

Как обычно, развеите правильную мотивацию для того, чтобы получить драгоценное учение по шаматхе. В прошлый раз я объяснил вам, что такое третья ошибка медитации – притупленность ума и блуждание ума. Также я объяснил вам, что такое грубая форма блуждания ума, что такое тонкая форма блуждания ума, что такое грубая притупленность, что такое тонкая притупленность. Это вы уже должны знать и помнить. После того, как вы это узнали, для того, чтобы применять противоядие от этих ошибок, в первую очередь, вы должны развить бдительность. Без бдительности вы даже не заметите, что во время вашей медитации у вас возникли блуждание или притупленность ума.

Что такое бдительность? Бдительность не является непосредственным противоядием от этих двух ошибок медитации, это косвенное противоядие от них. Благодаря бдительности ваш ум заметит, что во время медитации у вас возникли эти ошибки, и тогда вы сможете применить непосредственные противоядия от этих ошибок.

Как же развить в себе бдительность? Это очень важно. Вначале вы должны все время быть сосредоточены только на объекте медитации. На первой, на второй, на третьей стадиях, вплоть до четвертой, вы должны быть сосредоточены только на объекте медитации и ни на чем ином. Но когда вы дойдете до четвертой стадии, ведущей к развитию шаматхи, то с этого момента вы должны начинать применять бдительность. Начиная с четвертой стадии, основная часть вашего ума пребывает в концентрации на объекте медитации, а одна часть ума в это время анализирует и все время проверяет, возникли ли в ходе медитации ошибки, возникли ли блуждание или притупленность ума.

Но вначале – на первой, на второй стадиях – не делайте этого, потому что это помешает вам научиться концентрироваться на объекте в течение длительного времени. Важно понимать, что бдительность неотделима от вашего ума. Это та часть ума, которая следит за тем, как происходит процесс сосредоточения на объекте, возникли ли в ходе этого процесса ошибки притупленности или блуждания.

Когда вы заметите, что в ходе вашей концентрации возникло блуждание ума, вы должны применять противоядия от блуждания. В чем заключается противоядие от блуждания ума? Когда возникает грубая форма блуждания ума, когда ум не способен концентрироваться на объекте медитации, когда ум все время отклоняется то в одну сторону, то в другую, вы должны сместить визуализируемый вами объект медитации – образ Будды – немножко ниже. Кроме этого, вы должны сделать его менее ярким, визуализируемый вами образ Будды не должен быть слишком ярким.

Еще один метод состоит в том, что не надо слишком напряженно, слишком сильно концентрироваться на объекте медитации. Вы должны немножко ослабить свою концентрацию, чтобы она не была слишком сильной и интенсивной. Потому что если вы очень сильно держитесь умом за объект медитации, то из-за усилия, которое вы применяете, как раз и возникает блуждание ума. Но если вы держитесь за ваш объект слишком слабо, возникает умственная притупленность. Так что ваша концентрация также не должна быть слишком слабой, потому что иначе постепенно ваш ум погрузится в притупленность. Если, после того как вы применили все эти техники, все эти противоядия, о которых я только что рассказал, блуждание ума не проходит, самое лучшее решение – это открыть глаза, немного размять тело и поразмышлять о непостоянстве и смерти, о непостоянной природе всех вещей.

Отчего возникает блуждание ума? Блуждание ума возникает из-за привязанности, потому что ум отклоняется в сторону к объекту привязанности. Подумайте о том, что вы проведете в этом мире совсем немного времени, скоро вы уйдете из него, умрете. И скажите себе: «Я

расстанусь со всеми объектами своих желаний, либо они расстанутся со мной. Зачем же мне привязываться ко всем этим вещам?» Также поразмышляйте о страданиях в низших мирах. Подумайте: «Если после смерти я получу рождение в низших мирах, это будет ужасно». Итак, противоядием от блуждания ума является размышление о страданиях сансары, о непостоянстве, о страданиях в низших мирах. Все это помогает справиться с блужданием ума. Если у вас довольно сильная форма блуждания ума, если смещение объекта и иные противоядия вам не помогают, вы должны прервать сессию и провести аналитическую медитацию. После этого возвращайтесь к сеансу шаматхи, предварительно проделав медитацию на дыхание, тогда блуждание уйдет.

Это наставление специально предназначено для интенсивного ретрита по шаматхе. Потому что, находясь в ретрите по шаматхе, вы интенсивно медитируете очень много дней подряд, и иногда может возникнуть такая навязчивая форма блуждания ума, от которой очень тяжело избавиться. Но не надо насиловать себя, нажимать, говорить: «Блуждание ума не возникай, я не позволю тебе возникнуть». И не пытайтесь силой остановить блуждание ума, потому что от этого оно только увеличится. Если же вы проведете аналитическую медитацию, то постепенно у вас возникнет осознание того, что привязываться совершенно не к чему.

