

Итак, как обычно, сначала породите в себе правильную мотивацию для получения учения о том, как достичь шаматхи. Сейчас мы продолжим учение о развитии шаматхи. Я уже говорил вам раньше, что шаматха является одной из основополагающих, основных медитаций в буддизме, и без шаматхи никакие другие реализации просто невозможны. Поэтому, если вы в своей повседневной жизни будете пытаться развить шаматху, пытаться развить хотя бы какой-то уровень концентрации, это будет для вас очень полезным. Чем лучше у вас будет концентрация, тем меньше у вас будет мирских мыслей, мирских концепций. А чем меньше у вас будет мирских концепций в уме, тем больше в вашем уме будет покоя и умиротворения. Наши негативные эмоции по большей части являются следствием мирских концепций, мы все время думаем: «Он сделал то-то, она сделала то-то, они сделали то-то и то-то, и из-за этого я несчастлив».

Сейчас мы с вами разбираем пять ошибок медитации, и первые две из них я вам уже рассказал, мы с вами их уже обсудили.

Первая – это лень, а вторая – забывание объекта медитации. Также я вам уже объяснил четыре противоядия от первой ошибки, и еще одно, пятое противоядие, которое применяется от второй ошибки, то есть от забывания объекта медитации, основное противоядие, которое мы должны применять, – это внимательность. Поэтому очень важно в своей повседневной жизни развивать в себе внимательность. Что бы вы ни делали, нужно делать это внимательно. Нужно действовать осознанно, а не думать о посторонних вещах.

Например, если вы отвлекетесь во время резки овощей, то обязательно порежетесь. Когда вы режете овощи, думайте о тех овощах, которые перед вами на доске. Когда вы ведете машину, концентрируйтесь на дороге, концентрируйтесь на процессе управления автомобилем, потому что, думая о посторонних вещах, вы увеличиваете риск аварии. Вождение – это очень хорошая практика развития внимательности. И, как я уже говорил вам, во время медитации у вас должно быть сильное чувство, сильная решимость, скажите себе: «Я не позволю своему уму отклониться в сторону от объекта медитации».

Для того чтобы сосредоточить свой ум на объекте медитации, для начала вы должны очень ясно представить себе объект медитации. Несмотря на то, что объектов медитации очень много, для начинающих самым лучшим является образ Будды размером с большой палец на руке. Этот объект медитации рекомендовали все великие мастера прошлого. Вы можете, конечно, в качестве объекта медитации выбрать свой ум, но ум слишком тонкий объект. Если вам тяжело сосредоточиться даже на таком грубом зримом объекте, как образ Будды, то насколько же сложнее вам будет сосредоточиться на таком тонком объекте, как ум.

Если вы будете медитировать на ум, в качестве объекта медитации выберите ум, то вам грозит опасность, что в конечном итоге вы будете медитировать на ничто. Потому что вначале вам будет казаться, что вот он ваш ум, потом вы потеряете этот объект, и у вас будут меняться цвета вашего ума, вашей медитации: ум будет то такого цвета, то такого. Когда вы медитируете на свой ум, какой у вас объект концентрации? Для медитации нужен какой-то образ, какое-то явление, нужно какое-то восприятие этого явления. И где здесь явление и где здесь восприятие? Если у вас нет этого явления, точнее, если у вас нет объекта восприятия, если у вас нет объекта, который вы удостоверяете, как и по отношению к чему вы можете развивать внимательность?

Да, в медитации на ум есть объект восприятия, и есть объект, который вы удостоверяете, удостоверяемый объект, но обнаружить эти объекты и удерживать на них ум очень нелегко. То есть я, конечно, могу объяснить вам это, но вы не сможете обнаружить все эти вещи в своем уме. Например, если я покажу вам образ Будды размером с большой палец,

маленькую статуэтку, то вот он отчетливо перед вами. Когда вы закроете глаза, первое время этот образ будет отчетливо сохраняться в вашей памяти, но постепенно он рассеется и исчезнет. Даже такой явный объект, как образ Будды, исчезнет из вашего поля восприятия, то есть рассеется. Так что, как я вам уже не раз говорил, будьте практичными, начните с более простых вещей.

Медитация – дело очень нелегкое, поэтому начните с образа Будды размером с большой палец руки, и каждый день пытайтесь сосредоточиваться на этом образе. Я тоже начинал с такой медитации, она была очень полезной. То есть я не говорил себе, что я изучил всю философию, я геше, поэтому я должен выбрать какой-то более продвинутый объект для медитации, пустоту ума, например. Я бы себя просто обманывал, если бы так поступил. Сначала вы должны начать с более практичных вещей, но даже это очень нелегко. Хотя я объясню вам, как зафиксировать свой ум на этом объекте медитации, на образе Будды, сделать это вам будет трудно.

