

Сейчас у нас последнее учение. И оно мне доставило большое удовольствие, и я уверен, что вам наш ретрит тоже доставил большое удовольствие. Наши два дня пролетели очень быстро, они показались нам двумя часами. Сегодня в конце я дам вам обет Прибежища, обет бодхичитты и дам передачу мантр, и вы должны как следует хранить эти обеты. Когда вы принимаете обет Прибежища, то вы даёте обет никому не вредить. Так, до моего возвращения старайтесь никому не вредить. Обет бодхичитты – это обет оказания помощи другим. И после того, как вы возьмёте его на себя, прикладывайте все усилия, делайте всё возможное для того, чтобы помогать другим.

Итак, сначала обет Прибежища. Соедините ладони, визуализируйте меня в форме Манджушри. Над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу. Когда вы будете повторять за мной, представляйте, что изо рта Его Святейшества, из моего рта, в облике Манджушри, исходит белый свет, который входит в вас через рот и опускается к вам в сердце и остаётся в вашем сердце в качестве чистого обета Прибежища. Что касается нарушенных вами обетов, вы просите прощение за все те нарушения обетов, которые вы допустили, и вы ощущаете, что сегодня, беря обет Прибежища, вы обновляете свои обеты и исполняете решимости никогда их больше не нарушать. Вначале все нарушают свои обеты, но очень важно чувствовать сожаление о том, что вы сделали и давать себе твёрдое обещание, что вы больше этого не повторите. [Передача обета Прибежища]

Также вы сегодня получите обет бодхичитты. До того как вы примете обет бодхичитты, я хочу, чтобы вы немного помедитировали на бодхичитту. Сядьте в позу медитации. Во-первых, подумайте: «Эта жизнь – не единственная жизнь. Я существую с безначальных времён, многие-многие прошлые жизни я рождался чьим-то ребёнком. И, таким образом, все живые существа когда-то были моей матерью. В особенности все люди, присутствующие здесь, все они когда-то были матерью друг друга и были очень близки друг другу. И это было не так уж много жизней назад. Все остальные живые существа тоже были моей матерью. Живые существа, которые сейчас страдают в аду, они все были моей матерью и были очень добры ко мне. Те, что сейчас в мире голодных духов, все они были вашей матерью. Животные, люди, все боги и полубоги были моей матерью». И подумайте: «Когда они были моей матерью, они были все необычайно ко мне добры. Столько раз они жертвовали жизнью для того, чтобы защитить меня. Когда я рождался обезьяной, то моя мама-обезьяна для того, чтобы спасти меня от гибели закрывала меня своим телом, и стрела, которая была пущена в меня, попадала в её тело». Таким образом, все живые существа жертвовали своей жизнью для того, чтобы спасти и защитить вас. Также когда вы рождались человеком, ваша мать в мире людей выращивала вас вплоть до того, как вы становились независимыми, и столько всего сделала для вас.

Самое главное – мудрый человек всегда помнит о доброте других. Немудрые люди забывают о доброте других и помнят только об ошибках и недостатках других. Подобный человек легко впадает в заблуждение, в омрачение. А мудрый человек, поскольку он всё время помнит о доброте других людей, и всё время забывает о недостатках и ошибках, совершённых другими людьми, никогда не впадает в состояние омрачённости. Поэтому вы, как дети Будды, как дети бодхисаттвы, вы должны всё время помнить о доброте других, легко забывая о слабостях, недостатках и ошибках других людей. И когда вы думаете о доброте других живых существ, которую они проявили к вам, у вас появляется желание отблагодарить их за эту доброту. У вас постоянно присутствует желание отблагодарить, вы всё время думаете: «Как я могу отблагодарить живых существ за их доброту ко мне?» В настоящий момент, когда вы обрели драгоценную человеческую жизнь, у вас есть такая возможность – отблагодарить живых существ за их доброту. Существа, страдающие в аду, существа, переродившиеся в мире животных, – все они ваши матери, все они ждут, когда

же, наконец, вы поможете им. Поэтому развеите в себе сильное желание: «Я хочу им помочь. Я хочу отблагодарить их за их доброту».

