

Я очень рад снова видеть вас сегодня. Сегодня у нас учение по шаматхе. Для того чтобы получить это драгоценное учение, вам необходимо развить правильную мотивацию – мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Поскольку вас всех интересует медитация, вы должны знать, что основополагающая медитация – это медитация на шаматху. Без этой медитации вы не сможете достичь успеха в других медитациях. Преимущества, которые вы получите в результате развития шаматхи, очень велики, они просто невероятны.

Я уже объяснил вам преимущества развития шаматхи и шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Эти шесть благоприятных условий крайне важны для достижения результата. Если вы упустите хотя бы одно из них, вы не сможете развить шаматху. Необходимо соблюдение всех шести требований, наличие всех шести условий.

Сегодня мы с вами поговорим о пяти ошибках медитации. Для развития шаматхи, вам необходимо знать, в чём заключаются типичные ошибки, встречающиеся во время медитации, в противном случае вы никогда не сможете продвинуться вперёд.

Для того чтобы починить, например, телевизор, очень важно знать, какие именно в нем неполадки, без этого вы не сможете его отремонтировать. А если вы узнаете, что не работает в телевизоре, какие у него неисправности, то сможете устранить эти неполадки одну за другой, и тогда все каналы в этом телевизоре будут работать отлично. Наш ум можно сравнить с телевизором. В нашем уме миллионы и миллионы каналов, но поскольку мы допускаем эти пять ошибок медитации, в настоящий момент ни один канал нашего телевизора не работает правильно. Когда вы настраиваете какой-либо из каналов своего ума, то он у вас работает где-то минут пять, а потом эта частота ускользает, уходит, и вы не можете её удержать.

Люди, которые достигли очень высокой духовной реализации, видят не только то, что творится в нашем мире, они также видят и то, что происходит во множестве других миров, мировых систем. Мы все обладаем потенциальной способностью к ясновидению. Потенциал у всех нас одинаковый, но разница заключается в том, что высокорезализованные существа устранили пять ошибок медитации, и их ум стал необычайно ясен. Вы же всё ещё совершаете эти пять ошибок медитации, поэтому ваш ум не отличается ясностью. Вы должны понять, что основная цель медитации на шаматху заключается в устранении этих пяти ошибок. Если вы устраните эти пять ошибок медитации одну за другой, то у вас естественным образом реализуется шаматха, вам не надо будет развивать её в себе искусственно, пытаться привнести в свой ум что-то извне.

Шаматха означает способность ясно удерживать своё внимание на любом выбранном вами объекте в течение любого выбранного вами времени. Эта способность к однонаправленному сосредоточению и называется шаматхой, и, помимо этого сосредоточения, вы испытываете чувство блаженства. То есть вот эта однонаправленная сосредоточенность ума, которая побуждается ощущением блаженства, и называется шаматхой. Все люди способны развить в себе это качество, это не является прерогативой восточных людей. То есть не только на востоке люди способны развить шаматху, на это способен любой человек. Самое главное условие, необходимое для достижения результата, – это устранение пяти ошибок медитации.

Для того чтобы развить шаматху, важно очень хорошо знать метод развития шаматхи. Нужно очень хорошо усвоить, в чём заключаются пять ошибок медитации, каковы восемь противоядий от этих ошибок. Если вы знаете, в чём заключаются эти восемь противоядий, то вы способны их применять. А как только вы начинаете применять эти восемь

противоядий, пять ошибок начинают исчезать из вашего ума. Кроме того, вы должны знать все девять стадий продвижения по пути к шаматхе и то, как осуществляется переход от одной стадии к другой. Если вы не знаете, что такое девять стадий, то всю свою жизнь вы будете оставаться на самой первой стадии и не сможете продвигаться вперёд в своей концентрации. Если же вы знаете эти девять стадий, то вы знаете, на что нужно делать упор на каждой из этих стадий: на первой, на второй и так далее. Также вы должны знать, какие ошибки, какие недостатки следует устранять на каждой из этих стадий. Еще очень важно знать шесть сил. Потому что вы продвигаетесь от одной стадии к другой, опираясь именно на эти шесть сил. Кроме того, вы должны знать о четырёх способах вступления в состояние медитации.

Если вы знаете всё это целиком и полностью, если вы хорошо усвоили все наставления по этим вопросам, то вы располагаете полными инструкциями по развитию шаматхи. В Тибете все великие мастера прошлого, которые достигали реализации шаматхи, первым делом, до того, как начать медитировать, изучали всю теоретическую часть, изучали руководство по развитию шаматхи. То есть они удалялись в горы, уже обладая полными знаниями о том, как достичь шаматхи. Начав медитацию, они уже не спускались вниз, для того, чтобы получить наставления.

Поэтому сейчас, пока вы живёте в городе и занимаетесь повседневными делами, для вас очень важно сосредоточиться на том, чтобы обрести более глубокое понимание Дхармы. И, в особенности, постарайтесь получить подробнейшее учение о том, как развить в себе шаматху. И тогда однажды настанет то время, когда вы сможете заняться медитацией на шаматху. Если у вас будут полные знания о том, как развить шаматху, то, если даже вы не сможете обрести реализацию шаматхи в этой жизни, эти знания заложат в вашем сознании очень прочные отпечатки, благодаря которым вы сможете обрести реализацию шаматхи в будущей жизни. Итак, слушайте это учение с радостным настроением ума и с правильной мотивацией, думая о том, что рано или поздно вы обязательно разовьёте шаматху. Как я уже говорил раньше, преимущества, получаемые от развития шаматхи невероятны.