Особенно важно при этом иметь хорошее понимание пустоты. Когда возникает привязанность, спросите себя: «К чему я привязываюсь? Кто привязывается? И где тот объект, к которому я привязан?» И когда вы ищите, где же находится объект вашей привязанности, вы не находите ни единого атома, ни единой частицы, которая была бы объектом привязанности. Возьмите любой объект, любую вещь и исследуйте. Верхняя его часть – это не тот объект, к которому вы привязаны. Нижняя его часть – тоже не тот объект, его середина – тоже не тот объект, в нем нет ни единой частицы, ни единого атома того объекта, к которому можно было бы привязаться.

Также исследуйте себя – того, кто привязывается ко всем этим вещам и объектам. Где вы? Ваше тело – это не вы, ваш ум – это не вы. Нет никакого объективного и плотного «я», которое привязывается к тем или иным объектам. Итак, когда вы исследуете это и понимаете, что привязываться вам совершенно не к чему, устраняете объект отрицания и познаете простое отсутствие этого объекта отрицания, ваш ум перестает блуждать и сосредоточивается на объекте медитации.

В древние времена, когда люди, путешествуя в заморские страны, оказывались в середине океана, и перед ними со всех сторон был только бескрайний океан, они выпускали ворону, чтобы проверить есть вблизи суша или нет. Ворона облетала все вокруг, если она находила сушу – она не возвращалась. Но если она не обнаруживала никакого островка, то прилетала обратно на судно. Подобным образом, если, отклонившись в сторону в поиске объекта привязанности, ваш ум не найдет ничего, к чему можно было бы привязаться, он вернется обратно, к вам. Подобное возвращение ума, добровольное возвращение ума – это очень хороший способ сосредоточения на объекте медитации.

В противном случае ум будет подобен собаке. Если собаку силой привязать к дому, посадить на цепь около дома, то хоть собака и находится около дома, она постоянно будет стремиться убежать, вырваться. Если собака хочет убежать, ее надо отпустить с цепи, чтобы она могла осмотреться и поискать себе место получше, тогда собака obeжит несколько кругов вокруг дома и вернется. Но эту технику надо применять, обладая пониманием пустоты, в противном случае ваша медитация будет странной, вы в своей медитации будете двигаться в неверном направлении. Если вы скажете: «Мой ум, как собака, я должен отпустить его, пускай блуждает, бродит где ему угодно, все равно

вернется», – то вы будете сидеть весь день напролет, а ваш ум будет в это время находиться в каких-то очень странных местах, потому что если вы не будете контролировать его, он забредет неизвестно куда.

Итак, вы должны понимать, что если вы знаете полные наставления, то они могут быть очень полезны, очень важно получить полные, целостные наставления. Если же вы услышали где-то какое-то отдельное наставление, отдельную инструкцию и ухватились за нее, не понимая всего остального, то она может ввести вас в заблуждение. Вы должны знать, когда и что нужно применять, знать, когда что-то не нужно применять. А если вы не знаете, что уместно, что не уместно, в какой ситуации что-то делать, а к какой не делать, то тогда это будет опасно. Если вы прочтете в какой-нибудь книжке, что вы должны, подобно купцу на корабле, выпускать ворону своего ума, чтобы она полетала сама по себе и в итоге вернулась, и будете применять эту инструкцию, то ваш ум залезет в такие дебри, что вернуть его из этих мест будет уже довольно трудно.

Тогда ваша медитация будет похожа на опыт одного человека из Санкт-Петербурга. Когда я проводил первый ретрит по шаматхе в Санкт-Петербурге, один человек, который присутствовал на этом ретрите, рассказал мне о своем опыте. Он сказал: «Когда я медитировал на образ Будды Шакьямуни, на каком-то этапе Будда вдруг стал расти, он становился все больше и больше, потом он медленно поднял свою руку, протянул ее ко мне и благословил. Это была очень хорошая медитация, очень интересная». Это концептуальная медитация, неверная медитация. В наставлениях по шаматхе нет ни слова о том, что образ Будды, на котором вы концентрируетесь, должен становиться больше или меньше, потому что это уже блуждание ума, не допускайте этого.

Когда вы концентрируетесь на образе Будды, постепенно ваш ум будет отклоняться от этого объекта в сторону, к объекту своей привязанности. Когда это произойдет, сначала примените общее противоядие, то есть просто попытайтесь вернуть ум обратно к объекту. Просто немножко ослабьте свою хватку за объект, немножко опустите визуализируемый образ Будды и вы сможете сконцентрироваться. Но иногда даже такие методы не помогают. Например, во время ретрита, когда неожиданно у вас вспыхивает очень сильная привязанность к каким-то другим вещам, и вы просто не можете, не способны повернуть свой ум к объекту и восстановить свою концентрацию на объекте медитации. В этом случае вам нужно поразмыслить о непостоянстве и смерти, о страдании низших миров, и таким способом попытаться вернуть ум к объекту медитации. Тогда вы сможете немножко укротить, усмирить свой ум и заставить его пребывать на объекте медитации.