Затем подумайте о том, как живым существам не хватает счастья. Посмотрите, люди – у них очень мало счастья, большей частью у них нет счастья, им не хватает этого счастья. Животные, существа в аду, во всех мирах, если вы посмотрите, если кто и испытывает счастье, то это очень краткосрочное, очень временное счастье, настоящего счастья нет ни у кого. От всего сердца, искренне подумайте: «Все эти живые существа – мои добрые матери, пусть они всегда будут счастливы, пусть они всегда будут одарены причинами счастья. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, помогите мне добиться этого. Я приведу их к состоянию счастья». Затем подумайте о том, как живые существа испытывают страдания. В мире адов они испытывают невероятные муки - муки от жары, муки от холода. В мире голодных духов они постоянно страдают от голода и жажды. У них нет ни мудрости, ни духовного наставника, ни проводника. Животные страдают от тупости, страдают оттого, что их пожирают, убивают другие животные. И рождаясь в мире животных, вы всё время боитесь, что кто-то вас съест. И если у вас есть какие-то желание, какие-то нужды, вы не способны выразить их. Затем подумайте о страданиях в мире людей: страдания от рождения, страдания от болезней, страдания от старости, страдания от смерти. В мире богов и полубогов существуют страдания от зависти, страдания от смерти. Когда они умирают, то тут же падают в низшие миры.

Таким образом, все мои матери живые существа, обитающие в шести мирах, постоянно испытывают страдания. Пусть все мои добрые матери живые существа всегда будут свободны от страданий, пусть они будут свободны от причин страданий. И будды и бодхисаттвы, прошу вас благословить меня добиться этого. Да смогу я освободить их от страданий. Я смогу это сделать. Я возьму на себя такую ответственность. Вот это добровольное возложение на себя такой ответственности: «Я сам лично освобожу их от страданий, и я приведу их к состоянию счастья», – это уникальный подход. Тара, когда она была ещё бодхисаттвой, дала себе следующую клятву: «Я, оставаясь в форме женщины, освобожу всех живых существ от страданий и приведу их всех к состоянию освобождения, к состоянию Будды». Для того чтобы принести благо всем живым существам, что было бы самым практичным, самым реалистичным? Я для этого должен достичь состояния Будды. Итак, для того чтобы принести благо и помочь всем живым существам, да достигну я состояния Будды. Такое желание и есть бодхичитта. Пребывайте на этом состоянии ума бодхичитты. [Коллективная медитация]

Займитесь дыхательным упражнением тонглен, о котором я вам рассказывал уже неоднократно. На вдохе принимайте на себя все страдания живых существ, на выдохе дарите им всё ваше счастье. [Коллективная медитация продолжается]

Развейте в себе сильную решимость: «Да достигну я состояния Будды ради блага всех живых существ. После этого жизнь за жизнью буду помогать, приносить благо живым существам. И с этой целью я сегодня возьму на себя обет бодхичитты от Авалокитешвары, Его Святейшества Далай-ламы, а также от всех будд и бодхисаттв. Я никогда не нарушу этот обет. Я буду хранить его даже ценою своей собственной жизни. Я всё время буду делать всё возможное для того, чтобы помогать другим. Если я не смогу помочь другим, то я никогда не причиню вреда моим матерям живым существам. Они и так достаточно страдают, как я могу заставить их страдать ещё больше».

Таким образом, визуализируйте меня в форме Авалокитешвары, тысячерукого, тысячеглазого. Все Авалокитешвары растворяются во мне, и я становлюсь воплощением всех Авалокитешвар, всех будд и всех бодхисаттв. Над моей головой находится Его

Святейшество Далай-лама – Дхармараджа всей вселенной. Его Святейшество, а также все будды и бодхисаттвы очень счастливы оттого, что сегодня вы принимаете на себя обет бодхичитты. В наши дни, во времена упадка, когда хотя бы один человек берёт обет бодхичитты, - это очень большой вклад в возрождение буддизма.

