

Я рад вас всех здесь сегодня видеть. Поскольку сегодня микрофоны не работают, вам нужно слушать очень внимательно. Вы должны слушать вдвойне внимательно, потому что я решил давать учение по шаматхе. Ламрим – это очень обширная тема, а я решил взять одну тему из Ламрима и более развёрнуто её дать. Поскольку для вашей медитации шаматха очень важна внимательность, сегодня, когда вы вынуждены будете вдвойне внимательно слушать учение, само ваше слушание будет как практика шаматхи.

Что касается нашего предстоящего ретрита, то он был заявлен как ретрит по Ламриму, но я решил посвятить его одной особой теме – теме бодхичитты. Итак, на ретрите будет благословение Авалокитешвары, учение по бодхичитте, и, кроме того, очень благоприятно, что в один из этих дней вы возьмёте махаянские обеты. Я уверен, что тогда этот двухдневный ретрит по своей пользе, по своему эффекту будет эквивалентен ретриту длиною в целый год.

В буддизме качество гораздо важнее, чем количество. В начале очень важно проводить ретриты вместе с Духовным Наставником, тогда качество вашей практики сильно улучшится. Это очень важно. В противном случае, если у вас качество практики не меняется, не улучшается, у вас происходит уклон в сторону количества, то вам грозит опасность стать чрезмерно высокомерным и ничего не достичь. Ваш ум станет всё суше и суше, вы перестанете замечать свои собственные недостатки, а будете только видеть недостатки других. В такой ситуации лучше вообще не заниматься буддийской практикой, лучше заниматься бизнесом или отдыхать, потому что если вы какие-то вещи будете делать под эгидой буддизма, под эгидой Дхармы, то при таком подходе, при таком состоянии ума вы будете только накапливать больше негативной кармы. Иногда во имя Дхармы вы можете создать очень тяжёлую негативную карму. Вы должны об этом помнить и быть очень осторожными с этим. Бодхисаттва Тхогме Зангпо говорил, что всегда есть большой риск, большая опасность во имя Дхармы создать очень тяжёлую негативную карму. Поэтому, советовал он, будьте осторожны и следите за своим умом!

Если вы после непродолжительного изучения Дхармы начнете относить себя к какой-то школе, говорить: я принадлежу к этой школе, моя школа самая лучшая, все другие школы плохие, мой учитель самый лучший, а все другие учителя плохие, и моя религия самая лучшая, а другие религии плохие, – тогда вы должны понимать, что вы впали в сектантство. Такие ученики с сектантским умом совершенно бесполезны, тогда лучше вообще не иметь учеников. Пусть лучше у меня вообще не будет учеников, чем будут такие ученики. В России и так много трудностей, сюда пришло много сектантских учений, и я не хочу, чтобы мой приезд сюда создавал ещё большее неудобство. Никогда не говори: моя религия самая лучшая, моя школа самая лучшая – это неправильно. Все религии хорошие, все школы хорошие, но нужно выбрать, что вам подходит. Так же, как вы выбираете профессию, науку: экономика, политэкономика, – все эти сферы хороши, но вы выбираете то, что больше вам по душе, при этом вы не критикуете остальные: политэкономика хорошо, а экономика – это плохо. То же самое должно быть и в религии. Итак, следуйте той школе, той традиции, которая больше всего подходит вам, но уважайте другие школы, это очень важно. Потому что тогда вы будете создавать позитивную, благую карму.

Но, с другой стороны, не впадайте в другую крайность, когда все смешивается в одну кучу: все школы хорошие! все религии хорошие! Это как с продуктами: молоко – хорошо, мед – хорошо, сахар – хорошо, мясо – хорошо, и смешиваете все в одном котле, добавляете яйцо, насыпаете соду, всё перемешиваете и выпиваете. Вот такие коктейли пить опасно. Поэтому не впадайте в крайности, всегда идите по срединному пути, я об этом неизменно вам напоминаю.

Кроме того, вы должны оглянуться назад и проследить, изменились ли вы к лучшему с тех пор, как стали буддистом. Если вы не видите никакого улучшения в себе, вы должны себя отругать, сказать: значит, я неправильно делаю практику, мне нужно исправиться. Если вы увидели изменения к лучшему, вы должны как бы похвалить себя, сказать: очень хорошо! Но очень важно постоянно проверять, происходят ли изменения к лучшему или не происходят. В буддизме говорится о том, что если вы обрели эту драгоценную человеческую жизнь, то, если вы правильно будете практиковать, у вас есть все шансы достичь высоких реализаций. Если вы не способны достичь реализаций, будучи человеком, то какие у вас шансы на это, когда вы родитесь животным?! Практически никаких! Поэтому сейчас, пока есть драгоценное человеческое тело, драгоценная человеческая жизнь, у вас действительно есть возможность достичь высоких духовных реализаций.

Духовные реализации – это качества ума. Как только вы их обретёте, они всегда будут с вами. Они очень надёжны и они будут переходить, следовать за вами жизнь за жизнью. С другой стороны, качества внешних объектов ненадёжны. Сколько бы у вас ни было денег, может быть миллиарды и миллиарды долларов, ну, пока вы ещё живы, может быть, они вам полезны, но иногда создают больше проблем. Однако несомненно то, что когда вы умрёте, они для вас превратятся просто в бумагу, и их ценность сведётся к нулю для вас. Всё это богатство ваше, имущество – как детские игрушки. Да, это полезно, но ценность этого весьма и весьма ограничена. С другой стороны, посмотрите на качества ума, какую ценность имеют качества ума. Если у вас есть эти качества, то если вы живете в одиночестве, для вас это как лучшие спутники, лучшие друзья. Это как путеводная звезда, которая освещает вам путь, по которому вы идёте. Это лучшее богатство, и это богатство, которое никто не может у вас украсть. Когда вы поймёте ценность благих качеств ума, вы поймёте всё их преимущество, стремления к этим качествам по сравнению со стремлением к приобретению материальных благ, то тогда вся ваша жизнь будет совершенно переориентирована на обретение этих качеств ума. И тогда только вы станете духовным человеком. Сначала вы должны достичь этого, сначала вы должны стать духовными.