Но иногда даже это не помогает. Тогда во время медитации, когда ваш ум блуждает, отклоняется в сторону к объекту привязанности, вы просто спрашиваете себя: «Где тот объект привязанности, к которому влечется мой ум, где именно он находится?» И вы начинаете искать этот объект привязанности. Вы думаете: «Если объект моей привязанности человек, то к чему конкретно я привязан? Я привязан к его коже? Я привязан к его костям или к его кишкам?» И вы перебираете все, к чему вы могли привязываться в этом человеке: «Я привязан к его уму? Где этот объект привязанности? Это всего лишь название, которое присвоено к определенным основам». Нет ничего вещественного, ничего субстанционального, что существовало бы со стороны объекта. Так как же вы можете быть привязаны к вкусной еде или к каким-то другим вещам? Исследуйте, где находится настоящая вкусная еда? Все объекты привязанности – это всего лишь названия, то есть существуют только номинально. Благодаря пониманию их пустоты от самобытия ваш ум постепенно вернется к объекту медитации.

Теперь рассмотрим притупленность, или вялость ума. Когда возникает притупленность ума, то первое противоядие, которое надо применить, – это немножко поднять визуализируемый объект медитации и сделать его несколько ярче. Также вы должны понимать, что умственная притупленность возникает, когда вы слишком слабо концентрируетесь на объекте медитации, ваша концентрация должна стать более интенсивной, более крепкой, вы должны держаться за объект крепче, чем раньше.

Сейчас я вам даю очень и очень важное учение. Когда вы уйдете в интенсивный ретрит по шаматхе, у вас не будет рядом Духовного Наставника, который бы все это вам рассказывал. Я вам объясняю не один, а три разных вида противоядий от притупленности и блуждания ума: если это не сработает – попробуйте это, если то не сработает – попробуйте еще вот это. Никто вам больше не даст столько информации. Рано или поздно эти лекции выйдут в форме книги. Когда вы уйдете в интенсивный ретрит по шаматхе, возьмете эту книгу с собой, вот только тогда, на ретрите вы оцените это.

Если вы действительно хотите достичь каких-то реализаций, то подобное техничное учение, целостное учение вам крайне необходимо. В противном случае, вы будете хоть всю жизнь развивать шаматху, но сделать это вам не удастся. Шаматху невозможно развить путем количества. Если вы будете делать упор на количестве своих медитаций, то результатом не будет шаматха. Шаматха является результатом качества, качественной медитации. Если вы выполняете чистую качественную медитацию, то развить шаматху вам удастся всего лишь за шесть месяцев, это реально.

Многие великие мастера, для того чтобы развить шаматху, сначала получали полное, целостное учение, целостные наставления по шаматхе, а потом уходили в горы и занимались интенсивной медитацией. Им не надо было прерывать ретрит для поисков различных учений. После начала ретрита не надо бегать в поисках наставлений, делать это вас вынуждают демонические силы. А также влиянием демонов называют то, что во время обучения, в период, когда вы должны получать наставления о том, как развить шаматху, как развить те или иные реализации, вас так и подмывает помедитировать. Если вы не хотите ничего учить, а хотите сразу же приступить к медитации, – это тоже происки демонов.

Происки демонов – это происки вашего эго, это ваше эго в очередной раз хочет обмануть вас. Конечно, сейчас, когда вы получаете наставления о том, как развить шаматху, когда вы получаете подробные комментарии, учения, инструкции, у вас уже должно быть вдохновение для того, чтобы в будущем приступить к медитации шаматха. Это очень хорошее желание, но не надо говорить, что вы прямо сейчас все бросите и займетесь медитацией. Не надо поддаваться своим эмоциям, не надо впадать в восторженность. «Геше Тинлей сказал, что шаматха – это замечательное достижение, что ее можно развить за шесть месяцев! Я прямо завтра иду развивать шаматху», – вот это и есть происки демонических сил. Необходимо это понимать. Иногда ваша же собственная восторженность, возбужденность вас обманывает.

Вы должны принимать решения не на волне эмоций, это нужно делать, когда ваш ум находится в нейтральном состоянии, и когда вы все проанализировали и с позитивной, и с негативной стороны. Принимайте решения, тщательно взвесив все за и против. Это касается не только развития шаматхи, но и ваших повседневных дел. В повседневной жизни вы совершаете много ошибок, потому что легко увлекаетесь. Когда к вам приходят ваши знакомые и начинают рассказывать вам о преимуществах того или иного проекта, вы, поддавшись на уговоры, бросаете то, чем занимались раньше, и переключаетесь на новую

деятельность. Я совершал эту ошибку, когда был молод, и я уверен, что когда-либо ее совершал каждый человек.

Когда ум очень возбужден, когда в уме полно эмоций, вы видите все односторонне. Я вам настоятельно рекомендую вообще не принимать никаких решений, когда ваш ум находится в таком эмоциональном состоянии. Когда вам кто-нибудь рассказывает о каком-то проекте, пытается заечь вас, вам лучше ответить: «Да, все это, конечно, очень интересно, но я приму решение завтра». Завтра утром, когда ум будет в максимально нейтральном состоянии, вы обдумываете весь этот проект с обеих сторон, взвешивая за и против. С утра вы уже не будете так восторженны, как вчера. Все вопросы будут видеться вам в несколько ином свете, и вы скажете: «Почему же вчера этот проект меня так заинтересовал?»

