

Я очень рад видеть вас сегодня на этом учении. Послезавтра мы уезжаем на двухдневный ретрит. В пятницу мы отправимся в пансионат, где он будет проходить. В восемь часов вечера я буду давать учение. На следующее утро в десять часов состоится благословение Авалокитешвары, после обеда – учение о бодхичитте и медитация на бодхичитту.

Мы постараемся развить в себе любовь и сострадание и уменьшить свой эгоцентризм, эгоизм. Мы должны добиться того, чтобы через три дня, когда вы вернётесь обратно в Москву, ваш муж, жена или друзья были бы удивлены и сказали, что вы совершенно изменились, стали другим человеком. Раньше, допустим, вы всё время говорили: «я», «я», «мне». Во время этого ретрита необходимо научиться говорить: «Вы». Если раньше у вас на первом месте стояло ваше «я», ваше эго, вы все время стремились сделать что-нибудь приятное и полезное для себя, то после возвращения с этого ретрита, вы начнёте ценить своего партнёра, научитесь быть благодарным за доброту!

Конечно, за два дня вы не сможете стать бодхисаттвами, но я уверен, что этот ретрит окажет большое воздействие на вас, и вы станете лучше, пусть лишь чуть-чуть, но лучше. Я уверен, что вы станете менее эгоистичными. Чем меньше у вас эгоизма, тем меньше у вас проблем, тем легче они решаются. Чем больше в вашем уме заботы о других, тем больше в нем покоя.

На самом деле все мы хотим быть добрыми, нет ни одного человека, который хотел бы быть злым, но мы не знаем, как стать добрыми. В этом нам поможет учение. Учение даёт нам мудрость, и благодаря этому наш ум раскрывается, и в нас спонтанно проявляется доброта, вы не должны заставлять себя быть добрыми. Не нужно говорить: «Я должен быть добрым». Когда вы начинаете мыслить согласно Дхарме, вы естественным образом становитесь добрым человеком.

Но не надо демонстрировать людям свою доброту. Это ошибка. Иногда люди, прослушав учение по Дхарме, начинают проявлять чрезмерную внешнюю доброту к окружающим. Не нужно этого делать. Вы же не артист, чтобы улыбаться всем подряд. Внешняя доброта, улыбочивость совершенно не обязательна. Доброта должна быть внутри, а постоянно проявлять её внешне не обязательно. Поэтому мастера Кадампы советовали: меняйтесь внутренне, меняйте своё мышление, внешне же оставайтесь такими, какими были раньше, – не меняйте свой внешний вид, не меняйте поведение.

У каждого из вас есть какие-то привычки, свойства характера, например, если вы по своей натуре человек разговорчивый, то не надо замыкаться в себе, думая, что быть разговорчивым — это плохо. Потому что, если вы говорите с позитивным настроением, с добротой, то это называется не болтливостью, а открытостью и коммуникабельностью. Очень хорошо быть веселым, добрым человеком. И очень плохо быть эгоцентриком, быть высокомерным, ставить свои интересы выше интересов других людей, стремиться подавить их. Такой человек называется не весёлым, не открытым, а болтуном, и никто не хочет общаться с такими людьми.

С другой стороны, если по натуре вы человек неразговорчивый, не очень общительный, но если при этом у вас правильная мотивация, мотивация бодхичитты, не меняйте своих привычек, вы можете продолжать быть молчаливым человеком. Людям будет очень легко с вами общаться, вы будете для них очень внимательным слушателем. Поэтому у нас в Тибете много разных бодхисаттв с разным характером. Одни бодхисаттвы весёлые, общительные, разговорчивые, любят пошутить, а другие же серьёзные, неразговорчивые. Те, кто мало говорит, умеют очень хорошо слушать. И общительные, и молчаливые люди могут быть полезны окружающим.

Если вы измените свой внутренний настрой, если у вас внутри будут сильны чувства любви и сострадания, то каким бы характером вы ни обладали, он станет привлекательным для людей. Я иногда замечаю, даже среди своих учеников, что люди, начавшие практиковать Дхарму, вместо того, чтобы менять свой внутренний подход, внутренний настрой, меняют свое поведение, манеру разговаривать, начинают подражать тибетцам. Не нужно этого делать. Вы всё равно не станете тибетцами, не старайтесь – это бесполезно. Вы должны оставаться такими, какие вы есть, оставаться собой. Нет ничего плохого в том, чтобы быть русским человеком. Я хочу, чтобы вы стали русскими бодхисаттвами. Моя цель – сделать вас не тибетскими бодхисаттвами, а русскими. И тогда в России распространится линия преемственности учения. Появятся калмыцкие, бурятские, тувинские бодхисаттвы. Все они будут российскими бодхисаттвами.

Итак, я уверен, что во время этого двухдневного ретрита, во время благословения Авалокитешвары, во время учения и медитации, а также во время принятия однодневных обетов Махаяны, которое будет в воскресенье, в вашем уме будут посеяны очень мощные семена бодхичитты. То, насколько быстро из этих семян вырастет большое дерево, зависит уже от вашей практики. Несомненно, рано или поздно эти семена прорастут, и из них вырастет дерево просветления. И вы станете источником счастья для бесчисленного количества живых существ. Несомненно, однажды это произойдет. Но насколько быстро это случится, целиком зависит от вашей практики.

Приезжайте на этот ретрит с радостью, с радостным настроением. Не надо ехать туда, думая: «Если я туда не приеду, геше Тинлей обидится, расстроится». Не надо ехать на ретрит только по этой причине, с таким отношением. Если вы не приедете, я не расстроюсь и не обижусь, я почувствую к вам сострадание. Вы станете объектом моего сострадания, а не объектом расстройства.