Поэтому вы должны понимать, что для того, чтобы тренировать свое тело, вам нужен опытный тренер, а для того, чтобы тренировать свой ум, вам нужен опытный учитель, который учит вас на основе собственного опыта. Вы можете интенсивно заниматься физическими упражнениями, но если у вас нет тренера, эти упражнения могут оказаться совершенно неэффективными для вас. Если вы будете заниматься неправильно, ваше тело будет выглядеть очень странным. Например, ваша правая рука будет сильно накачена, а левая рука будет очень тощая, маленькая; правая нога будет худая, а левая – мускулистая.

Также и в медитации, если вы занимаетесь медитацией без опытного руководителя, если вы применяете только одну технику медитации, то правая рука вашего ума станет очень толстой, а левая рука останется худой, маленькой. Ваш ум станет несбалансированным, и вы сойдете с ума. Когда у вас возникает дисбаланс в теле, на физическом уровне, то самое худшее, что вам грозит – вас положат в обычную больницу, но когда возникает дисбаланс в уме – вас отправляют в психиатрическую клинику.

В каждой области вы должны знать, как необходимо действовать. Если вы будете поступать правильно, то ваши действия будут очень эффективны. А если вы не обладаете нужной информацией, то все ваши усилия пойдут насмарку, не принесут никакого результата.

Для того чтобы устранить вторую ошибку – забывание объекта медитации, – в первую очередь вы должны очень ясно представить себе образ объекта медитации. А для этого необходимо иметь либо маленькую статуэтку Будды, либо изображение Будды. Итак, вы ставите перед собой фотографию либо статую и сначала просто внимательно рассматриваете ее, смотрите на нее. Долгое время вы смотрите на это изображение, а потом закрываете глаза и проверяете, отпечаталось ли оно у вас в памяти, достаточно ли четко оно отпечаталось. И еще один очень важный момент, когда вы смотрите на изображение Будды, вы не должны рассматривать его равнодушно, как любой другой объект. Вы должны смотреть на него с верой, вы должны смотреть, понимая, что Будда присутствует везде, везде, где есть вера в него. Вы должны осознавать, что сегодня вам очень повезло – сегодня вы увидели Будду.

С такой верой вы рассматриваете изображение. Вы смотрите на Будду, осознавая все его качества, необычные запредельные качества его тела, речи и ума, его доброту, его сострадание, его любовь. Вот с именно таким настроением нужно смотреть на Будду. И также при этом надо ощущать, что Будда преисполнен к вам огромных чувств любви и сострадания и очень о вас заботится. Если вы будете концентрироваться на Будде с таким чувством, то вам будет гораздо легче развить в себе внимательность. И ваша шаматха

будет не просто пустым занятием, в каждый момент своей концентрации на Будде вы будете накапливать очень большие заслуги, потому что если человек смотрит на Будду с сильной верой, то каждое мгновение при этом накапливает невероятные заслуги. Ваша практика будет приносить вам огромные заслуги, если вы будете созерцать образ Будды с большой верой. Так что не забывайте об этих двух важных вещах.

Третий момент: когда вы смотрите на Будду, а потом закрываете глаза и воспроизводите его образ, постарайтесь воспроизводить его образ не как плоский двумерный, а как трехмерный. Вы должны пытаться визуализировать перед собой живого Будду, а не картину. Представляйте живого, улыбающегося Будду. Это очень важно. Тогда в вашем уме породится большая вера, а когда ум преисполнен большей верой, концентрация будет даваться вам гораздо легче. Если вы будете пытаться сконцентрироваться сухим, черствым, равнодушным умом, вам будет очень тяжело, потому что в таком уме очень легко возникают возбуждение или притупленность.

Например, когда вы смотрите телевизор, если телепередача вас не интересует, если вы смотрите ее равнодушно, то вы не поглощены тем, что происходит на экране. Поэтому, даже малейший звук, который доносится до вас из другой комнаты или с улицы, вы воспринимаете и слышите, и моментально отвлекаетесь. Вы думаете: «Что там происходит, почему там шум? Может быть, там происходит что-то более интересное, чем здесь на экране телевизора». То есть даже с телевизором у вас такая ситуация. А если вы смотрите телевизор с живым интересом и программа или фильм, который вы смотрите, вас по-настоящему трогает, то у вас из глаз льются слезы. И если кто-то наверху или на улице крикнет, вы даже не услышите этого крика. Вы целиком поглощены происходящим на экране, у вас хорошая концентрация, и вы с легкостью ее удерживаете.

У всех нас есть способности к развитию концентрации, но мы не применяем это в духовной области. Механизм здесь такой: если вы будете пытаться сосредоточиться на Будде с сильным чувством, то ваша концентрация будет день ото дня улучшаться. Даже, если кто-то будет кричать рядом с вами, вы не заметите этого, потому что вы будете однонаправленно сосредоточены на Будде с определенным чувством. Наш ум работает таким образом, что когда мы развиваем хорошие способности к концентрации, развиваем очень сильную концентрацию, то во время этого нашего сосредоточения нас могут даже толкать и трясти, а мы не выйдем из этого сосредоточения на объекте.