Что такое духовный человек? Для того чтобы быть духовным, не обязательно ходить в рубище и со сложенными руками, со смиренным взглядом, с бритой головой, с четками в руках – всё это не обязательно. Духовный человек – это тот, который понимает, что лучший способ обретения счастья – это развитие в себе тех самых позитивных качеств ума. Это действительно приносит настоящее счастье, а вовсе не материальные блага его дают. И это лучший способ не только для обретения собственного счастья, но и для того, чтобы дать счастье другим. Если человек это понимает очень чётко, то он становится духовным, даже если он одет в современную одежду и его поведение ничем не отличается от поведения других. Если вы стали духовным человеком, то это не означает, что вы должны сразу же отбросить все материальные блага, весь комфорт, всю материальную сторону. Это тоже неверно, это другая крайность. Вы должны понимать, что у вас есть тело, у вас есть ум. Для комфорта своего тела вы нуждаетесь в тёплой одежде, в тёплом доме, во вкусной еде. Но вы должны при этом понимать, что это не самое главное в вашей жизни. Потому что самое главное – это развитие ума. При таком осознании, вы станете духовными.

С другой стороны, даже если вы одеты в монашеские одежды, с бритой головой, с четками, но при этом вы думаете, что самое главное – это деньги, и ради денег нужно молиться, и всё, что вы делаете, служит тому, чтобы больше денег вам дали – то значит вы не духовный человек. Я всё время рассматриваю с обеих сторон эту ситуацию, потому что, если я скажу только с одной стороны, люди увлекутся и впадут в крайность. Поэтому я всё время обрисовываю и одну, и вторую стороны. С одной стороны, не надо крайности отречения от всего материального, а с другой стороны, не надо полностью увлекаться только материальными благами. Вначале надо соблюдать баланс 50% на 50%. Затем постепенно

увеличивать духовную сторону своей жизни, на 70% заниматься духовным развитием, на 30% – материальным. А затем, когда вы в ходе своей практики разовьёте шаматху, вы можете на 100% заниматься только духовной жизнью, духовным развитием, потому что вам уже не понадобятся эти материальные блага, потому что вы уже сможете питаться пищей концентрации, пищей шаматхи, вам не нужна будет грубая пища. Ваш ум будет постоянно в состоянии умиротворения и покоя. Вашему телу не будет холодно, после развития шаматхи очень легко развить тумо. И когда у вас будет хорошее знание Дхармы, при этом будет гораздо проще достичь отречения, развить бодхичитту, добиться познания пустоты. И тогда тантра станет для вас очень реалистичным занятием, вы сможете, действительно занимаясь тантрической практикой, достигать реальных сиддхи, реальной реализации.

Но без шаматхи, без отречения, бодхичитты и познания пустоты практика тантры – это то же самое, что ребёнок лепит замки из песка. Один ребёнок сидит в песочнице и говорит: «Вот это дом Махамудры», а второй говорит: «А у меня дом Дзогчена», «А это дом тантры Ямантаки», – говорит третий. И тогда этот третий ребёнок говорит: «У тебя плохой дом. У меня дом самый лучший – это дом тантры Ямантаки». Другой ребенок говорит: «Нет, самый лучший мой дом – дом Махамудры!» Но стоит пойти дождю, как все эти три дома моментально разрушаются. При любом неблагоприятном условии исчезает вся ваша Махамудра, весь Дзогчен и тантра Ямантаки. И вы ведёте себя абсолютно так же, как любой обычный человек: впадаете в гнев, чувствуете зависть, ревность. Всё это – ошибки от отсутствия фундамента. Очень важно делать упор на строительстве фундамента, сказав: «Да, раньше я делал ошибки, но теперь я понимаю! Я тоже человек, хочу, чтобы все давалось легко, меня раньше очень интересовали Махамудра, Дзогчен и Ямантака-тантра и дзогрим, я хотел быстро стать буддой, но не могу, это невозможно». Я могу сказать стопроцентно, что без фундамента все эти вещи недостижимы, невозможны.

Итак, если вы действительно хотите достичь в этой жизни реализаций, сначала попытайтесь реализовать шаматху – это самая лёгкая реализация в буддизме. Если вы шаматху не способны породить, то все остальные реализации для вас, ну просто смешно говорить, что они у вас могут возникнуть. Шаматха тоже нелёгкая вещь, это очень труднодостижимая вещь, я её сам практиковал, поэтому могу это сказать. Но вы можете её достичь, хотя это не легко. Всегда говорите себе: если бы это достичь было легко, в наши дни было бы очень много реализованных людей, которые бы имели эту реализацию. Но посмотрите как их мало, это единицы! И это говорит о том, что духовные реализации – вещь очень труднодостижимая. Поэтому не надо обманывать себя, поставьте себя прочно на землю и не витайте в облаках. Не позволяйте вашему эго вас обманывать. Если вы пойдёте по духовному пути, можно со стопроцентной вероятностью сказать, что ваше эго будет постоянно мешать вам и отвлекать вас, потому что эго знает, что если вы пошли по духовному пути, рано или поздно ваши духовные реализации уничтожат его. И поэтому оно будет строить всякие хитрости, ловушки для того, чтобы мешать вам продвигаться по этому пути.

Эго ваше скажет вам: «Какой ты умный русский человек! Зачем ты занимаешься такой простой, примитивной практикой? Ты должен заниматься продвинутой практикой и тогда ты достигнешь реализаций очень быстро! Этим всем простым практикам Будда учил простых, примитивных азиатов, а я русский человек, зачем они мне. Иди по прямому пути и станешь буддой мгновенно». Вот с такими мыслями вы всю свою жизнь будете пытаться заниматься одним, потом другим – и всё безрезультатно. А потом покинете эту жизнь, этот мир с пустыми руками. Я вам это гарантирую. Сначала вы будете практиковать Дзогчен, никакого результата не добьётесь и подумаете: ну, Дзогчен – наверное, это не так интересно. Займусь-ка я практикой Махамудры!