Второе противоядие от притупленности ума. Если первый метод, о котором я вам рассказал: усиление хватки ума за объект концентрации, увеличение яркости объекта и визуализирование его на более высоком уровне, не помог, вам нужно прекратить медитацию. На самом деле, притупленность ума, которая возникает в ходе медитации, в основном будет устранена благодаря применению всех вышеупомянутых противоядий. Но если притупленность или вялость особенно сильны, иногда бывает такое состояние, когда вообще невозможно их устранить, то лучше всего прекратить медитацию и несколько расслабиться. Не надо себя ругать, не надо чувствовать себя виноватым, думать: «Какой я плохой практик». Иногда ваше эго заставляет вас чувствовать себя несчастными, ругать себя, потому что ваше эго хочет, чтобы все было безупречно, хочет безупречных и быстрых результатов во всем.

Итак, второе противоядие – это сделать перерыв, открыть глаза, побрызгать лицо водой. Комната, где вы медитируете, не должна быть затемненной, она должна быть светлой. Включите свет либо откройте окна, пустите в комнату свежий воздух, и, освежив, взбодрив таким образом свой ум, возвращайтесь к медитации. Благодаря этому ваша концентрация улучшится, вы легко войдете в концентрацию.

Но бывает, когда притупленность в уме становится очень сильной, не помогает даже это. Тогда визуализируйте в своей сердечной чакре черную каплю, представьте, что смотрите вверх из своего центрального канала, представьте, что он открыт. После такой визуализации вы должны протяжно сказать «ПЭ», представив при этом, что ваша притупленность, вялость ума, которую вы визуализируете в форме черной капли в сердце, выходит по этому центральному каналу, вылетает вверх и растворяется в пространстве. Это гневная техника, ее нельзя применять постоянно, ее надо применять только в крайнем случае, когда ничего другого уже не помогло, когда притупленность слишком сильно овладела умом. Этот метод очень эффективен, вялость и притупленность сразу же исчезнут, но не пользуйтесь этой техникой часто. Я уже говорил вам, что самые мощные лекарства надо приберегать на крайний случай, когда ничего другого уже не помогает. Вначале лучше пользоваться менее сильными лекарствами, начать нужно со слабых лекарств. Благодаря всему этому ваш объект медитации обретет яркость, ясность, и вы сможете сконцентрироваться на нем гораздо легче.

Четвертая ошибка медитации – это неприменение противоядий, когда это необходимо. Когда вы достигнете высоких уровней концентрации – шестой, седьмой стадий, – у вас будет возникать тонкая форма блуждания ума. Она не будет мешать вашему сосредоточению. Вы будете концентрироваться на объекте, но у вас будет присутствовать тонкая форма блуждания ума. Также у вас будут проявляться тонкие формы притупленности ума, но они тоже не будут мешать вашему сосредоточению. Вы будете

концентрироваться на объекте медитации, вы будете держать концентрацию, она не будет нарушаться, но будут присутствовать тонкие формы блуждания и притупленности ума.

С грубыми формами притупленности и блуждания вы расправились уже на предшествующих стадиях, вы их устранили, и теперь вашу концентрацию ничего не нарушает. Однако во время концентрации в уме присутствуют тонкие формы вялости и блуждания. Если вы, основываясь на том, что ваше сосредоточение не нарушается, откажетесь от применения противоядий тонким формам блуждания и притупленности, то это будет четвертой ошибкой – неприменением противоядий, когда это необходимо. Потому что если вы останетесь на этом уровне, не будете применять противоядия от тонких форм блуждания и притупленности, то, даже если всю жизнь после этого вы будете медитировать, развить шаматху вы не сможете. Так что обязательно применяйте противоядия от этих тонких форм блуждания и притупленности.

Итак, противоядием от четвертой ошибки – неприменения противоядий, когда это необходимо – является применение противоядий. Когда во время медитации вы заметите в уме тонкую форму притупленности, вы должны несколько усилить свою концентрацию на объекте, сделать ее более интенсивной и придать образу Будды, который вы визуализируете, на котором вы сосредоточены, больше яркости, увеличить, усилить интенсивность яркости этого образа. Когда ваш объект, на котором вы будете концентрироваться, станет чуть более четким, ярким и ясным, когда вы немножко поднимите его, когда ваша концентрация станет более сильной, то, благодаря этим противоядиям, тонкая форма притупленности исчезнет за одно мгновение. На этом этапе вам не потребуются какие-то другие техники, будет достаточно применить только эту.

Если же возникнет тонкая форма блуждания ума, вы должны немножко ослабить свою концентрацию на объекте, немножко опустить объект, несколько ослабить его яркость. И тогда ваша концентрация естественным образом продолжится, но уже без блуждания ума. Главное здесь следующее: когда возникает тонкая форма блуждания или притупленности, вы устраняете эту проблему, и ваша концентрация становится все лучше и лучше, все чище и чище, ее качество возрастает.

