

Я очень рад видеть вас сегодня. Итак, для того чтобы получить драгоценное учение о том, как развить шаматху на основе образа Будды, сначала породите в себе правильную мотивацию. Она должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ, с намерением вылечиться от наших болезней ума, от наших омрачений. Мотивация не должна быть мирской, то есть у вас не должно быть желания достичь шаматхи для того, чтобы стать каким-то особенным человеком, с необычными способностями; такая мотивация не годится для развития шаматхи.

Я вам советую стараться посвящать медитации на шаматху, по крайней мере, пять-десять минут в день. Конечно, занимаясь этой медитацией, вы не сможете сразу же развить шаматху. Но она очень полезна для того, чтобы достичь равновесия ума, для достижения спокойствия ума. Пятиминутная ежедневная медитация шаматха – это очень хорошая пища для ума. Ваш ум нуждается в позитивных мыслях, в позитивной энергии, то есть он нуждается именно в такой подпитке, его нужно подпитывать именно таким образом. Мы же все время кормим свой ум неправильной едой, мы держим его на вредной диете, подпитываем его своими негативными эмоциями, гневом, завистью, привязанностью и так далее.

В результате наш ум загрязняется, и в нем возникает депрессия, подобно тому, как грязь всплывает на поверхность пруда, если воду в нем взболтать палкой. Из-за того, что вода в этом пруду слишком грязная и мутная, вы не можете ничего разглядеть в ней. И точно также, если воду нашего ума все время баламутить разнообразными мирскими концепциями, то пруд нашего ума замутится, и в нем ничего нельзя будет увидеть. И признаком такой неясности, замутненности ума является, например, плохая память. Если вы становитесь очень рассеянными, забывчивыми, даже не помните, что вы делали час назад – это симптом сильной омраченности, неясности ума.

Те люди, которые интенсивно занимались медитацией шаматха, очень хорошо помнят все, что с ними происходило, могут воспроизвести все события даже пятидесятилетней давности до мельчайших подробностей. И у всех у нас такой же потенциал.

Я уже рассказывал историю про Гена Нима – великого современного мастера шаматхи. Во время встречи с ним двое моих друзей рассказывали ему про одно посвящение, которое незадолго до этого получили от Его Святейшества Далай-ламы. Услышав об этом, Ген Нима сказал: «Да, да, я сам получал это посвящение пятьдесят лет назад в Лхасе от Его Святейшества». И он до мельчайших подробностей воспроизвел все обстоятельства получения того посвящения. Он описал, какие ритуальные одежды были на Его Святейшестве Далай-ламе, вспомнил, кто сидел рядом с ним. То есть он помнил все до мельчайших подробностей, он помнил это так отчетливо, как будто это произошло всего день или час назад. Он, наверное, помнил все даже более точно, чем мы помним события, которые случились с нами всего лишь час назад.

Если наш ум вообще не занимается медитацией, если мы не приучаем свой ум вообще ни к какой медитации, мы рискуем окончательно деградировать. Тогда наши мыслительные способности станут очень ограниченными. Например, когда я был в Новой Зеландии, один мой старый друг однажды пришел на кухню с чашкой в руках и сказал: «Я забыл, зачем я сюда пришел. Что мне здесь было нужно?». Тогда я ему сказал: «Посмотри, у тебя в руке чашка, ты, наверное, пришел сюда за чаем».

Итак, мы слишком много заботимся о своем физическом здоровье, но совершенно не заботимся о своем ментальном здоровье. Очень важно наряду с телом заботиться и о состоянии своего ума, о здоровье своего ума. Здоровье ума гораздо важнее, чем здоровье

тела. Если говорить о нашем физическом состоянии, то оно гораздо менее стабильно и гораздо более изменчиво, чем состояние нашего ума. Например, если мы очень сильно заботимся о своем теле, делаем много физических упражнений, сидим на диете, то у нас будет хорошая фигура. Но мы потеряем форму, как только мы перестанем этим заниматься.

Что касается здоровья нашего ума, то если мы тренируем свой ум и приводим его в хорошую форму, то эта форма останется с нами надолго, она гораздо более стабильна и устойчива. Об этом говорили многие тибетские мастера. Великий индийский логик Дхармакирти говорил, что качества тела ограничены, у них есть границы, дальше которых невозможно их развить. Что же касается качеств ума, то они беспредельны, безграничны. Почему Дхармакирти так сказал? Он имел в виду, что качества тела зависят от постоянно повторяющегося усилия, необходимо все время прилагать усилие для того, чтобы поддерживать свое тело в форме. Качества ума отличаются от качеств нашего тела: вначале мы прилагаем усилия для развития своего ума, но когда мы разовьем те или иные качества, они в своем существовании уже не будут зависеть от новых усилий. Поэтому когда вы освоите подобную тренировку, вы сможете развивать качества своего ума до бесконечности.

Например, Дхармакирти говорил, что существует определенный предел в нашей способности прыгать в длину и в высоту, то есть мы можем добиться высоких прыжков и можем прыгать далеко в длину, но есть определенный предел, дальше которого мы не прыгнем. А что касается достоинств и добродетелей нашего ума, хороших качеств нашего ума, то их можно развивать бесконечно. И помимо всего прочего, мы их не утратим, они будут сопровождать нас из жизни в жизнь. И, таким образом, чем больше вы будете понимать качества ума, возможности развития эти качества, тем больше вас будет интересовать развитие именно своих умственных качеств. В итоге вы будете больше стремиться развивать качества ума, чем форму своего тела. Но для того, чтобы развивать качества ума недостаточно владеть лишь одной техникой медитации.

