

На следующей неделе состоятся две лекции, а с пятницы по воскресенье за городом будет проведен ретрит. Этот ретрит я посвящу бодхичитте. Я надеюсь, что после него у вас станет меньше эгоизма, и, соответственно, уменьшится количество проблем. Если вы сами исследуете этот вопрос, то вы убедитесь в том, что даже в этой жизни, чем больше у вас эгоизма, тем больше у вас проблем, чем меньше эгоизма, тем меньше проблем. Даже в нынешней жизни вы можете увидеть эту взаимосвязь. А что касается вашей будущей жизни, то эффект от уменьшения эгоизма будет огромным.

Возьмём простейший пример: двух человек, у одного из них очень сильный эгоизм, а у второго эгоизма нет. Во время их общения заходит третий человек и говорит: «Чем вы, два дурака, тут занимаетесь?!» Он говорит одно и то же им обоим, но тот человек, у которого сильный эгоизм, моментально чувствует обиду и гнев. То есть, эти слова, подобно отравленной стреле, ранят его в самое сердце, и он начинает с возмущением говорить: «Как он посмел меня обозвать?! Все люди говорят, что я очень умный, все меня хвалят, а он назвал меня дураком. Он не имеет права так говорить, я убью его за это!» Из-за сильного эгоизма грубые слова моментально нарушают его покой.

А другой человек, который знает буддийскую философию, который знает о преимуществах практики терпения, просто рассмеётся в ответ на эти слова. Он скажет: «По сравнению с буддами и бодхисаттвами я действительно очень глупый! Это так, потому что я нахожусь под властью омрачений, они делают меня дураком. Но по сравнению с другими, более глупыми людьми, я – не такой уж большой дурак. Может быть, я чуть-чуть лучше того человека, который меня обозвал».

Итак, всё познаётся в сравнении. Умный человек скажет себе: «Если я действительно дурак, а он меня назовет мудрым, то мудрее от этого я не стану. А если я не глуп, а он меня называет дураком, то дураком от его слов я не стану». Поэтому эти слова влетят ему в одно ухо и тут же вылетят из другого, не затронув его сердце. Итак, условия, обстоятельства не могут причинить вам вред, очень многое зависит от вашего образа мышления. Обоим этим людям были адресованы одни и те же слова, но они обидели только одного из них.

Если вы исследуете, что происходит в повседневной жизни, то очень четко поймёте одну вещь: все наши проблемы в этой жизни вызваны эгоцентризмом, эгоизмом. В буддизме не говорится, что нужно полностью потерять чувство собственной индивидуальности, чувство своего «я» и своей семьи. В буддизме говорится, что не надо считать своё «я» самым важным. Сначала вам необходимо выработать в своем уме равностный подход: все живые существа, как и я, хотят счастья и не хотят страдать, и все они имеют такое же право на счастье, как и я. Для того чтобы устранить из своего ума эгоизм, эгоцентризм, чтобы развить в себе заботу о других, недостаточно прослушать всего лишь одну или две буддийские лекции. Вы должны получать учение по бодхичитте снова и снова.

Итак, ретрит по бодхичитте начнётся с благословения Авалокитешвары – божества любви и сострадания. Потом мы примем восемь обетов Махаяны на один день, будем получать учение по бодхичитте и вместе медитировать на бодхичитту.

Медитация на бодхичитту никогда не сделает вас сумасшедшим. Даже если вы будете посвящать ей очень много времени, нет абсолютно никакого риска, что от такой медитации у вас появятся психические проблемы. Этого нельзя сказать о тантрической йоге. Если вы, не зная правильных техник, слишком много занимаетесь тантрической йогой, у вас есть риск повредить своему рассудку: вам могут начать являться какие-то странные видения. Что же касается медитаций на бодхичитту, на любовь и сострадание, то, сколько бы вы ни медитировали, абсолютно никакой опасности в этом плане нет. Это абсолютно точно

На наш ретрит могут приехать и последователи других конфессий: христиане и мусульмане. Никакой проблемы здесь нет, они получают большую пользу от этого. После ретрита по бодхичитте они станут более чистыми христианами, более чистыми мусульманами, в них появится больше чистой любви, они станут более сострадательными. Они начнут относиться к буддизму с уважением и скажут, что буддизм, по сути, учит тому же самому, что и их традиции.

Религия предназначена для человека, то есть, не человек должен служить ей, а она ему. Религия необходима для того, чтобы делать человека лучше, добрее. Религия – это один из аспектов существующих сфер познания, как наука или экономика. Всё это служит человеку. Поэтому я часто повторяю, что не надо надевать на себя большую шапку – атрибутику той или иной школы – и говорить, что я последователь такой-то школы или такой-то религии, из-за этого у вас развивается фанатизм. Неважно к какой традиции вы принадлежите, главное, чтобы она делала вас лучше, делала вас добрее. Главное – быть хорошим человеком.

В нашем мире большой недостаток хороших людей. В наши дни очень многие люди теряют чувство гуманности, чувство человечности, а это основополагающие человеческие чувства, это основа. Вот именно эту основу люди и теряют. И, потеряв эти чувства человечности, гуманности, люди начинают проводить какие-то разграничения между нациями, религиями, конфессиями, и из-за этого, из-за этих конфликтов очень многие люди чувствуют себя несчастными. Эта основа подобна ладони на нашей руке, а религия, наука, экономика – все это, как пальцы на ней. А одни пальцы без ладони не способны ничего сделать. Даже без пальцев, эта ладонь гуманности, человечности всё же сможет что-то сделать, а вот пальцы в отрыве от неё ничего не могут. Если на основе гуманности у вас есть ещё и религия, и наука, и другие вещи, то вы сможете сделать очень много полезного, но очень важно иметь именно эту основу – гуманность.