В воскресенье мы на один день примем восемь обетов Махаяны. Для этого нам придется встать рано утром. Для меня это будет трудно, я уверен, что и для вас это будет нелегко. Поскольку я ленивый Учитель, большинство моих учеников тоже ленивые. Но ничего страшного, в начале пути не надо проявлять чрезмерный энтузиазм, усердие. Я опасюсь за чересчур усердных учеников, которые горят энтузиазмом в самом начале. Потому что они сразу же начинают бежать в очень быстром темпе и долго не выдерживают, падают, то есть вообще перестают делать практику.

Я уже говорил вам, что духовная практика подобна марафонской дистанции, которая длится в течение большого количества жизней. Всё это время вам придется бежать без остановки. Поэтому, если вначале вы побежите слишком быстро, то, поскольку расстояние очень большое, вы устанете, выдохнетесь и перестанете бежать вообще. Хороший марафонец в начале дистанции бежит очень медленно, спокойно, он бережет свои силы и не проявляет внешне свои эмоции. А затем, постепенно, он начинает бежать всё быстрее и быстрее. А когда цель уже близка, он бежит очень быстро. Это очень хорошая тактика. Она применяется и в духовной практике: вначале вы должны бежать не слишком быстро, в первую очередь вы должны удостовериться, что двигаетесь в правильном направлении. В противном случае, весь ваш бег будет просто потерей времени. Некоторые люди, когда знакомятся с духовными практиками, сразу же начинают бежать очень быстро, но в совершенно противоположном направлении. Потом они понимают свою ошибку и возвращаются назад. Мои Духовные Наставники всегда говорили мне, что в духовной области надо действовать медленно, но верно. И я перед нашим учением советую вам то же самое, я надеюсь, что этот совет будет вам полезен.

Теперь вернёмся к шаматхе. Породите в себе правильную мотивацию, скажите себе: «Сегодня я слушаю учение по шаматхе для того, чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ». Без развития шаматхи все остальные реализации просто невозможны, шаматха подобна фундаменту, на котором базируются все остальные реализации. Шаматха подобна сосуду. Без сосуда шаматхи вам не удержать нектар реализаций, вам будет некуда вливать и негде держать нектар реализаций. Итак, вы должны понять, что шаматха крайне необходима, без неё остальные реализации просто невозможны. Именно с такой мотивацией нужно слушать учение по шаматхе, основанное на труде ламы Цонкапы «Ламрим Ченмо».

Существует множество текстов, множество наставлений по развитию шаматхи. Но в одних текстах содержатся какие-то одни инструкции, а других сущностных наставлений там нет, в других текстах – другие, но тоже чего-то не хватает. А лама Цонкапа собрал воедино все наставления по шаматхе, которые только мог найти в первоисточниках. Он взял такие труды как «Абхисамаяланкара» и «Этапы медитации», все сутры, в которых говорится о шаматхе, и объединил их в своем труде. Поэтому это учение является таким всесторонним и целостным. После того, как вы изучите наставления по шаматхе, изложенные в Ламрime, ни в каких других текстах вы не найдете для себя ничего нового, потому что все существующие инструкции по шаматхе уже содержатся в Ламрime.

Сам Будда очень превозносил шаматху. Как я уже говорил вам, лама Цонкапа объяснил учение по шаматхе в шести основных разделах. И Пабонгка Ринпоче, давая комментарии на Ламрим, объяснял шаматху в шести частях.

Мы с вами уже обсуждали первое положение: благоприятные условия для развития шаматхи. Они очень важны. Если вы упустите хотя бы одно из этих благоприятных условий, то даже если будете медитировать в течение тысячи лет, шаматху вы развить не сможете. Если же вам удастся собрать все эти благоприятные условия, если вы знаете, как правильно медитировать, и будете медитировать строго в соответствии с инструкциями, то вы сможете развить шаматху за такой короткий срок, как шесть месяцев или год. В этом отношении нет никакой разницы между тибетцем и не тибетцем. Если вы будете правильно делать практику, если вы будете строго соблюдать все инструкции, то вам действительно будет легко развить шаматху.

Развитие шаматхи – это невероятнейшее достижение. Миллиарды долларов – это просто ничто по сравнению с шаматхой! К тому же миллиардеры не могут спокойно спать по ночам, им приходится принимать снотворное, потому что они боятся потерять свои деньги. Но все встречи заканчиваются расставанием, точно также и богатство не может всё время быть с вами, рано или поздно вам придётся с ним расстаться, потому что оно непостоянно. Оно подобно росинке на траве – когда взойдёт солнце, росинка испарится. А шаматха – это качество ума. Если вы разовьёте шаматху, она будет оставаться с вами жизнь за жизнью и даст вам невероятное ощущение покоя и безмятежности. Развив шаматху, вы станете счастливым, вы будете счастливы везде, где бы вы ни находились.

И ещё мой Учитель говорил мне, что, когда вы разовьёте шаматху, у вас появится такое чувство безмятежности, что оно будет пронизывать не только ваше сознание, но и всё ваше тело, и это называется блаженной податливостью тела. Дело в том, что благодаря шаматхе, в теле начинают циркулировать особые энергии, которые будут давать вам ощущение комфорта. И сколько бы вы ни сидели в позе медитации, вы не будете чувствовать никакой боли, наоборот, только больше и больше комфорта. Тогда сама медитация превратится для вас в наслаждение. А когда вы начнёте наслаждаться медитацией, реализации будут приходить к вам очень быстро, потому что вы будете заниматься медитацией, развитием

этих реализаций с радостью, с удовольствием. Когда вы практикуете с удовольствием, реализации приходят очень быстро. Когда вы заставляете себя практиковать, то для того, чтобы что-то реализовать, вам необходимо очень много трудиться. Поэтому для достижения реализаций в практике буддийских учений, не надо стремиться к каким-то высоким практикам, сначала необходимо развить шаматху.