Это реально и достижимо не только для тибетцев – для каждого человека. Просто в настоящее время людей не интересует развитие таких способностей. Даже в тибетском обществе мало кто из людей, изучающих философию, по-настоящему стремится медитировать в горах. Это очень грустно. Это называется времена упадка. Но все равно, сейчас достаточно много йогов, медитирующих в горах. Вот, у меня есть очень близкий друг, который медитирует в горах в Дхармасале, и он достиг очень хорошего высокого уровня концентрации. Если я буду вспоминать примеры тех людей, которые жили давным-давно, то это не будет сильно вдохновлять, потому что мы не будем ассоциировать древних йогов с собой. Но примеры из жизни наших современников действительно вдохновляют.

Мой друг является одним из таких примеров. Это молодой монах, который медитирует в горах, и он достиг уже очень многого. Вначале он был очень ленивым, но затем стал применять искусные методы. Вначале очень хорошо быть ленивым, не надо сразу преисполняться слишком большим энтузиазмом. Мой Учитель говорил: «Духовная практика подобна марафонской дистанции, вначале не надо бежать слишком быстро. Вначале нужно двигаться медленно, потихонечку». Тот, кто хвалится тем, что он самый быстрый, упадет, не достигнув результата. У меня тоже есть такие ученики, которые с

самого начала стремятся бежать очень быстро, критикуют остальных за лень. Но их энтузиазм очень быстро кончается, они ломаются и перестают заниматься практикой. Это неправильный подход.

Очень важно понимать, что искусный марафонец вначале дистанции двигается медленно, но он, во-первых, бежит с сильной решимостью, во-вторых, он сохраняет свой темп, не сбавляет его. Темп марафонца, хоть и медленный, но ровный, стабильный. Он полон решимости добежать до финиша. Это очень важно. То же самое в духовной практике, вначале вам достаточно десяти минут медитации на шаматху в день. Даже если вы начнете с пяти минут – это тоже хорошо. Я не скажу, что этого мало. Я скажу, что пять минут для начала достаточно. Но я хочу, чтобы ваша практика была регулярной, непрерывной. Не надо заставлять себя медитировать слишком много, слишком интенсивно, а затем, решив, что практика не приносит результата, полностью прекращать свои занятия. Не так надо практиковать.

Итак, вы должны начать с малого, но вы должны заниматься практикой с удовольствием, это очень важная техника. Когда вы прекращаете свою медитацию, у вас должно быть желание продолжать. Но вы себя останавливаете и говорите: «Я возобновлю свои занятия завтра». И тогда у вас будет постоянный энтузиазм, с вашей практикой у вас будет ассоциироваться чувство удовольствия, радости. И это очень и очень важная техника.

А как вы обычно поступаете? Вы занимаетесь какой-то одной медитацией, пока не утомитесь. После этого вы говорите: «Я устал». И полностью прекращаете практиковать. Это неверно. Для развития шаматхи очень важно, чтобы ваша медитация приносила вам радость, и чтобы вы себя даже сдерживали, не давали себе медитировать дольше определенного времени.

Теперь четвертый важнейший момент. Старайтесь применять в повседневной жизни все, что я вам говорю. Доза лекарства, которую я вам прописываю, абсолютно безопасна для вас, так что не волнуйтесь. Это я вам гарантирую. Я гарантирую, что вы не сойдете с ума от такой дозы. Если даже от такой медитации у вас начнутся психические отклонения, то вам лучше временно прекратить всякую медитацию и не думать об этом.

В медитации очень важны четыре основных момента: во-первых, поиск объекта, во-вторых, обнаружение объекта, в-третьих, фиксация ума на объекте и в-четвертых, удержание ума на объекте.

Поиск объекта медитации – это попытка воспроизвести в уме образ объекта визуализации. То есть сначала вы смотрите на изображение Будды, а потом пытаетесь воспроизвести его в уме. Увидев образ, вы обнаружили объект медитации, и после этого вам нужно удерживать его с внимательностью. И с сильной решимостью вы говорите себе: «Я не позволю своему уму отклониться в сторону от этого объекта медитации». Решимость здесь играет очень важную роль. Например, если вы, ложась спать, твердо говорите себе: «Завтра я проснусь в пять утра», – и преисполнены решимости проснуться в пять утра, то вы сами по себе проснетесь в это время без будильника. Когда я говорю себе: «Я должен проснуться в пять утра», – иногда бывает так, что я вижу во сне циферблат, часы, показывающие без пяти пять, я понимаю, что мне пора вставать, и, проснувшись, я вижу, что на часах действительно без пяти пять.

Таков механизм работы нашей внимательности, нашего запоминания, в этом нет ничего особого, и все мы на это способны. Но иногда бывает и по-другому, когда у меня не очень

сильна внимательность, не очень сильно памятование, я говорю себе: «Я должен проснуться утром в пять», – а просыпаюсь вместо пяти в восемь. Такое тоже бывает.