А в буддизме говорится не только о человечности, там говорится обо всех живых существах. То есть, мы охватываем своей заботой, своей любовью не только людей, а каждое живое или чувствующее существо, которых бесчисленное множество. Осознавать, что все живые существа хотят счастья и не хотят страдать, – это очень широкий подход, действительно широкий подход. Вы охватываете своей заботой, своим состраданием всех живых существ и хотите, чтобы каждое из них, каждое из этих существ обрело счастье и избавилось от страданий, и делаете для этого всё возможное. Только на основе такого глобального, всеобъемлющего подхода можно развить бодхичитту, в противном случае это невозможно.

Итак, когда в буддизме говорится о любви и сострадании, то имеется в виду именно глобальное чувство любви и сострадания, всеобъемлющее чувство любви и сострадания, которое охватывает всех живых существ, а не только людей, не только какую-то группу людей.

Об этом мы более подробно поговорим во время нашего ретрита. А сегодня у нас учение по шаматхе. Однако, если вы породите это всеобъемлющее чувство заботы обо всех живых существах и подумаете, что, также как и вы, все живые существа хотят счастья, что никто из них не хочет страдать, если вы пожелаете им счастья, если вы действительно искренне почувствуете это, хотя бы на одно мгновение, по отношению ко всем живым существам, которые только существуют, то эта чистая любовь, а именно это и называется чистой любовью, принесёт вам невообразимые заслуги.

Будда привел следующий пример. Один человек в течение сотни жизней занимается практикой даяния, благотворительности, щедрости. А второй человек, хотя бы на одно мгновение, почувствует чистую любовь ко всем живым существам и почувствует: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть они все обретут счастье». Если он породит такое чистое чувство хотя бы на мгновение, то из этих двух людей больше заслуг накопит именно второй человек. Почему? Потому что он накопит заслуги, соразмерные количеству живых существ, которым он пожелал счастья. А поскольку живых существ, которым он пожелал счастья, бесчисленное количество, то и заслуги, которые он накопил, также бесчисленны. Помните об этом.

Вы можете заниматься этой практикой в любое время, даже когда вы куда-то едете на метро или ещё на чём-нибудь. Это очень полезно. Я всегда так делаю. Я вам уже говорил, что моя основная практика – это бодхичитта. Чем больше во мне порождаются любовь и сострадание, тем сильнее, мощнее становятся другие мои практики. Я прошу вас, чтобы и вы основное внимание уделяли практике бодхичитты. Это должна быть и ваша основная практика. Таков был совет самого Будды. Я даю вам то учение, которое было передано от Будды и великих мастеров прошлого.

Будда сказал: «Там, где есть ментальное сознание, сами по себе породятся и другие виды сознания. Там, где есть сильный корень, ствол и ветви вырастут сами собой. И, подобно этому, там, где есть великое сострадание, сами по себе возникнут и другие духовные реализации». Итак, без великого сострадания никакие другие духовные реализации для вас недостижимы. Это всё равно, что без корня дерева вы пытаетесь вырастить его ствол, листья и плоды. Нельзя получить плоды от дерева, у которого нет корня. Чандракирти также восхвалял бодхичитту. В своем труде «Мадхьямака-аватара» он говорил очень высокие слова о великом сострадании. Он говорил: «Будды всех трёх времён рождены из великого сострадания, поэтому в первую очередь я поклоняюсь великому состраданию». Он произнёс такую хвалу для того, чтобы показать нам, что великое сострадание – это мать всех живых существ. Если вы хотите стать Буддой, в первую очередь вы должны развить в себе великое сострадание. Как только у вас породится великое сострадание, все остальные реализации появятся у вас сами собой, я вам это гарантирую.

Но для того чтобы у вас породилось это великое сострадание, чтобы оно у вас возникало спонтанно, ваш ум должен быть ясен, и вы должны обладать способностью к концентрации. В противном случае, оно может появиться у вас на одну, на две минуты, но не более того. Поэтому вам необходимо развить в себе концентрацию, и огромную роль здесь играет шаматха. Вы должны понимать, что сможете породить какой-то уровень сострадания без шаматхи, но развить спонтанное великое сострадание, развить в себе бодхичитту без шаматхи вы не сможете. Скажите себе: «Для того чтобы породить в себе великое сострадание и бодхичитту, мне необходимо развить шаматху». Тогда ваша практика шаматхи станет махаянской практикой.

Шаматха – это медитация однонаправленного сосредоточения, посредством которой вы развиваете в себе стабильность, ясность и безмятежность ума. В силу этого вы сможете удерживать своё внимание, своё сосредоточение на объекте столько времени, сколько вы захотите, без малейших проблем, без малейших отвлечений. И тогда все духовные реализации станут для вас лёгкими, и вы не будете полностью зависеть, как раньше, от грубой пищи и одежды.

В буддизме говорится о трёх видах пищи: грубая пища, которую мы всё время употребляем, пища самадхи или концентрации и незагрязнённая пища. Также бывает пища из цветочной эссенции и из эссенции воды. Если вы выполняете особую практику, то,

произнеся определённые мантры, вы выпиваете эту воду и, выпив воду, вы извлекаете из этой воды ее сущность. То есть, вы можете выжить благодаря одной этой воде, она питает вас. Такие великие йогины, как Миларепа, жили на пилюлях из экстрактов цветов, и они могли жить в горах, питаясь только ими, другой пищи у них не было.

Какой является ваша практика шаматхи, зависит от вашей мотивации. Если вы занимаетесь практикой шаматхи для целей этой жизни или мирских целей, то она вообще не является буддийской практикой. Если вы занимаетесь шаматхой с целью достичь хорошего перерождения или освободиться от сансары, – это хинаянская практика шаматхи. А если вы занимаетесь шаматхой с мотивацией великого сострадания к живым существам, желанием достичь состояния Будды ради блага живых существ, – это шаматха Махаяны.