Теперь, когда я буду читать молитву, повторяйте за мной и визуализируйте, что из рта Его Святейшества, из моего рта в облике Авалокитешвары исходит белый свет, который входит в вас через рот, проникает к вам в сердце и остаётся в вашем сердце как чистый обет бодхичитты. После того как вы примете на себя обет бодхичитты, то вы станете подобны сыновьям всех будд и бодхисаттв. Вы становитесь детьми благородной семьи, и поэтому всегда должны вести себя так, как ведут себя дети благородной семьи. Вам должно быть стыдно всё время повторять: «Я, я, я». Вы должны быть счастливы говорить хорошее другим. Вам должно быть стыдно, говорить другим плохое. Вы должны быть счастливы критиковать себя, признать свои собственные недостатки. Это характеристика детей благородной семьи. [Передача обета бодхичитты]

[Передача мантр Авалокитешвары, Манджушри, Ваджрапани, Тары, Ваджрасаттвы, Ваджрасамайи] Мантра Авалокитешвары для развития любви и сострадания. Мантра Манджушри для мудрости. Мантра Ваджрапани для силы. Мантра Тары для устранения препятствий. Мантра Ваджрасаттвы для очищения.

Мантра Ваджрасамайи для очищения от нарушения тантрических обетов. Если вы хотите развивать шаматху через туммо, для вас мантра Ваджрасамайи очень важна, потому что если вы не очищаетесь от нарушения тантрических обетов, то реализации в тантре вы тоже не получите. Поэтому в особенности те люди, которые практикуют туммо, должны читать мантру Ваджрасамайи.

Мантра Ваджрайогини по просьбе Майи. [Передача мантры Ваджрайогини] Ваджрайогини считается воплощением всех женских божеств, поэтому если вы читаете мантру Ваджрайогини, то вы накапливаете заслугу равную чтению мантр всех женских божеств. В будущем, когда я вернусь из Индии, возможно у нас будет посвящение Ваджрайогини, я посмотрю. Но вам нужно просить об этом.

Божества, такие как Ямантака и Ваджрайогини очень важны. Мои основные божества – это Ямантака и Ваджрайогини. В особенности, когда вы занимаетесь практикой туммо, вы можете заниматься практикой туммо в облике Ваджрайогини. Шесть йог Наропы произошли от тантры Ваджрайогини. Тантра Ваджрайогини – это сущностная тантра Чакрасамвары. Она очень сжатая, сконденсированная, её очень легко практиковать, но она очень мощна, очень могущественна. Я могу рекомендовать вам Ваджрайогини. Все божества очень хороши, но для вас больше подходит Ямантака и Ваджрайогини. В особенности Россия - это место, где в Бурятии и Калмыкии, Туве, даже на территории России – в Москве, в Санкт-Петербурге, в древние времена люди занимались практикой тантры Ваджрайогини и Ямантаки. Поэтому, можно сказать, эти тантры уже здесь распространены. Россия уже установила кармическую связь с этими тантрами. Дело в том, что я слышал, что даже русские люди в древние времена ходили в Тибет и получали там учение, также занимались практикой тантры.

Теперь передача мантры Его Святейшества Далай-ламы, мантры Ламы Цонкапы (Мигзем). [Передача мантры Его Святейшества, Ламы Цонкапы] Это такой маленький подарок для вас перед отъездом. Будьте всегда такими же чистыми, как и сейчас. Если вы всё время будете оставаться такими же, значит ваша практика даёт свои плоды.

Мы говорили о том, что делать во время сосредоточения ума на объекте медитации. Как я вам уже говорил, когда у вас возникают ошибки умственной вялости или блуждания ума, вы должны тут же применять противоядие и устранять их. После того, как вы устраните грубую умственную вялость и грубое блуждание ума, возникнут новые ошибки. **Четвертая ошибка – не применение противоядия, когда это необходимо.** Когда исчезнет грубое блуждание ума, вы сможете концентрироваться на объекте, сколько хотите. И когда в этот момент возникает тонкое блуждание ума или тонкая умственная вялость, то они не могут полностью помешать вашей медитации, не могут полностью воспрепятствовать ей. В этот момент вы можете подумать, что эти тонкие формы блуждания и вялости не мешают вашей концентрации, и поэтому вы не будете применять противоядие. В это время у вас будет все перевешивать радость оттого, что вы способны сосредоточиться на объекте. Это все равно, что вы спите и не хотите просыпаться.