Итак, переходим к пяти ошибкам медитации. Первая из этих ошибок – это лень.

Вы должны понимать, что различают три вида лени. Из-за своей лени вы изначально не испытываете желания развить в себе шаматху – это основное препятствие. Вы знаете, что достичь шаматхи очень важно, но думаете, что не способны на это. Вначале лень не позволяет вам заняться практикой шаматхи, в середине она не позволяет вам её продолжить, а в конце лень мешает вам достичь желаемого результата. Поэтому все великие мастера прошлого говорили, что лень является первым и основным препятствием в развитии шаматхи.

Итак, существует три вида лени. Первая из них – это лень, связанная с тупостью, с апатией, с вялостью, с таким состоянием, когда вы не хотите заниматься практикой. Лень, связанная с тупостью, – это состояние, при котором у вас есть желание куда-нибудь сходить, посмотреть телевизор, поесть, а потом лечь спать, то есть состояние, когда нет желания заниматься медитацией.

Второй вид лени связан с откладыванием практики на потом. При этом виде лени вы говорите: «Сейчас я пока занят, когда я закончу все свои важные дела, тогда я и займусь практикой». А когда вы всё время говорите «потом», «я займусь этим потом», то в итоге вы никогда так и не дойдёте до этой практики, потому что рано или поздно вы умрёте.

Есть история об одном учителе и его ученике. Этот учитель заставлял своего ученика очень много работать, давал ему много поручений. И ученик как-то спросил его: «Когда же мы,

наконец, отправимся на пикник? Я всё время только и делаю, что работаю, когда же мы будем отдыхать?» Учитель ему на это ответил: «Потом, когда мы закончим дела. Когда мы закончим с этими делами, то тогда мы отправимся на пикник». Но когда эта работа была закончена, он дал своему ученику другую работу, и на очередной вопрос о том, когда будет пикник, сказал: «Вот эту работу закончим и сразу отправимся на пикник». И вот, однажды этот учитель с учеником куда-то пошли, и по дороге они увидели, как вдалеке идут четыре человека и несут покойника. Учитель не разглядел эту процессию и спросил своего ученика: «Куда идут эти люди?» Ученик на это ответил: «Один из них закончил все свои дела, и теперь его несут на пикник».

Такова лень, связанная с откладыванием практики на потом. Вы думаете, что когда-нибудь, когда вы закончите всю свою работу, все свои дела, вы, наконец-то, займётесь шаматхой. Но когда вы закончите все свои дела, вы отправитесь практиковать шаматху на кладбище. Вас закопают в землю, вы будете лежать в гробу, и ваше тело будет безупречно неподвижным, как раз идеальное положение для практики шаматхи. Но, когда вы умрёте, будет уже поздно практиковать, поэтому не надо слишком часто говорить «потом», «позже». Постарайтесь побороть в себе лень, связанную с откладыванием практики на потом.

А третий вид лени – это лень, связанная с комплексом неполноценности. Вы думаете: «Я на это неспособен, другие люди, может быть, способны, но у меня не получится». Это тоже лень. Это лень, связанная с низкой самооценкой. Всё возможно, и вы должны это понимать, но некоторые вещи не даются легко. Вы все можете развить шаматху. Будда отчетливо пророчествовал о том, что даже крошечное насекомое может стать буддой, почему же вы не можете развить шаматху?! Поэтому, для того, чтобы бороться с ленью, которая связана с низкой самооценкой, с чувством неполноценности, скажите себе: «Если по пророчеству Будды даже крошечное насекомое способно стать буддой, то неужели я, если буду практиковать усердно и искренне, не смогу достичь реализации шаматхи?!»

Итак, я тоже могу вам пророчествовать о том, что все вы способны развить шаматху. Но то, насколько быстро у вас это получится, зависит от вашего усердия. Если вы полностью усвоите все техники, связанные с развитием шаматхи, и будете применять искусные методы, будете практиковать искусно, то вы очень быстро достигните результата. В противном случае на это уйдёт больше времени, но вы все, абсолютно все, способны развить шаматху. Самый короткий период, за который человек может развить шаматху, минимальный срок развития шаматхи – это шесть месяцев. Многим тибетским мастерам удалось развить шаматху за полгода. У некоторых на это ушёл год, у некоторых ушло два или три года. А некоторые не смогли развить шаматху даже за пять лет, потому что совершали ошибки во время практики шаматхи.

Атиша сказал, что если отсутствует хотя бы одно из условий, благоприятных для развития шаматхи, или отвращений практики шаматхи, то вы не сможете развить шаматху даже за тысячу лет. Так что очень важно обеспечить все необходимые условия и соблюсти все требования.

Я буду объяснять вам пять ошибок медитации вместе с восемью противоядиями от них. То есть я дам объединённые наставления по ошибкам и противоядиям, для того, чтобы эти они стали для вас более эффективными.

Итак, существует четыре противоядия от лени – первой ошибки медитации. Применяются целых четыре противоядия от одной ошибки, от лени, потому что победить лень очень тяжело, очень трудно.