При тренировке тела для достижения результата недостаточно использовать лишь одно упражнение, необходимо применять разнообразные упражнения для всех групп мышц. При тренировке ума также необходимо применять большое количество техник. Существуют специальные техники для того, чтобы устранять определенные слабости и развивать определенные достоинства, качества своего ума.

Что касается физических упражнений, то, если мы будем заниматься ими в одиночестве, без тренера, даже десятидневная тренировка не будет такой эффективной, как одно занятие, проведенное под руководством тренера. Духовный Наставник является тренером нашего ума, механизм здесь абсолютно такой же. При занятиях духовной практикой без руководства Духовного Наставника нам грозит опасность стать неадекватными, странными людьми. Кроме того, наша духовная практика, если мы будем заниматься ей в одиночестве, без Учителя, будет неэффективной. Поэтому чрезвычайно важно иметь Духовного Наставника, который бы руководил вами в духовной практике.

При этом физической тренировкой заниматься гораздо проще, чем духовной практикой, тренировкой ума, потому что здесь вы можете понять, выучить физические упражнения, просто наблюдая за тем, как это делают другие. Но все равно там есть тонкости, которые недостаточно видеть, нужно еще и услышать о различных нюансах от тренера. Духовная практика же гораздо сложнее, чем физическая тренировка.

Когда я в последний раз был в Новосибирске, я немножко занимался в тренажерном зале. Я ходил туда и занимался тренировками, потому что я, на самом деле, недостаточно забочусь

о своем здоровье, мне нужно балансировать свое умственное здоровье с физическим здоровьем. Раньше мне казалось, что это очень легко, достаточно посмотреть, как это делают другие, и просто подражать им. Но в Новосибирске моими занятиями руководил опытный тренер, и я понял, что на самом деле все не так просто. В упражнениях есть свои нюансы и разные тонкости, о которых можно услышать только от тренера, которые нельзя увидеть, наблюдая за другими.

То же самое и в духовной практике – есть очень много вещей, которые вы можете узнать только от своего Духовного Наставника. Так что в любой области, в любой сфере действуют очень похожие механизмы, вы должны это понимать. И тот тренер объяснял мне то же самое, он сказал, что при тренировке тела, основное значение имеет не количество упражнений и время, проведенное в спортзале, а эффективность. То есть можно заниматься немного, но эффективно, и надо знать, как это делать. То же самое и в духовной практике.

Еще он сказал мне то, что я всегда знал про духовную практику. Он сказал, что вначале надо слишком много, слишком интенсивно тренироваться, вначале надо тренироваться немного, но непрерывно, здесь очень важна регулярность. Абсолютно то же самое можно сказать и про духовную практику. Те люди, которые не знают этого закона, в первый день тренируются слишком сильно, слишком много, а на следующий день у них все болит и они ничего не могут делать. И то же самое в медитации: допустим, на лекции я рассказал вам про преимущества медитации, вы вдохновились и весь следующий день медитируете, а после этого у вас болит и кружится голова. И в этом виновата не медитация, в этом виноват не Духовный Наставник, в этом виноваты вы, потому что вы не знаете, как правильно практиковать. Поэтому очень важно знать правильную дозу, как при приеме лекарства. Если вы примете слишком много лекарства – вы себе навредите еще больше.

Я дам вам дозу медитации для повседневной тренировки вашего ума. Это для вас очень, очень полезно. Сейчас я с вами буду более строг, чем раньше. Я буду давать вам не просто теорию, теоретическое учение, но и также то, что непосредственно связано с практикой. Итак, я буду давать вам непосредственные наставления по медитации, а вы со своей стороны будете применять это на практике, если у вас будут какие-то трудности, вы можете задавать мне вопросы о своей практике, о том, что вы испытываете во время практики. Я не люблю, когда люди задают мне различные отвлеченные вопросы, о каких-то концепциях, которые у них возникают, меня это не очень интересует. Меня интересно, когда люди спрашивают меня о реальных вещах, искренне спрашивают о реальных проблемах, с которыми они сталкиваются во время своей практики. И в этом случае мои ответы будут вам очень полезны.

В своей повседневной жизни старайтесь каждое утро заниматься медитацией. Сейчас я дам вам обет Прибежища. Здесь сегодня присутствует большое количество новых учеников, поэтому сначала я дам обет Прибежища, а потом, в качестве подарка для вас, дам вам передачу одной особой мантры – мантры увеличения заслуг. Только эту мантру я могу вам передать, также есть много других мантр, которые читаются в повседневной жизни, но их нельзя передавать перед большим количеством людей. Есть мантра благословения языка и так далее, но их нельзя давать всем. Что касается обета прибежища, то он необходим, крайне необходим для получения такой передачи.

Итак, визуализируйте меня в форме Манджушри, желтого цвета, с мечом в правой руке. Когда я буду говорить слова обета прибежища: «НАМО ГУРУ БЕ НАМО БУДДАЯ...», – повторяйте их за мной и при этом представляйте, что эта мантра выходит из моего рта в виде белого света, который попадает к вам в рот, через рот попадает в ваше сердце, и остается в вашем сердце в качестве чистого обета прибежища. Основной обет прибежища

состоит в том, чтобы не вредить ни одному живому существу. И если вы не вредите ни одному живому существу, то Будде, Дхарме и Сангхе будет легко защищать вас. Так же этот обет крайне необходим для успешной медитации. Теперь соедините ладони и повторяйте за мной (Передача обета прибежища).