Дзогчен – учение очень хорошее, но вы просто не сможете достичь реализаций, потому что у вас нет фундамента, а не потому, что Дзогчен какой-то неправильный. Махамудра тоже очень хорошее учение, но вы, не имея фундамента, по этой причине не добьётесь реализации и в Махамудре. Потом вы скажете: нет, Махамудрой я тоже не хочу заниматься, теперь хочу заниматься тантрой Ямантаки. Но будет тот же самый результат, точнее, полное его отсутствие при отсутствии у вас фундамента. Всё будет безрезультатно. И тогда, в конце концов, вы придёте к выводу: буддизм, вообще, глупый! Теперь я должен заняться лучше практикой нью-эйдж. Нью-эйджевская практика более подходит для менталитета европейца, скажете вы. Но к этому моменту, когда вы так решите уйти в нью-эйдж, вы будете стареньким и никакого результата не достигнете.

Поэтому лама Цонкапа говорит, что в первую очередь очень важно понять, теоретически понять, приносит ли буддийское учение, практика Дхармы результат или не приносит, и развить в себе убеждённость в том, что оно приносит плоды. Когда вы убедились в этом, постарайтесь более глубоко, более подробно изучить метод практики этого учения. И после этого практикуйте.

Поэтому Будда и сказал: «Сначала внимательно выслушайте учение, потом размышляйте о нём, развивайте убеждение в нём и, наконец, медитируйте на нём». В России и Европе иногда люди поступают наоборот. Начинают они с медитации: «О, как хорошо, медитация!» Потом постепенно у них в уме зарождается сомнение: «Правильно ли я медитацию вообще делаю или нет? Понимаю ли я вообще, что такое медитация?» И они начинают задумываться, размышлять. В конечном итоге они понимают, что медитацию они не поняли и не знают, что это такое. И у них появляется желание послушать учение, и они приходят слушать учение – т. е. всё в обратной последовательности.

Не надо двигаться в обратной последовательности, вам надо двигаться по порядку. Поэтому, когда я несколько лет назад давал вам учение, я не говорил: медитируйте, медитируйте, – я давал вам основные, базисные знания, объяснял вам, как следует заниматься практикой.

Что касается практики, если вы, например, хотите заняться шаматхой, вы должны, по крайней мере, два или три раза прослушать полное учение по шаматхе от своего Духовного Наставника, потому что после одного раза вам покажется, что вы всё поняли, а в действительности вы неправильно поймёте или что-то упустите. Если вы упустите хотя бы один момент, вы не сможете добиться реализации шаматхи.

На основе ложной, неправильной теории ваша практика будет тоже нечистой, из-за нечистой практики вы достигнете нечистого же результата и станете странным человеком. Довольно очевидно то, что происходит иногда с людьми, которые занимаются медитацией неправильно. Позанимавшись какое-то время медитацией, они становятся гораздо более странными, чем до этого, потому что их практика основана на неверной теории.

Если вы хотите заниматься буддийской медитацией, то очень важно, чтобы ваша практика была основана на чистой теории, т. е. на том учении, которое исходит от Будды Шакьямуни, от Асанги, от других великих мастеров, и от ламы Цонкапы – это очень важно! Поскольку ваша теория будет основана на учениях этих великих мастеров, то теория ваша будет чистой. Поскольку ваша теория будет чистой, то и практика ваша будет тоже чистой, потому что теория и практика очень тесно взаимосвязаны между собой, они зависят друг от друга, они не противоречивы – это взаимозависимые явления. Благодаря чистоте теории ваша практика будет чистой. Благодаря чистой практике у вас будет чистый результат. Поэтому сегодня вы получите чистую теорию. Я изложу вам чистую теорию о

том, как развить шаматху, чтобы в будущем вы на основе этой чистой теории занимались практикой. Когда придёт время, я не позволю вам остаться здесь сидеть сложа руки, я скажу вам: «Теперь тебе пришла пора медитировать». Пока не надо медитировать, пока попробуйте понять учение, занимайтесь ежедневной практикой, будьте добрыми и занимайтесь своим бизнесом. Не надо бросать свои повседневные дела. Пока ещё для вас слишком рано. Но когда придёт время для вашего развития шаматхи, вы должны заняться интенсивной практикой. Для того чтобы развить шаматху, вам тоже требуется хороший, прочный фундамент. Если вы будете практиковать искренне, имея все необходимые для фундамента моменты и обладая хорошими знаниями, то вы сможете развить шаматху за год.

Один геше, геше Нима – великий мастер современности, который медитировал в Бутане. Он недавно умер в Индии. Когда я был в Индии, он ушёл, как раз во время моего там пребывания. Мой Учитель геше Вангчен сказал: «Тебе нужно повидаться с геше Нима, поговорить с ним о том, как он развил шаматху, потому что тебе тоже надо развить шаматху». Он сказал, чтобы я отправился к геше Нима на следующее утро. Но на следующее утро, когда я отправился в дом к геше Нима, его ученик сказал мне, что он как раз в это утро и скончался. Поэтому мне не удалось с ним встретиться. Но я разговаривал об этом со своим очень хорошим другом – геше Дагпа. Он очень хорошо знает Дхарму. Он медитировал в горах в Дхарамсале. И вот он встречался с геше Нима. Я спросил его: «Ну, какие у тебя впечатления о нём? Что ты думаешь?» Мы, геше, очень твердолобые в этом плане, упрямые, т. е. мы не можем сразу поверить на слово, что там какой-то мастер великий, реализованный. Мы должны сначала сами исследовать и убедиться.

Я тоже, например, вот если я даже увижу, что какой-то человек летает, я не буду сразу говорить: «О, это Будда!» Ну, летает и летает, птицы тоже летают! Мы же не говорим, что птицы – будды, потому что они летают. Это нелогично. Вначале очень важен такой подход, немножко скептический. Не надо относиться ко всему легковерно, верить прямо сразу всему. Но, с другой стороны, не впадайте во вторую крайность, т. е. не будьте циниками, не говорите: «Я этого не понимаю, значит, это не так или этого нет». Это другая крайность. Одна крайность – это легковерность, когда вы верите всему сразу же, а вторая крайность – это цинизм. Вы должны придерживаться где-то срединной позиции, т.е. относиться ко всему скептически. Скептицизм – это врата к открытию, познанию реальности, истины.