Я всегда говорил, что у меня очень практичный подход, я не хочу заниматься какими-либо слишком высокими практиками, которые займут у меня много времени. Я хочу начать с самого простого и понять, работает это или нет. То, что я знаю на уровне теории, я должен сам проверить на практике, чтобы я мог с уверенностью учить этому других людей. Если вы медитируете на шаматху, если вы делаете это правильно, нет никаких сомнений в том, что вы сможете её развить.

Я пытался развить шаматху, но мне не хватило времени. Я добился определенных результатов, но потом Его Святейшество прервал мой ретрит и послал меня в Россию. И в этом году, когда я был в Индии, у меня было желание уйти в ретрит по шаматхе, но опять не получилось, потому что Богдо-геген был против моей медитации. Он всё время говорил, что я должен вернуться в Россию, и все мои друзья говорили мне, что мне нужно ехать в Россию. Итак, могу сказать, что моему ретриту и моей медитации воспрепятствовал Духовный Наставник, но это было полезно для людей.

Поэтому я вам сейчас советую: старайтесь просто практиковать, не старайтесь сейчас становиться Духовными Наставниками, потому что в этом очень много отрицательных сторон. Но, когда настанет время, даже если вы не хотите быть Духовным Наставником, вам придётся им стать. Но я, тем не менее, уже твёрдо решил для себя, что я доведу начатое до конца, я разовью шаматху – никто остановить меня не сможет. И я уже твёрдо решил для себя, что я буду заниматься этой медитацией в России. Именно в России я уйду в ретрит. Может быть, это будет Курумкан, а может быть, другое место – посмотрим. Я посмотрю, погадаю об этом и попрошу совета у оракула.

Я хочу, чтобы вы в будущем тоже развили шаматху. Когда придёт нужное время, я скажу вам, что теперь вы должны бросить работу и отправиться в ретрит по шаматхе. Но не сейчас, а когда придёт время. Я сообщу вам об этом. Сейчас у вас есть энтузиазм, вы хотите много медитировать, но когда придёт время, и я вам скажу: «Пришло время ретрита» не говорите мне: «Геше-ла, можно я сначала завершу эту или ту работу». Вы должны готовиться к шаматхе, создавать фундамент, набираться решимости, чтобы вы были готовы к тому моменту, когда я вам скажу, что пришла пора.

Итак, что касается первого благоприятного условия, то мы уже обсудили благоприятное место для шаматхи, которое должно обладать пятью характеристиками. Их мы также рассмотрели.

Второе благоприятное условие – это иметь меньше желаний. Я объяснил вам, почему это важно для развития шаматхи. Множество желаний и ожидание быстрого и значительного результата от практики становятся препятствием для развития шаматхи. У вас не должно быть ожиданий, вы должны сказать себе: «За год я постараюсь развить шаматху, но даже, если за год я её не разовью – ничего страшного, потом я попытаюсь ещё. Если у меня не получится, я вернусь к мирской жизни, отдохну, и потом попробую ещё раз». Вам нужно просто создавать причины для того, чтобы это произошло. Самое главное – это накапливать причины, а результат придёт сам.

Его Святейшество как-то привёл один пример по поводу ожиданий, мне он очень понравился. Его Святейшество сказал, что в детстве он очень любил выращивать цветы. Когда ему было восемь или девять лет, он посадил цветочные семена в горшок с землёй, стал поливать их и хотел, чтобы цветы выросли очень быстро. Каждый день он подходил, смотрел и сокрушался, почему так медленно они растут. И однажды из земли показался маленький росточек. Как рассказывал Его Святейшество, он очень обрадовался этому и подумал: «Если я немножко потяну за росточек, цветок вырастет быстрее!» И, потянув росток, он выдернул его вместе с корнем, в земле ничего не осталось.

Это очень хорошее учение. Все, что великие бодхисаттвы делают в детстве, в юном возрасте, становится для нас учением. Этот рассказ Его Святейшества о маленьком эпизоде из его жизни стал для меня очень глубоким учением, невероятным наставлением. Вы поняли смысл? Когда вы хотите получить реализации очень быстро, делаете практику с большими ожиданиями, вы ничего в итоге не достигаете. Вы пытаетесь потянуть реализацию, чтобы она, наконец, выросла, и выдёргиваете её с корнем.

Однажды Его Святейшество давал интервью в Америке, и ему задали очень глупый вопрос. Один человек спросил: «Я слышал, что Вас очень интересует садоводство. Не могли бы Вы рассказать что-нибудь о выращивании растений, цветов, о цветоводстве?» Его Святейшество дал на это очень глубокий и мудрый ответ. Он сказал: «Да, я люблю возиться в саду, заниматься растениями. Летом я выращиваю цветы и пытаюсь заботиться о них. И я вкладываю в это очень много трудов, но когда приходит зима, все растения засыхают и умирают, и получается, что все мои усилия потрачены впустую».

Это очень глубокое учение. Поразмышляйте об этом. Здесь Его Святейшество говорит о нашей жизни: мы столько усилий, столько трудов отдаём заботе об этой жизни, но когда приходит смерть, то всё это оказывается бесполезным – ничего не остаётся. Его Святейшество говорит, что если бы цветы не увядали, не засыхали, то имело бы смысл столько о них заботиться. Но они очень быстро засыхают и вянут, поэтому бессмысленно вкладывать в это столько трудов.