Итак, может возникнуть ситуация, когда у вас появятся тонкие формы блуждания и вялости ума, вы будете знать о том, что они возникли, но не захотите применять противоядия и устранять их. Это – четвертая ошибка, ошибка не применения противоядия, когда это необходимо. Если вы останетесь на этом уровне, если вы не будете применять противоядия, вы не достигнете дальнейшего прогресса в своей практике шаматхи. **Противоядием от четвертой ошибки служит просто применение противоядия. Применение противоядия – это седьмое противоядие.** Вы знаете, в чем заключаются основные противоядия при блуждании ума. При тонкой форме блуждания ума необходимо немножко ослабить свою концентрацию на объекте медитации и продолжать сосредоточение. При тонкой форме вялости ума необходимо, напротив, усилить свою концентрацию на объекте и продолжать сосредоточение. При тонкой форме вялости также необходимо повысить интенсивность и яркость объекта медитации. Если вы будете так поступать, то, в итоге, вы сможете устранить даже тонкие формы вялости и блуждания ума. Главное, вы все время должны быть бдительны, все время готовы применять противоядия от тонких форм вялости и возбужденности. Тогда, вы неуклонно будете продвигаться вперед в своей практике.

И, наконец, когда вы дошли до восьмой стадии шаматхи, тонкие формы блуждания и вялости уже устранены. Но на этом этапе вас подстерегает еще одна ошибка – применение противоядия, когда в этом больше нет необходимости. Если орел, взлетая в небо и набирая высоту, не будет махать крыльями – это ошибка. В этот момент ему нужно махать крыльями. Но, когда он уже набрал высоту, то ему нужно парить. Продолжать махать крыльями будет для него ошибкой. На этом этапе он должен перестать махать крыльями и просто свободно и спонтанно парить. На этом этапе вы должны по-настоящему расслабиться. Поскольку на протяжении всей тренировки шаматхи вы будете применять противоядия, то вы привыкните к этому настолько, что когда дойдете уже до восьмой стадии, и когда противоядия не надо будет применять, у вас все равно будет склонность применять и применять их постоянно. Некоторые женщины у себя в квартире все время моют и убирают, скребут везде, даже когда нет необходимости. Даже когда в квартире уже все чисто и стерильно, они продолжают что-то мыть. Они не могут остановиться. Такое возможно.

И вот, на восьмой стадии шаматхи, возникает **пятая ошибка – применение противоядия, когда в этом уже нет необходимости.** От этой пятой ошибки применяют **восьмое по счету противоядие – это радость, равновесие, спонтанная концентрация.** Таким образом, с помощью уже спонтанной концентрации, в таком расслабленном и ненапряженном состоянии, вы, наконец, достигаете шаматхи. После прохождения девяти стадий шаматхи, вы достигаете самой шаматхи.

Далее Лама Цонкапа объясняет, как продвигаться по девяти стадиям шаматхи с помощью шести сил.

Первая стадия сосредоточения называется – установка ума. **Это стадия, когда вы способны закрепить свое внимание на объекте в течение одного круга четок.** Например, вы прочитали один круг мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и это время вы способны удерживать свое внимание на объекте. Если вы способны, значит вы достигли первой стадии шаматхи. Возможно, этот период длится где-то две минуты. Если вы способны пребывать в сосредоточении на объекте в течение двух минут без отвлечения, значит, вы дошли до первой стадии. Очень важно знать, где начинается первая стадия, вторая стадия и их границы. Важно знать, где вы находитесь, чтобы вы понимали, прогрессируете вы или не прогрессируете. Кроме того, вы должны знать, какие ошибки вам грозят на каждой из стадий. Какие ошибки вам грозят на первой стадии? На первой стадии у вас возникает лень. Кроме того, одна из основных ошибок на первой стадии – это забывание объекта медитации и блуждание ума, умственная вялость, все это, конечно присутствует. Не применение противоядий, когда это необходимо, – такая ошибка тоже есть на этой стадии. Единственная ошибка, которая вам не грозит на первой стадии, это применение противоядия, когда в этом больше нет необходимости. Такого, на первой стадии, у вас точно не будет. А все остальные четыре ошибки, естественно, будут возникать. Итак, четыре из пяти ошибок будут возникать на первой стадии. Вы должны стараться делать все, чтобы устранять эти ошибки.