Мой друг геше Дагпа сказал мне, что это действительно очень особенный человек, он явно необычен, он с ним имел длительную беседу. Он мне рассказал, что, когда он и ещё один геше пришли к геше Нима, он сидел полуобнажённым, с обнажённым торсом в позе медитации и на них даже не посмотрел. Они сделали перед ним простирания как перед старшим геше по возрасту. Принято почитать пожилых геше, поэтому они простирания сделали. После простираний они стали объяснять ему, что вот мы такие-то геше, мы медитируем в Дхарамсале, но он даже никак не подал и виду, что он их вообще услышал. Он просто продолжал сидеть в той же самой позе с закрытыми глазами. Затем они ему сказали: «Вот недавно мы получили от Его Святейшества Далай-ламы посвящение в 16 капель Кадампа». Его глаза тут же открылись, как только он это услышал, и сказал: «О, как вам повезло! Я получил это учение в таком-то году, ещё будучи в Тибете», т.е. он вспомнил, несмотря на то, что это было, по его словам, 50 лет назад. Он стал вспоминать и рассказывать об этом, как будто это было вчера: «Вот, Линг Ринпоче там присутствовал и сказал то-то», – в общем, все подробности того дня он вспомнил. Геше Дагпа был совершенно потрясён и понял: «Да, когда у человека развивается шаматха, его ум становится очень ясным и память необычайной, т. е. он может вспомнить события, которые произошли полвека назад более отчётливо, чем мы иной раз помним о том, что было вчера!»

Вот, например, если я вас спрошу, что вы делали вчера с утра до полудня, то вы, наверное, даже не все детали вспомните. «Ну, поел там чего-то, выпил, – скажете, – потом поспал, Санта-Барбару посмотрел». Затем геше Дагпа спросил у геше Нима: «Я слышал, что вы развили шаматху, это правда?» На это геше Нима сказал: «Если честно – правда», т. е. он не хотел, естественно, продемонстрировать свою эту реализацию многим людям, но им он вот откровенно сказал, что это действительно так. После этого геше Дагпа спросил: «Пожалуйста, скажите, как вы решили, вообще, развить шаматху? И как вы развили шаматху?» Геше Нима ответил: «Когда я был в горах в Бутане, я там медитировал на Ламрим. И это очень полезно, потому что это укрощает ум. Но дело в том, что, когда я занимался медитацией, мой ум постоянно блуждал, отвлекался от темы. Я понял, что с таким блуждающим, неукрощённым умом я могу, конечно, чего-то достичь, как-то укротить свой ум, но реализаций для меня достичь будет невозможно. Поэтому я сказал себе: «Достаточно заниматься медитацией Ламрим, аналитической медитацией! Сначала я должен заняться медитацией шаматха». После этого он закрыл все свои книги и отложил.

Но я не говорю вам, чтобы вы делали так же. Этот человек уже достаточно хорошо знал Дхарму. Такой человек, как геше Нима, достаточно к тому этапу уже медитировал на Ламрим. Поэтому он закрыл и отложил все свои книги, прервал все связи с внешним миром, с людьми, запасся достаточным количеством пищи для выживания и начал интенсивно медитировать на шаматху. Он сказал, что уже через 6 месяцев он породил шаматху. Это правда, так оно и было. И действительно, во многих текстах говорится, что, если вы начинаете заниматься шаматхой, имея правильный фундамент, всё необходимое для фундамента, то шаматху можете развить очень легко, быстро, за 6 месяцев. Это самый короткий срок развития шаматхи. Но вам, наверное, для этого потребуется год или два года, будет тяжело. Но и этот срок достаточно короткий. Я не возражаю, чтобы у меня на эту реализацию ушло даже два года, это стоит того.

Тогда геше Дагпа спросил у геше Нима: «Пожалуйста, посоветуйте нам, дайте какие-нибудь рекомендации по развитию шаматхи. Я тоже хочу развить шаматху!». На это геше Нима сказал: «Ты уже получил учение по Ламриму о развитии шаматхи, никто другой не даст более глубинного учения по этой теме, по теме шаматхи, чем это написано в Ламриме. У меня нет ничего специального, особого, что бы я мог добавить к этому, – сказал геше Нима. – Если вы будете практиковать в точности так, как написано в Ламриме, и безошибочно, то у вас будет та же самая реализация, те же самые плоды». И не только один геше Нима такое говорил, я слышал от многих других мастеров, что лучший метод медитации шаматха – это следовать в точности тем рекомендациям, которые даны в Ламриме. Моя книга по шаматхе на 100% основана на том же самом учении Ламрим, т.е. ничего другого в ней нет, отличающегося от Ламрима. Ну книга уже давно вышла на русском языке, а также переведён на русский язык и сам «Ламрим Ченмо» ламы Цонкапы. Поэтому вот эти книги все иметь очень важно. Я сам тоже планирую в будущем развить шаматху. После того как я сам разовью шаматху, я хочу, чтобы и мои ученики развили её тоже.

Планы у меня такие: через несколько лет – но точно сказать пока не могу – когда придёт время, я займусь интенсивно практикой шаматхи, только медитацией шаматхи, и это будет в Курумкане. Потом я проверю, кто из моих учеников способен реализовать шаматху – это будут не все. Я буду проводить гадание, беседовать с ними, и на основе вот этого собеседования и гадания я определю, кто из них будет заниматься практикой шаматхи. Очень важно, чтобы буддизм не оставался у нас только на теоретическом уровне. Очень важно, чтобы в России были реальные практики, которые имеют реализацию шаматхи. Постепенно, я думаю, что и все могут заняться медитацией рано или поздно и развить в

себе шаматху, а затем и ясновидение развить в себе, и после этого вы сможете летать из одного места в другое. Но это всё вещи не очень-то важные.