А теперь возвращаемся к теме. Но я не просто так рассказал эту историю, я рассказал ее вам потому, что чем больше вы задумывались о непостоянстве и смерти, тем меньше у вас желаний и ожиданий. Когда вы поймёте свою ситуацию, поймете, что вы выпали из самолёта, стремительно приближаетесь к земле и вот-вот уже разобьётесь, вас не будет интересовать назначение на какой-то важный пост, вас не будет волновать, что о вас говорят люди, вам не захочется, чтобы вас усаживали на высокий трон. У вас будет желание получить только одну вещь – парашют.

Когда вы думаете о непостоянстве, ваши желания стихают и исчезают сами по себе, вам не надо их подавлять. Во время ретрита не нужно себя уговаривать, заставлять, твердить себе, что не должно быть вот этого и этого желаний. От такого отношения они только усилятся. Если вы будете сидеть с палкой в руке и бить себя каждый раз, когда в уме будет возникать какое-то желание, если вы будете говорить: «Геше Тинлей сказал, что мне нельзя иметь желания!», – вы не сможете уменьшить их силу и количество.

Вы должны знать, как применять противоядия для уменьшения желаний. Если вы не знаете, как уменьшить, ослабить свои желания, если у вас не будет этого одного благоприятного условия, как же вы сможете развить шаматху?! Итак, для развития шаматхи необходимо знать очень много искусных техник и методов.

Третье благоприятное условие – это удовлетворённость тем, что имеешь. Это также очень важно. Например, если во время строгого ретрита вам приходится питаться однообразной пищей, вы должны думать: «Есть люди, которым совершенно нечего есть. У меня, по крайней мере, достаточно еды». Не надо думать о том, что дома вы питались очень вкусной и разнообразной пищей, а здесь нет такой еды. Сравнивайте себя с другими людьми, думайте о том, что есть много людей, которым нечего есть. Размышляйте о том, что вы жертвуете вкусной едой для достижения очень большого, очень значительного результата.

Довольствуйтесь тем, что у вас есть. Это очень важно. Неудовлетворенность станет препятствием в вашем ретрите.

И тот уровень комфорта, который будет у вас в ретрите, должен вас устраивать. Конечно, жить там гораздо менее удобно, чем, например, в Москве. Вам придётся пожертвовать вкусной и разнообразной едой, красивой одеждой и своей репутацией. Люди будут говорить про вас: «Он стал сумасшедшим, поселился в уединённом месте, непонятно чем занимается. А раньше он был богат, занимался бизнесом!» Не придавайте этому значения, пусть говорят. Они не знают, что в действительности вы стали гораздо умнее, чем раньше. Хотя раньше люди и говорили про вас, что вы очень умный человек, для бодхисаттв вы были таким же глупым, как и остальные.

Вот, например, когда мы смотрим на тараканов, которые могут только копить, не умеют творить, не умеют созидать, видим, что они все время бегают туда-сюда, для нас все тараканы одинаковы, все они одинаково глупы по сравнению с нами. Среди этих тараканов, возможно, некоторые считаются более умными, другие глупее, но для нас, людей, они все одинаковые. Поэтому для бодхисаттв с высокой реализацией мы, люди, подобны тараканам.

Во-первых, мы стремимся к счастью только в этой жизни, всё делаем только для этой жизни, бегаем туда-сюда, как тараканы, делим всех людей на категории: «умный – глупый» и т.п. Тех, у кого денег больше, мы считаем более умными. Но в действительности мы все находимся на одном уровне, потому что все мы применяем только одну технику – собирать, накапливать счастье только этой жизни. Мы не знаем, как созидать счастье будущих жизней. Поэтому мы лишены созидательного, творческого начала. Мы умеем творить на хозяйственном уровне: выращивать овощи, фрукты, цветы, но ничего большего мы не создаем. Экономика сейчас не созидательная, а накопительная.

Раньше экономика всё-таки имела отношение к созиданию, а теперь она сводится только к накоплению, перебрасыванию денег из одного места в другое, методам изъятия денег «оттуда» и накопления их «здесь». Всем этим люди и занимаются на международном уровне. Допустим, мир – это вот этот стол передо мной, и один таракан придумал хитрость, позволяющую сделать так, чтобы наибольшее количество предметов было собрано в том углу, где находится он. Поэтому другие тараканы считают его очень влиятельным. Это знание о том, как накопить предметы в одном углу стола, называется экономическим образованием.

Итак, для бодхисаттв мы все находимся на одном уровне, потому что мы все умеем только копить, и не умеем создавать ничего необходимого для будущих жизней – поэтому мы все для бодхисаттв одинаково глупы. Поэтому, когда вы, бросив свои мирские дела, уйдёте в ретрит с мотивацией создать причины для счастья в будущих жизнях, другие люди, может быть, назовут вас глупыми, но бодхисаттвы скажут: «О, наконец-то, среди них появился один умный, мудрый человек». То есть в тот момент, когда мирские люди начинают называть вас дураком, вы, может быть, как раз становитесь по-настоящему умным.

Вам нужно быть готовым чем-то пожертвовать. Без жертв вы никогда не достигнете высоких реализаций. Но я не говорю, чтобы вы делали это прямо сейчас. Когда придёт время, я вам об этом сообщу. Итак, довольствуйтесь тем, что у вас есть – это очень важно.