Пятая ошибка – это применение противоядий, когда это больше не нужно. Это пятая ошибка. И противоядием здесь является релаксация, то есть расслабленность и пребывание в равновесии. Это противоядие. Сначала поговорим о том, в чем состоит сама ошибка: применение противоядий, когда это больше не нужно. Когда вы доходите до восьмой и девятой стадий шаматхи, то на этом этапе в вашей медитации уже больше нет ошибок. Если на этом этапе вы будете продолжать применять противоядия, это станет препятствием для спонтанности вашей концентрации.

Например, когда орел взлетает, он должен работать крыльями, и здесь, на этом этапе, взмахи его крыльев подобны применению противоядий. Но если, находясь высоко в небе, он будет продолжать взмахивать крыльями, с целью достичь спонтанности полета, то это нарушит его парение, нарушит спонтанность его полета. Для орла было бы ошибкой взмахивать крыльями, находясь высоко в небе. Если вы, достигнув на восьмой или девятой стадии шаматхи, по привычке, продолжаете применять противоядия, когда это уже больше не нужно, это становится препятствием для обретения вами спонтанности в своей медитации. На этом этапе очень важно расслабиться, пребывать просто в равновесности, в расслаблении.

Состояние расслабленности – это неприменение усилий, вы очень любите говорить о естественном состоянии, о релаксации. Об этом надо вспомнить на этом этапе. Здесь вы

должны быть просто расслаблены, просто продолжать спонтанное парение, просто быть естественными. Тогда ваша концентрация будет продолжаться уже спонтанно, сама по себе. Это тоже наставление по медитации, но касается оно уже восьмой и девятой стадий, завершающего этапа.

Некоторые люди как в Тибете, так и в России, в Европе обожают говорить о естественности, спонтанности, о естественном состоянии ума и так далее. Но они почему-то говорят об этом применительно к самому начальному этапу практики, хотя это не так, этот метод не для начинающих. Некоторые русские орлы, сидя на земле, расслабляются, широко раскинув крылья, они говорят: «Надо расслабиться и просто спонтанно все делать, претворять спонтанность во всем. Это высшая из всех техник. Применение противоядий – это сутра, мне не нужно применять противоядия. Я практик тантры, а в тантре сказано, что надо просто расслабиться. Надо позволять мыслям свободно течь и делать все, что придет в голову, потому что это трансформация». Подобные мысли интерпретации очень опасны. Вы должны обладать силой для того, чтобы суметь произвести эту трансформацию. Если ворона, увидев, как павлин питается ядом и превращает этот яд в лекарство, захочет подражать ему и съест отраву, она может умереть, потому что не знает, как превращать ее в лекарство.

Вы должны быть наставниками самому себе, вы сами знаете, на каком уровне вы находитесь. Если ваша концентрация очень хороша, если вы в течение четырех часов можете удерживать концентрацию на объекте без каких-либо отвлечений, если даже тонкие формы вялости и блуждания ума не возникают в вашем сознании, значит, вам пришло время просто расслабиться, расслабиться, как орел, парящий высоко в небе. Но если вы не способны сохранять сосредоточение на объекте медитации даже минуту, если ваш ум блуждает, следует за концепциями, то расслабляться вам глупо.

Я не могу вам указывать, что вам нужно делать: расслабляться или не расслабляться, – вы сами должны это понимать. Если ваша концентрация достаточно хороша, значит, вам полезно расслабиться. Если же она не достаточно хороша, то расслабляться вам не надо, используйте свои крылья, наберите высоту, не сидите все время на земле, попытайтесь взлететь. Если вы упадете – ничего страшного. Продолжайте свои попытки взлететь.

Итак, в этом заключаются пять ошибок медитации и восемь противоядий от этих пяти ошибок.

Этот период, о котором я только что говорил, очень близок к развитию шаматхи. Если в это время вы будете пребывать просто в равности, ваша медитация будет идти спонтанно, если вы будете находиться в расслабленном состоянии, сохраняя спонтанность своей медитации, то этот путь как раз и приведет вас к шаматхе. Позже я расскажу вам, каковы признаки того, что у вас породилась шаматха. Об этом надо рассказывать в заключении. Если вы будете знать, в чем состоит грань, за которой начинается шаматха, реализация шаматхи, то вы поймете, породили ли вы шаматху, развили ли вы шаматху или нет. Иначе вы будете медитировать всю жизнь, не понимая, есть у вас шаматха или нет. Крайне важно знать, что такое шаматха, знать точное определение шаматхи.

А теперь мы поговорим о девяти стадиях. Очень важно знать каждую из них. Существует традиционный рисунок, который символизирует весь процесс обретения шаматхи, каждому из вас полезно его иметь. Когда вы уйдете в ретрит по шаматхе, у вас при себе должен быть такой рисунок, такая схема. Я буду давать вам комментарии на основе этого рисунка. В этом рисунке, в графической форме полностью отражены все инструкции по развитию шаматхи.

В самом низу рисунка изображен черный слон – это ваш ум. Монах – человек, пытающийся тренировать свой ум. На первом этапе, который здесь показан, он ничего не может сделать с этим слоном, потому что тот совершенно не слушается монаха. А перед слоном идет обезьяна – это блуждание ума. Здесь изображены все стадии развития шаматхи, и показан прогресс с первой по девятую стадии.