Способ развития шаматхи объясняется в шести основных частях. И вы должны наизусть знать все эти шесть положений, в противном случае вы не сможете нормально подготовиться к практике шаматхи. Потому что приготовить пищу, подходящий дом – это всё вторично. Самая лучшая подготовка – это знать все те техники, которые здесь перечисляются. Все учения по шаматхе, которые были преподаны в сутрах и в основных коренных текстах, таких как «Абхисамаяаланкара», заключены в этих шести основных положениях.

**Первое положение:** благоприятные условия для развития шаматхи. Атиша сказал, что, если вы упустите хотя бы одно из этих благоприятных условий, вы можете медитировать в течение тысячи лет, но шаматху вы не разовьёте. Поэтому в качестве основного фундамента вы должны знать все благоприятные условия для развития шаматхи. Если вам удалось собрать все эти условия, обеспечить все эти условия для своей практики, то считайте, что вы уже осуществили очень значительный этап подготовки. А если вы не знаете, в чём заключаются эти шесть благоприятных условий для развития шаматхи, то глупо говорить, что вы медитируете на Махамудру. Сначала необходимо изучить основы, узнать самое главное.

**Второе основное положение:** применение противоядий от ошибок в медитации. Это очень важно. Без второго положения прогресс в шаматхе невозможен. Когда вы устранили те ошибки, которые возникают в вашей практике, качество вашего сосредоточения улучшится.

Представьте себе плохо работающий телевизор, в котором все каналы перепутаны, изображение мутное, вместо звука треск. Почему это так? Потому что телевизор сломан, в нем есть какие-то неисправности. Если вы будете устранять их, применяя противоядия, то когда вы устранили хотя бы одну неисправность, качество изображения станет лучше, когда устранили вторую – ещё лучше. Итак, в конце концов, вы устранили все причины плохого изображения, и телевизор начинает показывать превосходно. То же самое и с телевизором нашего ума. Он невероятен, у него гораздо больше возможностей, чем у обычного телевизора. В телевизоре нашего ума миллионы и миллионы каналов, но пока мы не можем посмотреть их из-за самых разнообразных неисправностей, сейчас у нас работает один канал, и тот плохо, потому что в телевизоре нашего ума много погрешностей, которые необходимо исправить.

В ясновидении нет ничего особенного. У каждого из нас есть способность к ясновидению, все мы когда-то рождались мирскими богами, а все мирские боги – ясновидящие. Соответственно, все мы были ясновидящими, но потом эта способность у нас исчезла. Сейчас канал ясновидения просто не подключен в нашем уме, его надо всего лишь правильно настроить.

Поэтому во втором основном положении говорится об ошибках медитации, о том, как применять противоядия от этих ошибок, как продвигаться в этой практике. Такая последовательность была изложена ламой Цонкапой в его труде под названием «Ламрим». Я видел очень много других комментариев на шаматху, но такой чёткой и правильной последовательности, как у ламы Цонкапы, такой целостности в изложении этого учения я больше нигде не встречал. Это учение очень хорошо систематизировано, его порядок, его последовательность невероятны.

**Третье основное положение**, которое объясняет лама Цонкапа, – это как идти по пути развития шаматхи через девять стадий. Практика шаматхи делится на стадии, их всего девять. Вы продвигаетесь от первой стадии до девятой. И после девятой стадии вы достигаете шаматхи.

Лама Цонкапа очень ясно объясняет, в чём разница между первой и второй стадиями, и как продвигаться дальше. Дело в том, что если вы не знаете всего этого, то вы достигнете чего-либо, и вам покажется, что вы уже обрели шаматху. На самом деле это не так. Может быть, вы достигли четвертой стадии, а уже думаете, что достигли шаматхи. Поэтому вам необходимо знать все эти наставления, знать, чем отличается одна стадия от другой. Лама Цонкапа объяснял всё это на основе своего личного опыта. Ген Нима – мастер наших дней, который развил шаматху, – говорил: «Даже если кто-то сегодня, в наши дни, достигает шаматхи, ему нечего добавить к тому учению, которое дал лама Цонкапа, ничего нового он сказать не может. Нет никакого особого комментария, который уже не был бы изложен ламой Цонкапой в Ламримае. Поэтому, если строго следовать только тому, что написал лама Цонкапа в своём труде по шаматхе, этого как раз будет достаточно, чтобы развить шаматху, и добавить тут нечего».

Кхедруб Ринпоче говорил: «Не надо добавлять в Ламрим ничего лишнего и также не надо ничего оттуда убирать, исключать». Поэтому будет большой ошибкой думать, что сейчас времена изменились, и какая-то часть Ламрима уже не нужна для нынешних практиков.

**Четвертое основное положение:** как продвигаться от одной стадии к другой, опираясь на шесть сил. Именно эти шесть сил помогают вам продвигаться от более низких стадий к более высоким. Эти шесть сил очень важны. Без них, сколько бы вы себя ни заставляли, ни подталкивали, вам будет очень трудно продвигаться. Поэтому, для того чтобы достичь реального прогресса в практике шаматхи, вы должны опираться на эти шесть сил. Если у вас плохая концентрация и не получается медитировать, не надо себя за это бить и кричать: «Ну почему у меня не получается». Действуя таким образом, вы не сможете улучшить свою концентрацию.

Если в начале вашей медитации на шаматху вам кажется, что ваша концентрация стала хуже, чем раньше, это очень хорошо, это – знак прогресса, потому что до этого вы никогда не следили за своим умом и не проверяли, сильно ли он блуждает, не обращали на это внимание. Поэтому теперь, когда вы наконец-то обратили внимание на свой ум и стали проверять, насколько он блуждает, вам показалось, что он стал блуждать гораздо больше, чем раньше. Но в действительности, блуждает ваш ум не больше, чем обычно, это просто вы поняли, что такое блуждание ума, и как ваш ум отвлекается.