Четвёртое благоприятное условие – это прерывание всех связей с внешним миром и прекращение всей деятельности. Если вы действительно хотите развить шаматху в результате интенсивной практики, вы должны пресечь все свои связи с внешним миром. У вас не должно быть ни телевизора, ни мобильного телефона, ни обычного. А если вы хотите посмотреть телевизор – смотрите телевизор своего ума. Если вы хотите с кем-то поговорить, поговорите со своим умом и скажите ему: «Ты не должен делать это, ты не должен делать то». А других дел у вас быть не должно.

Все ваши мирские дела должны сводиться к приготовлению пищи, употреблению пищи и хождению в туалет, всё остальное время вы должны посвящать развитию шаматхи. Ну, может быть, иногда умыться, помыться тоже можно. Но не надо всё время мыться, наше тело пачкается так быстро, что мыть его лишний раз – совершенно бессмысленно. Когда я был в ретрите, в горах, я мылся, может быть, раз в месяц, но не больше. Странное дело, когда в уме нет негативных мыслей, тело не пачкается, и от него не исходит плохого запаха. И то, что вы не моетесь, совершенно не приносит вам никакого дискомфорта. Хотя это и странно, но это так. Мое тело осталось тем же самым, но с тех пор, как я вернулся в Москву, стоит мне не помыться два дня, как я уже чувствую запах от тела.

Пресеките практически все мирские дела и думайте только о шаматхе, занимайтесь только шаматхой. Мой Учитель сказал мне: «Когда ты стремишься развить шаматху, то всё, что ты делаешь: идёшь ли ты, ешь ли, спишь – все эти твои занятия должны быть связаны с практикой шаматхи, то есть в это время ты должен думать о шаматхе». Я думал: «Как же это возможно?! Как мой ум может быть неразлучен с шаматхой в то время, когда я ем». Еще мой Учитель сказал мне: «Если ты сможешь есть, спать, двигаться во время этого строгого ретрита, не прекращая практику шаматхи, то ты сможешь достичь шаматхи очень быстро». И я думал: «Как же это возможно?» Но, когда я в последний раз был в Индии, я понял, почему это возможно!

Когда я медитировал в горах, один из моих друзей в это время строил там домик для медитации, маленькую хижину для ретрита. И он был так поглощён строительством дома, что каждый раз, когда мы с ним встречались и разговаривали, он говорил только о доме и ни о чём больше. Окна будут там, двери там – я думал: «Да что с ним случилось?» Почему он думает только об этой своей хижине? Когда мы с ним вместе кушали, я пытался с ним разговаривать, а он мне в ответ: «А вот у меня дверь будет там, окно будет такое-то».

Когда мы поели, я ему сказал: «Пойдём, отдохнём!» Я хотел, чтобы он отдохнул, также я знал, что он очень хорошо разбирается в философии, и я ему сказал: «Я хочу задать тебе один вопрос о пустоте». И я задал ему вопрос. Он задумался, и я решил, что он обдумывает мой вопрос! Но на это он сказал: «Нет, геше Тинлей, дверь, все-таки, должна быть справа!» И я подумал: «Что же это такое?!» Потом я стал размышлять, почему он так себя ведёт? И в итоге я понял, вот если бы человек развивал шаматху так, именно таким образом, то он бы развил шаматху очень быстро, и я понял, что именно об этом говорил мой Учитель. Когда он кушал, он говорил и думал только о своём доме. Когда я задал ему вопрос о пустоте, он ответил про свой дом.

Именно так нужно развивать шаматху, то есть постоянно, однонаправленно ваш ум должен думать только об этом, должен быть настроен только на это. И это возможно. Если человек

может быть всецело поглощён строительством своего дома, то почему он не может быть так же всецело поглощён шаматхой? Благодаря своей одержимости строительством, он построил замечательный дом. Несмотря на то, что домик для медитации был малобюджетным, он получился очень качественным, теплым и удобным. В нем можно проводить длительные ретриты. Завершив строительство, он сказал мне: «Теперь я буду развивать шаматху так же, как я строил дом». Для меня это оказалось очень полезным учением. Вот это и называется взаимосвязь развития шаматхи даже с такими делами, как употребление пищи, сон и ходьба.

Допустим, вы находитесь в ретрите и развиваете шаматху, и в это время кто-то пришёл к вам в гости. И этот человек говорит о своих проблемах, спрашивает у вас совета. На это вы должны ему ответить: «Если статуя, изображение Будды находится передо мной, если оно вот такого размера, то на основе этого изображения будет очень хорошо развить шаматху». И этот человек скажет: «Да он сошёл с ума!» А я, если услышу об этом,отреагирую совершенно по-другому, я скажу: «Он на правильном пути, он совершенно поглощён практикой шаматхи, и его ум сосредоточен на развитии шаматхи». Без такой поглощенности и одержимости ничего не получится.

Панор Ринпоче – невероятно великий мастер, мой Духовный Наставник, который медитировал в горах 35 лет и уже развил шаматху, сказал: «Тинлей, всё время практикуй, так же усердно, как трут друг о друга две деревянные палочки, чтобы разжечь огонь. Потому что, если ты отложишь палочки, как только они немножко нагреются, они остынут. А потом ты снова возьмёшь эти палочки и будешь их тереть, они опять нагреются, а ты опять отложишь их. Действуя таким образом, ты никогда не высецешь из них огня! Три их непрерывно, три и три! И даже когда ты ешь, твой ум должен быть там – думай о преимуществах шаматхи, думай только о шаматхе. Анализируй, какие ошибки ты допустил во время медитации, как ты можешь улучшить свою концентрацию. Не переставай тереть деревяшки друг о друга, даже когда кушаешь. И тогда луч шаматхи появится очень быстро».