В чем состоит первая стадия шаматхи? Первая стадия достигается тогда, когда вы обретаете способность концентрироваться на объекте медитации, по крайней мере, одну минуту. Первая стадия называется «установка ума». Здесь имеется в виду установка ума на объекте медитации. Если вы способны удерживать концентрацию на объекте хотя бы одну минуту, то вы уже можете вести речь о том, что вы установили ум на объекте медитации. А если вы не можете даже минуту концентрироваться на объекте, значит ни о какой установке ума на объекте речь пока не идет. Если ваш ум одну минуту удерживал объект, значит, установка ума на объекте медитации произошла.

Вы достигаете первой стадии, когда обретаете способность концентрироваться в течение одной минуты. То есть вы должны быть способны концентрироваться на объекте одну минуту, как минимум. Это не должно быть случайностью, вы должны достигать этого результата каждый раз, когда приступаете к медитации. На данный момент вы не сможете удерживать сосредоточение даже шестьдесят секунд. Через несколько секунд вы отвлекаетесь, начинаете думать о еде, том, что происходит в других местах и так далее.

Сейчас слушайте внимательно, я рассказываю вам, как обрести первую стадию. Для вас эти инструкции очень практичны. Достичь первой стадии нетрудно, вы способны на это, даже живя в Москве. Достижение первой стадии концентрации придаст вам силу, вы подумаете: «Если я смог достичь первой стадии концентрации, я смогу достичь и второй. Несмотря на то, что я не нахожусь в интенсивном ретрите, что я живу в оживленном городе, где множество мирских дел, отвлекающих от медитации, я все-таки смог достичь первой стадии концентрации. Если я буду практиковать интенсивнее, я, несомненно, смогу достичь и второй стадии».

Развитие шаматхи – это особая техника укрощения, подчинения себе своего ума, тренировки ума. Люди могут укротить даже диких слонов. Если применять искусные методы, можно приручить и дикого слона, и дикого тигра. Люди проявляют чудеса искусности в укрощении животных, но не могут укротить свой собственный ум. Это их большая ошибка. Очень важно в первую очередь укротить самих себя. Вы должны сказать себе: «Если я не буду укрощать свой ум, если я позволю своему уму пребывать в состоянии подобном дикому слону, то я буду несчастным сам и буду заставлять страдать других».

Для того чтобы достичь первой стадии концентрации, способности пребывать на объекте в течение одной минуты, вначале очень важно заниматься дыхательной медитацией. Дыхательная медитация – это очень важная техника для установки ума на объекте медитации. Существуют две различные техники дыхательной медитации, одна из них объясняется в сутрах, а вторая в тантре. Обе техники очень полезны. В повседневной жизни пытайтесь каждый день заниматься дыхательной медитацией по пять, по десять минут.

Когда вы занимаетесь дыхательной медитацией с точки зрения сутры, то вы просто считаете свои вдохи и выдохи. Вы дышите через нос, вдох и выдох делаете через нос. Один раз сделали вдох-выдох, посчитали в уме: «один». Второй раз вдох-выдох: «два». И так до двадцати одного раза. При этом вы не позволяете уму отклоняться от этих вдохов и



выдохом, вы концентрируете свой ум только на вдохе и на выдохе и считаете каждый вдох и выдох. Двадцать один раз вы медленно вдыхаете и медленно выдыхаете. Если вы будете заниматься такой дыхательной медитацией, то это поможет вам установить ум на объекте медитации. Применять тантрическую технику позволяется только тем людям, которые получили посвящение в тантру, поэтому я не могу объяснить ее на публичной лекции. Но она тоже очень полезна для развития концентрации.

После того как вы отсчитали двадцать один вдох и выдох, на следующем этапе полезно просто смотреть на ваш объект медитации, на рисунок, на изображение Будды. Очень важно во время таких занятий держать перед собой маленькое изображение Будды. Смотрите на этот образ некоторое время, потом закройте глаза и попытайтесь воспроизвести его в памяти. Этим необходимо заниматься в повседневной жизни. Как можно чаще смотрите на изображение Будды и старайтесь хорошо запомнить его, чтобы оно четко всплывало у вас в уме, как только вы закрываете глаза.

Когда вам удастся воспроизвести в памяти, в уме объект медитации – образ Будды, – просто сконцентрируйтесь на этом визуализируемом вами образе. На данном этапе ваша задача – это стараться пребывать на объекте медитации как можно дольше, его ясность, четкость не имеют значения. На этом этапе не надо проверять не возникли ли блуждание и притупленность ума. Просто удерживайте свое внимание, свою концентрацию на объекте медитации. Не надо проявлять бдительность, думать правильно ли вы медитируете. Вы должны просто удерживать свой ум на объекте и, в первую очередь, стараться развить внимательность. Если вашей концентрации не хватает чистоты, если образ, который вы визуализируете, замутнен, это не имеет значения, потому что на этом этапе просто вы должны просто пребывать на образе медитации, на объекте медитации.