Итак, иметь сильную внимательность, хорошее внимание, памятование очень важно. И очень важно иметь решимость, потому что именно решимость и придает нашему уму силу. Это очень важно. Нужно иметь решимость развить в себе шаматху еще в этой жизни, до смерти, это также очень важно. Я сам ни на секунду не отказываюсь от этой мысли, то есть даже, несмотря на то, что я вернулся в Россию, я постоянно поддерживаю в себе желание развить шаматху в этой жизни. Я планировал развить шаматху в Индии, медитируя в тамошних горах. Этот план не удался, потому что мне нужно было вернуться сюда, но я все еще думаю о том, что буду развивать шаматху уже здесь в России, у меня есть план.

Я на сто процентов убежден в том, что настанет день, когда я уйду в ретрит по развитию шаматхи здесь в России. Я не знаю точно, когда это случится, может быть через год, может быть через два, но это обязательно произойдет. И тогда, те мои ученики, которые готовы развить в себе шаматху, могут вместе со мной провести этот ретрит по развитию шаматхи. Вы должны понимать, что к такой интенсивной практике медитации нужно быть хорошо готовым, поэтому начинайте готовиться уже сейчас, занимаясь медитацией в своей повседневной жизни каждый день.

Вы должны прекрасно знать все инструкции по развитию шаматхи, все подробные наставления, потому что, когда вы будете находиться в ретрите, у вас не будет возможности постоянно ко мне приходить и задавать те или иные вопросы. У вас не будет возможности приходить ко мне и говорить: «Геше-ла, мне вчера ночью приснился такой-то сон, имеет ли он какое-то значение для моей шаматхи или не имеет?». Шаматха не имеет никакого отношения к вашим снам, даже если вам приснится, что вы летаете – это ерунда. Даже если вам приснится, что вас убили, этот сон тоже не имеет никакого смысла. Какие бы сны вам ни приснились, хорошие или плохие, это совершенно не имеет никакого значения, потому что, занимаясь шаматхой, вы просто тренируете свой ум, развиваете способность к однонаправленной концентрации.

Если вы проводите какой-то ретрит по тантре, то в ваших снах время от времени может присутствовать какой-то символизм, но и здесь тоже не любой сон имеет значение, а только те сны, которые снятся между тремя и шестью часами утра. Но даже эти сны не играют большой роли. А в противном случае, вообще сны не имеют никакого значения. Шаматха – это научный метод, вы совершенствуете свою способность к концентрации. И здесь, поскольку это чисто технический метод, сны вообще никакой роли не играют. Здесь играет роль только то, какие причины вы создаете. Сколько причин вы создадите, столько, соответственно, вы получите и результата.

Ваша основная цель в развитии шаматхи состоит в том, чтобы избавиться от всех пяти ошибок медитации. Вы должны развить сильную решимость сделать это. Это ваша основная цель, потому что если вы устраните все пять ошибок медитации, то шаматху вы достигните естественным путем. Ум станет очень ясным, появится способность однонаправленно сосредоточиваться на чем угодно. В уме установится невероятный покой, но вы еще не будете свободны от сансары. Когда вы разовьете шаматху, вам, может быть, покажется, что вы уже освободились от сансары, но это будет не так.

Когда вы разовьете шаматху, то другим людям будет казаться, что у вас нет никаких омрачений, потому что с развитием шаматхи из ума устраняются все грубые омрачения. Даже если кто-то будет вас обзывать, называть дураком, вы вообще не разозлитесь на этого человека, потому что ваш ум будет очень хорошо сбалансирован, его будет трудно, очень

трудно поколебать чем-либо. Но в уме останутся семена омрачений, и если вы не устранили эти семена, то они опять взойдут, когда возникнут соответствующие условия. Вы должны понимать, что самая быстрая реализация в буддизме – это реализация шаматхи, все остальные реализации гораздо труднее. Если вы знаете, как правильно медитировать, если очень четко знаете все техники, то вы способны развить шаматху за минимальный срок – шесть месяцев. И безразлично кто вы: мужчина или женщина. Мужчины и женщины имеют равные шансы.

Ген Нима – современный мастер шаматхи, который действительно обрел шаматху и множество других реализаций, основанных на шаматхе. Так вот, один из моих друзей как-то спросил у него: «Пожалуйста, дайте нам какой-нибудь совет по развитию шаматхи». И он на это спросил их: «А вы читали «Ламрим Ченмо», раздел о развитии шаматхи Ламрима?». Мой друг сказал: «Да читал». «Я не могу ничего добавить к тому, что написано в труде Ламы Цонкапы», – сказал Ген Нима. Лама Цонкапа написал очень подробные наставления о развитии шаматхи, он упомянул в этих наставлениях все, что может быть связано с развитием шаматхи, и сегодня ни один, даже самый великий Учитель, не может добавить к этому ничего другого, помимо того, что уже есть.

Мой друг продолжал задавать вопросы Гену Нима, он спросил: «Сколько времени у Вас ушло на развитие шаматхи и как вы приступили к медитации шаматха?». Мой друг задавал очень хорошие, практичные вопросы, он не спрашивал про сновидения, он интересовался именно практичными вещами. И Ген Нима рассказал моему другу, что когда он только поселился в горах, сначала он занимался общей медитацией на Ламрим, которая была очень полезна ему, она очень помогла ему усмирить свой ум. Также он выполнял очистительные практики и практики по накоплению заслуг и сделал все практики Нендро. После этого, когда он продолжил свои медитации по Ламриму, завершив практики Нендро, он обнаружил, что ум его очень сильно блуждает, что ему очень трудно сосредоточиться на темах Ламрима. То есть он сказал: «Конечно, эти медитации полезны для усмирения ума, но ум мой очень сильно отвлекался в стороны, блуждал».

