть, насколько вам комфортно заниматься медитацией с этим объектом. Кроме того, вам было полезно попросить своего Духовного Наставника провести гадание по поводу того, с каким объектом у вас особая кармическая связь. Кармическая связь – это также очень важно.

А теперь мы возьмём в качестве объекта медитации Будду. Вы должны очень внимательно на него посмотреть, рассматривать его некоторое время, а потом, закрыв глаза воспроизводить в памяти его образ.

А теперь закройте глаза и постарайтесь воспроизвести образ Будды в своём уме. Вы должны чувствовать, что это маленький живой Будда. Преимущество здесь таково, что каждый раз, когда вы будете вспоминать, что это живой Будда, созерцать его как живого, каждый раз это будет очень большое накопление заслуг. Вы созерцаете этот образ с верой и уважением. Для вас это объект прибежища. Если вы будете созерцать его с такой верой и уважением, то вы будете испытывать желание пребывать на этом объекте.

[Медитация]

Нашли объект медитации? Итак, это показывает то, что вы ещё плохо пока запомнили этот образ, и вы должны смотреть на это изображение снова и снова. Вы должны помнить и понимать тот факт, что если вам трудно найти образ Будды в качестве объекта медитации, то найти ум в качестве объекта медитации будет гораздо труднее. А обнаружить ясный свет – это ещё труднее. Это всё равно что днём увидеть звезду в небе – очень редкое явление.

Я не пытаюсь вас разочаровать, но хочу сделать из вас более практичных людей. Являясь практиками Махаяны, никогда ни в коем случае не презирайте и не смотрите свысока на последователей Хинаяны, потому что среди них встречается очень много больших мастеров. В последнее время меня всё больше и больше вдохновляют практики Хинаяны, потому что они делают очень большой акцент на чистом соблюдении норм нравственности. Они не пьют водку во имя Дхармы, а в тибетском буддизме слишком много тантры, поэтому, прикрываясь такими словами, как «тантра» и «нектар», люди напиваются. Не то что бы все совсем много пьют, но постепенно эта тенденция усугубляется.

Лама Цонкапа очень категорично говорил, что внешне вы должны быть подобны практикам Хинаяны, то есть соблюдать нравственную дисциплину во всей чистоте. Ведите себя как обычный человек, но как очень чистый человек. Не притворяйтесь тантрическим практиком, не надо вытворють какие-то странные дела. В этом нет необходимости. Если вы – российские леди и джентльмены, то вы должны быть очень хорошими леди и джентльменами. Вы не должны вести себя как йогины, но вам, как всем добропорядочным джентльменам, следует носить галстуки. Например, так делает Калден-лама. Даже если он делает самопосвящение, в этот момент он сидит в галстуке. Когда я смотрю на него в эти минуты, я не могу удержаться от смеха. Как русский барин – в галстуке и с дамару. Может быть, тем самым он демонстрирует вам, что и вы внешне должны быть такими.

Внутренне, вы должны быть практиками Махаяны, очень богатыми бодхичиттой. Внутренне вы не должны быть последователями Хинаяны, стремящимися достичь освобождения только для самих себя. Но внешне вы должны быть такими же, как они, то есть очень хорошо дисциплинированными. Внутри же вы должны иметь большое

сострадание и настраиваться на следующее: если ради блага всех живых существ, находящихся в аду, мне придётся попасть в ад, то я готов пойти даже туда, я не боюсь страданий ада.

Хинаянисты очень боятся сансары и хотят поскорее убежать от нее. Бодхисаттва же готов оставаться в сансаре ровно столько, сколько потребуется для того, чтобы принести благо всем живым существам. Чтобы помогать живым существам, он добровольно остаётся в сансаре, исполненный очень сильного сострадания. Вот если у вас тоже такой настрой, значит, вы практик Махаяны. Шантидева так говорил в своей молитве: «Пока существует пространство, пока живые живут, да останусь и я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Это великая молитва бодхисаттв. Такие чувства вы должны порождать внутри себя. Если вы последователи и ученики ламы Цонкапы, вам надлежит быть такими: внешне строго соблюдать все правила моральной дисциплины, внутренне обладать богатством бодхичитты, а втайне заниматься тантрой. Тантрическую практику следует выполнять втайне, это вещь сугубо индивидуальная.

Если вы пьёте водку, так скажите: «Да, я плохой, я пью водку». Никогда не утверждайте, будто вы йогины и пьёте нектар. Когда Калден-лама выпивает водку, он никогда не представляется йогиним, пьющим нектар. Он говорит: «Да, я плохой, водку пью». Это нормально. У всех есть свои слабости и недостатки. Признавать за собой недостатки – это лучше, чем не признавать их, как это делают некоторые люди. В будущем никогда не прикрывайте свои ошибки и недостатки именем Дхармы.