Считается, что шаматху можно развить за год или даже за шесть месяцев. Какие люди могут её развить за это время? Те люди, которые непрерывно трут эти деревяшки друг о друга, постоянно думают только о шаматхе. Допустим, научные данные гласят, что две деревянные палочки надо тереть друг о друга непрерывно в течение часа – только тогда появится огонь. Но если делать это с перерывами, то огня вы не получите ни за час, ни за два. И точно также надо заниматься шаматхой: непрерывно, не прекращая, сосредоточившись только на этом, до тех пор, пока не появится результат.

Ген Нима сказал, что не все люди могут развить шаматху. Её могут развить только те, кто может действительно исполниться такой сильной решимостью, проявить такую волю, целеустремлённость – это раз. И два – у человека должен быть ясный ум, он должен уметь распознавать в своем уме ошибки, совершаемые во время медитации. То есть для того, чтобы видеть все эти ошибки, распознавать и устранять их, ум должен быть очень ясным, очень пронизательным, острым. Если человек глуповат, он никогда не заметит этих ошибок и не сможет их устранить.

Ген Нима сказал также, что если человек ни на что не способен в своей мирской жизни, то он и в духовной деятельности ничего не достигнет. Те, кто в миру, в мирских занятиях способны достичь успехов, смогут также успешно заниматься духовной практикой. А те, кто пассивен, вял, кто говорит: «Я устал от общества и пойду я лучше позанимаюсь духовной практикой, может быть, я достигну нирваны, там мне хорошо будет», – не смогут ничего достичь в духовной практике, также как и в мирской жизни. Если же человек



талантлив, полностью дееспособен, способен заниматься обычными видами деятельности, работать, проявлять себя в работе, в творчестве, но видит, что это приносит меньший результат, чем духовная практика, если он посредством своей мудрости увидел, насколько важна духовная практика, насколько больший результат она приносит, чем обычные мирские дела, и посредством такого понимания он отказался от обычных дел и от обычной работы, – то это совершенно другое, это правильный подход. Поэтому в будущем вам надо развивать шаматху именно с таким подходом, не думая о том, что, развив шаматху, вы без труда достигните нирваны.

Пятое благоприятное условие – это чистая нравственность. Во время ретрита вы должны вести себя очень нравственно. В особенности вы должны воздерживаться от совершения десяти негативных карм. На уровне тела – это отказ от убийства, воровства и сексуального распутства, на уровне речи – отказ от вранья, от клеветы, от грубой речи и от пустой болтовни. Если во время сильного, интенсивного ретрита по шаматхе вы всё время болтаете о том, о сём, обсуждаете, что кому приснилось, это будет препятствием. Все такие разговоры – это препятствия к развитию шаматхи.

Также необходим отказ от трёх негативных карм ума – алчности, злонамеренности и ложных взглядов. Если вы на это время принимаете обеты мирянина, вы должны соблюдать их в чистоте. Если вы принимаете монашеские обеты на время своего ретрита, их вы также должны блюсти в чистоте. И это станет одной из основных причин порождения шаматхи. Вполне возможно, что вам стоит на время своего ретрита по шаматхе взять монашеские обеты. Это вам решать.

Соблюдение чистой нравственности – это одно из важнейших благоприятных условий для шаматхи. Крайне необходимо придерживаться нравственности несовершения десяти негативных карм.

И, наконец, шестое благоприятное условие – это отказ от таких концепций, как привязанность и прочее. Все негативные концепции должны быть выброшены из вашего ума, то есть вы должны отбросить их от себя. Если вы позволите негативным концепциям завладеть своим умом, то вам будет очень тяжело развить шаматху. И тогда, несмотря на нахождение в ретрите, ваш интерес к развитию шаматхи будет падать, привязанности будут расти, желания будут расти, вы будете не удовлетворены тем, что вы имеете, вам будет хотеться чего-то другого, чего-то большего. В итоге вы вообще не сможете завершить этот ретрит.

Есть на этот счёт поучительная история. Один человек лежал под деревом. Он был очень спокоен, он был богат, ему хватало того, что он имел, и поэтому в уме его был покой. Он был доволен своим положением. Но неожиданно у него в уме возникла негативная концепция, возникла мысль: «Я недостаточно богат». И за этой концепцией потянулась цепочка других концепций. Когда ваши концепции тянут за собой цепочки других концепций, вы не можете уснуть, вы думаете, думаете, думаете, прокручиваете все это в голове. И этот человек сказал: «Действительно, если я не стану самым богатым в своей деревне, то я не буду счастлив». И тогда возникла следующая мысль: «А как мне стать самым богатым в деревне?» У него в уме возникло очень много планов на этот счет, глупых планов. Но в тот момент он не осознавал, что эти планы глупы. Они казались ему очень умными, стоящими. Он остановился на идее срубить все деревья в своем лесу, распахать на их месте поле, вырастить хороший урожай и, продав его, стать самым богатым человеком в деревне. Негативные концепции не давали ему покоя, он уже не мог спокойно лежать и отдыхать, он должен был что-то делать, чтобы воплотить свой план в жизнь. Эти мысли подтолкнули его одолжить у соседа топор.

И точно также, если во время вашего ретрита по шаматхе, вашим умом завладеют негативные концепции, они не дадут вам спокойно сидеть, вы должны будете выйти из своего ретритного домика и что-то предпринять, начать что-то делать.