А когда у геше Нима спросили, появилось ли у него ясновидение после реализации шаматхи, он сказал: «Нет, ясновидения у меня нет, ясновидение я не развил в себе, потому что у меня нет времени на это. Я занимаюсь практикой отречения, бодхичитты и познания пустоты – это для меня важнее, чем ясновидение». После порождения шаматхи развить ясновидение очень легко, но его, геше Нима, ясновидение вообще не интересовало, любопытно очень!

Действительно, какой смысл знать, о чём думают другие люди, тем более, это будет только приносить вам расстройство. Я не читаю чужие мысли, но я вижу зато выражение на лицах людей, и когда я вижу, что они разгневаны или ещё что-то, негативные эмоции отражаются на лице, меня это расстраивает. А если я ещё буду читать их мысли, меня это вдвойне будет расстраивать. Некоторые учителя говорили мне, что если у вас нет отречения и бодхичитты, но есть ясновидение, то это тоже для вас как ловушка. Это очень интересно.

Сейчас я расскажу вам ещё одну историю. Все эти истории – это не просто истории, у них у всех есть очень глубокий смысл, и всё это должно вселять в вас убеждённость, а это очень важно. Я не университетский профессор, и поэтому моя задача не состоит в том, чтобы давать вам много новой информации, которую вы до сих пор не знаете, не слышали. Моя задача – это убеждать в том, что вы уже и так хорошо знаете. Ещё больше прояснять для вас эти положения и развивать в вас сильную убеждённость в них. Тогда вы станете несокрушимы. Развивать убеждённость в себе в каком-то одном положении гораздо лучше и полезнее, чем получать много новой информации. Если у вас очень много информации, но ни в одном из этих пунктов вы не уверены, то вам очень легко запутаться. Именно по этой причине многие люди в Европе, Америке, в России тоже легко разочаровываются, легко сбиваются с пути, или легко возникает путаница в голове, потому что информации очень много разной, но ни в чём они не уверены до конца: «И то мне надо и это! Что будет в моей жизни – я не знаю». И вот они всё время гадают: на картах гадают, так гадают – как им поступить? Но это бесполезно. В древние времена великие учителя не давали много информации своим ученикам. Они сначала объясняли какую-то одну тему, но объясняли её так, чтобы полностью убедить учеников в этой теме. Это действительно очень ценная вещь.

Итак, один йогин медитировал в горах. У него очень быстро шёл прогресс в медитации. Но тогда ему решили навредить злые духи, которые там обитали. Дело в том, что этих вредоносных духов очень много вокруг, и когда у человека что-то получается в духовной практике или в делах, они стремятся ему навредить, помешать. Они стали думать, как же ему лучше всего навредить. Когда они изучили его хорошо, они поняли, что лучший способ причинить ему вред – это помочь ему развить ясновидение. И тогда у этого йогина, а он был геше, вдруг открылось ясновидение, причём без шаматхи, но не самое высокое ясновидение, а такое, более низкого уровня. Это нечто чуть-чуть более высокое, чем интуиция, но ещё не настоящее ясновидение.

Вот, допустим, он мог закрыть глаза и подумать о каком-нибудь близлежащем городке – и он тотчас же узнавал, что там происходит и что там люди думают. Он, когда к нему приходили люди, им говорил: «А, ты из такой-то и такой-то семьи, и у тебя такая-то проблема, если ты сделаешь то-то и то-то, то ты решишь свою проблему. Когда люди его слушались, их проблемы устранялись и, таким образом, о нём начала распространяться слава, и люди стали к нему ходить всё больше и больше. Этот геше приобретал всё большую известность, так же, как и я. Это препятствие. Для меня это плохо. Для геше этого

это тоже было препятствие. Всё больше и больше людей к нему приходили и не давали ему медитировать, отвлекали его, так же, как и вы не даёте мне медитировать. Однажды этот геше поехал в Лхасу к своему Учителю. А его Духовный Наставник имел очень высокую реализацию. У него было настоящее ясновидение, а не такое, как у него. И вот он простёрся перед Учителем и спросил: «У меня появилось ощущение, что я стал ясновидящим. Не знаю, правильно моё ощущение или нет, настоящее ли это ясновидение?»

Если у вас появится такой же уровень ясновидения, как у этого геше, вы даже не станете спрашивать ни о чем у своего Духовного Наставника, вы просто будете уверены в своем ясновидении и без этого. Запомните этот момент, если вдруг что-нибудь такое случится, на всякий случай. Вы подумаете: «У меня сейчас реализация более высокая, чем у моего Учителя, зачем мне у него теперь учиться?!» И это будет очень большая ошибка.

Но его Духовный Наставник ничего не сказал ему на это – ни правильно, ни неправильно. Он сказал ему: «Иди в храм и там перед статуей Будды Шакьямуни сделай сто тысяч простираний. А когда вернёшься, сделав всё это, я тебе отвечу». Он смутился, растерялся: очень тяжело судить о высоких мастерах, когда они говорят что-то, потому что у них очень необычные могут быть слова, непредсказуемые. Но делать нечего, он послушался, пошёл в храм, стал делать простирания и сделал сто тысяч простираний. Каждый день, по мере того, как он делал простирания, ясновидение у него становилось всё меньше и меньше, все слабее. А когда он сделал последнее простирание, у него не осталось вообще никакой способности к ясновидению! И он вернулся к своему Учителю и сказал: «Я сделал сто тысяч простираний, и теперь у меня ясновидение исчезло». На это его Учитель сказал: «Если бы ясновидение было настоящим, оно бы после ста тысяч простираний только улучшилось! Твоё же ясновидение – это не ясновидение, это препятствие, созданное вредоносными духами. Теперь возвращайся и продолжай свою медитацию, и не веди себя как лама. Стань смиреннее всех, ниже всех, веди себя так, как будто ты полный дурак и ничего не знаешь».

Он вернулся в горы, стал вести себя так, как посоветовал ему Учитель, продолжил свою медитацию и достиг очень высоких реализаций. Он достиг шаматхи, отречения, бодхичитты, познания пустоты и очень высоких тантрических реализаций, и все это за одну жизнь.