Но если у вас нет внимательности к своему уму, если, только приступив к медитации на шаматху, вы в первый же день говорите: «Я так замечательно медитирую, у меня очень хорошая концентрация. Я просидел четыре часа в медитации, и моя концентрация ни разу не нарушилась», – вот такие случаи опасны, и таким людям лучше отдохнуть, а не

медитировать. В буддизме говорится, что первый шаг к мудрости – это осознание собственных недостатков. Это действительно так, и вы должны помнить об этом.

**Пятое основное положение:** здесь лама Цонкапа объясняет четыре способа сосредоточения, вступления в сосредоточение. Существует четыре способа начала сосредоточения, то есть, можно вступить в сосредоточение с силой, можно это сделать без применения усилий. Очень важно знать, каким образом происходит ваше погружение в концентрацию. И на разных этапах развития шаматхи вы делаете это по-разному.

И, наконец, последнее, **шестое основное положение.** В этом разделе лама Цонкапа объясняет, как породить в себе шаматху, опираясь на все вышеупомянутые факторы. Как получить результат или плод этой практики. На этом учение шаматхи заканчивается – шесть основных положений. Не забывайте о них.

Итак, подведем итоги вышеизложенного и перечислим эти основные положения еще раз:

- 1) Благоприятные условия для развития шаматхи;
- 2) Применение противоядий от ошибок медитации;
- 3) Как идти по пути развития шаматхи через девять стадий;
- 4) Как продвигаться от одной стадии к другой, опираясь на шесть сил;
- 5) Четыре способа вступления в сосредоточение;
- 6) Достижение результата – шаматхи.

Вы должны выучить их наизусть, очень важно помнить эти основные положения.

А теперь приступим к подробному объяснению первого из этих шести положений. Первое положение – это благоприятные условия для развития шаматхи. Существует шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Об этом говорилось и в «Абхисамаяланкаре».

Сейчас я перечислю эти условия:

- 1) Пребывание в благоприятном месте. Выполнение практики в благоприятном месте.
- 2) Малое количество желаний.
- 3) Удовлетворенность тем, что имеешь.
- 4) Прекращение мирских занятий, то есть отсечение связей с внешним миром.

У вас должна полностью отсутствовать связь с внешним миром. Когда вы занимаетесь развитием шаматхи, у вас не должно быть ни мобильного телефона, ни компьютера, ни каких-либо других средств связи. Здесь имеется в виду то время, когда вы действительно занимаетесь интенсивной практикой. В данный момент вам не надо выбрасывать все эти вещи, вам еще рано пресекать все связи с внешним миром. Но, когда вы займётесь интенсивной практикой шаматхи, все эти связи надо будет отсечь.

5) Чистая нравственность.

6) Уменьшение количества концепций, то есть отказ от множества мирских концепций.

Вам необходимо отбросить мысли о том, что происходит вдали от вас, о том, кто что делает или думает в данный момент. Вам также необходимо отбросить мысли о том, что после медитации вы станете особенным, сможете летать, о том, что люди будут называть вас святым человеком и так далее. Такие мысли являются препятствием для порождения шаматхи.

А теперь я более подробно остановлюсь на каждом из шести благоприятных условий для развития шаматхи.

То благоприятное место, в котором вы будете заниматься медитацией, должно обладать пятью качествами. В «Украшении сутр» сказано, что то благоприятное место, где вы медитируете, развивая шаматху, должно обладать пятью качествами, и первое из них – возможность с легкостью добывать пищу.

Наше тело нуждается в пище, и поэтому на начальных этапах практики не надо уподобляться Миларепе и отправляться в те места, где вообще нет никакой пищи. Вы не сможете пробыть там долгое время, уже через неделю вы вернетесь, потому что у вас не получится выжить в таком месте. Единственное, чего вы достигните, – это разочарование, неверие в возможность развития шаматхи. Чтобы избежать этого, вы должны быть очень практичными. Поэтому лама Цонкапа и Будда говорили, что наипервейшим условием, определяющим, что данное место благоприятно для практики, должна быть доступность пищи в этом месте. Поэтому, если вы действительно хотите развить шаматху, например, за год, вы должны найти место, которое бы отвечало всем этим требованиям. Например, это должно быть такое место, куда вам в течение всего года кто-нибудь сможет приносить пищу.

Если вы будете усердно заниматься практикой, и у вас будут все необходимые для развития шаматхи условия, вы сможете достичь результата либо за шесть месяцев, либо за год. Я думаю, что для вас более реально сделать это за год. Поэтому обязательно должен быть человек или люди, которые будут снабжать вас пищей в течение года, пока вы находитесь в ретрите. Не надо удаляться в необитаемое место и думать, что раз вы занимаетесь практикой, то будды и божества ниспошлют вам пищу. Не надо делать подношение сергим защитникам Дхармы и просить: «Пожалуйста, принесите мне что-нибудь на обед!» Если вы будете обманывать себя такими надеждами, то, после того, как они вам ничего не принесут, вы начнёте на них сердиться и скажете: «Они мне не помогают!»

Получается, что вы будете медитировать не на шаматху, а на еду. Вашей главной мыслью будет: «Когда же у меня, наконец, будет еда?!» Поэтому и говорится, что если вы не выполните даже одно маленькое условие, то вы не сможете развить шаматху. Вот, допустим, вы не выполнили условие места, где легко доступна пища, еды, которая там была, вам хватило на месяц, а потом, когда она кончилась, у вас, естественно, появляется чувство голода, и вы начнёте концентрироваться только на еде, больше ни на чём. И вы думаете: «Нет! Шаматха для меня уже не важна, теперь самое главное для меня – это покушать!»