Вы должны понимать, что энтузиазм не имеет никакого отношения к насилию над собой, к принуждению что-либо сделать. Энтузиазм – это состояние, при котором вы делаете практику с радостью. Если у вас есть энтузиазм, то во время практики вы чувствуете счастье, радость. Именно такой энтузиазм является противоядием от лени. Если же вы слишком сильно заставляете себя практиковать, то это тоже станет препятствием, потому что рано или поздно вы выдохнетесь, и у вас совершенно пропадёт желание делать практику. Поэтому вы должны понять, что нельзя себя насиловать, постоянно принуждать. Какой бы практикой вы ни занимались, помните, что не надо слишком сильно себя заставлять, лучше постарайтесь развить в себе подлинный энтузиазм. Не надо себя истязать, бить, говорить себе, что вы лентяй, что вы должны медитировать. Не наказывайте себя за то, что не медитируете – это не искусный метод.

Если вы будете себя заставлять, насиловать, то, если вы уйдёте в ретрит, вам грозит опасность сойти там с ума. Исследуйте эту ситуацию: у большинства людей, когда они проводят ретрит, несколько двигается рассудок, то есть они сходят с ума во время этого ретрита. С чем это связано? Это связано с тем, что они всё время себя насилуют, заставляют практиковать. Но здесь очень важно знать меру, потому что немножко подталкивать себя всё-таки надо, но не следует слишком далеко заходить в этом деле. Точно также, когда вы держите чашку, если вы её слишком сильно сожмёте в руках, вы её разобьёте, но если вы совершенно расслабите свою руку, то вы не сможете удержать чашку, и она упадёт. Поэтому очень важно быть искусным, идти по срединному пути.

Итак, если говорить о противоядиях от лени, то первое противоядие – это вера. Какая вера? Это вера в преимущества развития шаматхи, и иметь такую веру очень важно. Если вы очень сильно поверите в преимущества шаматхи, то ваша лень ослабнет сама по себе, то есть её станет меньше. Я вам уже очень подробно объяснял преимущества шаматхи, вы должны прослушать эти объяснения ещё раз, усвоить их и, осознав все преимущества шаматхи, сделать вывод о том, что шаматха действительно очень важная реализация, которую вам обязательно нужно достичь. Развитие шаматхи является наилучшим способом обретения покоя ума, умиротворённости ума.

В настоящий момент наш ум подобен водоёму или пруду. Воду в этом водоёме постоянно взбаламучивает палка наших концепций. А поскольку мы всё время мутим воду, со дна поднимается вся грязь. Мы сами себя вводим в омрачённое состояние тем, что постоянно цепляемся за свои концепции, следуем за ними. С безначальных времен в нашем уме присутствуют различные концепции, мы не способны просто пребывать в настоящем моменте своего сознания. А что такое настоящий момент сознания? Это и есть просто ясное и познающее состояние ума. На такой реальности – ясности и познающей способности – мы никогда не останавливаемся, мы никогда не пребываем на этом.

Своими мыслями мы постоянно обращаемся то к прошлому, то к будущему. Мы либо погружаемся в прошлое, перебирая в уме то, что нам кто-то сказал или сделал. Все наши мысли направлены на то, что уже случилось в прошлом. Либо наши мысли нацелены уже на будущее: «Они со мной поступят так, а может быть, они поступят так, может быть, у меня будет такая проблема, а может быть, такая проблема». Мы все время напряжены, строим планы, пытаемся придумать, как заполучить тот или иной объект. Поймите, что прошлого уже нет, а будущего ещё нет, ещё не существует. Что у вас есть? У вас есть только настоящее, вот этот вот настоящий момент вашего сознания.

Итак, поскольку наш ум не способен сосредотачиваться на настоящем моменте, поскольку его постоянно влечёт либо в прошлое, либо в будущее, в нем возникает очень много

разнообразных концепций и нечистых планов. И это множество концепций, которое роится в нашем уме, постоянно провоцирует различные омрачения: гнев, зависть и т.д. Вот, например, сериал «Санта Барбара». Если вы внимательно посмотрите на то, чем заняты герои этого сериала, вы увидите, что все они ни на секунду не останавливаются на нынешнем моменте своего сознания, на настоящем моменте. Они погружены либо в прошлое, либо в будущее, и из-за этого у них в уме сильны омрачения: зависть, гнев и т.д.

А если же вы находитесь в настоящем моменте своего сознания, пребываете на нем, то это означает, что вы находитесь в медитации. Только через медитацию вы способны сконцентрироваться на настоящем мгновении, моменте своего осознания. Если вы, допустим, просто сосредоточитесь на образе Будды, будете однонаправленно пребывать на нем – это и есть настоящее вашего ума. Вы видите образ Будды, созерцаете образ Будды, вы сосредоточены на образе Будды. Либо вы пребываете со своим умом, то есть пребываете на осознании ясности и познающей способности своего ума – это тоже пребывание в настоящем моменте.

Но некоторым людям пребывание со своим умом даётся очень тяжело, потому что при этом нет объекта, на котором можно было бы сосредоточиться. Мы не видим свой ум, и нам трудно сконцентрироваться на нем. То есть объект медитации есть, но нет конкретного образа, вы его не видите, он без формы. Поэтому для начинающих лучше сосредоточиться на образе Будды.

Ум является объектом медитации, но он отличается от других объектов. Мы очень привыкли к конкретике, к каким-то конкретным формам, образам, на которых можно сосредоточиться, которые можно увидеть, принять. Поэтому для нас медитировать на ум тяжелее, чем на другие объекты. И если у вас трудности с медитацией на ум, то вам лучше обратиться к медитации на образ Будды, который в этом плане проще.