Тогда он сказал себе: «Если я буду и дальше так медитировать, то я могу всю жизнь промедитировать на Ламрим, но не достигну никаких реализаций. Для того чтобы продолжать медитировать на Ламрим, мне нужно сначала развить шаматху. А вот когда у меня будет шаматха, я вернусь к медитациям на Ламрим, и тогда они будут гораздо эффективнее. Пока же мой ум лишен однонаправленности, мой ум блуждает во все стороны».

Когда Ген Нима приступил к своей медитации, он, судя по его рассказам, был таким же, как и мы все, ничем от нас не отличался. Его ум также был вечно рассеян, постоянно метался от одной мысли к другой. Но Ген Нима очень четко и подробно знал все наставления по развитию шаматхи, и в особенности хорошо он помнил о пяти благоприятных условиях для развития шаматхи. Как я вам уже говорил, очень важно знать об этом очень подробно. Так что не забывайте их. Если вы забудете хотя бы об одном благоприятном условии для развития шаматхи, если у вас не будет этого условия, то вы не разовьете шаматху, даже если будете медитировать всю жизнь. Это как в химии, если у вас не будет хотя бы одного необходимого реагента, никакой химической реакции не произойдет.

Итак, он закрыл все свои книги и приступил к интенсивной медитации на шаматху. Он запасся едой, которой должно было хватить на шесть месяцев, у него было достаточно цампы и тому подобной пищи. То есть у него было все готово, ему не надо было выходить за едой. Но вам пока рано поступать также как он. После этого он приступил к

интенсивной медитации шаматха, он занимался только шаматхой и никакой другой медитацией. У него не было ни телевизора, ни компьютера, ни телефона, ничего не было. Потому что, когда вы начинаете такую медитацию, вы должны отсечь себя от всего остального мира.

Что касается обязательств по практике, то он их, конечно, выполнял, но очень кратко. Когда вы занимаетесь шаматхой очень важно, чтобы вы делали свои обязательства в максимально сокращенной форме, потому что все время вы должны посвящать только шаматхе. Вы должны однонаправленно поддерживать концентрацию своего ума только на объекте медитации. И даже после медитации, после медитативной сессии, вы должны думать об этом объекте, продолжать о нем думать. В тексте написано, что все ваши занятия: ходьба, сидение, употребление пищи, все должно быть смешано с шаматхой. И Ген Нима рассказал, что, занявшись такой интенсивной практикой шаматхи, он развил шаматху за полгода. И он сказал, что если создать такие же безупречные причины, какие создал он, то любой человек сможет достичь шаматхи за полгода.

Еще Ген Нима добавил, что если человеку не удастся развить шаматху за полгода, то он должен остановиться и посмотреть, что он сделал неверно, потому что это значит, что какое-то условие не обеспечено, чего-то не хватает. Ему нужно проверить еще раз все ли условия для развития шаматхи у него есть в наличии. То есть надо прервать медитацию, потому что дальнейшая медитация будет пустой тратой времени, вы будете медитировать хоть всю жизнь, но ничего не достигнете. В этом случае нужно посмотреть присутствуют ли все условия для развития шаматхи. Как сказал Ген Нима, заставляя и насилуя себя, вы ничего не достигнете. Очень важна искусность практики, нужно создавать причины для достижения результата.

Итак, имейте в виду, что если в будущем вы начнете заниматься шаматхой и не достигнете никаких результатов за полгода, значит, вам нужно остановиться и вернуться домой, сказав себе: «В следующий раз, когда я сделаю вторую попытку, у меня все будет нормально». Потому что, если вы будете продолжать медитировать в этой ситуации, это будет бесполезно. То есть вы должны вернуться домой, еще раз перечитать Ламрим, можете быть, вы упустили что-то важное. Кроме того, может быть, вы недостаточно много занимались очистительными практиками и практиками накопления заслуг. Возможно, вам нужно еще позаниматься этими практиками.

У вас должна быть сильная уверенность в том, что вы способны развить в себе шаматху. Это очень важно. Когда вы породите шаматху, это будет просто невероятным вашим достижением. Но многие люди не понимают ценности шаматхи, поэтому у них нет желания развивать ее. А многие из тех, кто стремится к этому, не знают полностью всей техники развития шаматхи. Им кажется, что развить шаматху элементарно, что для этого необходимо просто вот сидеть и созерцать объект и все. Кроме того, нужно быть очень осторожными с техниками развития шаматхи, которые доступны в наше время. Техники должны происходить строго от подлинных первоисточников, в частности от Асанги.