Если вы будете медитировать, не зная, какие ошибки вам грозят на каждой из стадий, будете пытаться развить шаматху, ничего не зная ни про ошибки, ни про то, как их устранять, то, если ваши труды увидит настоящий йогин, он преисполнится к вам сострадания и скажет: «Зачем этот человек понапрасну тратит свое время. Поехал бы на Черное море и отдохнул». Медитация - это дело хорошее, но вы должны знать, как медитировать. Именно поэтому Ваджрапани сказал, что если вы не знаете, как правильно медитировать, то лучше вообще не медитировать, а просто быть добрым, расслабиться и отдыхать. Как дедушки и бабушки в Бурятии, читать мантры, просто быть добрым, ходить с четками. Молиться Будде, Дхарме и Санге о том, чтобы они спасли вас от низших миров: «Я не способен медитировать, но прошу у вас защиты». Это гораздо лучше, чем думать, что вы занимаетесь медитацией шаматха и медитируете на Ясный Свет, не зная, правда, как это делается, но все равно медитируете. Сидите с большими круглыми глазами. Простые бабушки гораздо лучше, чем такие практики. Они читают мантры, делают обхождение вокруг храма. Иногда, правда, случайно комаров убивают, но ничего страшного. Я шучу. Не убивайте комаров во время чтения мантр, как эти бабушки и дедушки.

Если кто-то из вас полагает, что вы не способны достичь шаматхи, это вам просто не под силу, не надо расстраиваться. Получите это учение и посвятите свои заслуги тому, чтобы в будущем вы стали способны к развитию шаматхи, и читайте мантры. Положитесь всем своим сердцем на Авалокитешвару и читайте его мантру, как можно больше, может, миллион раз. Если вы прочтете миллион мантр Авалокитешвары с визуализацией, что из Авалокитешвары исходит свет с нектаром, очищает вас, благословляет вас, то вы можете быть совершенно спокойны – вы умрете мирно. Вам не грозит перерождение в низших мирах.

Один монах из Амдо был очень тупоумный и с очень большим трудом понимал Дхарму. Он сказал себе: «Я не способен заниматься высокими, продвинутыми практиками. Медитация, философия - все это для меня слишком сложно, я не могу этого понять». Он отправился к одному Ламе посоветоваться, что ему делать. Этот Лама ему сказал: «Ничего.

Положись всем своим сердцем на Авалокитешвару, читай его мантру как можно больше и делай простирания». И он стал делать простирания. Ежедневно он делал десять тысяч простираний. Сначала начал с тысячи, потом дошел до десяти тысяч, и все время читал мантру. И у этого монаха, благодаря тому, что он прочел миллионы и миллионы мантр, сделал огромное количество простираний, из макушки стал исходить столб белого света. Очень многие это видели. Тогда люди стали просить этого монаха приходить к ним домой. Из его тела исходил особый аромат. Когда он приходил к людям, они стелили ему белую материю, и он на нее садился. Он сидел на этой белой материи, принимал подношения, а когда он уходил, из его тела высыпались множество пилюль, которые оставались лежать на этой простыне. Такая история действительно произошла в провинции Амдо. У одного моего друга, монаха, до сих пор сохранились эти пилюли, он получил их от матери. Это случилось несколько поколений назад. Он говорит, что эти пилюли очень полезны. Когда вы заболеваете или еще что-нибудь, они очень хорошо помогают.