Если вы будете развивать свою внимательность подобным образом, то постепенно те периоды, когда вам удастся удерживать внимание на объекте концентрации, будут становиться все длиннее и длиннее. И со временем вы сможете без отвлечения пребывать на объекте медитации в течение шестидесяти секунд. То есть пройдет целых шестьдесят секунд, а вы будете спокойно, умиротворенно пребывать на одном объекте. Через шестьдесят секунд ум опять отклонится куда-то в сторону, отойдет от объекта. Тогда вам следует вернуть его к объекту и опять установить его на объекте медитации.

Вторая стадия называется «продолженная установка». Это не просто установка ума, вы продолжаете устанавливать свой ум на объекте, удваиваете время пребывания на объекте. Продолженная установка означает, что вы увеличиваете время установки ума, удваиваете это время. Поэтому эта стадия называется «продолженная установка». И признаком того, что вы достигли второй стадии, будет являться то, что вы обретете способность концентрироваться на объекте в два раза дольше, чем раньше. На первой стадии это время составляло одну минуту, а теперь – две минуты. Шестьдесят секунд умножить на два – это сто двадцать секунд.

В тибетских текстах, строго говоря, не упоминаются минуты или секунды, в них сказано, что вы достигли первой стадии, если можете держать ум на объекте столько времени, сколько нужно на то, чтобы начитать на четках один круг мантры «ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ». Сколько времени занимает один круг мантры «ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ»? У всех по-разному, у кого-то тридцать секунд, у кого-то полторы минуты. Не слишком быстро, не слишком медленно. У меня, например, на это уходит одна минута. Как бы то ни было, я считаю, что наиболее оптимально производить расчеты, приняв за критерий достижения первой стадии способность сохранять сосредоточение в течение одной минуты. А если вы можете концентрироваться на объекте два круга на четках, то есть две минуты, значит, вы

достигли второй стадии концентрации. На первой и второй стадиях ваша главная задача – это развить внимательность. То есть вы пытаетесь удерживать свое внимание на объекте медитации как можно дольше.

Если вы находитесь в строгом ретрите по шаматхе, в промежутках между медитативными сессиями не надо думать о посторонних вещах, отвлеченных предметах, не отвлекайтесь, ваши мысли должны быть сосредоточены. То есть в то время, когда вы должны отдыхать, вы либо просто считаете свои вдохи и выдохи, либо, если вы, например, решили покушать, думаете только о еде, которая перед вами: «Вот передо мной еда на тарелке, я ее пробую, я ее ем». Не надо думать о разных посторонних вещах. Постарайтесь оставаться в настоящем моменте. То есть просто отдавайте себе отчет во всех своих действиях, которые вы совершаете в это мгновение, не надо углубляться в размышления ни о прошлом, ни о будущем.

Не надо слишком много думать о том, что когда вы разовьете шаматху, все будут говорить о том, какой вы великий йогин. Об этом лучше вообще не думать. И не надо думать о том, что люди говорят про вас сейчас, хвалят ли они вас, говорят ли они, что вы хороший практик. Отбросьте от себя все эти глупые мысли. Просто пребывайте в настоящем моменте.

Какая бы мысль у вас ни возникла, не следуйте за этой мыслью, просто пребывайте в осознанности каждого мгновения. Какая бы мысль ни возникла, позвольте ей появиться в вашем уме, но смотрите на нее так, как дети смотрят на картину. Если вам удастся делать эту практику, то в промежутках между медитациями, в постмедитативный период в вашем уме будет мало концепций. И тогда в вашем уме естественным образом установится покой, вам не надо будет искать его где-то вовне, потому что обычно наш ум сам разрушает наш покой обилием концепций.

В «Уттаратантре» Будды Майтреи сказано: «Все благие качества присутствуют в нашем уме изначально, по природе, все дурные качества, все омрачения ума носят наносной, временный характер». Покой не надо искать снаружи, покой уже присутствует в вашем уме. Но кто сейчас нарушает этот покой? Это делает ваш собственный ум, который создает концепции, который цепляется за концепции, который палкой взбалтывает воду в пруду, способствуя тому, чтобы вся грязь со дна всплывала на поверхность. Если мы перестанем взбалтывать воду концепций, грязь в пруду нашего ума постепенно осядет на дно, и чистота воды проявится сама по себе. Вам не надо искать чистую воду, чистая вода уже находится в грязной воде, даже когда вода очень грязная, в ней находится чистая вода. Грязь – это временное явление, а чистота воды заложена в ее природе. Таков и наш ум, все благие качества существуют в нем по природе, а все дурные качества – это временные явления, они подобны грязи в пруду. Во время медитации шаматха, когда вы искусными средствами успокаиваете свой ум, в нем естественно возникает покой, и тогда медитация приносит вам удовольствие, радость.

На первой стадии очень важно применять противоядия от лени, самое трудное – это справиться с ленью на первой стадии. Сначала лень будет мешать вам медитировать, в середине лень будет мешать вам продолжать медитацию, и в конце пути лень будет препятствовать достижению вами результата. Поэтому вы должны помнить все противоядия от лени. Их всего четыре, но на первой стадии шаматхи вы должны применять только три из них, применять в это время четвертое вы не можете. Четвертое противоядие можно применять только после развития шаматхи, после реализации шаматхи. Четвертое противоядие вам не нужно культивировать специально, когда вы разовьете шаматху, оно

появится само, и тогда лень полностью исчезнет и никогда больше не будет к вам возвращаться.