Эта история учит и нас, как правильно практиковать. До тех пор пока ваш Духовный Наставник не скажет вам: «Пришла пора тебе учить», не надо учить людей, не надо демонстрировать свои знания, учить кого-то. Всё это порождено вашим эгоизмом, все эти вот учительские такие дела. Поэтому, только когда вам Учитель скажет. Да и после того, как он даст такое разрешение, не надо вести себя как учитель, который даёт собственное учение, надо передавать те знания, которыми вы обладаете, как посредник между Буддой и этим человеком. Передавать как то учение, которое дал вам ваш Учитель, а не ваше собственное – тогда вы действительно сможете помогать людям. Не стремитесь к тому, чтобы стать духовным учителем. Когда придёт время, подходящее для этого время, у вас просто выбора другого не будет – вам надо будет начать учить. Но пока такое время ещё не пришло, такого стремления у вас не должно быть.

У вас всегда должна быть устремлённость и самое большое желание именно практиковать Дхарму. Вот с такой мотивацией: «Я слушаю учение для того, чтобы развить в себе шаматху, рано или поздно я смогу породить в себе такую реализацию. Даже если в этой жизни я не смогу этого добиться, этот отпечаток поможет мне развить шаматху в будущей жизни».

В повседневной жизни старайтесь по 10, по 20 минут в день заниматься медитацией шаматха, это оставит в вашем сознании очень мощный отпечаток. Но не сейчас прямо, а после того, как я передам вам полное учение по шаматхе, после этого вы можете начать по 10, по 20 минут в день заниматься шаматхой, и это оставит в вашем сознании отпечатки. И затем, в будущем, когда вам покажется, что настало подходящее время для развития шаматхи, вам надо будет заняться интенсивной практикой.

Во-первых, что касается шаматхи, вы должны понять преимущества развития шаматхи. Это очень важно. В своей повседневной жизни вы должны думать о преимуществах шаматхи, просто вот обдумывать, вспоминать об этих преимуществах. Мы слишком много думаем о преимуществах мирских вещей, материальных вещей. Поскольку мы так обдумываем все их достоинства, у нас появляется сильное желание ими завладеть.

Например, если человек думает о преимуществах обладания хорошей женой, то у него возникает всё более и более сильное желание найти эту хорошую жену. И это желание становится всё более и более сильным, и поскольку вы так постоянно думаете о том, что мне нужна жена, нужна жена! – это становится как бы вашей реализацией. Вы уже понимаете, что не можете жить без хорошей жены. Когда мы смотрим на положительные стороны различных объектов, у нас возникают, соответственно, различные желания. Поэтому у всех желания разные.

Пока не надо начинать сразу с развития шаматхи. Сначала задумайтесь о том, что вот эти вот сансарические вещи, предметы, которые вам кажутся такими привлекательными, на самом деле таковыми вовсе не являются. Задумайтесь об их отрицательных сторонах, этих сансарических вещей, и, по контрасту с этим, подумайте о преимуществах развития шаматхи. Сравните преимущества шаматхи со всеми теми вещами, которые вы сейчас считаете источниками своего счастья. Если вы не проводите такое сравнение, то все эти вещи кажутся вам очень ценными. Вы думаете, что действительно к ним стоит стремиться. Но когда вы сравните их с теми благами, которые принесёт вам шаматха, то вам покажется, что по сравнению с этой шаматхой даже миллион долларов, даже пост президента России или пост президента США – это просто ничто. Тогда у вас пропадёт чувство зависти к другим людям. Вы не будете говорить, что если бы я имел то, чем владеет он, я был бы счастлив. Вы будете довольны тем, чем обладаете вы сами. Я рассказываю вам механизм осознания преимуществ, чтобы вы могли тоже использовать его в своём мышлении, потому что именно это и называется практикой Дхармы. Практика Дхармы – это изменение своего образа мышления. Именно это и является практикой Дхармы, а не проснуться в 4 утра, начать стучать в дамару, звонить в колокольчик, петь – вы разбудите других людей, и сами спать не будете. Это не практика Дхармы вовсе.

Вы можете и побольше спать, ничего страшного. Например, в Тибете был один монгольский геше, который всё время лежал в такой спящей позе. Его ученики стали его тормошить: «Геше-ла, пожалуйста, не надо всё время спать, не надо так лежать, а то вот сейчас идёт наш спонсор, если он увидит, что вы лежите, он подумает, что вы спите, а не практикуете как следует». На это геше сказал: «Ну, ничего страшного! Что в самом худшем случае может быть? Ну, в худшем случае он перестанет нас спонсировать, ничего страшного». «Нет-нет, – ученики всё-таки настаивали, – если вы будете лежать, ну как же вы так лёжа будете практиковать?!» «Да нет, ничего страшного, – сказал геше, – духовной практикой не обязательно заниматься сидя, ею можно заниматься и лёжа, и стоя». Причём у него не было ни колокольчика, ни дамару, просто лежал так. «Нет, но вы же лежите, – сказали ученики, – как же ваше это вот лежание может превратиться в практику Дхармы?!» На это геше ответил: «Если я буду лежать, а на руку мне прыгнет блоха, и если я её убью – в этом будет негативная карма или нет?» «Да, будет, конечно!» – сказали ученики. «А

почему же тогда, если я лежа совершаю благие действия, они не превратятся в благоую карму?» И затем геше продолжил: «Духовная практика – это практика ума, а не практика тела или речи. И вы должны это понимать».