Я хочу сказать, что поскольку наш ум постоянно обращается то в прошлое, то в будущее, поскольку наш ум лишён покоя, в нем нет умиротворения, нет успокоенности, в нем присутствует большое количество концепций и омрачений, депрессии, гнева, привязанности, зависти. Но благодаря медитации на шаматху, благодаря однонаправленному сосредоточению наш ум постепенно успокаивается. Это происходит подобно тому, как успокаивается вода в пруду, если перестать взбалтывать ее палкой. Тогда вся грязь, которая поднялась на поверхность, опускается вниз, и вода становится очень прозрачной и чистой. И точно так же, когда оседает, исчезает грязь концепций, наш ум становится очень ясным и пронизательным, обретает способность познавать не только очевидные, привычные для нас вещи, но также и то, что творится в других местах.

Ясновидение не является какой-то сверхъестественной, мистической способностью. Оно является естественным следствием успокоения ума, угасания концепций. Когда концепции исчезают, ум проясняется, и тогда проявляется наша способность к ясновидению.

Ясновидение можно понять на следующем примере. Если у меня на глазах очки с грязными стёклами, то все предметы окружающего мира я вижу неясно, смутно. А если слой грязи на очках очень большой, то я вообще не могу ничего видеть. Но если я начну счищать грязь со стёкол своих очков, то постепенно картина окружающего мира будет становиться всё чётче и яснее. При этом надо отметить, что моё зрение, зрительная способность не улучшается, то есть я не обретаю какую-то новую зрительную способность, которой у меня раньше не было. Мое зрение остается таким же, просто когда я счищаю грязь со своих очков, я вижу более чётко, вижу то, чего не видел раньше, когда мои очки были залеплены грязью.

В буддизме говорится о природе будды, которой все мы уже обладаем. Это означает, что в нашем уме заложена эта природа будды, то есть у нас есть потенциальная возможность познать все феномены, все явления. Но в настоящий момент мы пока не можем познавать всё, потому что нам мешают омрачения, которые сейчас присутствуют в нашем уме. Когда же мы разовьём шаматху, наш ум станет очень ясным, и в нём естественным образом проявятся ясновидение и все другие качества, которые реализуются после развития шаматхи.

Когда вы разовьёте шаматху, ваш ум станет невероятно спокойным и невероятно умиротворённым. Тот покой, который приносит шаматха, нельзя сравнить ни с каким другим счастьем, ни с каким видом мирского счастья, мирского наслаждения. Я даже не могу сказать вам, на что это похоже, я не могу подобрать примера, который хотя бы отдалённо напоминал о том покое и о той умиротворенности, которые приносит шаматха. И в настоящий момент вы способны развить шаматху, реализовать шаматху, которая затем останется с вами жизнь за жизнью. Какой смысл, например, иметь миллион долларов? Даже в этой жизни эти деньги не принесут вам счастья. Вы будете бояться потерять их. Вы будете рисковать жизнью из-за этих денег.

Шаматху же у вас никто не украдет, и вы будете спать очень спокойно. Даже после того как вы умрете, шаматха останется с вами, а из этого миллиона долларов вы не заберёте с собой ни копейки, ни цента. Если вы проанализируете это, то поймёте, что вы обязательно должны развить в себе шаматху, и скажете: «Деньги не имеют значения для моей жизни, для моей жизни самое главное – это шаматха». Когда вы очень чётко осознаете, что смысл вашей жизни заключается в развитии благих качеств ума, в развитии духовности, то у вас сама собой уменьшится лень, причем уменьшится очень сильно. И чем больше вы размышляете о преимуществах шаматхи, чем больше у вас появляется веры в шаматху, тем сильнее становится ваше желание породить шаматху.

Второе противоядие от лени – это вдохновение. Когда у вас появится первое противоядие, то само собой появится и вдохновение, вам не надо будет развивать его искусственно, оно появится само вслед за верой. Очень важно вначале снова и снова размышлять о преимуществах шаматхи, тогда вдохновение возникнет у вас само. В своей повседневной жизни вместо того, чтобы размышлять над преимуществами шаматхи, мы обычно обдумываем преимущества обладания машиной, обладания дачей или хорошей работой. Поскольку мы думаем в основном над преимуществами этих вещей, у нас порождается вера в них, и для нас эти вещи становятся объектами счастья, у нас появляется всё более и более горячее желание их приобрести.

Я не говорю, что вам не надо иметь все это, но говорю, что все эти вещи не должны быть смыслом вашей жизни. Если вы очень долго думаете над преимуществами мирских вещей, мирских благ, у вас появляется вера в них, появляется желание ими обладать, и, следовательно, они становятся смыслом вашей жизни. Вот этого быть не должно. Тогда вместо того, чтобы читать мантру «ОМ МАНИ ПЭДМЭ ХУМ», вы будете читать мантру «Ом Мани Мани Мани» – «Ом Деньги Деньги Деньги!» И даже во сне вы будете все время непрерывно читать: «Ом Деньги Деньги Деньги».

Я еще раз подчеркиваю, что для вас очень важно размышлять о преимуществах шаматхи! Сравните эти преимущества с преимуществами каких-то там мирских вещей, материальных благ, и вам станет очевидно, что у вас должно стоять на первом месте. Постоянно сравнивайте и думайте, что принесёт вам больше пользы, что принесет вам больше пользы даже в этой жизни, что принесёт вам больше пользы в будущей жизни, и тогда у вас естественным образом возникнет вера в преимущества шаматхи. Думайте о том,

что полезнее с точки зрения блага для других, что полезнее с точки зрения вашего личного благополучия: шаматха или материальные вещи, материальные блага. Также исследуйте, что более полезно в краткосрочной перспективе, что принесёт больше пользы в долгосрочной перспективе.