Теперь передача мантры увеличения заслуг. Когда вы просыпаетесь по утрам, читайте эту мантру семь раз. Если вы утром прочли эту мантру семь раз, то, как говорится в коренном тексте, все те добродетели, которые вы совершите в течение этого дня, увеличатся в сто тысяч раз, то есть заслуги от них возрастут в сто тысяч раз. Для ленивых людей такая мантра очень важна, потому что она как алхимия. После этой мантры, если вы за день прочтете всего лишь один раз мантру «ОМ МАНИ ПЭДМЭ ХУМ», то эффект будет таким, как будто вы прочли эту мантру сто тысяч раз. Если вы будете практиковать щедрость и накормите одного нищего, то заслуги от этого даяния возрастут в сто тысяч раз.

Основная причина, по которой в наши дни людям очень трудно развить в себе шаматху, состоит в том, что у них очень мало заслуг. И поскольку у них так мало заслуг, вместо укрепления ума, им иногда грозит опасность сойти с ума в результате медитации. Почему так происходит? Потому что у них мало заслуг. И здесь виноваты не сами медитативные техники, а виноваты те практики, которые не имеют достаточного количества заслуг. Поэтому очень важно накапливать заслуги для того, чтобы медитация приносила плоды.

Если очень слабый человек будет делать упражнения с восьмидесятикилограммовой гирей, то вместо того чтобы окрепнуть, он наоборот надорвется. Почему? Потому что он слишком слаб, для того чтобы выполнять это упражнение. Поэтому виновато здесь не само упражнение, а то, что этот человек не имеет достаточно сил для него. Для того, чтобы нормально тренироваться и поднимать гири, вначале нужно хорошо питаться, чтобы укрепить свой организм.

Механизм в духовной области абсолютно такой же – для того, чтобы эффективно медитировать нужно накапливать заслуги. Чем больше у вас заслуг, тем более эффективной будет ваша медитация. Поэтому для вас эта мантра – это бесценное сокровище, которое обычно получить очень трудно, легко оно не дается, но сегодня я решил вам его дать. Мой Духовный Наставник тоже не сразу передал мне эту мантру. Поскольку я вижу, что вы очень преданны мне, несмотря на то, что у вас много работы, вы все равно находите время и возможность, чтобы придти сюда на лекции, то я решил передать вам эту мантру.

Таких мантр очень много, есть мантра благословения четок и так далее, но вам я решил дать именно эту мантру. Есть большая опасность, что в будущем линия передачи будет совершенно прервана и мантры сохранятся только в текстах, в книгах. Это будет очень печально, потому что тогда эти мантры не будут иметь силы. Мантра, которая читается без передачи, без устной передачи, неэффективна. Об этом говорил еще Миларепа. Он сказал: «Если вы будете выжимать песок, то масла из него не получите. Чтение мантр без передачи подобно выжиманию песка. Но если вы выжмете кунжутные зерна, то вы извлечете из них масло. Поэтому чтение мантр после передачи можно уподобить выжиманию кунжутных зерен».

Я получил передачу этой мантры от нескольких моих Духовных Учителей. Один из них был величайшим йогиним тантры Ямантаки – Кенсур Ургьен Цеден. Он все еще жив, правда уже очень стар и больше не дает учения. Это один из величайших живых мастеров монастыря Сера. Весь этот монастырь состоит из его учеников.

Сейчас я дам вам эту передачу, передачу мантры увеличения заслуг, а вы повторяйте за мной. Очень важно иметь веру. Если у вас есть стопроцентная вера в то, что эта мантра увеличит ваши заслуги, значит, так оно и будет – она увеличит ваши заслуги на сто процентов. Если вы лишь на пятьдесят процентов верите в то, что она увеличит ваши заслуги – ваши заслуги тоже увеличатся на пятьдесят процентов. А если у вас есть вера только на один процент, то у вас увеличатся заслуги всего на один процент. А если ноль процентов веры, то ноль процентов увеличения заслуг. Так что все зависит от вашей веры.

Когда я буду передавать вам мантру, представляйте меня в облике Манджушри, повторяйте ее за мной и визуализируйте, как мантра выходит из моего рта в виде белого света, входит в ваш рот, затем в сердце, и вы получаете в свое сердце чистую передачу мантры увеличения заслуг. «ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ».

Мантра очень короткая, не забывайте читать ее каждое утро, когда просыпаетесь. Читайте ее семь раз. Она должна стать вашим обязательством. Эта мантра подобна витаминам для вашего ума, потому что она будет давать вам силу ума. Если у вас будут увеличиваться заслуги, то каждый день вы будете чувствовать себя все счастливее и счастливее, и ваши желания будут исполняться. В коренном тексте Будды сказано, что те, у кого большие заслуги будут все время счастливы, у них не будет депрессии. Где бы они ни находились, куда бы они ни отправлялись – они везде будут счастливы, и все их желания будут исполняться сами по себе.

Не копите деньги, деньги являются всего лишь одним из небольших результатов ваших заслуг, копите свои заслуги, и тогда деньги будут приходить к вам сами. Я, конечно, не говорю, что вам вообще не надо копить деньги, вам нужно работать, зарабатывать деньги, но не надо все время гоняться за деньгами – вот о чем я говорю. Копите заслуги, и тогда деловые предложения будут поступать к вам сами. Так что очень важно накапливать заслуги. Для вас лучший способ накапливать заслуги – каждое утро читать эту мантру семь раз. Это займет у вас не больше минуты. Для вашего же блага я прошу вас дать мне обещание, что вы будете ежедневно семь раз читать эту мантру.