Итак, самое важное – чтобы изменился ваш образ мышления, и это будет признак того, что вы практикуете. Если вы послушаете моё учение некоторое время, после этого отрастят волосы, чётки большие наденете на шею, будете показывать странные жесты, то тогда я испугаюсь, мне будет страшно вас дальше учить, потому что не так вовсе надо. Но я доволен результатами своих лекций, своего учения здесь, потому что я вижу, что мои ученики становятся всё более и более трезвомыслящими и приземленными. Внешне вы должны выглядеть как другие люди, ничем не должны отличаться. Когда я учился в университете – я в это время изучал буддийскую философию – я втайне занимался практикой, но выглядел я абсолютно так же, как все остальные, и никто не знал, что я духовный практик. Но в то время я ещё не был монахом, мне нравилась модная одежда. Я не ходил и не говорил, что я духовный. Такого не было. Я одевался по последней моде, ходил на танцы. Но я просто смотрел, исследовал, всё время занимался исследованиями, о чём учил Будда, и какое мышление типично для обывателя, для мирских людей. Где больше правды, где больше реальности?

Мой Учитель в то время сказал мне: «50% своих знаний ты получишь из прочитанных тобою книг, другие 50% знаний ты получишь из общения с другими людьми, с разными людьми, и не только с хорошими людьми, но и с худшими из худших». Я с очень разными людьми общался, и от каждого человека, с которым я общался, я получал какие-то знания. Но я не особенно сблизился с плохими людьми, потому что очень легко подпасть под дурное влияние. Это как в той истории с двумя попугаями.

Итак, основное, что я пытаюсь вам сказать: попытайтесь изменить своё мышление. Вы должны применять Дхарму в своей повседневной жизни, ваше повседневное мышление должно быть в соответствии с Дхармой. Тогда можно сказать, что вы занимаетесь практикой Дхармы. Вместо того чтобы всё время, целыми днями напролёт мечтать: «Вот если бы у меня было это, я был бы счастлив, если бы у меня было то, я был бы счастлив, если бы у меня был такой пост, я занимал бы такую должность, я был бы счастлив», если вы будете думать: «Будь у меня шаматха, тогда бы я действительно был счастлив, а без неё все эти должности – это совершенно пустое, это ничего не значит». Если вы сами, без моей помощи дойдёте до такого мышления в повседневной жизни, значит, вы реально практикуете Дхарму. Это вдохновение придаст вам энтузиазм.

Например, если ребёнок слишком много думает о том, какая прекрасная игра футбол и сколько в ней преимуществ, то он обрадуется, даже если просто увидит футбольное поле. «О, какое прекрасное поле!» – скажет он. Вот, например, я: если честно, когда я размышляю о преимуществах шаматхи, как только я вижу где-нибудь какую-нибудь гору, тихое спокойное место, с большим количеством деревьев, растительностью, то у меня сразу появляется тоже такое приятное чувство, радостное: «О, какое место для развития шаматхи! Да смогу я в будущем жить в таком месте и в нём развить шаматху!» Вот такое вдохновение, такое чувство у меня появляется непроизвольно. И это тоже маленькая, но реализация. Это моя самая высокая реализация! Но это действительно знак практики – ваш образ мышления меняется.

А с другой стороны, если у вас будет всё больше и больше углубляться такое осознание, то, вас не будет привлекать кажущееся благополучие богатых людей, обеспеченных, занимающих высокие посты. Вы будете моментально видеть другую сторону их жизни, обратную сторону. И поймёте, что у этих людей не только не меньше проблем, но, может

быть, и больше проблем, чем у вас. Вас совершенно не будет привлекать такое положение. Вы будете только чувствовать к ним сострадание. Вы подумаете: «Когда же эти люди обратятся к Дхарме и будут пытаться обрести безупречный покой, тот покой, который им не принесло всё их богатство?» Если у вас будет такое отношение, такое восприятие, то это значит, что вы стали духовным человеком.

А с другой стороны, если вы будете завидовать человеку, который купил, допустим, новую красивую машину, или богаче вас, то, значит, вам ещё пока далеко до духовности. Сначала станьте духовным человеком, потом уже можно думать о развитии шаматхи и всех этих вещей. Размышления о преимуществах шаматхи также помогут вам стать духовнее, это я вам точно говорю. Я не знаю, интересно это вам или нет, но уверен, что для вас это всё очень полезно.

Первое преимущество шаматхи: как только вы породите шаматху, ваш ум станет невероятно ясным. Например, после развития шаматхи вы сможете отчётливо разглядеть каждую частицу на своей руке. Это очень ясный ум, поэтому у вас будет гораздо быстрее продвигаться аналитическая медитация. У вас на это может уходить очень мало времени, вы можете брать какую-то небольшую часть аналитической медитации и достигать необходимого чувства, убеждённости гораздо быстрее, очень быстро и легко. И тогда все реализации: преданности Гуру, драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти придут к вам очень легко; отречения, бодхичитты – все эти реализации придут гораздо быстрее. И всё это благодаря ясности ума.

Если же ваш ум неясен, смутен, то все эти реализации для вас очень трудны, и вам также очень трудно будет увидеть истинную реальность феноменов. Вам будет очень трудно постичь пустоту феноменов.

Как говорится в одной из сутр: тёмной ночью, когда маленький огонёк светильника колышется от сильного ветра, невозможно прочесть, что написано в книге. И это напоминает состояние нашего ума без шаматхи. После же шаматхи огонь становится очень ясным, и его уже не колеблет ветер, как вообще в отсутствии ветра, когда горит свеча, ровно горит, ветра нет, и тогда, при таком свете, вы можете отчётливо прочитать то, что написано в книге, и легко понять смысл написанного. В этом преимущество шаматхи.

Первое преимущество – это такая ясность ума, благодаря которой вы сможете развить многие и многие реализации.

Второе преимущество состоит в том, что после того, как вы разовьёте шаматху, этот покой, который будет в вашем уме, будет настолько огромен, настолько безграничен, что вам покажется, что вы уже достигли освобождения, уже достигли нирваны. Но пока это ещё будет не нирвана. Ваш ум будет такой ясный, что вам покажется, что все омрачения ушли из ума, как будто все омрачения умиротворены.