Итак, самое главное – это вера. **Все, что вы делаете, вы должны делать с верой, постоянно, целеустремленно и до конца доводить все свои дела. Тогда вы получите результат.** Для того, чтобы достичь реализации, не обязательно заниматься чем-то очень сложным или практиками высокого уровня. **Делайте простые вещи, но доводите их до конца. Вот, что самое главное.** Поэтому тем людям, которые не способны заниматься медитацией шаматха, самое главное, нужно быть добрыми и как можно больше читать мантры. Но, если будете с таким же энтузиазмом развивать шаматху, это будет гораздо лучше. Я хочу увидеть в России великих йогинов Авалокитешвары.

Вторая стадия – это продолженная установка. На второй стадии **вы не просто устанавливаете свой ум на объекте, но делаете это непрерывно.** Если вы способны держать концентрацию в два раза больше, чем на первой стадии, значит, вы достигли второй стадии. Это означает – четыре минуты. Если вы способны держать сосредоточение четыре минуты без отвлечения, значит, вы достигли второй стадии. Это очень важно знать.

Третья стадия – поправляемая установка. На первой и второй стадии, когда вы отвлекаетесь от объекта, вы каждый раз заново переустанавливаете на нем свое внимание, вы как бы начинаете заново, с новой внимательностью. **А на третьей стадии вы держите свою концентрацию на изначальном памятовании объекта, на изначальной внимательности.** Вам не нужно переустанавливать ее. Это означает, что внимательность на этой стадии становится сильнее. Это подобно примеру с веревкой. На первой и второй стадиях веревка все время рвется. Слон каждый раз рвет веревку, и вам приходится брать новую и снова его привязывать. А третья стадия – это, когда слон уже чуть не порвал веревку, вы вовремя перехватываете ее и потуже затягиваете – ту же самую веревку. Разница между второй и третьей стадией заключается в блуждании ума. Когда на второй стадии ваш ум отвлекается, вы можете отвлечься на очень продолжительное время, вы потом даже и не вспомните, сколько продолжалось это блуждание. Но на третьей стадии, как только ваш ум начинает отвлекаться в сторону, вы мгновенно возвращаете его обратно и просто продолжаете свою медитацию. Когда возникает блуждание и вялость ума, вы не даете им полностью отвлечь себя от объекта и продолжаете сосредоточение. Вы тут же переустанавливаете свое внимание на объекте. Тогда период вашего сосредоточения станет более продолжительным.

Третья стадия называется поправляемая установка.

На первой и второй стадии, вы каждый раз, когда вы отвлеклись от объекта, вы переустанавливаете своё внимание на нём заново. А на третьей стадии вы уже продолжаете

концентрацию со своим изначальным вниманием, вам уже не нужно переустанавливать его. Это означает, что внимательность на этой стадии становится сильнее.

Это подобно тому, как вот пример с верёвкой. Первая и вторая стадия – эта слон каждый раз рвёт верёвку и вам приходится брать новую верёвку и снова его привязывать. А третья стадия – это когда он вот-вот порвал верёвку, но вы вовремя перехватываете её, просто потуже затягиваете ту же самую верёвку.

Разница между второй и третьей стадией заключается в блуждании ума. Когда на второй стадии ваш ум отвлекается, то вы можете отвлечься на очень продолжительное время, вы даже и не вспомните потом, сколько продолжалось это ваше блуждание, отвлечение. Но на третьей стадии, как только ваш ум начинает отвлекаться в сторону, вы мгновенно возвращаете его обратно, и просто продолжаете свою медитацию. Когда возникает блуждание или вялость ума, вы не даёте им полностью отвлечь себя от объекта и продолжаете сосредоточение, тут же переустанавливаете своё внимание на объекте. И тогда этот период вашего сосредоточения станет более продолжительным.

Сколько времени занимает чтение ста восьми мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ? Я не уверен, что на начальных стадиях внимательность может продолжаться в течение четырех минут. Я не уверен, что это возможно. Может, полторы минуты. Может быть, на первой стадии максимальный период сосредоточения длится полторы минуты. А вторая стадия – это, возможно, три минуты. Иначе вы будете прилагать слишком много усилий, и у вас так не получится. Я думаю, что если одна минута – это слишком мало, а две минуты – слишком много, то, наверное, полторы минуты.