Все те техники, которые кто-то выдумал сегодня, в наше время, не должны применяться, их нужно остерегаться. Если бы я, например, выдумал какую-то собственную технику развития шаматхи и передал ее вам, то это тоже было бы очень опасно, и вы ни в коем случае не должны следовать таким техникам. Если я покажу вам странную технику, которую не применяли великие мастера прошлого, то вы на основе этой техники достигнете результатов, которых не достигали великие мастера прошлого.

Очень хорошо, что сейчас есть перевод Ламрима, которым мы можем пользоваться, но только одного Ламрима недостаточно. Вы должны также руководствоваться теми сущностными наставлениями, которые я сам получал от своих Духовных Наставников и которые я вам передам. Духовный Наставник сам не будет хвастаться всеми этими вещами, но вы должны об этом просить. Если вы его об этом попросите, то выяснится, что существует еще много всяких наставлений, советов, дополнительных инструкций для развития шаматхи. Например, когда в прошлый раз я был в Индии, от своего учителя геше Вангчена я получил одно невероятное, особенное учение. Это учение, которое было преподано самим Ламой Цонкапой, но его нет в Ламриме.

Это учение касается шаматхи. И я обнаружил, что эта техника необычайно полезна для шаматхи. Ламрим Лама Цонкапа написал строго с точки зрения сутры, а вот эти наставления Лама Цонкапа дал лишь немногим своим ученикам, они связаны с тантрой, с тантрическими техниками. Когда практика шаматхи сочетается с техниками тантры, она становится очень эффективной. И, кроме того, эта техника связана с йогой ветра. В тантре очень много техник, связанных с пранаямой – с йогой ветра.

Когда вы обретае контроль над теми пранами, которые циркулируют в вашем организме, или внутренними энергиями ветра, говоря по-другому, вы обретае способность подчинять себе и свои концепции. И, более того, считается, что все концепции зависят от циркуляции энергии ветра в вашем теле. Когда вы обретае контроль над пранами или энергиями ветра, циркулирующими в вашем организме, вы естественным образом начинаете контролировать и свои концепции. И тогда вы без малейших усилий сможете концентрироваться на чем угодно. В противном случае, у вас будет постоянный непосильный труд во время вашей медитации, вы будете пытаться сконцентрироваться на образе Будды, ум будет отклоняться в сторону, вы будете его насильно возвращать, приводить обратно к объекту, он опять будет отклоняться, вы опять будете тащить его обратно.

А если ваша практика связана с йогой ветра, то с самого начала ум не будет никуда бежать от объекта, и вам не надо будет его возвращать обратно к объекту. Но пока у меня еще нет права передавать вам эту технику, сначала я дам вам общие наставления, а в будущем передам эту инструкцию, это наставление, но не всем, а лишь некоторым своим ученикам. Эта техника основана на визуализации пяти дхьяни-будд. Передачу этой техники я получил от самого геше Вангчена, а он является Духовным Наставником Линга Ринпоче, который в свою очередь является Духовным Наставником Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, этот мастер – невероятно великий Учитель, великий Наставник. Он является жемчужиной монастыря Дрепунг. Каждый раз, когда Его Святейшество Далай-лама приезжает в монастырь Дрепунг, он просит, чтобы к нему пришел геше Вангчен. В этом монастыре много Ринпоче, но Его Святейшество просит к себе, приглашает к себе именно геше Вангчена. Три года назад геше Вангчен сломал ногу, сейчас он ходит, опираясь на палку, но все равно дает учение. Многие мои ученики, когда они были в Индии, встречались с геше Вангченом. Его познания в философии просто невероятны, он один из лучших знатоков философии в наше время. Когда он получил титул геше, то есть когда он сдал экзамен и получил звание геше, он моментально убежал из монастыря и отправился медитировать в очень далекое уединенное место.

А теперь возвращаемся к нашей теме. Таким образом, вы должны понять, что объект медитации подобен колонне, ваш ум должен быть подобен слону, а внимательность подобна веревке. Итак, этой веревкой внимательности вы должны привязать слона своего ума к колонне объекта медитации. Вначале веревка вашей внимательности будет очень

тонкой, слабой. Поэтому каждый раз, когда слон будет ее обрывать, вы даже не заметите, как это произойдет. То есть слон даже не будет замечать, что он привязан, потому что стоит ему двинуть шеей, как веревка будет обрываться. Это происходит тогда, когда вы начинаете медитацию и уже через минуту или две вы так, как-то вдруг начинаете думать: «А что я здесь делаю, и о чем я должен был думать?». Это означает, что вы совершенно забыли объект медитации, и у вас пока нет никакой внимательности.

Но ничего страшного, снова и снова вы должны привязывать слона ума веревкой внимательности к колонне объекта медитации. Когда вы приступаете к медитации на объекте, постепенно объект медитации будет терять свою яркость и будет становиться все расплывчатее и расплывчатее. Вначале это будет случаться постоянно. Но когда объект медитации начнет терять свою четкость, свою яркость, не надо его искусственно раскрашивать, возвращать ему эту яркость, не надо как художник раскрашивать его, рисовать. Просто не теряйте своего сосредоточения, на том месте, где был объект, даже после того, как он исчезнет. Наше эго будет пытаться раскрашивать и придавать яркость объекту медитации, но это ошибка, потому что это помешает вам развить в себе сосредоточение.