Итак, обдумайте этот вопрос, рассмотрите его хорошенько со всех точек зрения, и тогда у вас появится искреннее чувство, искренняя, чистосердечная убеждённость в том, что то, о чём говорили великие мастера прошлого, такие как Атиша, Шантидева, Асанга, лама Цонкапа и другие, – всё это истинная правда. У вас возникнет сильное желание развить шаматху. Тогда у вас появится искренняя, идущая от всего сердца вера в преимущества шаматхи. Одновременно с этой верой у вас появится и вдохновение. Тогда лень начнёт исчезать сама по себе, подобно тому, как рассеивается темнота, когда включается свет. Что такое противоядие? Противоядие – это то, что несовместимо с чем-либо, то есть в одно время в одном сознании не могут находиться и ошибка медитации, и противоядие от нее.

В буддийской философии объясняется несколько логических противоречий, и одно из них называется несовместимым противоречием. Например, свет и тьма считаются несовместимым противоречием. Это означает, что когда где-то есть свет, в этом месте тьмы быть не может. И точно также лень не может одновременно существовать в одном уме с вдохновением, рождённым верой в преимущества шаматхи. Лень и вдохновение не могут присутствовать одновременно в одном уме, следовательно, являются несовместимыми противоречиями. Вы не сможете избавиться от лени, просто сказав: «Я должен быть усердным и активным. Лень, уходи из моего ума».

С одной стороны, избавиться от лени очень тяжело, но с другой стороны, сделать это очень легко. Например, если в доме темно, то вы не можете выгнать темноту. Вы не можете собрать темноту, положить в пакет и выбросить в окно. Это невозможно. Самый лучший способ рассеять темноту – это провести в дом электричество, сделать выключатель, повесить лампочку. После этого вам останется только щелкнуть выключателем, и за одно мгновение темноты не станет. И это не чудо! Это причинно-следственный механизм. Здесь есть причина и следствие, и нет никакого чуда.

Достижение буддистскими мастерами высоких реализаций также не является чудом. Это проявление причинно-следственной взаимосвязи. Причины порождают соответствующий результат, это кажется чудом только нашему ограниченному мирскому сознанию. То есть мы считаем чудом то, что недоступно для нашего восприятия, для нашего понимания.

Если человек из какой-то очень глухой провинции приедет в Москву, пойдет в супермаркет, и двери сами раскроются перед ним, он решит, что это чудо. А когда он зайдёт в магазин и увидит, что двери за ним закрылись, он будет поражён и скажет: «Эти двери обладают зрением! Это чудо!» Но никакого чуда здесь нет, потому что все это механизм причинно-следственной взаимосвязи. Если вы создадите необходимую причину, то сможете установить автоматические двери везде, если же у вас такой причины не будет, то такого результата вы не добьётесь. То есть вы не можете сказать, что такие двери могут существовать только в Москве, а в Индии или в других местах это невозможно, если вы создадите соответствующую причину, то это станет возможно везде.

Точно также не думайте, что развить шаматху реально только в Тибете, а сделать это в Москве невозможно. Это неверно, потому что, если вы создадите соответствующую причину, вы сможете достичь шаматхи где угодно. Но тут нужно иметь в виду, что даже такое небольшое достижение, как автоматические двери, требует выполнения определённых условий. Для того чтобы установить такие двери, вы должны создать

определенные механизмы, провести очень много подготовительной работы. И если хотя бы одна причина будет отсутствовать, двери не будут функционировать. А достижение шаматхи – гораздо более утончённая, гораздо более сложная вещь, для этого нужно создать гораздо больше причин.

Если существа, живущие в других вселенных, в других мирах, взглянут на нашу Землю и позавидуют чему-либо из того, что здесь существует, то я абсолютно уверен, что они позавидуют тому, что у нас существует полное учение сутры и тантры, такое продвинутое и утончённое учение о развитии сознания, о технике развития ума. Жители других цивилизаций позавидуют именно этому, а вовсе не уровню нашего материального прогресса. Я думаю, что тут завидовать нечему. В некоторых других вселенных, вероятнее всего, материальный прогресс гораздо выше, чем у нас. Например, их самолеты гораздо быстрее и бесшумнее наших. В Индии недавно очень многие люди видели неопознанный летающий объект, который явно не мог принадлежать нашей цивилизации. И не только в Индии, но и в других странах люди видели нечто подобное. Есть множество свидетелей этого. В буддизме признаётся тот факт, что мировых систем миллионы и миллионы. Было бы большой ограниченностью полагать, что существует только один наш мир, и что наши самолёты самые лучшие. Возможно, наши самолёты, наоборот, самые шумные и самые медленные из всех летательных аппаратов.

Для вас очень важно понять, что никаких чудес не бывает, и какую причину вы создадите, такой результат вы и получите. И, несомненно, вы должны сказать себе, что вы способны развить шаматху. Когда у вас появятся сильная вера в преимущества шаматхи и сильная вера в то, что вы способны развить шаматху, то незамедлительно появится и вдохновение. Вот эти два вида веры и убеждённости очень важны.