Всё это – стратегические ошибки, и поэтому вначале не надо вести себя как йогин, ведите себя в соответствии со своим уровнем, то есть естественно. Уже потом, на высоких уровнях, когда вы уже действительно будете йогиним, вы сможете обходиться без пищи сколько угодно времени. Вот тогда и ведите себя как йогин, а пока ведите себя как обычный человек.

Итак, самое первое основное положение – это благоприятное место для развития шаматхи. Оно должно иметь пять характеристик. Первая характеристика – это должно быть то место, в котором легко доступна пища и вода. Второе важное требование – это место должно нести на себе благословение великих мастеров прошлых времён. Это нужно для того, чтобы в этом месте не было вредных, опасных духов, которые начали бы препятствовать вашей медитации. Не надо быть слишком самоуверенными в этом плане, не говорите: «Я могу заниматься шаматхой где угодно. В любом тихом месте я могу развивать шаматху!» Не говорите: «У меня есть посвящение Ямантаки, я неуязвим для злых духов».

Это не так. Если вы попадёте в место, где много вредоносных духов, то вначале вы сможете концентрироваться, но затем, по мере того, как вы будете ослабевать, вы будете становиться всё более уязвимыми для них, для их воздействия. У вас будет возникать очень много препятствий, концентрация будет слабеть. И вы не сможете заниматься там практикой. Поэтому так важна стратегия. Вы должны направиться развивать шаматху в то место, которое является святым, то есть несёт в себе благословение великих мастеров, йогов прошлого. В таких местах злые духи превращаются в помощников в практике.

Поэтому я и выбрал Курумкан. Это, действительно, очень святое место, которое было благословлено великим бурятским йогом Содой-ламой. Содой-лама – великий бурятский практик тантр Ямантаки и Ваджрайогини, который также реализовал шаматху. Этот лама действительно умел перемещаться по воздуху. В Бурятии был такой же лама, как в Тибете Миларепа, бурятский Миларепа. И он медитировал в этом месте длительное время. Вот это, действительно, очень важно, потому что такое святое место, как Курумкан, очень безопасно для вас и для вашей практики. Там нет злых духов, там есть даки и дакини, которые помогут вам развить шаматху. Правильная стратегия крайне необходима для того, чтобы развить шаматху.

Третье качество, третья характеристика благоприятного места – это место, где нет опасности для вашего тела, для вашего физического благополучия. Что под этим подразумевается? Там не должно быть никакой опасности наводнений, землетрясений, не должно быть диких зверей, которые бы могли представлять собой опасность для вашей жизни и здоровья. Но если там есть немного комаров, то ничего страшного. Они не представляют опасности для вашего здоровья.

Четвёртое качество благоприятного места заключается в том, что в этом месте должны быть друзья по Дхарме, братья и сёстры по Дхарме, которые занимаются той же практикой, что и вы. Считается, что в начале опасно заниматься практикой в полном одиночестве, лучше делать это в компании. Уединение, конечно, необходимо, но около вас должно заниматься той же самой практикой пять-шесть человек. Тем самым вы будете поддерживать друг друга. В самом начале опасно заниматься медитацией в одиночестве. Это очень сложно психологически. Поскольку вначале тяжело заниматься медитацией в полном одиночестве, лама Цонкапа говорил, что это должно быть место с хорошей компанией, место, в котором рядом с вами находятся ваши друзья по духовным занятиям. Окружающее вас общество не должно быть плохим. Это очень важно. В нехорошем обществе, в плохой компании очень легко приобрести недостатки.

Кроме того, в этом месте должно быть всё необходимое для медитации. Это пятая характеристика благоприятного места. Очень важно, чтобы у вас был тёплый дом, чтобы была удобная подушка для медитации, чтобы все предметы, необходимые для медитации, для медитативного сосредоточения, были у вас под рукой. В наши дни очень важно иметь, например, будильник – это тоже благоприятное условие для вашей практики. Для меня это очень благоприятное условие. Без будильника я легко могу проспать, и тогда, вместо пяти утра, я начинаю свою медитативную сессию в шесть, а то и в семь утра. Это всё из-за отсутствия будильника. Поэтому в наши дни очень полезно иметь будильник. Как только будильник прозвенит, вы сразу же встаете и идёте делать практику. Когда вы занимаетесь интенсивной практикой, вы должны строго придерживаться расписания своих занятий, сессий, а будильник поможет вам в этой дисциплине.

Итак, перед началом вашего ретрита по шаматхе вы должны позаботиться о том, чтобы в доме, где вы медитируете, было всё необходимое вам, все необходимые благоприятные условия для развития шаматхи. Чтобы не произошло так, что вы ушли в ретрит и вдруг



через месяц вспомнили: «Ой, у а меня, оказывается, нет того-то!» И вам придётся выходить и искать этот предмет. За то время, что вы проведете в обществе, ваша концентрация ухудшится. Это действительно так. Когда вы выходите из места вашего затворничества и начинаете общаться с людьми, ваша концентрация, качество вашего сосредоточения ухудшаются. Под рукой у вас должны быть все книги по шаматхе, всё, что вам нужно для занятий. Чтобы потом не оказалось, что у вас нет какой-то важной книги.

Итак, вы должны продумать, что вам понадобится в течение года, что вам будет необходимо во время вашего ретрита по шаматхе. Вам необходимо собрать все это заранее. Вы должны в течение как минимум одного года интенсивно заниматься практикой шаматхи, после этого вам в любом случае необходимо со мной увидеться, поговорить. Даже если вы не разовьёте шаматху за это время, я скажу вам, когда необходимо будет повторить этот ретрит. Главное, чтобы вы занимались этой медитацией год, не меньше.