Яркость или неяркость объекта медитации вначале не играет большой роли. Самое главное – сколько ваш ум способен сохранять сосредоточение на объекте медитации. Вот это очень важно. То есть вы не должны позволять своему уму отклоняться в сторону от этого объекта медитации. Просто пребывайте и пребывайте на объекте умом – это тренировка, и постепенно вы обнаружите, что ваш ум способен оставаться на объекте все дольше и дольше. Любого, любое существо можно приручить. Если вы можете приручить, натренировать, выдрессировать даже дикого слона, то неужели вы не способны приручить свой собственный ум? Все возможно. Ваш возраст, так же как и пол, не имеет никакого значения.

Женщины не должны думать, что неспособны на это из-за своего пола. Это ерунда, глупость. У мужчин и женщин одинаковый потенциал ума. В тибетском обществе женщины чувствуют некую неполноценность по сравнению с мужчинами – это очень нехорошо, неправильно. В Европе, в России, в целом, такого нет, то есть женщины не чувствуют себя ущербнее мужчин, но все-таки, иногда в каких-то вопросах у них возникает такое ощущение. То есть, несмотря на разговоры о равенстве, у женщин в глубине души, все-таки остается такое чувство, некий отпечаток, того, что они ниже, а мужчины выше. Вот это нужно устранить.

Но не надо впадать в другую крайность – в крайность феминизма. Это тоже плохо. Говорить, что женщины лучше мужчин также глупо, как говорить, что мужчины лучше женщин. Мы все одни и те же люди, мы находимся в равном положении. У всех у нас разные таланты, разные способности, но когда мы вместе, вот тогда мы составляем одну целостную семью, а когда мы разрозненны, то этой семьи нет. Если вы монах или монахиня, тогда вы исключение, вы должны оставаться в одиночестве. А если нет, то для того, чтобы была полноценная и гармоничная семья, мужчина должен быть вместе с женщиной, тогда они вдвоем составляют единое целое. Нет того, кто бы был важнее, и того, кто бы был менее важен. Муж и жена одинаково важны.

Теперь возвращаемся к нашей теме. Во время учения по шаматхе я часто отвлекаюсь на самые разнообразные советы, то есть я даю вам одновременно две дозы лекарства: одно – шаматха, предназначенное для долгосрочной перспективы. Это ваша далекая цель, к которой вы должны идти. А параллельно я даю вам советы, которые имеют значимость уже сейчас, в вашей повседневной жизни.

Итак, постепенно ваш объект медитации становится все яснее и яснее, но вы должны концентрироваться лишь на этом объекте. То есть вы стремитесь лишь удерживать свое внимание, свой ум на этом объекте, больше ничего. Даже если объект нечеток, неясен, не надо себя ругать и говорить, что моя медитация плохая. Самое главное, чтобы у вас была внимательность, чтобы ум был неотрывно сосредоточен на объекте, пусть нечетком, самое главное – наличие внимательности. Наше эго хочет, чтобы все сразу стало совершенным, чтобы и объект был ярким, и внимательность была безупречной. Но это недостижимо, поэтому вы должны просто концентрироваться на объекте и удерживать, просто удерживать на нем свое внимание. Даже если объект потеряет четкость, не надо его дорисовывать, не надо искусственно делать его ярче, просто пребывайте на том, что есть. Это очень важная техника.

А теперь, когда я очень подробно объяснил вам эту технику, мы вместе немного помедитируем.

Возьмем изображение Будды размером с большой палец. У всех вас дома должно быть такое изображение. Визуализируйте золотого Будду в пространстве перед собой. Вы должны представлять его сияющим, живым. Сначала вам нужно внимательно рассмотреть это изображение, при этом у вас должна быть сильная решимость. Скажите себе: «Я не позволю своему уму отклониться в сторону от этого объекта медитации».

Итак, в первую очередь очень внимательно смотрим на изображение. Затем, закройте глаза и сначала ищите этот объект, потом обнаружьте его, удержите его и пребывайте на нем. Просто пребывайте, даже если он неясен, даже если он нечеток, и в нем нет яркости, просто пребывайте. Теперь откройте глаза.

Когда вы смотрите на Будду, когда вы пытаетесь воспроизвести его образ в памяти, вы должны понимать и все время осознавать, что это живой Будда. То есть у вас обязательно должно быть чувство, сильная вера, и уже с этой сильной верой вы однонаправленно сосредоточиваетесь на этом образе. Но не надо медитировать больше двух минут. Через две минуты вы должны открыть глаза, посмотреть на изображение Будды и начать сначала – это очень важно. Потому что качество практики гораздо важнее, чем длительная медитация, которая лишена чистоты. Очень важно помнить об этом.