Итак, у него не оставалось другого выбора. Ему пришлось одолжить топор, начать рубить деревья. Когда он пришел вернуть топор, соседи ужинали, ему было неудобно их беспокоить, и он оставил топор возле их двери. А кто-то этот топор украл. На следующее утро его сосед пришел к нему и попросил вернуть топор. Услышав от этого человека о том, что он уже вернул топор, сосед обвинил его во лжи, и у них произошла ссора. В это время пришла жена этого человека и начала его ругать. Когда все начали его ругать и бранить, он сбежал из дома.

Он пришел в лес и увидел там Будду, медитирующего под деревом. Он посмотрел на Будду и подумал: «Вот этот человек кажется таким счастливым, сидя под деревом». В этот момент Будда ему кивнул и сказал: «Да, мне здесь очень спокойно». Этот человек спросил Будду: «Почему тебе так спокойно, а у меня нет покоя?» Будда ответил: «Мне спокойно, потому что я не хочу стать самым богатым человеком в деревне. Поскольку у меня нет желания стать самым богатым человеком в деревне, мне не надо выращивать богатый урожай. Поскольку мне не надо выращивать богатый урожай, мне не надо рубить деревья. Поскольку мне не надо рубить деревья, мне не надо просить топор у соседа. Поскольку я не брал у соседа топор, я его не потерял. Поскольку я его не потерял, сосед со мной не поссорился. И поскольку у меня нет жены, жена меня не ругала. Поэтому я очень счастлив и спокоен». И, в принципе, женщина могла бы сказать тоже самое: «Поскольку у меня нет мужа, мой муж меня не ругал. Поскольку у меня нет мужа, муж не приходит ко мне домой пьяный и не бьет меня!»

Этот человек был потрясён, он подумал: «Надо же, он читает все мои мысли! Может быть, он Будда!» Он обратился к Будде: «Пожалуйста, расскажи мне, как мне стать счастливым?» Будда ему ответил: «Если ты хочешь быть счастливым, ты должен создавать причины счастья. Если ты не хочешь страдать, ты должен устранить причины страдания». Будда начал давать ему учение о карме, о законе кармы. Будда не стал сразу же давать ему посвящение и не сделал из него практика тантры. Первое, что он сделал – дал ему учение о карме. А тантрические посвящения Будда давал только особой категории людей, которые были уже хорошо готовы к этому.

В наши дни тантра стала слишком популярна – это признак упадка буддийского учения. И это, кстати, не мои слова – это учение, которое давали Кхедруб Ринпоче, Атиша, лама Цонкапа.

Поэтому не позволяйте концепциям овладевать вашим сознанием во время ретрита, они вам не дадут спокойно медитировать, они обязательно заставят вас заняться чем-то другим, и вы придумаете этому оправдание. Вы скажете: «Мне нужно практиковать бодхичитту!» Из-за ваших концепций вы не сможете оставаться в ретрите, вы выйдете и в качестве практики бодхичитты начнете носить людям воду. И когда люди будут спрашивать: «А как же твой ретрит по шаматхе?!», – вы будете говорить: «Сейчас я прекратил практиковать шаматху, сейчас я практикую бодхичитту». А когда вы устанете помогать людям, вы скажете: «Всё, я прекращаю свою практику бодхичитты и опять возвращаюсь к практике шаматхи». Вы сделаете это потому, что устанете от людей и решите от них немножко отдохнуть в индивидуальном ретрите по шаматхе. Это неправильно. Это ваше эго под видом практики Дхармы обманывает вас. Если уж вы решили развивать шаматху – однонаправленно занимайтесь только шаматхой, и никаких оправданий здесь быть не

должно. Не переключайте свое внимание ни на что другое, даже под благовидным предложением.

Если во время ретрита у вас возникает привязанность, она должна быть словно написана на воде, а не высечена на камне. Когда вы что-нибудь пишете на воде, эти письмена сразу же исчезнут. Если же высечь что-то на камне, то эта надпись останется на нем надолго. Как же вам этого добиться? Как же вы можете сделать свою привязанность подобной надписи на воде, а не надписи на камне? Для этого существует специальная техника. Наша привязанность усиливается, потому что мы следуем за своими концепциями, а это порождает новые концепции. За возникновением привязанности следует множество концепций. Вы перебираете в уме свойства желанного объекта, и привязанность от рассмотрения всех этих приятных качеств всё усиливается и усиливается. Вы уже начинаете думать: «У меня этого нет, а как бы я был счастлив, если бы у меня это было!» Тогда ваша привязанность становится, словно высеченной в камне. И поскольку за ней следует очень много других концепций, вы уже не можете оставаться на месте.

Привязанность нельзя задавить, она обязательно опять поднимет голову, но она должна быть подобна надписи на воде. Как же этого добиться? Добиться этого можно, только не следуя за своими концепциями. Когда возникает привязанность, посмотрите на ее природу, не следуйте, не бегите за этой привязанностью. Такие техники объясняются в учениях по Махамудре и Дзогчену, они очень полезны, и вы можете их применять во время ретрита по шаматхе.

Когда возникает привязанность, просто смотрите на её природу, как третье лицо, как постороннее, незаинтересованное лицо. Смотрите на нее со стороны, не пытайтесь ее отвергнуть, но и не следуйте за ней. И тогда она исчезнет. Наша привязанность, наши концепции подобны волнам в океане. Если вы попытаетесь остановить океанскую волну рукой, то это вам не удастся – это невозможно. Волны накатывают постоянно, потому что все время дует ветер, то есть они возникают из-за ветра. Волны исчезнут, когда стихнет ветер. И таким же образом волны концепций все время появляются вновь и вновь, потому что они возникают под влиянием следования за концепциями, под влиянием ветра цепляния за концепции. Пока вы продолжаете следовать за концепциями, цепляться за концепции, волны концепций будут возникать снова и снова. Остановить вы их не сможете. Поэтому, когда возникает привязанность, какая-то другая концепция – просто смотрите на неё, не отвергайте её, не следуйте за ней, и тогда она исчезнет из вашего ума.