Четвертая стадия – близкая установка. Почему эта стадия так называется? Потому что, если на начальных этапах ваш ум был постоянно рассеян, и вы его постепенно обуздываете, собираете, то в итоге он становится очень близок к объекту медитации. **Когда из вашего ума полностью исчезнет грубое блуждание, это означает, что вы достигли четвертой стадии.** На четвертой стадии вы способны держать сосредоточение четыре часа без отвлечения, потому что грубого блуждания ума у вас уже нет. Ваша внимательность становится очень мощной. На третьей стадии вы развивали в себе внимательность, все время переустанавливая свое старое внимание на объекте, и, в силу этой переустановки внимания, ваша внимательность становилась все сильнее и сильнее. Тогда вам уже не нужно будет переустанавливать свое внимание, потому что у вас уже не будет грубого блуждания ума. Это период, когда вы избавляетесь от грубого блуждания ума, оно вас уже не отвлекает. Это период, когда вы вступаете на четвертую стадию шаматхи. Если вы, достигнув четвертой стадии шаматхи, будете медитировать на грубую стадию керим, ваша медитация керим будет очень мощной. То же самое – и с дзогрим. Если вы будете на четвертой стадии шаматхи практиковать растворение ветров в центральном канале, то эта практика тоже будет давать очень мощный результат. Если вы в течение четырех часов без отвлечения сможете держать сосредоточение на каждой чакре вашего тела, то, несомненно, ветры смогут войти в ваш центральный канал и раствориться в нем. Итак, даже если вы достигнете только четвертой стадии шаматхи, ваша практика тантры станет очень эффективной.

Пятая стадия – обуздание ума. Здесь говорится, что, благодаря пониманию благих качеств сосредоточения, ваш ум склоняется в сторону сосредоточения. Вы сосредотачиваетесь с радостью и в счастливом состоянии ума. **Когда вы устраните грубую форму умственной вялости, то вы достигнете пятой стадии.** Дело в том, что грубая умственная вялость возникает из-за не размышления о благих качествах сосредоточения. Если вы не размышляете о достоинствах сосредоточения, ваш ум становится вялым. В нем появляется

притупленность. На четвертой стадии шаматхи вы можете держать сосредоточение, сколько захотите в течении четырех часов. Но в вашем уме, все равно, присутствует грубая форма умственной вялости. Поэтому он недостаточно ясен. Несмотря на то, что он долгое время может пребывать на объекте, ему не хватает ясности. Итак, находясь на четвертой стадии, для того, чтобы достичь пятой стадии, обдумывайте качества сосредоточения. Ваш ум нуждается в стимуле, его необходимо приподнять. Ваш ум должен обрести большую активность. Вы связываете объект медитации и стараетесь увидеть его очень отчетливо, ярко. Таким образом, когда грубая форма вялости полностью покидает ваш ум, вы достигаете пятой стадии.

Шестая стадия – умиротворение. Эта стадия возникает вследствие осознания недостатков тонкой формы блуждания ума и чувства радости, которое дает сосредоточение. На пятой стадии уже не существует грубой формы умственной вялости, но пока присутствует тонкая форма блуждания ума. Итак, на этой стадии вы пытаетесь устранить тонкую форму блуждания ума. Тонкая форма блуждания ума не мешает вашему сосредоточению, но, тем не менее, ваш ум еще чуть-чуть отклоняется в сторону объектов, к которым вы привязаны. Таким образом, **когда ваш ум покидает тонкая форма блуждания ума, то вы достигаете шестой стадии шаматхи, которая называется умиротворение.**

Седьмая стадия – полное умиротворение. **На этой стадии тонкие формы блуждания и вялости ума уже полностью умиротворены в вашем сознании,** поэтому эта стадия называется полным умиротворением. Когда вы достигаете седьмой стадии, у вас уже нет ни грубого, ни тонкого блуждания, ни грубой, ни тонкой формы вялости ума.