Когда мне было всего лишь шестнадцать лет, мой Учитель, который заботился о моем благе, попросил меня, чтобы я дал ему обещание, что я буду каждый день читать мантру Мигзем по сто раз. Я дал ему это обещание, и все еще его выполняю. И в силу этого обещания, которое я дал ему в шестнадцатилетнем возрасте, теперь я понимаю и чувствую, что моя жизнь идет в верном направлении, и что препятствий на моем пути нет. Поэтому, заботясь о вас, о вашем благе, я прошу вас дать мне обещание каждый день читать эту мантру семь раз. Я сам ничего не получу от того, что вы будете читать ее каждый день семь раз, но я забочусь о вас, о том, чтобы вы становились более счастливыми, чтобы у вас было больше заслуг.

Если вы хотите быть счастливыми, вы должны создать причины для счастья; если вы не хотите страдать, вы должны устранить причины страдания. Причина счастья – это накопление заслуг. Не только в этой жизни, жизнь за жизнью вы будете счастливы. Если вы сейчас дадите обещание каждый день читать мантру увеличения заслуг семь раз, то вы будете счастливы не только в этой жизни. В будущей жизни вы встретитесь с Дхармой в очень юном возрасте и продолжите свою практику, и тем самым состояние Будды к вам приблизится. И так надо поступать жизнь за жизнью, чтобы вы имели возможность в каждой своей последующей жизни продолжать практику и все ближе и ближе подходить к состоянию Будды.

В настоящий момент состояние Будды слишком далеко от вас. Пока вам нужно делать упор на то, чтобы сделать свой ум более стабильным, более позитивным, менее негативным, чтобы ваша концентрация улучшалась, чтобы с вами не было таких ситуаций, как когда вы с кружкой в руке входите на кухню и спрашиваете: «Что я делаю на кухне?». Итак, каждое утро читайте эту мантру семь раз, и тогда какой бы практикой вы ни занимались, заслуги от нее будут возрастать в сто тысяч раз. Кто не знает эту мантру, запишите ее. «ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ». И постарайтесь выучить ее наизусть. Если у вас есть такая мантра для увеличения заслуг, то вы можете наслаждаться жизнью и вам не обязательно каждый день заниматься большим количеством интенсивной практики, самое главное – это чистота практики, а не ее количество.

Вы можете смотреть телевизор, гулять, если вас интересуют танцы – вы можете танцевать, в этом нет ничего страшного. Для вас главное – это читать мантру увеличения заслуг каждое утро и немножко заниматься чистой практикой. Некоторые думают, что если они стали духовными людьми, то им запрещено наслаждаться жизнью. Это неправда. Мы занимаемся духовной практикой только с одной целью – чтобы стать счастливыми. Практикуя Дхарму, вы должны становиться более счастливыми. Очень большой ошибкой было бы думать следующим образом: «Теперь я духовный человек, поэтому идти туда мне нельзя, и сюда мне тоже нельзя. Это делать мне нельзя, то мне нельзя. Это мне нельзя есть, даже дышать мне нельзя. Ни на что не смотреть, ничего не слушать, запереть все окна и двери». Если вы закроете свои глаза и уши, вы не изменитесь к лучшему, вы станете только хуже. Благодаря духовной практике ваши глаза должны открываться шире, ваши уши должны слышать лучше, и вы должны больше понимать о том, что такое реальность.

Наблюдайте за явлениями окружающего мира. За тем, какими они вам являются, как они существуют на самом деле. Что такое мирское счастье, где это счастье и что такое настоящее счастье? Вы должны постоянно исследовать и проверять этот вопрос. Вы должны попытаться выяснить, что такое настоящее счастье. И вы должны придти к выводу, что настоящее счастье – это ум, который полностью свободен от омрачений. Вот что такое настоящее счастье.

Те люди, которые читают ежедневно Гуру-пуджу, должны прочесть Гуру-пуджу после мантры увеличения заслуг. А те, которые не читают Гуру-пуджу, – ежедневную молитву, которую мы обычно читаем перед лекцией. На том этапе, когда вы начинаете читать мантру «ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА», вы представляете перед собой образ Будды размером с большой палец на руке. А если вы читаете Гуру-пуджу, то представляете перед собой Будду размером с большой палец на руке, когда вы говорите: «Ты – Гуру, Ты – Йидам, Ты – все дакини и защитники...». Очень важно держать перед собой либо маленькую статуэтку Будды, либо хорошее изображение Будды.

Смотрите на это изображение или на эту статую и постарайтесь отчетливо ее запомнить. Затем воспроизводите этот образ в уме и концентрируетесь на нем. Процедура здесь очень простая: вы не должны напрягаться при этом. Не напрягайте свой ум, не напрягайте свое тело. И не должны слишком расслабляться. То есть без сильного напряжения и без слишком большой вялости, вы просто естественно концентрируетесь на образе Будды, который вызываете в своем уме. Он находится перед вами на расстоянии вытянутой руки, размером с большой палец. При этом ваши глаза не полностью открыты и не полностью закрыты, они должны быть слегка полуоткрыты. Стараетесь воспроизвести в памяти образ Будды и концентрируетесь на нем.

Вы должны находиться в позе медитации. Правая ладонь лежит на левой ладони, и большие пальцы соединены. Позвоночник должен быть прямой. Дома у вас должна быть подушка для медитации, слегка приподнятая сзади и слегка опущенная впереди. Либо вы можете подложить под себя маленькую подушечку и сидеть на ней, чтобы ваша задняя часть была немножко приподнята. Плечи нужно выпрямить, а голову слегка наклонить вперед. Рот должен быть в естественном положении – не совсем открытым, но и не плотно закрытым, чтобы чуть-чуть оставалось отверстие для прохождения воздуха. Язык ваш должен касаться верхнего неба.