Например, если у ребёнка нет веры в преимущества футбола и нет веры в то, что он сам может стать хорошим футболистом, то у него не возникнет никакого интереса к футболу. Если же родители будут заставлять его играть в футбол, для него это будет наказанием. Он будет притворяться, что у него болит нога, что он не может всё время бегать. Самое лучшее, что могут сделать родители для того, чтобы у ребёнка проявился энтузиазм к игре – это, во-первых, объяснить ему преимущества самого футбола, а, во-вторых, объяснить ему, что он может стать отличным футболистом. То есть у него должна быть вера, им нужно вселить в него уверенность в том, что он может хорошо играть в футбол. И как только эта уверенность, эта вера возникнет в уме ребёнка, то естественным образом, само по себе возникнет в его уме и желание играть в футбол. И тогда он начнёт приставать к отцу с просьбами: «Папа, когда же ты, наконец, запишешь меня в футбольный клуб, я хочу играть в футбол!» Если раньше родителям приходилось заставлять его играть, то теперь, когда у него появилась вера, он, наоборот, сам проявляет эту инициативу. А если, допустим, его отведут в футбольный клуб, и тренер скажет: «Сегодня я просто объясню тебе технику игры, но играть мы не будем». Ребёнок закричит: «Нет, нет, я хочу играть уже сегодня!», – потому что у него есть вдохновение. Благодаря вдохновению у него возникает и энтузиазм. Если раньше игра в футбол была для него сущим наказанием, то теперь, когда у него появились вера, вдохновение и энтузиазм, он с радостью играет в футбол, футбол начал приносить ему наслаждение, удовольствие. Если он упадёт и разобьёт себе колено, то даже не заметит этого, не почувствует боли в коленке.

Совершенно очевидно, что вот этот механизм вовлечения ребёнка в игру, порождения у ребёнка энтузиазма к игре в футбол абсолютно идентичен механизму, который объясняется в комментариях на шаматху. Если у вас появились вера, вдохновение и энтузиазм к медитации на шаматху, если вы, обладая всеми этими чувствами, поселитесь в горах для того, чтобы заниматься там интенсивной медитацией, то вы будете жить там с постоянным



ощущением радости. То есть ваша практика, ваша медитация будет доставлять вам огромное удовольствие. И даже если у вас будут возникать какие-то трудности, например, вы пошли за водой и упали, вы не будете придавать им значения. Механизм точно такой же, как при игре в футбол.

Отсутствие горячей воды не будет вас беспокоить. Вы будете обливаться холодной водой, и от этого ваше тело только окрепнет. Как только наш ум что-то принимает, то это уже не является проблемой. Например, если вы не готовы к дождю: легко одеты, без зонта, то когда вы выходите под дождь, он вам мешает, раздражает вас. А если вы, допустим, плаваете, и начинает идти дождь, то он вам совершенно безразличен, вы не обращаете на него внимания. Механизм действия нашего ума таков: если вы примете что-либо, то это уже не тревожит, не огорчает вас. Изменив свой образ мышления и уехав в горы, вы станете гораздо счастливее, чем были в городе. Находясь в горах, вы будете гораздо счастливее, чем в городе. Это совершенно точно, но для этого вам необходимо изменить настрой своего ума.

У меня есть личный опыт в этом. До того, как отправиться медитировать в горы Дхармасалы, я долгое время прожил в Новой Зеландии, где жизненные условия гораздо лучше, чем в Москве. Поскольку у меня изменился образ мышления, то в горах мне нравилось гораздо больше, хотя там нет комфорта цивилизации. Но я нашел в таких условиях преимущества. У меня была одна миска, я в ней готовил и ел из неё, поэтому мне было очень легко мыть посуду. Поскольку у меня было мало еды и мало посуды, тараканов у меня не было.

Я объясняю это для того, чтобы вы знали, в чём заключается подготовка к шаматхе. Для того чтобы развить шаматху, вначале вы должны позаботиться о подготовке к ретриту. Всё это кажется очень простым, но на самом деле все эти вещи играют очень важную роль в практике. Вера, вдохновение, энтузиазм, умиротворённость и спокойствие – все эти четыре противоядия крайне необходимы для устранения лени. Очень легко понять, что значит каждое из этих понятий, что значит каждое из этих четырёх слов, но трудно понять, как они взаимосвязаны между собой.

Благодаря вдохновению укрепляется энтузиазм, а с помощью энтузиазма вы можете развить шаматху. А когда вы обретае шаматху, то вместе с этим вы обретае безмятежность. А безмятежность, в свою очередь, является конечным, абсолютным противоядием от лени, когда у вас будет безмятежность, лень вам больше грозить не будет. Энтузиазм и вдохновение могут устранить вашу лень, но полностью удалить ее из вашего ума они не могут.

Что такое безмятежность? Безмятежность – это состояние, в котором вы находитесь после порождения шаматхи. Какой бы медитацией вы ни занимались, в этом состоянии она не требует ни малейших усилий, вы будете получать наслаждение от медитации. Разделяют понятия безмятежности ума и безмятежности тела. Что такое безмятежность тела? Безмятежность тела означает, что благодаря шаматхе у вас в теле начинает циркулировать особая энергия, и в силу этой энергии вы перестаёте ощущать чувство физического дискомфорта или боли, которые начинают возникать вследствие длительной медитации. То есть вы можете медитировать даже десять часов подряд, но не испытывать при этом ни боли ни дискомфорта, вы чувствуете одно лишь блаженство. В такой ситуации лень просто невозможна. Из четырех противоядий от лени на данный момент самым важным для вас является развитие веры в шаматху.