Одни ученики смогут за год развить шаматху, другие не смогут – у всех разные способности. Но даже если вы не разовьёте шаматху за год, ничего страшного, всё равно ваша концентрация станет превосходной. Если вы не разовьёте шаматху, вам надо будет отдохнуть, сделать перерыв. У вас обязательно должна быть решимость: в течение одного года интенсивно заниматься практикой шаматхи. Потом, в течение одного или двух лет вам нужно будет отдохнуть, позаниматься мирскими делами, а однажды я вам скажу: «Вот сейчас тебе настало время идти и опять развивать шаматху». И тогда, за вторую попытку вы, несомненно, сможете развить шаматху, а если не разовьёте – ничего страшного. Тогда с третьей попытки вы точно ее разовьёте.

У вас должна быть такая мотивация: даже если за первый год у меня не получится развить шаматху, я попытаюсь сделать это за второй год. Если за второй год не получится, я разовью ее за третий год. Вы не должны говорить, что вы ни на что не способны. В любом случае вы должны сказать себе: «В этой жизни я обязательно разовью шаматху!»

Таковы были пять характеристик благоприятного места, в котором следует развивать шаматху.

Второе благоприятное условие – это иметь меньше желаний, то есть у вас не должно быть слишком больших ожиданий. Не нужно думать, что вы особенный человек, что вам удастся развить шаматху за шесть месяцев или за один месяц. Такие мысли являются препятствиями для развития шаматхи. Вы должны сказать себе: «Я создам причины, буду применять противоядия от ошибок медитации в соответствии с указаниями моего Учителя и попытаюсь продвигаться по Пути. Если у меня будет быстрый прогресс – хорошо, если же нет – ничего страшного, постепенно, поэтапно я этого достигну». Очень важно иметь терпение. Скажите себе: «Даже если это займёт много времени, постепенно я добьюсь своего».

Как-то я летел в одном самолёте с Анатолием Карповым и спросил: «Что самое важное в шахматах?» Он сказал: «Самое главное в шахматах – это терпение. Если твоё положение на доске немножко изменилось в худшую сторону, то ты должен запастись терпением и медленно, постепенно пытаться завоевать выгодное положение, отыграть и добиться желаемого. Если ты попытаешься действовать нахрапом, нетерпеливо, то ничего не выйдет. Двигаться к своей цели нужно постепенно».

То же самое и в буддийской медитации, техники буддизма очень похожи на шахматные техники. Если вы хотите развить шаматху, вам необходимо двигаться к своей цели постепенно. Если в случае возникновения ошибок, например, блуждания или вялости ума,

вы будете проявлять нетерпение, сердиться и кричать: «Уходите, мои отвлечения и вялость», – вы получите обратный эффект. Чем больше вы злитесь на свои концепции, тем сильнее их количество будет возрастать. Поэтому, когда у вас в уме возникают концепции, вы должны понимать, что в этом нет ничего страшного, что они возникают по определённой причине. А в чём же причина? Рано или поздно вы поймёте, что причины ваших концепций находятся в желаниях. Ваши желания порождают большое количество концепций. Поэтому лама Цонкапа очень чётко сказал: «Имейте меньше желаний. Чем меньше будет у вас желаний, тем меньше будет у вас беспокоящих вас концепций. Они сами по себе прекратятся при отсутствии желаний».

Есть два вида концепций: позитивные и негативные. Позитивные концепции не являются плохими, а вот негативные концепции – это плохо. Неправильно говорить, что все концепции плохие, и стремиться устранить все концепции. Почему? Потому что, устранив все концепции, вы погрузитесь в состояние, подобное глубокому сну, и всё. Например, концепции о применении противоядий – это полезные концепции, их необходимо иметь. А отсутствие этих концепций влечёт за собой отсутствие противоядий. А когда вы медитируете без концепций, но и без противоядий, то никакого прогресса у вас нет, потому что вы не применяете противоядия от ошибок медитации. Поэтому вы должны знать, что концепции делятся на позитивные и негативные. С негативными концепциями необходимо бороться, их надо уменьшать.

Когда вы уменьшите свои желания, то у вас естественным путём уменьшится и количество негативных концепций. Во время развития шаматхи у вас должно быть только одно желание – развить шаматху. И в этом желании нет ничего плохого, потому что, если у вас нет этой концепции, если у вас нет этого желания, у вас не будет мотивации развивать шаматху. И поэтому, когда говорится: «Не имейте никаких концепций, не имейте никаких желаний», – это противоречит принципу медитации. Потому что, когда вы думаете о том, что вам не нужно иметь никаких концепций, – это само по себе есть концепция, и получается противоречие. Поэтому вы должны знать, что у вас не должно быть негативных концепций, у вас не должно быть негативных эмоций, но иметь позитивные эмоции очень важно.

Когда вы станете Буддой, вы не станете существом, полностью лишённым эмоций. Становиться таким существом бесполезно. Тогда уж лучше остаться человеком – у человека есть плохие эмоции, хорошие эмоции, он живой! А существо, лишённое эмоций, подобно статуе. Это ложная интерпретация. Многие люди считают, что буддизм стремится к избавлению от всех концепций и всех эмоций. Иногда, когда люди неправильно и слишком усиленно занимаются дзенской медитацией, Дзогченем или Махамудрой, их ум становится черствым и бесчувственным. Это происходит от неверного понимания. И Махамудра, и Дзогчен, и Дзэн – это всё в равной степени хорошие практики, но нужно знать, как их выполнять. Если вы не можете правильно интерпретировать эти вещи, то вы можете совершить серьёзные ошибки во время практики.