Когда вы достигнете шаматхи, то состояние вашего ума можно будет сравнить с прудом. Например, пруд, который взболтали палкой, становится грязным, потому что вся грязь поднимается на поверхность. И это символизирует наш ум, в котором нет шаматхи, такой грязный, замутнённый ум. Кто же болтает палкой в пруде нашего ума? Это наши концепции, концептуальные мысли: «Наверное, он так поступит, наверное, он мне хочет плохого, наверное, все это плохие люди» – если думать вот так, вы взбалтываете грязь на дне пруда, всплывают все омрачения, вы сами себя омрачаете. Даже вредоносные духи не могут вам настолько навредить, как вы сами себе вредите. Дух может вас толкнуть, он

может вас поранить, но он не может вас омрачить. Вы же сами, не зная, как правильно мыслить, делаете себя еще более омраченными, чем вы есть.

Итак, когда вы развили в себе шаматху, это означает, что вот эти беспокоящие концепции вы пресекли, т. е. вы ни о чём не заботитесь, однонаправленно устремляете своё внимание только на один объект. По мере того как вы всё больше и больше занимаетесь такой медитацией, палка концепций перестаёт баламутить ваш ум, и грязь ваших омрачений оседает.

Но нельзя сказать, что ваш ум проясняется. Ваш ум ясен был изначально, он ясен с безначальных времён своего существования, потому что наитончайшее наше сознание так и называется – ясный свет ума. Этот ум ясен по природе. Но если мой ум по природе ясен, почему сейчас в нём нет ясности? Потому что мы сами себя омрачаем, постоянно взбаламучивая воду своего ума палками концепций. Как и наш ум, вода по своей природе чиста, в её природе нет грязи. Если бы в природе воды присутствовала грязь, воду было бы невозможно очистить. Итак, очевидно, что, поскольку в природе воды нет грязи, грязь, присутствующую в воде, можно отделить от самой воды. То же самое с нашим умом. Даже, если возьмём самого худшего человека в мире, самого омраченного, самого негативного, даже у этого человека его омрачения не являются природой его ума. Это нечто наносное.

Почему человек плохой? Он просто слишком сильно вращает палкой своих концепций и поднимает поэтому слишком много пыли, слишком много грязи. Может быть, за день он производит тысячу раз это вращение палкой, а вы все, обычные люди, может быть, сто раз. Ну, может быть, некоторые люди по пятьдесят раз это делают. Итак, разница только в скорости вращения этой палкой концептуальных мыслей.

Итак, после развития в себе шаматхи вы совершенно прекращаете баламутить свой ум палкой концепций, и поэтому вся пыль оседает на дно. Но здесь вам грозит одна опасность – это решить, что это уже освобождение. Это ещё пока не освобождение. Когда вы разовьёте в себе шаматху, например, у вас уже не будет грубой формы гнева, вам будет трудно разгневаться. Но если вы после этого встретитесь с какими-то неблагоприятными условиями, трудностями, то постепенно, постепенно этот процесс орудования палкой концепций опять начнётся, и всё быстрее и быстрее это будет происходить, и опять возникнет грязь, и опять будет то же самое, что и раньше. Одной шаматхи поэтому недостаточно.

Когда вы развили шаматху, это подобно тому, что вся грязь осела на дно вашего ума. Тогда вам надо применить випашьяну, т. е. аналитическую медитацию об отречении, бодхичитте и пустоте, и с помощью випашьяны выскрести эту грязь, лежащую на дне, и выбросить её из своего ума. Вот тогда, когда это произойдёт, когда омрачения полностью устранены из ума с помощью випашьяны, познания пустоты, можно будет сказать, что вы достигли истинного освобождения, или состояния Будды.

Такое состояние ума, полностью свободного от омрачений, и называется освобождение, или нирвана. Любой последователь любой религии, который может добиться такого же результата, такой же полной свободы ума от омрачений, можно сказать, что находится в нирване. Не обязательно нирвана – это продукт только буддийской практики. Любая религия, которая может указать на путь, приводящий к такому освобождению, можно считать, что приводит к нирване. Но время у нас кончилось уже, вопросы есть?

Вопрос: Пожалуйста, дайте точное определение шаматхи.

Ответ: Шаматха – это однонаправленное сосредоточение ума на объекте, свободное от блуждания и притуплённости и характеризующееся безмятежностью ума. Итак, если ваш ум достиг такой способности сосредоточиваться на любом объекте без отвлечения и притуплённости, это значит, что вы можете удерживать это сосредоточение столько времени, сколько вы сами захотите. Причём ваш ум свободен от самых тонких форм притуплённости ума. Но этого недостаточно, у вас в уме должно быть качество безмятежности. Когда вы разовьёте шаматху, ваш ум будет совершенно умиротворён и безмятежен, и в теле будет очень приятное ощущение, это будет называться блаженной податливостью тела и блаженной податливостью ума. Ваше однонаправленное сосредоточение должно быть таким чистым и отличаться, сопровождаться именно такой безмятежностью, блаженной безмятежностью, такое состояние ума называется шаматхой. Шаматха – это результат однонаправленного сосредоточения. Пока у вас этого нет, но это цель, к которой вы должны стремиться. Сначала постарайтесь достичь хотя бы этого, а не состояния Будды, потому что это для вас реально достижимо. А моментально стать Буддой, моментально обрести иллюзорное тело, ясный свет – это очень и очень трудно.

Поскольку вы плохо знаете эти вещи, как их достигают, что это такое, вы думаете, что это возможно. Вот, например, если я плохо знаю о том, из чего сделана ракета и что это такое, я могу, конечно, говорить: «О, я могу за месяц построить ракету». Но человек, который знает лучше меня, как строится ракета, на смех меня поднимет и всё. А для того чтобы построить ракету, нужно очень много причин собрать воедино, что же говорить о состоянии Будды, об иллюзорном теле, о ясном свете. Для этого нужно ещё больше, гораздо больше причин. С помощью шаматхи всё это действительно становится практичным. Но я точно говорю, что без шаматхи это невозможно. Если вы не хотите верить, ну ничего, тогда занимайтесь той практикой, какой хотите – в обратном порядке, т. е. сначала вы попытаетесь достичь союза иллюзорного тела и ясного света, потом иллюзорного тела – всё у вас будет происходить наоборот! Надо действовать поэтапно.