Если вам трудно сразу же концентрироваться на образе Будды, вначале вам нужно сделать дыхательную медитацию. Сделав выдох и вдох, отсчитайте один, еще раз выдох и вдох – два. Таким образом, вы просто считаете вдохи и выдохи до двадцати одного. Если вы способны досчитать до двадцати одного раза, не разу не отвлекаясь на что другое, будучи сосредоточенным только на вдохах и на выдохах, то это ваш первый успех в сосредоточении. Вначале вы должны основной упор делать на дыхательную медитацию, и потом только переходить к образу Будды.

Каждый день занимайтесь дыхательной медитацией, делайте двадцать один вдох и выдох, потом попытайтесь сосредоточиться на образе Будды. Но вся ваша медитация не должна занимать больше пяти, десяти минут. Через десять минут вы должны отдохнуть. Потом вы должны остановиться и сказать: «Хорошо, продолжу завтра». Очень важно, чтобы у вас сохранялся энтузиазм, чтобы вы заканчивали практику тогда, когда вам еще хочется ее делать. Тогда вы будете с удовольствием возвращаться к этой практике. Итак, ежедневно пять или десять минут занимайтесь медитацией шаматха.

Когда вы концентрируетесь на статуе Будды, на образе Будды, то сначала попытайтесь его удержать. Но он постепенно уплывет от вас, то есть ваша концентрация ослабевает.

Во время медитация шаматха самой первой ошибкой, которую мы допускаем, является лень. Я уже рассказывал вам, как применять противоядия от лени. Очень важно размышлять о преимуществах медитации шаматха, тогда вдохновение появится у вас само собой. Очень важно размышлять о преимуществах тренировки ума, о преимуществах даваемых хорошей формой ума. И тогда вы почувствуете: «Мне очень повезло, что я получаю учение о том, как держать себя в форме в ментальном отношении, держать свой ум в хорошей форме». Тогда вам захочется медитировать. Чем лучше вы будете понимать преимущества тренировки ума, тем больше вам будет хотеться медитировать. Если же вы не понимаете преимуществ тренировки ума, то у вас не может быть желания тренировать свой ум. Итак, вдохновение устранил, победит вашу лень. А лень – это первая ошибка, препятствующая вашей медитации шаматха.

Вторая ошибка – это забывание объекта медитации. И об этом я вам как раз только что говорил. Когда вы медитируете на образ Будды, то в течение, может быть, одной минуты вы будете держать на нем свое внимание. А через минуту вы полностью забудете, какой медитацией вы занимались, и на чем вы концентрировались. То есть ваш ум побежит в разные стороны, он побежит на вашу дачу, в ваш офис, к вашим друзьям, и потом вы начнете либо мысленно пересчитывать свои деньги, либо перебирать свои планы. А потом вы спохватитесь и скажете: «Что это я, собственно говоря, здесь делаю, чем я занимался только что?». И вот тогда-то мы с вами и дойдем до второй ошибки, то есть забывания объекта медитации.

Как я уже говорил вам, для того чтобы достичь успеха в медитации шаматха вам нужно устранить все ошибки медитации. Как только вы устраните все ошибки медитации,

шаматха очень скоро породится в вашем уме. Вы должны знать, каковы противоядия от ошибок медитации для того, чтобы эффективно их устранять. Например, противоядием от забывания объекта медитации является внимательность. Во время медитации вы должны развивать в себе внимательность. В своей повседневной жизни вы тоже должны развивать внимательность, это качество очень необходимо для медитации.

Сначала я расскажу вам, что такое внимательность. Без развития внимательности медитация шаматха не принесет никаких плодов, даже если вы будете хоть десять часов сидеть в строгой позе и пытаться медитировать. Вы не добьетесь никаких успехов, если при этом у вас не будет внимательности. Поэтому внимательность очень важна. И, в частности, она является противоядием от ошибки забывания объекта медитации. Поэтому, во время медитации, делайте упор именно на развитие внимательности.

У внимательности есть три характеристики. Первая – это характеристика объекта, объекта медитации. Это должен быть знакомый объект. В нашем случае – это маленький образ Будды размером с большой палец на руке. Это и есть ваш знакомый объект. Вторая характеристика – это незабывание этого объекта, забывание объекта медитации. И третье – удержание, удержание этого объекта. Эти три характеристики вкупе и означают внимательность.

Сущность шаматхи как раз и заключается в развитии внимательности. У вас есть один знакомый вам объект – это Будда. Вы стараетесь не забывать этот объект, во-первых, и удерживать на нем свою концентрацию, во-вторых. Это и называется шаматхой. И благодаря этому вы постепенно подчиняете себе свой ум, который вначале подобен дикому слону. Сейчас наш ум очень похож на дикого слона, мы совершенно неспособны подчинить его себе. И поскольку наш ум дикий и необузданный, он все время убегает в разные опасные места, и из-за этого мы страдаем. Если же наш ум станет укрощенным, подчиненным нам и будет бывать только в безопасных местах, у нас не будет страданий. Если наш ум не будет выходить за границы позитивного мышления, то есть в те места, которые опасны, если он будет находиться в рамках, в пределах позитивного мышления, то покой нашего ума будет совершенным и безупречным.