Его Святейшество Далай-лама на одном из учений рассказал, что однажды к нему пришёл практик Дзэн-буддизма и сказал: «Я уже долгое время занимаюсь медитацией и развил очень хорошую концентрацию, но у меня становится все меньше и меньше человеческих чувств: сострадания, любви к людям. Появились какая-то отчуждённость от общества, нежелание общаться с людьми и желание жить в уединении». И он спросил у Его Святейшества, почему это так. Его Святейшество преисполнился состраданием к этому человеку и ответил: «Наверное, вы применяете какие-то неправильные техники». Потому что, когда человек занимается медитацией правильно, в результате практики у него возрастают позитивные чувства. У него появляется больше любви, больше сострадания,

больше доброты к людям, возрастает желание проводить время с людьми, общаться с ними, появляется больше открытости, а не зажатости, отчуждённости от людей. Иногда люди получают не полное, не целостное учение, а какую-то отдельную инструкцию по медитации и тут же приступают к практике. Именно вследствие таких ошибок возникают столь плачевные результаты, как в этом примере.

Третье благоприятное условие – это удовлетворённость тем, что вы имеете. Вам вредно после начала ретрита слишком много ходить в гости к своим друзьям, которые занимаются практикой рядом с вами, потому что вы увидите, что у них в доме есть то, чего нет у вас, и вы начнете думать: «Почему у меня этого нет? Я тоже хочу иметь такой красивый колокольчик, дамару». Так что довольствуйтесь тем, что вы имеете, не надо иметь слишком много желаний! Сначала всё хорошо подготовьте, а потом не желайте того, чего у вас нет. Нужно хорошенько подготовиться к ретриту, а затем, когда уже все приготовления завершены, больше ничего не хотеть, остановиться на том, что у вас есть, довольствоваться этим. У людей же психика работает по-другому, они сначала всё кое-как подготовят, а уже потом, после того, как начали ретрит, вспоминают, что им нужно еще то-то и то-то. В итоге так никогда и не придёт то время, когда вы сможете сосредоточиться на медитации. Вы будете всё время что-то собирать. Так что довольствуйтесь тем, что вы имеете, сосредоточьтесь только на одном – на развитии шаматхи.

Четвёртое благоприятное условие – это не заниматься мирскими делами. Даже если вас попросят возглавить ретрит по шаматхе, быть ответственным за коллектив людей, которые медитируют на шаматху, не надо принимать таких предложений. Наше это иногда устраивает нам странные шутки. Полностью пресеките все свои дела и ничем, кроме шаматхи, не занимайтесь, чтобы вам не приходилось встречаться с людьми в силу вашей общественной деятельности. Это очень важно, это стратегически важная вещь. В противном случае вы десять лет проживёте в Курумкане и останетесь на прежнем уровне. Почему? Потому что вы немножко помедитируете, потом поработаете, потом уделите время общественным делам. Вы не будете сосредоточены, сконцентрированы на главном.

Но все это относится только к интенсивной практике. Когда вы не занимаетесь интенсивной практикой, вы можете совмещать медитацию с работой и общением. Но, когда речь идёт об интенсивной практике шаматхи, все это будет вам препятствовать. На период интенсивной практики необходимо все это от себя отсечь. Вы должны огородить свой дом высоким забором, чтобы никого не видеть, и чтобы никто не видел вас. Во время ретрита вы должны стараться избегать людей. Дело в том, что общение с людьми будет очень сильно увеличивать количество ваших концепций. Вы будете думать: «Откуда он, зачем он приехал?» У вас возрастают концепции, вы вступаете в разговор, начинаете обсуждать ваших знакомых, интересуетесь, что они о вас говорят, хвалят они вас или ругают. При этом человеке вы будете вести себя, как практик с укрощенным умом, стараться показать, что ваша медитация очень интенсивна. Но это будет самообман.

Если вы действительно хотите развить шаматху, вы должны строго следовать всем этим инструкциям. И тогда ваш годичный ретрит станет гораздо более эффективным, чем десятилетний или пятнадцатилетний ретрит, проведенный без следования инструкциям. Атиша сказал, что, если вы упустите хотя бы одно из этих условий, вы можете хоть тысячу лет заниматься практикой, но ничего не добьётесь. Действительно, если вы будете общаться с людьми, работать, и у вас будет много концепций, много желаний, вы будете рассказывать людям, какой у вас укрощённый ум, то вам не хватит и тысячи лет. Поэтому Атиша сказал, что количество медитаций имеет гораздо меньшее значение, чем качество. Если вы строго будете выполнять все эти инструкции, то сможете развить шаматху за год или даже за шесть месяцев.

Вы должны стараться вообще не выходить за пределы забора, ограждающего ваш ретритный домик. Все необходимое – воду, еду – вам должны приносить туда. В Курумкане рядом с нашим ретритным центром есть лес, и я думаю, что именно в этом лесу надо построить специальные домики для медитирующих на шаматху. Они должны находиться в отдалении от остальных домов так, чтобы вы не общались с людьми и видели как можно меньше людей. В течение этого года вам придется воздерживаться даже от общения с родственниками, с мужем или женой. Не надо принимать скоропалительных решений на этот счёт, сначала вы должны всё подготовить, все продумать, понять, сможете ли вы пойти на такой шаг или нет. Но после того, как вы примите решение, надо не отказываться от него и идти до конца.

Очень важно сначала провести серию не таких строгих ретритов, попробовать свои силы в течение одного, двух месяцев. Во время этих ретритов в течение медитативной сессии вы делаете практику, а между сессиями общаетесь с людьми, отдыхаете, можете съездить в Курумкан. Это более-менее неформальный ретрит. Начните с неформального ретрита, не надо сразу же приступать к интенсивному.

Перед ретритом по шаматхе вы должны начитать сто тысяч мантр Прибежища, сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, сто тысяч мантр Мигзем – всё это в неформальной обстановке. Также пытайтесь делать как можно больше простираний, необязательно их считать. А затем занимаетесь аналитической медитацией на Ламрим. Две недели посвятите аналитической медитации на преданность Учителю, Гуру-йоге, одну неделю – на драгоценность человеческой жизни, две недели – на непостоянство и смерть, – всё как я вам говорил раньше. Эти аналитические медитации помогут вам естественным путём уменьшить количество своих желаний. Оттого, что вы будете говорить себе, что у вас должно быть меньше желаний, их количество не уменьшится.