Эту веру вы можете культивировать в себе, не прерывая своей работы, своей мирской деятельности. Не надо слишком увлекаться различными медитациями, пока вы должны пытаться культивировать, развивать в себе веру в шаматху. Параллельно занимаетесь своей повседневной практикой. Когда вы идёте или едете куда-либо, вместо того, чтобы думать о преимуществе материальных вещей, думайте о преимуществах развития шаматхи. Когда вы смотрите телевизор, и начинается реклама, у вас автоматически в уме должна включаться своя реклама – реклама шаматхи. И это действительно работает как противоядие, в противном случае мы совершенно утонем в море материальных вещей, мирских вещей. А если ваш ум будет просто охвачен, поглощён всеми теми материальными вещами, которые показывают в рекламе по телевизору, вы всё время будете откладывать медитацию на потом. И когда-нибудь вас отнесут на кладбище, и вы начнете медитировать в гробу.

Вторая ошибка медитации – это забывание объекта медитации. Что такое забывание объекта медитации? Например, когда вы медитируете на образ Будды, на статую Будды, через минуту уже вы полностью забываете этот образ и начинаете думать: «Так, на что же я медитирую? На чем я сосредоточен?» То есть вы находитесь в это время либо в прошлом, либо в будущем, но явно не в настоящем. Это называется «потеряться», «забыться», потому что медитация на статую Будды, на образ Будды – это и есть пребывание в настоящем моменте.

В начале вашей ошибкой является то, что вы всё время забываете объект медитации. Вы медитируете, проходит одна минута, и вы уже забываете, на что медитировали. Из-за этой ошибки, ошибки забывания объекта медитации, вы можете хоть десять часов просидеть с закрытыми глазами, но всё это время вы не будете заниматься медитацией. Ваше занятие не будет называться медитацией, потому что вы всё время будете забывать объект своей медитации. Не надо заниматься медитацией по-европейски. Европейская медитация – это когда тело сидит в очень строгой медитативной позе, в позе лотоса, а ум в это время охвачен кучей различных концепций, следует за ними, блуждает туда-сюда, мечтает, отправляется в прошлое, потом в будущее, входит в контакт с космосом, получает информацию из космоса, и потом вы рассказываете о том, что вы контактируете с космосом. Какой смысл в занятиях такой медитацией?! Это даже хуже, чем просто сидеть и вспоминать о прошлом или мечтать о будущем, потому что у таких мыслей хотя бы есть какое-то основание.

Размышления о прошлом имеют под собой основание, потому что прошлое это то, что всё-таки произошло, что имело место. А в будущем всё это может повториться, и у вас будут проблемы и неприятности, если вы не будете осторожны, то есть в этом больше реальности. Но что такое контакты с космосом? Этого никогда не произойдёт, я уверен. Это полная галлюцинация, никто не посылает вам никакую информацию из космоса! И не надо астральным путём пытаться передавать информацию друг другу, когда, допустим, один человек находится в Москве, а другой во Владивостоке, они в одно и то же время входят в медитацию и пытаются передать что-то друг другу через астрал. То есть вы сидите, думаете о чём-то, и вот один раз произошло совпадение, и вы одновременно подумали об одном и том же. После этого, когда вы обменялись впечатлениями и выяснили, что подумали в какой-то момент об одном и том же, вы говорите: «Вот, тогда-то я получил от него послание!» Это совпадение.

И в буддизме, и в науке ведётся речь о совпадениях, о том, что совпадения возможны. Когда мы говорим о совпадениях, мы говорим с логической точки зрения, совпадение – это вещь, больше связанная с логикой. Если человек действительно получил от кого-то информацию телепатическим путём, то он должен её получить не раз и не два. Тогда это

уже будет не совпадением, а закономерностью. Но такого же не происходит. Поэтому, даже если вам показалось, что вы получили мысленное послание от своего друга, что вы прочли его мысли, он сказал что-то, а вы это телепатическим образом восприняли – не думайте, что у вас есть какие-то особые астральные связи, скажите себе, что это просто совпадение. Не надо увлекаться мистикой паранормальными способностями, мы уже достаточно себя запутали, мы и так уже находимся в смятении, не надо усиливать блуждание своего ума.

Иногда люди думают, что философия предназначена для того, чтобы всё усложнять, на самом деле наоборот – философия предназначена для того, чтобы упрощать какие-то сложные вещи, чтобы разъяснять, прояснять их. Когда великий мастер философии – Его Святейшество Далай-лама – даёт учение, он рассматривает сложнейшие вещи, сложнейшие понятия, но объясняет их легко и доступно – вот это признак великого мастера.

Обычно те, кто называет себя философами в Европе и Америке, берут простые вещи и начинают их до бесконечности усложнять, вводить новые термины, строить замысловатые теории. Они говорят, что есть феномены, а есть то, что за пределами феноменального мира – это всё ерунда, ненужные игры ума. Если нечто находится за пределами феноменов, то оно не феномен – это логика, вы должны это понять. А если нечто не феномен, то его не существует. А если его не существует, то, что мы должны изучать и постигать? Как можно постигнуть нечто несуществующее? Итак, «контактёрство», «запредельность феноменов» – это нечто несуществующее. С логической точки зрения очень важно в первую очередь понять, что такое феномены? Феномены – это нечто существующее. Если нечто существует, то мы и называем это феноменом, потому что феномен – это объект познания, это то, что можно познать.