Вначале вы должны сами понять насколько диким и необузданным является слон вашего ума. Вы это поймете очень легко, попытавшись сконцентрироваться на образе Будды. Когда вы установите перед собой этот образ и будете пытаться на нем сконцентрироваться, вы увидите, что очень скоро он от вас ускользнет. Лама Цонкапа и другие тибетские мастера рекомендовали начинающим в качестве объекта для медитации брать образ Будды.

Есть и другой объект медитации – это ваш ум. Но на уме сконцентрироваться очень сложно, гораздо труднее, чем на образе Будды. Что такое ум? Это очень тяжело понять. Несмотря на то, что вы очень четко видите образ Будды, вам сложно удерживать на нем свое внимание. А ум не имеет формы, вы не можете его увидеть. Так как же вы сумеете сконцентрироваться на нем? У вас нет образа ума, вам не на чем сконцентрироваться. И в особенности, ясный свет ума, пока он находится за пределами вашего воображения, пока он совершенно для вас непостижим. Как же вы можете медитировать на ясный свет, если вы неспособны даже понять, что это такое. Вы не можете ни представить, ни вообразить себе, что такое ясный свет. Поэтому очень важно начать с простых техник, а затем в будущем вы сможете перейти к более продвинутым.

Если же вы сразу перепрыгнете на продвинутые техники, то это будет самообманом. В этом случае ваше эго вас будет обманывать. Асанга говорил: «Объект медитации, подобен колонне, внимательность подобна веревке. Привяжи дикого слона своего ума к колонне

объекта медитации веревкой внимательности. Когда дикий слон ума будет порываться вырваться и убежать в сторону от объекта медитации, бей его по голове крюком бдительности. В этом и заключается медитация шаматха». В эту фразу на самом деле включены все сущностные наставления. Не забывайте ее.

Таким способом можно усмирить даже дикого слона. А если человек может усмирить дикого слона – почему человек неспособен усмирить свой собственный ум? Мы можем укрощать диких слонов, мы можем тренировать собак, так почему же мы неспособны укротить и натренировать свой собственный ум? Основная ошибка людей, основная причина, по которой мы неспособны укротить свой ум, – это неразмышление о преимуществах и необходимости укрощения своего собственного ума. Мы не думаем о необходимости тренировки ума, мы думаем, в основном, о материальных вещах. В этом основная ошибка.

Вот смотрите, например, сколько миллионов человек живет в Москве, и сколько из них сегодня пришло на это драгоценное учение. Вот если бы я превратился в знаменитого, популярного певца, ко мне на концерт пришло бы сто тысяч человек. Я бы стоял на сцене, прыгал бы, пел песни, и вы бы тоже прыгали и были бы такие радостные, подпевали бы мне. Ну и какой результат был бы от всего этого? Никакого результата.

Для того чтобы развить внимательность, крайне важно быть внимательным ко всем своим занятиям в повседневной жизни. Когда вы, например, идете куда-то, не думайте о посторонних вещах, концентрируйтесь на ходьбе. На самом деле, это так называемая «медитация при ходьбе», о которой очень много говорится в традиции Тхеравада. В тибетском буддизме нет какой-то специальной медитации при ходьбе, но, однако, как раз о ней я сейчас и говорю. Концентрация ума на ходьбе поможет вам развить внимательность и концентрацию. Вы должны ходить осознанно. Что бы вы ни делали, вы должны делать внимательно, осознавая каждое свое движение и все, чем вы занимаетесь в данную минуту. Это очень важно. Это поможет вам развить внимательность.

Например, если вы готовите еду и режете овощи, вы должны думать о том, что вы режете овощи, то есть вы должны резать овощи внимательно, осознанно. А если вы режете овощи, а в это время думаете: «Чем там занимается мой муж, почему он еще не дома?», - то вы, несомненно, можете, рано или поздно, порезать палец. Так что очень важно не думать о мирских делах, не увлекаться мирскими концепциями. Когда вы режете овощи – просто режьте овощи и больше ничего. Когда вы смотрите телевизор – просто смотрите телевизор, просто наслаждайтесь тем, что вы смотрите телевизор. А вы же, смотря телевизор, думаете о посторонних вещах. А, выйдя на улицу, вы говорите: «Лучше бы я пошел домой, телевизор бы посмотрел». То есть вы и там тоже недовольны. Это ошибка.

Когда вы смотрите телевизор – просто смотрите телевизор и просто получайте удовольствие от просмотра. Когда вы танцуете – просто танцуйте и просто наслаждайтесь танцами, и не думайте о посторонних вещах в это время. Следите за своими движениями, осознавайте себя в это время и просто танцуйте. Не давайте себе никаких оценок, не говорите «я плохой» или «я хороший». Просто следите за всеми своими движениями, за тем, сколько вы делаете мудрых вещей, сколько вы делаете глупых вещей, и тогда постепенно у вас будет возрастать осознанность.

Вы скажете: «Сколько же нелепых и глупых вещей я делаю каждый день, сколько бессмысленных занятий у меня». Это будет вашим первым шагом к прогрессу. Потому что первый шаг к мудрости – это осознание своих недостатков. Также очень важно слушать то, что вы сами говорите. Когда вы что-то говорите, прислушивайтесь к своим словам.

Большинство людей имеет привычку все время говорить, никого при этом не слушая. Это ошибка. Иногда я вижу: четыре человека собрались вместе, и все они говорят одновременно и никто никого не слушает. Но такая беседа не интересна. Очень важно владеть искусством разговора, беседы. Вы что-то говорите, вас выслушивают, отвечают вам, вы выслушиваете собеседника, потом опять ему отвечаете. Вот это очень важно.