Теперь я расскажу о прямом противоядии от блуждания ума, или возбуждённости. Посредством бдительности вы сможете понять, что в вашем уме существует блуждание ума. Какие же противоядия вам следует применять в тех случаях, когда это блуждание ума грубого уровня? Блуждание (возбуждённость) ума возникает, потому что вы слишком напряжены в своей концентрации на объекте. Вам нужно немножко ослабить концентрацию, потому что, когда вы слишком напряжённо удерживаете объект, возникает блуждание ума. Когда вы слишком слабо держитесь за объект, возникает умственная вялость. Поэтому очень важно сохранять равновесие, золотую середину. Итак, обнаружив блуждание, вы должны немножко отпустить, ослабить концентрацию на объекте медитации. Тогда, если объектом медитации служит статуя Будды, её нужно немножко опустить вниз. В этом случае блуждание ума уменьшится.

Но если даже и после принятия таких мер блуждание не исчезнет из вашего ума, откройте глаза и займитесь аналитической медитацией на непостоянство и смерть и страдания сансары. Ведь именно ваша привязанность не позволяет вам прочно установить свой ум на объекте медитации. Вы размышляете лишь о самых важных моментах медитации на непостоянство и смерть, не надо проводить подробно аналитическую медитацию. Главное для вас – вспомнить, что с момента рождения вас словно выбросили из летящего самолёта, вы стремительно несётесь вниз по направлению к земле. Подобным образом, с момента рождения вы стремительно приближаетесь к своей смерти. Подумайте: раз это так, какой смысл мне блуждать туда-сюда? Мне нужно готовиться к будущей жизни. Такие размышления устранят вашу привязанность. Всякое блуждание ума возникает из-за привязанности к восьми мирским дхармам, поэтому противоядием от привязанности к восьми мирским дхармам служит не что иное, как медитация на непостоянство и смерть. Несомненно, такие размышления улучшат вашу медитацию, и возбуждённость ума слегка уляжется в вашем сознании.

Лама Цонкапа говорил о том, что очень важно принимать профилактические меры, которые не допустят возникновения тех или иных ошибок в процессе медитации. Лучше

всего, если в качестве подготовки перед началом медитации вы поразмышляете о непостоянстве и смерти, о качествах шаматхи и вспомните обо всех темах, которые устраняют привязанность к этой жизни. Тогда во время медитации качество вашей концентрации будет намного лучше.

Что же касается противостояния от умственной притуплённости, вялости ума, то вы должны немножко усилить свою концентрацию на объекте, потому что вялость возникает вследствие недостаточно интенсивной концентрации. Кроме того, вы должны сделать свой объект медитации ярче.

Если эти меры не помогут, то вы должны поместить свой ум в сердечную чакру, визуализировать его там. Представьте, что вы, глядя из центрального канала вверх, видите там пространство. В этот момент скажите ПЭ. С этим звуком ваш ум вылетит из центрального канала и растворится в пространстве. Это так называемый насильственный метод устранения умственной вялости и притуплённости, и прибегать к нему следует в крайних случаях, не больше одного или двух раз. А если вы будете слишком часто прибегать к этому методу, то я не исключаю, что вы умрёте. Да нет, не бойтесь, пока у вас нет таких способностей. Даже если вы тысячу раз будете говорить ПЭ, ваш ум не вылетит.

Во время медитативной сессии вы должны тренировать свой ум так, как я вас сейчас продемонстрирую на следующем примере. Объект вашей медитации подобен колонне. Ваш ум подобен слону. Внимательность подобна верёвке, которой вы привязываете слона к колонне. В вашей руке зажат железный крюк, подобный бдительности. Итак, слона вашего ума, который всё время пытается убежать от колонны – объекта медитации, следует привязывать к колонне верёвкой внимательности и при этом погонять его крюком бдительности. Если даже дикого слона можно укротить таким образом, почему же нельзя укротить так ваш ум?

Вначале верёвка вашей внимательности очень тонка, похожа на тоненькую ниточку. Слон даже не замечает, что его пытаются связать какой-то там ниточкой. Каждый раз он будет рвать её, сам того не замечая. Поэтому вы должны делать верёвку своей внимательности всё толще и толще. С помощью бдительности не позволяйте слону своего ума убежать слишком далеко. Как только заметите его попытку к бегству, возвращайте его этим крюком назад.

Помня об этой аналогии, делайте медитацию. Тогда вы будете продвигаться вперёд, прогрессировать день за днем и месяц за месяцем.