От аналитических медитаций у вас возрастет удовлетворённость имеющимся, и станет меньше желаний. Например, когда вы правильно медитируете на непостоянство и смерть, у вас должны появляться следующие чувства: «Зачем мне всё это нужно?! Я проведу в этом мире совсем немного времени. Я гость в этом мире, может быть, всего на несколько дней или лет, зачем мне к этому стремиться? Все объекты моих желаний – детские игрушки, и ни один из них я не смогу взять с собой в следующую жизнь. Единственное, чего мне следует хотеть, – это обрести и развить в себе благие качества ума. Если я умру с шаматхой, моя смерть будет очень спокойной. Поэтому самое ценное для меня – это развитие шаматхи, бодхичитты и всех иных благих качеств».

Поэтому аналитическая медитация на Ламрим помогает вам уменьшать свои желания. У вас появится естественное осознание того, что вам ничего более не нужно, что вам достаточно того, что вы имеете. Это будет естественным результатом вашей практики. Бессмысленно пытаться искусственно подавить свои желания. Это невозможно сделать. Некоторые люди занимаются самоистязанием. Для того, чтобы обуздать свою плоть, свои плотские желания, в припадке аскетизма они готовы отрезать себе пальцы в наказание за свои желания, за неподобающие мысли. Это очень опасно. Во время интенсивного ретрита по шаматхе не старайтесь подавлять свои желания подобным образом. Когда они появляются, необходимо заняться аналитической медитацией на Ламрим.

Когда возникают блуждание ума, множество желаний, очень полезно медитировать на непостоянство и смерть, на порочность и ущербность сансары, на четыре благородные истины и на преимущества развития шаматхи. Думайте об этом, и ваши желания оседают, подобно тому, как оседает кипящее молоко, если его побрызгать холодной водой. И тогда

удерживать концентрацию будет очень легко. Поэтому боритесь со своими желаниями, применяя искусные методы, уменьшайте их в себе с помощью искусных методов. Очень трудно полностью избавиться от желаний и привязанностей. Вплоть до восьмого бхуми у бодхисаттвы ещё остается привязанность. И на первом, и на втором бхуми бодхисаттвы всё ещё имеют некоторую привязанность. Конечно, у них она существенно меньше, но всё равно ещё остаётся.

Даже после прямого познания пустоты привязанность ещё сохраняется. И поэтому не надо ругать себя за ваши привязанности и желания. Вы должны понимать, что даже такие великие, высокие существа, как арьи, ещё не полностью свободны от привязанностей. Надо просто применять методы для их устранения, и всё. Когда у вас возникает какое-то желание или привязанность к чему-то, не надо себя ругать. Вы должны понимать, что таковы естественные свойства ума каждого живого существа. Все мы по своей природе хотим счастья и не хотим страдать. И, когда возникает объект, который, как мы считаем, может дать нам счастье, у нас возникает стремление заполучить этот объект, чтобы стать счастливым. Это естественное желание, и не надо ругать себя за него.

Когда вы правильно поймёте четыре благородные истины, вы также поймёте, что сансарические объекты не могут принести счастье. Но у вас останется очень сильная привычка, потому что на протяжении всех бесчисленных жизней мы стремились к этим сансарическим объектам. Поэтому, несмотря на то, что арьи знают, что привязываться не к чему, даже у них иногда возникает привычное стремление к объекту желания, к обладанию этим объектом.

Даже на шестом и седьмом бхуми, у бодхисаттв, если они видят притягательный объект, возникают желания. Например, когда бодхисаттва мужского пола видит очень привлекательную женщину, у него всё-таки возникает небольшое влечение, хотя очень и очень маленькое. Очень незначительная привязанность всё-таки есть, хотя вскоре после порождения она исчезает из ума. Поэтому вы должны сказать себе: «Даже у таких высоких бодхисаттв ещё остается привязанность, и я не должен слишком себя наказывать и ругать за то, что она есть и у меня. Постепенно я искореню привязанность из ума, потому что знаю, что основания для привязанности нет».

Самый лучший способ устранения привязанности – это осознать её безосновательность, то есть осознать, что никакой основы для этой привязанности нет. Даже если вы увидите красивую девушку, исследуйте: к чему в ней привязываться? К её глазу, её носу или к её языку, или к её волосам, к её животу, или к внутренностям её живота? И, если вы проанализируете таким образом, этот обман, эта иллюзия, которая у вас возникла, рассеется, и вы скажете: «К чему, действительно, я привязался?!» Вот, допустим, если девушку оставить той же самой, что и была, но перенести её нос на лоб, тогда вы привязались бы к ней?! Если всё оставить таким, как есть, а одну маленькую деталь чуть-чуть изменить? Итак, всё это видимость, всё это обман. И Шантидева в своём труде «Вступление на Путь деяний бодхисаттвы» подробно объясняет, что для развития шаматхи необходимо уменьшить свои желания.

Тело человека сделано из плоти, крови и костей. Все – и красивые, и некрасивые люди созданы из этих ингредиентов. Так что привязываться, по сути, не к чему. Сначала вы должны осознать уродство своего собственного тела, и на основе этого вы поймёте уродство других. В Дхармасале, когда я давал учение по шаматхе в местном центре «Тушита», я как раз объяснял, что для интенсивной практики шаматхи нужно ослабить в себе привязанность к лицам противоположного пола, и для этого необходимо медитировать сначала на уродство самого себя, а потом и на уродство окружающих. После этого учения

ко мне подошла одна из слушательниц и сказала: «Это учение было очень интересное, но вот только одного я не могу – я не могу медитировать на уродство своего тела, потому что я считаю себя очень симпатичной!»