Каждый день пытайтесь пять раз сосредотачиваться по две минуты. Это гораздо эффективнее, чем четыре часа неумелых занятий. В повседневной жизни просто смотрите на изображение Будды, закрывайте глаза, пытайтесь воспроизвести его в памяти, вместо того, чтобы скучать по кому-то или злиться на кого-то. Вместо того чтобы разглядывать фотографию своей подруги или своего друга, смотрите лучше на изображение Будды и думайте: «В будущем я разовью шаматху, а пока я тренируюсь в запоминании объекта медитации».

Некоторые люди жалуются, что они не способны визуализировать Будду. Но все вы прекрасно запоминаете и визуализируете те объекты, к которым привязаны, например, лицо своего друга или подруги вы можете вспомнить очень четко. Все зависит от тренировки, от силы привыкания. Поскольку вы все время смотрите на объект своей привязанности, вы его запоминаете так хорошо, что стоит вам закрыть глаза, как он очень явственно всплывает перед вами. В этом случае вам не надо искать объект медитации (точнее объект привязанности), не надо его обнаруживать, вы закрываете глаза – и вот он моментально перед вами. Даже если вы не хотите думать о нем, этот образ человека, к которому вы привязаны, сам возникнет перед вами.

Вместо того чтобы думать только об объектах привязанности, вы должны приучить свой ум к священному образу Будды так, чтобы он четко возникал в вашем уме, когда вы закрываете глаза. Вы должны изменить механизм своего ума в лучшую сторону. Поэтому, когда вы лежите и отдыхаете, вы должны просто брать изображение Будды и разглядывать его, разглядывать, пытаться запомнить. Это очень хорошая подготовка к вашей будущей медитации шаматха. Также вам нужно изучить изображение пяти дхьяни-будд. Запомните, как выглядит Вайрочана, как Амитабха и так далее, потому что в будущем я дам вам технику, связанную с пятью дхьяни-буддами, чтобы вы могли развивать шаматху на основе пяти дхьяни-будд.

Итак, смотрите на изображение, затем закрывайте глаза, попытайтесь воспроизвести образ в памяти. Сейчас это ваша основная практика. То есть, когда вы устаете от своих домашних обязанностей и дел, вы просто должны либо удобно сесть, либо лечь, взять изображение Будды, и вместо того, чтобы думать о своих мирских проблемах, вам лучше всего просто сосредоточиться на этом образе Будды и тогда в уме будет полный покой.

Необходимо напечатать изображения Будды и пяти дхьяни-будд, чтобы каждый мог их купить. Сейчас очень много достижений научно-технического прогресса, мы должны ими пользоваться, в этом нет ничего плохого. Раньше было трудно найти изображения, и Духовные Наставники просто объясняли своим ученикам, что то-то или то-то выглядит так-то, то есть они должны были воспринимать все эти вещи на слух.

Вы должны чередовать сеансы созерцания общего образа Будды с сеансами аналитического созерцания Будды по частям. Периодически вам нужно рассматривать конкретные детали, начиная с его макушки: ушнина, глаза, рот, одежда, положение тела, чаша для подаяния. Все это нужно рассматривать очень подробно сверху вниз, а затем снизу вверх. Сначала вы медленно опускаетесь сверху вниз, потом вы поднимаетесь снизу вверх. После этого образ у вас будет гораздо яснее и четче, чем раньше, потому что вы будете помнить детали.

Не надо визуализировать объект медитации слишком высоко, он должен находиться на уровне вашего лба. Но если у вас склонность к чрезмерному блужданию ума, то можно немножко опустить объект до уровня горла. И затем, когда вы удерживаете объект медитации, вы не должны его удерживать ни слишком сильно, ни слишком слабо, вы должны найти срединный путь. И здесь приводится такой пример: вы держите в руке очень тонкую, очень хрупкую фарфоровую чашку, если вы будете ее держать слишком крепко, то вы ее просто раздавите, а если вы будете держать ее слишком слабо – вы ее не удержите, она упадет на пол и разобьется.

Какая здесь ошибка? Если вы будете слишком сильно напрягать свой ум, слишком крепко держаться умом за объект медитации, то у вас повысится блуждание ума. И в этом заключается механизм. Так что не забывайте об этом. Поэтому, если ваш ум слишком сильно или слишком легко начинает блуждать, это означает, что вы слишком крепко цепляетесь за объект медитации. А если вы слишком ослабите свою концентрацию на объекте, то вы начнете медленно засыпать, клевать носом. Это признак того, что ваша концентрация слишком слаба. Это все равно, что чашка выпадает из ваших рук и падает на пол, и после этого вы занимаетесь йогой сна в течение двух часов, сидите в позе медитации и похрапываете. Так что не надо слишком ослаблять концентрацию. Это является причиной умственной вялости, притупленности.

Великие мастера говорили, что очень важно знать, как правильно держать концентрацию на объекте, потому что если вы будете слишком крепко, слишком сильно ее держать, то у вас будет блуждать ум, а если слишком слабо, то появится притупленность, вялость ума. Удерживать объект медитации не слишком крепко и не слишком слабо очень трудно, и поэтому, как говорится, мало кто достигает шаматхи.