Восьмая стадия – однонаправленность или однонаправленное сосредоточение. **На этой стадии умственная вялость или блуждание ума уже не возникает в вашем сознании, но вы должны сохранять бдительность, чтобы не допустить их возможное возникновение.** При этом вы однонаправленно сосредотачиваетесь.

Девятая стадия – спонтанное сосредоточение, естественное сосредоточение. **На этой стадии вам уже более не нужно применять никаких противоядий. Ваше сосредоточение поддерживается в вас естественно, спонтанно.** Именно на этой стадии единственной ошибкой является применение противоядия, когда в этом больше нет необходимости. Поэтому на девятой стадии не применяются никакие противоядия. На восьмой стадии вам еще нужно быть осторожным и бдительным, но на девятой стадии ваша концентрация уже должна стать спонтанной, естественной. Просто пребывайте в своем естественном состоянии. Вы расслаблены. Подобно тому, как орел парит высоко в небе. Это спонтанное, свободное, естественное парение. Такой же естественной, спонтанной и свободной должна стать ваша концентрация на девятой стадии.

Таким образом, когда вы поддерживаете спонтанное сосредоточение, **сначала вы обретаете такое качество, как блаженная податливость тела.** В вашем теле начинают циркулировать особые энергии (ветры), благодаря чему ваше тело становится исполненным радостного, блаженного состояния. Вам комфортно. Вы постоянно испытываете чувство комфорта. Даже, если вы будете сидеть в позе медитации в течение десяти дней без перерыва, у вас вообще не будут болеть ноги. Напротив, ваше тело будет наполнено ощущением умиротворения и блаженства. Даже если вы будете сидеть на каких-нибудь колючках, люди будут думать, что вам больно. Но вам не только не будет больно, вы будете испытывать блаженство. Это истинная правда: когда вы достигните девятой стадии, когда вам уже чуть-чуть останется до шаматхи, то ваши ощущения будут именно такими.

Затем у вас появится блаженная податливость ума. Ваш ум станет исполнен умиротворенности. Это еще пока не великое блаженство тантры, потому что великое блаженство тантры гораздо интенсивнее, сильнее, чем это ощущение. Многие люди, когда достигают безмятежности шаматхи, полагают, что это и есть великое блаженство тантры. Они полагают, что, наконец, достигли медитации на ясный свет, то есть единства блаженства и пустоты. Но это еще только шаматха. Это пока еще не очень высоко. Когда люди говорят о тантре, в особенности, о союзе блаженства и пустоты, они не представляют себе, о каких высоких вещах они говорят, потому что это гораздо выше, чем блаженство шаматхи. Дело в том, что блаженный ум, который порождается в результате шаматхи, не может стать противоядием от сансары. Но союз блаженства и пустоты, о котором дается учение в тантре, это и есть то самое противоядие от корня сансары.

Наконец, когда в вас появляется блаженная податливость ума, только тогда вы можете сказать, что вы достигли шаматхи. Строго говоря, как объяснял Лама Цонкапа, сначала вы достигаете грубой формы податливости ума. Эта форма не отличается стабильностью. Это блаженное состояние будет вызывать у вас возбуждение. Это еще не шаматха. И лишь когда наступит тонкая форма податливости ума, когда это ощущение комфорта, радости и блаженства будет ровным, стабильным и не сможет привести вас в состояние возбуждения, только тогда – вы достигли шаматхи.

К сожалению, у нас не осталось времени, чтобы обсудить [темы] «Шесть сил» и «Четыре способа вступления в медитацию». В другой раз мы закончим это учение. Я дал вам приблизительные инструкции о том, как развивать шаматху, и это самое главное. Что касается шести сил и четырех способов вступления в медитацию, то все это описано в моей книге «Шаматха». Это не особенно трудная тема.

Постарайтесь издать учение, которое я дал вам на этом ретрите, в виде книги, поскольку я знаю, что у вас с внимательностью дела не очень хороши. Вы вообще можете забыть все, что слышали. И в следующий раз, когда я буду давать вам учение по шаматхе, вы скажете: «О, Геше-ла дает нам новое учение». Это учение вы можете объединить с другими моими учениями и издать сборник. Я поговорю с Майей на эту тему.

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.