Очень интересно разговаривать на разные темы. Не говорите все время об одном и том же: сансара, нирвана, шаматха. Вы устанете от этого очень быстро. И я устаю, когда мои ученики все время только и говорят, что о медитации. Я про себя думаю: «Когда же он, наконец, закончит обсуждать шаматху и сансару. Я лучше телевизор посмотрю, узнаю, что происходит в мире». Вы должны знать, как говорить, о чем говорить, когда говорить. Это очень важно. Знать, когда слушать, как слушать, где слушать, это тоже важно. Потому что это и есть образование.

Обычное образование, здравомыслящее. Если вы все эти вещи знаете, значит у вас все хорошо со здравым смыслом. И тогда всем будет хотеться с вами общаться. Когда вы будете куда-то приходить в общественное место, все будут к вам тянуться, чтобы с вами поговорить. А в противном случае, стоит вам где-то появиться, как все будут в страхе разбегаться. Когда вы будете где-то появляться, они будут говорить: «Опять пришел человек, который говорит только про сансару!», – и будут избегать общения с вами.

Что бы вы ни делали в повседневной жизни, старайтесь пребывать в настоящем времени, не в прошлом и не в будущем. Отдавайте себе отчет во всех своих движениях и во всем, что происходит вокруг вас. Например, у вас зазвонил телефон, вы должны тут же подумать: «Звонит телефон». И, осознавая, как берете трубку, ответить на звонок. А что вы обычно делаете? Обычно, когда у вас звонит телефон, вы тут же начинаете думать: «Может быть это Андрей, может быть это Василий, опять они сейчас меня начнут доставать». Поэтому, когда вы берете трубку, вы уже накручены. А, может быть, это звонят ваши родители.

Это неправильный способ мышления. Не надо выносить какие-то предположения или давать оценки до того, как произошло событие. Телефонный звонок – это просто телефонный звонок, не надо ничего домысливать. То есть сначала вы просто спокойно берете трубку, говорите алло. Потом, если в трубке говорят: «Это Андрей», – опять, тот самый, надоевший вам Андрей, вы можете ему спокойно сказать: «Андрей, ты мне надоел, пожалуйста, не беспокой меня больше».

Эта философия учит вас тому, как правильно жить. Все эти учения очень практичны для вашей повседневной жизни. Когда вы едите, вы должны концентрироваться на вашей пище. А если кто-то задаст вам вопрос: «Что нам делать завтра?», – вот тогда вы можете подумать о завтрашнем дне и обдумать, что будет происходить завтра. И вы можете сказать: «На завтра у нас намечены две стратегии», – если у нас получится, мы должны попытаться сделать это, а если не получится, то тогда другое, используем второй вариант.

Вы обсуждаете, обдумываете два плана, которые у вас намечены на завтра. Или три плана, три варианта развития событий. И тогда никаких кошмаров у вас не будет, у вас должно быть три варианта того, что вы будете делать в будущем. Обычно люди разрабатывают только один план действий и возлагают на него все свои надежды. И если он рухнет, то начинается кошмар. Большинство людей сначала что-то делает, а потом думает, а нужно поступать наоборот: сначала думать, а потом делать. Поэтому внимательность очень важна.

Затем, если вас кто-то спросит: «Что ты делал вчера, что ты делал год назад?», – только тогда вы можете задуматься о своем прошлом. В противном случае, если вас не спросили специально ни о прошлом, ни о будущем, находитесь в настоящем. Если в данный момент у вас есть какие-то преимущества от размышлений о прошлом, если вы знаете, что это вам что-то даст, что-то принесет, тогда размышляйте о прошлом. Если же таких преимуществ нет, то большую часть времени вы должны находиться в настоящем, то есть в реальности. Прошлое уже прошло, прошлого уже не существует, будущего еще не существует, оно еще не настало, существует только нынешнее, настоящее. Это реальность.

Что такое настоящее? Настоящее – это каждый новый момент. А тот момент, который был до того, – это уже прошлое. Каждый момент, который проходит, все, что мы говорим, делаем и так далее, каждый момент этого уходит в историю, становится историей, прошлым. Например, если вам кто-то сказал: «Ты самый великий человек на земле», – то уже в следующий момент эти слова стали историей. Зачем о них думать, они уже прошли, уже кончились, и вновь этого же момента с вами не произойдет.

А если кто-то сказал: «Ты дурак», то через мгновение эти слова тоже уже отошли в прошлое. А вы же постоянно цепляетесь за то, что уже прошло, за то чего уже нет, за прошлое. Вы говорите: «Меня назвали дураком». Ну и что, в данный момент он же не называет вас дураком, в следующий момент он же не повторил: «Ты дурак». А вы постоянно цепляетесь за прошлое и продолжаете гневаться на прошлое. Вы повторяете: «Он сказал, что я дурак! Как он посмел назвать меня дураком». Это же уже история, это уже прошло и кончилось. И в тот момент, когда вы сердитесь, гневаетесь на человека, который назвал вас дураком, он, может быть, уже осознал свою ошибку и говорит: «Я назвал его дураком, я был не прав, на самом деле он очень умный». Может быть, он сейчас говорит это, а вы на него злитесь. Может быть, сейчас он говорит что-нибудь хорошее про вас.