А вот первые три противоядия нужно развивать, культивировать. Что это за три противоядия, вы, наверное, уже забыли. Первое противоядие – это развитие веры. Какая вера в данном случае нужна? Нужна вера в преимущества развития шаматхи. Если вы разовьете сильную веру в преимущества шаматхи, то это будет невероятное достижение. Среди множества существующих и возможных проектов для меня в настоящий момент самым значимым, самым реалистичным и самым большим проектом является развитие шаматхи. Думайте о преимуществах шаматхи и развейте веру в них.

Также вы должны поверить в то, что вы способны развить шаматху. Будда сказал: «Даже крошечное насекомое сможет стать буддой, если у него породится энтузиазм». Так почему же вы, человек, получив полное учение, получив все наставления по шаматхе, не сможете развить в себе шаматху. Несомненно, это возможно. Очень важно иметь такую веру. Даже крошечное насекомое сможете стать буддой, если будет практиковать. А что касается вас, то для вас достижение шаматхи – это очень реальный результат. Я вам говорю, что, несомненно, все вы способны развить в себе шаматху. Но это нелегко. Насколько быстро вы сможете это сделать, будет зависеть от того, насколько искусна ваша практика.

Получая учение по шаматхе снова и снова, вы обретете полное и всестороннее понимание того, как развить в себе шаматху. Благодаря этому у вас и появится необходимая искусность, мастерство. Даже для пользования компьютером очень важна искусность, иначе вы будете нажимать на все кнопки подряд и не получите требуемого результата. И ознакомиться с инструкцией по пользованию компьютером один или два раза тоже недостаточно, если вы услышите о чем-то только один раз и тут же попытаетесь это воспроизвести, то поймете какая разница между теорией и практикой, что на практике это труднее чем на словах. Теория медитации также гораздо проще практики.

Лама Цонкапа говорил, что если взять двух человек, один из которых обладает глубокими и всесторонними знаниями о том, как надо развивать шаматху, а второй знает об этом очень мало и его познания поверхностны, то, приступив к медитации, они достигнут совершенно разных результатов. То есть будет очень большая разница в качестве их медитаций. И так, чем более точное у вас понимание Дхармы, чем больше у вас знаний, тем более эффективны будут ваши практики, и тем больших результатов вы будете достигать.

Лама Цонкапа говорит, что утверждение о том, что практику медитации не нужно знать слишком много информации, что ему нужно просто медитировать и все, крайне неверное, неправильное. Вы должны понимать, что для развития шаматхи необычайно важна правильная техника, чем более вы искусны в этом, чем большую искусность вы применяете, тем быстрее вы достигните реализации. А путем применения силы, заставляя себя что-то делать, вы никогда не разовьете шаматху.

Итак, первое противоядие – это вера. А во-вторых, благодаря вере вы развиваете в себе сильное вдохновение. Вера приводит к появлению вдохновения. То есть вы вдохновляетесь возможностью развития шаматхи, и это тоже противоядие от лени. Благодаря этой вере и благодаря этому вдохновению у вас сам по себе возникнет энтузиазм. А когда появится энтузиазм, проведение ретрита по шаматхе будет приносить вам удовольствие. Что такое энтузиазм? Энтузиазм означает, что вы счастливы делать практику, это доставляет вам удовольствие, радость. Вы никогда не сойдете с ума, если будете заниматься этим с радостью. Поэтому пока вы живете в городе, пока вы еще не находитесь в интенсивном ретрите, старайтесь воспитывать в себе веру и вдохновение уже сейчас, и тогда позже

энтузиазм появится сам по себе. Тогда, где бы вы ни находились в ретрите, вы будете с радостью жить там, потому что у вас будет энтузиазм.

Например, если маленького ребенка заставлять играть в футбол насильно, то, получив на футбольном поле какую-то мелкую царапину, он будет рыдать, плакать и говорить: «Нет, я не могу играть в эту ужасную игру, я умру, меня растерзают, мне так больно». Но если тому же самому ребенку рассказать обо всех преимуществах футбола, вселить в него веру в то, что он может стать выдающимся футболистом, у него возникнет вдохновение к игре и к тому, чтобы стать великим футболистом. Таков механизм ума. Когда усиливается вдохновение, возникает и энтузиазм. Если у мальчика есть энтузиазм, он приходит в футбольный клуб, и если тренер ему скажет: «Нет, сегодня у нас игры нет, завтра будем играть». Он с нетерпением ответит: «Нет, я хочу играть уже сегодня».

А если он будет играть, переполненный такого энтузиазма, то, упав и сильно разбив коленку, он даже не заметит этого, ему даже не будет больно. Почему? Потому что у него есть энтузиазм, потому что у него есть вдохновение. Это все зависит от состояния ума. Точно так же, когда у вас сильны вдохновение и энтузиазм к медитации, даже если вы живете высоко в горах, где нет горячей воды, нет удобств, вы все равно испытываете там истинное удовольствие, потому что у вас есть энтузиазм.