Все феномены делятся на две категории: постоянные феномены и непостоянные феномены. Постоянные феномены – это пространство и тому подобное. Например, отсутствие рогов у вас на голове – это тоже феномен, и это постоянный феномен. И если бы отсутствие рогов у вас на голове не было феноменом, то у вас должны были бы быть рога на голове. Отсутствие рогов у вас на голове – это объект познания. Я могу это познать? Да, могу. Значит, это существует, отсутствие рогов у вас на голове существует, потому что я могу это познать. Если бы оно не существовало, то у вас должны были бы быть рога на голове! Итак, вы должны понять, что отсутствие чего-либо – это не нечто запредельное феноменам – это феномены. С точки зрения феноменов мы также говорим о феноменах отрицания и о феноменах утверждения. Но не будем слишком сильно углубляться в философию.

Всё богатство буддизма состоит в его философии. Когда я буду давать комментарий на «Бодхичарья аватару» Шантидевы, и когда мы дойдём до девятой главы, я буду очень подробно говорить о философии. Но буддийская философия – это не физика и не математика, в ней нет таких бесчисленных примеров, математических расчётов, как в точных науках. Буддийская философия связана с удивительно чёткой презентацией феноменов. И как только вы узнаете лишь одну теорию, вы сможете увязать ее с множеством других вещей. Я простой монах, поэтому у меня нет красивых, дорогих вещей, которые я могу вам подарить от имени тибетцев. Все что я могу вам подарить – это философия, именно для этого Его Святейшество Далай-лама послал меня сюда.

Философия очень важна для медитации, без философии медитация – это абсолютно пустое занятие. Например, для пилота, который ведёт самолёт, самое главное – это точные расчёты, связанные с полётом, знание курса и так далее, без этих данных, он не сможет правильно управлять самолетом и прибыть в пункт назначения. Он будет подобен ребёнку, которого посадили за руль. Точно также философия очень важна для медитации, без философии медитация – просто детская игра. И поэтому сегодня, когда я заговорил о

медитации, естественным образом всплыла тема философии, ведь без философии медитация просто невозможна. И если вы это поймёте и скажете Его Святейшеству Далай-ламе: «Я понял, что буддийской медитацией нельзя заниматься без философии», – Его Святейшество будет очень доволен вами, он очень порадует, потому что это действительно отличное открытие, это одно из главных ваших открытий! Зная об этом, вы не запутаетесь в рассказах об астрале, связи с космосом и тому подобном. Но время у нас уже кончилось.

В понедельник здесь, в Ямском поле, будет учение по Бодхичарьяаватаре, и я постараюсь дать подробное учение, которое будет основано на философии. Я постараюсь передать вам всю сущность философии в очень упрощенной форме, чтобы вы легко понимали эту тему.

По поводу платы за учение, в последнее время она у нас повысилась. Дело в том, что мы вынуждены платить большие деньги за аренду зала, сейчас у нас берут три тысячи рублей, если я не ошибаюсь, за каждую лекцию, и мы, честно говоря, просто не добираем эту сумму, поэтому вынуждены повысить плату. Я говорю вам это потому, что хочу, чтобы вы четко знали, что мои учения бесплатны, я не беру с вас деньги за свои учения, вы платите деньги только за зал, за аренду зала.

Также мне хотелось бы поблагодарить тех людей, которые сдают членские взносы в Центр Ламы Цонкапы, это очень важный вклад, потому что Центр Ламы Цонкапы, опирается только на вашу поддержку, других источников доходов у центра нет. Также я слышал, что люди поддерживают и издательский фонд, это очень хорошо, спасибо вам большое. Это очень важно, потому что благодаря этому вкладу вы поможете людям, которые живут во всей России. Самый лучший способ помочь людям – это подарить им мудрость, а не деньги. Поэтому самый лучший способ накопить заслуги – это пожертвования центру. Думайте о том, что те деньги, которые вы даете центру, превратятся в мудрость, и эту мудрость подарите людям всей России, эти книги останутся даже после нашей смерти. Это наша коллективная помощь России.

Нам предстоит перевести на русский язык очень и очень много книг. Моя цель состоит в том, чтобы полностью перевести все буддийское учение на русский язык, таким образом, мы обогатим и русскую культуру. Поскольку мы являемся русскими людьми, наш первый долг состоит в том, чтобы обогатить русскую культуру. Потому что сейчас на русском языке выходит, честно говоря, много разных странных книг. Я хочу, чтобы в будущем люди, увидев книги, вышедшие в издательстве Цонкапа, сразу же понимали, что эти книги являются подлинными, что в них содержится чистое учение.

Мы хотим, чтобы в издательстве Цонкапа вышли переводы всех самых главных и важных текстов по сутре и тантре. Это очень большая, глобальная цель. Я надеюсь, что кто-нибудь продолжит это начинание после моей смерти, если мы не успеем сделать это в течение моей жизни. Эта коллективная работа членов нашего центра, но сделать это в таком маленьком составе, такой маленькой группой людей, просто нереально, поэтому очень важно, чтобы все вносили свой вклад в это дело. Если у вас мало денег, то не нужно вносить в издательский фонд крупные суммы, даже небольшое подношение, это все равно очень большие заслуги с вашей стороны. Если человек дает десять рублей, наш центр не должен говорить: «Что можно сделать с десятью рублями», – даже десять рублей очень важны, надо брать их с благодарностью. Если человек с чистой мотивацией сдал десять рублей в издательский фонд, эти десять рублей превратятся в очень и очень большие заслуги.