Итак, если вы способны таким образом оставаться в настоящем моменте, то вы будете все больше и больше понимать, что все что с вами происходит подобно спектаклю. Вы будете понимать, что с каждой минутой это уходит в прошлое, и, на самом деле, у вас нет повода для восхищения и радостного возбуждения, и нет большого повода для депрессии. Если вы будете стараться пребывать в таком осознании, то у вас будет возможность, рано или поздно познать, что такое непостоянство. Сейчас я даю вам сущностные наставления великих мастеров прошлого. Это очень практичные наставления. Они кажутся простыми, но, на самом деле, это очень глубокое учение. Это те советы, которые давал Миларепа, которые давал Лама Цонкапа, которые давали великие мастера Кадампы. Это невероятные наставления.

Эти люди жили много столетий или тысячелетий назад, но их наставления, их советы не утратили своей актуальности. Они по-прежнему очень и очень полезны. Для человека, у которого есть мозги, подобное учение просто бесценно. А если в голове пусто, ничего нет, то тогда эти учения не будут восприняты. Одна пословица гласит, что если ослу в ухо засунуть камень, он мотнет головой, и камень вылетит. А если ослу в ухо засунуть кусок золота, он также мотнет головой, и золото тоже вылетит. То есть ослу нет никакой разницы, он не отличает золота от камня.

Все эти учения – это наставления о нашей повседневной жизни, наставления о том, как сделать нашу повседневную жизнь более значимой, более осмысленной. Если вы усвоите и примените на практике хотя бы один из этих советов, если вы будете жить согласно этому совету, ваша жизнь будет более осмысленной. А если вы сможете усвоить и применить все эти наставления, то ваша жизнь обретет совершенный смысл. Очень важно усвоить и

запомнить все эти советы, потому что в вашей жизни вы будете встречаться с большим количеством самых разнообразных условий и обстоятельств, и вы должны уметь применить какое-то лекарство, какое-то наставление в каждой ситуации для того, чтобы справляться с теми или иными проблемами.

Еще один совет состоит в следующем: не цепляйтесь за свои мысли, не следуйте за ними. Какая бы мысль ни приходила к вам в голову, не следуйте за ней, но и не пытайтесь остановить, подавить ее. Если вы будете пытаться остановить какую-то мысль, подавить ее, то она будет всплывать в вашем уме снова и снова. Например, если вы будете говорить, приказывать себе не думать о том-то или о том-то, то эта мысль, которая для вас так нежеланна, будет возникать снова и снова с удвоенной силой. И если вы будете пытаться подавить негативную эмоцию или негативную мысль, она будет становиться еще сильнее, возникать чаще. В этом случае есть опасность впасть в депрессию. Это тоже ошибка.

Многие духовные практики, поскольку они не знают, как правильно практиковать, пытаются подавить в себе негативные эмоции и достигают обратного результата – негативные эмоции усиливаются. Психологи тоже приходят к подобным же выводам, действительно, под советами некоторых психологов есть основание. Они, например, говорят: «Не пытайтесь подавить в себе гнев, потому что чем больше вы его в себе давите, тем больше он накапливается, и, в конечном итоге, рано или поздно, вы взорветесь». И правда, когда вы давите в себе гнев, он постепенно накапливается и накапливается, и в какой-то момент происходит взрыв. Поэтому психологи и советуют людям проявлять, выражать свой гнев.

Но это тоже неправильно. Если вы все время проявляете свой гнев, то вы, тем самым, привыкаете к гневу, и у вас возникает привычка гневаться и раздражаться. В силу этой привычки вы будете все время гневаться и раздражаться. Вы будете гневаться, когда пьете чай, гневаться, когда смотрите телевизор, постоянно будете злиться. Если вы услышите, как на улице поет птица, вы разгневаетесь на эту птицу. Вы скажите: «Эта птица все время мне мешает», – и кинете в нее камень. Это опасно.

Итак, нужен срединный путь. Что такое срединный путь? Не выражайте свой гнев, но и не давите его. Самое лучшее, что вы можете сделать – это просто отпустить свой гнев, понять ситуацию, понять, что нет смысла гневаться. И не надо снова и снова обдумывать ту тему, которая вас разозлила, которая вызвала в вас гнев. Смените тему, подумайте о чем-то более интересном. Итак, самое лучшее, когда вы разозлились на что-то, когда у вас возникли какие-то негативные эмоции, вы должны сказать себе: «Все, хватит, мне надоело об этом думать, лучше я подумаю о чем-нибудь более интересном». Переключите свое внимание на что-то другое.

Не следуйте за эмоциями, которые вызывают в вас депрессию, но и не пресекайте их в себе, не давите их. Просто старайтесь пребывать в настоящем, настоящее – это всего лишь мгновение. И вам даже не нужен никакой объект медитации. Не поступайте так все время, но иногда вы должны просто пребывать в настоящем моменте и понять, что такое настоящее. Но если вы все время будете пребывать только в настоящем, вы тоже станете странными.

Вы должны знать, в какие моменты вы можете заниматься медитацией на ясный свет или на осознание себя в настоящем моменте. Если же вы будете все время осознавать себя в настоящем или концентрироваться на ясном свете, вы будете ненормальными. Например, вы не можете вести машину, пребывая в настоящем, вы попадете в аварию. Вы должны понимать, когда можно выполнять такую медитацию, а когда нужно делать что-то другое.

Например, упражнения, физические тренировки очень полезны, но мы же не занимаемся упражнениями, когда едим. Если мы будем качаться даже во время еды, что у нас получится из этого? Итак, когда мы едим, надо просто есть, а когда идем в спортзал, надо заниматься там упражнениями на тренажерах. А иногда мы все это мешаем в одну кучу. Не надо так поступать, это не правильно.