Когда же у вас возникает вдохновение к развитию шаматхи, следуйте за этим вдохновением, и тогда оно будет усиливаться. Я вам рассказываю очень важную технику медитации. Для тех людей, которые действительно хотят развить шаматху, это наставление очень полезно. Теперь вы понимаете, что имеется в виду под привязанностью, написанной на воде, и привязанностью, высеченной в камне. В некоторых учениях, текстах по Махамудре, говорится, что концепции порождаются и исчезают, как письмена на воде. Они порождаются и освобождаются сами, и называется это самоосвобождением. Способ порождения позитивных концепций тот же самый, но способ их освобождения отличается. Подумайте об этом.

Итак, в первую очередь вы не должны позволять негативным концепциям порождаться в уме, а если они уже возникли, не следуйте за ними. Когда ваш ум вернется в нейтральное состояние, возродите вдохновение к развитию шаматхи и поддерживайте, укрепляйте его. Тогда у вас постоянно будет энтузиазм к развитию шаматхи, и пребывание в ретрите будет приносить вам удовольствие.

Ваш ретритный домик подобен сауне. Возьмем для примера двух людей. Одному из них я скажу, что он совершил преступление, и в качестве наказания он должен провести в этой сауне десять минут. Этот человек, попав в сауну, уже через пять-шесть минут начинает стучать в дверь, кричать: «Выпустите меня отсюда, я не могу, здесь слишком жарко, я задыхаюсь, я умираю, это худшее наказание в жизни, мне так плохо!» А второму человеку я скажу: «Сауна очень полезна для здоровья. После сауны у тебя будет хорошее здоровье, а твое тело будет очень чистым». Когда он, поверив моим словам, убедится в преимуществах сауны, я скажу ему: «Обычно я беру за это двадцать долларов, а тебе по дружбе уступлю за десять долларов, но ты должен провести там не больше десяти минут, потому что тут очередь, и все хотят туда попасть». И тогда этот человек пулей влетит в парилку, будет там так блаженствовать, что, если через десять минут постучать к нему в дверь и сообщить, что время истекло, он ответит: «Как это?! Я еще только пять минут тут сижу».

Итак, объект один и тот же, но ваше отношение, ваше мышление в отношении этого объекта существенно различаются. И в этой сауне у вас разные переживания. Поэтому в буддизме говорится, что ум играет гораздо более важную роль, чем внешние объекты. Если, например, я посажу кого-нибудь в этот ретритный домик и скажу: «Всё, это твоё наказание, ты не можешь отсюда выйти, в течение года ты должен всё время находиться в этом доме. Ни телевизора, ни телефона, никаких связей с внешним миром». Для этого человека это будет просто сущий кошмар.

Но другой человек, который понял все преимущества одиночного ретрита, который знает, как это может изменить его ум, после того, как я скажу ему: «Всё, теперь можешь туда идти», – он прямо влетит в этот ретритный домик с радостью, потому что он будет знать, что другие люди ждут своей очереди, чтобы там оказаться. И когда через год я постучу в дверь и скажу: «Твой срок пребывания в ретрите закончился», – он ответит: «Нет, нет, прошло только полгода!» Если он так скажет, значит, этот человек действительно знает, как правильно проводить ретрит. А если уже через три месяца этот человек начинает открывать дверь и узнавать, сколько прошло времени, значит, он не подготовился к ретриту должным образом.

Необходимо подготовиться, как следует, тогда ретрит будет приносить вам радость, удовольствие. Если вы не подготовитесь, он станет для вас самоистязанием. Миларепа тоже говорил, что если вы не умеете правильно проводить затворничество, то для вас это подобно самоистязанию. Представьте, вы сидите в своем ретритном домике и думаете: «Если я выйду раньше времени, как я посмотрю в глаза геше Тинлею и всем остальным людям?! Нет, я не могу», – и вы остаетесь там и мучаете себя, мучаете. Это неправильно. Если вы проведете год в ретрите с таким настроением, с таким подходом, то это будет пытка, самоистязание.

Поэтому, даже если вы приступите к ретриту и через месяц поймете, что ваш ум не готов к этому затворничеству, то лучше, мудрее будет выйти из ретрита и сказать: «Пусть другие люди будут медитировать, а я пока ещё не готов». Никогда не надо себя насиловать и силой заставлять что-то делать. Необходимо чуть-чуть подталкивать себя, но сильно давить на себя – это неправильно. Некоторые мои ленивые ученики очень радуются, когда я говорю: «Не принуждайте себя, не давите на себя». Поэтому они не подталкивают себя, никогда ничего не делают, – и прогресса у них нет. Вы должны себя подталкивать, но сильно толкать себя не надо. Не надо взваливать себе на плечи непосильную ношу, потому что вы упадете, рухнете.

Итак, сегодня наше время истекло очень быстро. Я так подробно все это рассказываю, потому что шесть благоприятных условий – это очень важная вещь. Поэтому я уделяю ей

так много времени. Я хочу, чтобы книга по шаматхе получилась хорошей, чтобы вы поняли, что просто отправиться в ретрит, уехать в ретритный домик – этого ещё недостаточно. Вы должны понять, что необходимо быть к этому хорошо готовым!