

Слушайте учение с правильной мотивацией. Как обещал вчера, я объясню вам, как медитировать на совершенство мудрости. Существуют два способа медитации. Первый – это поиск медитации посредством убежденности в воззрении. Второй метод – это поиск воззрения посредством уже развитого сосредоточения. В первом случае вы сначала постигаете воззрение и на основе этого развиваете сосредоточение, а во втором случае сначала вы развиваете сосредоточение и на основе сосредоточения уже ищете правильное воззрение. Из этих двух способов первый способ, поиск медитации через воззрение, более сложный, подходит он только тем, у кого очень сильные отпечатки, связанные с воззрением. Поэтому нам, обычным людям, все махасиддхи советуют одно и то же – искать правильное воззрение уже посредством развитого сосредоточения. Объект, отрицаемый пустотой, без совершенного сосредоточения, когда ум не имеет четкости, ясности, распознать очень трудно, практически невозможно. Об этом говорили многие мастера, советуя сначала достичь устойчивого сосредоточения и потом только искать объект отрицания.

В традиции Махамудры, характерной для школ Гелуг и Кагью, различают четыре йоги. Первая – это *йога однонаправленности*. Здесь как раз идет речь о развитии сосредоточения, шаматхи.

Вторая йога – это *йога свободы от умопостроений*. Под этим подразумевается уже развитие правильного воззрения на основе шаматхи. Даже не имея шаматхи, вы также можете заниматься медитацией на пустоту ради отпечатка. Без шаматхи вы не сможете увидеть пустоту очень четко, но все равно можете попытаться. Если вы хотите медитировать на пустоту в рамках Гуру-пуджи, то сначала вы делаете первую часть Гуру-пуджи, а потом после всех подношений и обращений, когда вы принимаете от Духовного Наставника четыре посвящения в виде благословений и представляете, как он нисходит на макушку вашей головы, начинаете медитировать на пустоту.

Если же вы не получали посвящений и не делаете Гуру-пуджу, тогда сначала прочтите ежедневную молитву, а потом представьте над макушкой своей головы вашего Духовного Наставника.

Иногда полезно медитировать на пустоту, даже не имея шаматхи. Эта медитация утихомирят ваши концепции. А когда большое количество концепций у вас осядет, ум станет очень умиротворенным. Но все время медитировать только на пустоту – это то же самое, что питаться одной картошкой. Вам следует заниматься и другими видами практик. У вас должно быть здравомыслие в этом вопросе. Вашему уму так же, как телу, требуется разнообразное питание. Другое сравнение: если люди занимаются бодибилдингом, то они не делают только какое-то одно упражнение, иначе их тело примет очень странную форму. Если накачивать только бицепсы левой руки, они станут огромными, а на правой руке ничего не будет, она останется тоненькой. Иногда вы тоже также поступаете, делая все время только одну практику. Вы не делаете целостную, комплексную практику. Вы думаете: «Каждый день выполнять все эти практики – слишком утомительно, поэтому я буду делать только ту практику, которую я знаю и которая мне дается легко». Тогда получается, что вы принимаете это лекарство, потому что оно вам нравится, но не принимаете то, что вам полезно.

Когда я беседовал с тренером по поводу физических упражнений, он сказал, что, конечно же, нельзя выполнять только какое-то одно или два упражнения, надо делать целый комплекс упражнений для разных групп мышц, и тогда тело действительно станет сильным и красивым. Таким же образом все учения Ламрим предназначены для нашей индивидуальной практики, т. е. это полный комплекс упражнений для нашего ума. А если, услышав о Махамудре, вы скажете: «Я получил практику Махамудры от геше Тинлея,

теперь не хочу делать Ламрим, мне больше подходит Махамудра. Это же так легко! Надо просто расслабиться», тогда получается, что вы поступаете как глупый спортсмен, накачивающий только один бицепс.

Люди, которые занимаются только медитацией на ясный свет, со временем становятся какими-то странными, и вы можете убедиться в этом, глядя на них. Если бы ум обладал формой, то у их ума была бы довольно-таки безобразная фигура. Иногда очертания их ума проступают у них прямо на лицах. Например, глаза расширяются, они теряют чувство юмора, никогда не смеются. Все у них – только ясный свет. Даже во время еды они рассуждают об «изначальном осознании». Не берите с них пример в цеплянии только за одну практику, никогда не привязывайтесь к противоядиям.

В «Сутре сердца» сказано, что противоядие тоже не обладает истинным существованием. Поскольку все противоядия – и Махамудра, и Дзогчен – пусты от самобытия, зачем же к ним привязываться? А вы говорите: «Это наивысшее учение» – и цепляетесь за него. Итак, очень важно не привязываться даже к противоядиям.

Как я вам уже говорил, очень важно немного медитировать на Ламрим, по неделе – на каждую тему. А когда вы освоите в медитации все темы, хорошо бы неделю или две помедитировать на пустоту. Сейчас я объясню, как это делать. Боюсь, что мы не закончим сегодня комментарии к «Сутре сердца», потому что на все эти объяснения действительно не хватает времени. Я уже и так за эти два дня дал вам столько учения, сколько люди в монастыре едва ли проходят за два месяца.

Итак, сядьте на подушку для медитации, приняв соответствующую позу. Затем у себя над головой представьте Духовного Наставника в форме Манджушри и обратитесь к нему с горячей молитвой. На самом деле для того, чтобы познать пустоту, очень важно все время молить об этом своего Духовного Наставника. Сложив руки в жесте Прибежища, вы просите своего Учителя о следующем: «Благословите меня на то, чтобы я мог познать воззрение, изложенное Нагарджуной, Чандракирти и ламой Цонкапой. Да смогу я познать на собственном опыте наивысшее воззрение, изложенное Мадхьямакой Прасангикой. Да смогу я увидеть пустоту как взаимозависимость, а взаимозависимость как пустоту. Прошу, благословите меня на это. Пусть все препятствия, которые могут помешать мне обрести это воззрение, будут устранены».

А сейчас я объясню вам, как медитировать на пустоту на основе традиции Махамудры, о которой учил Панчен-лама в своем коренном тексте. Что уникального в этой традиции? Только одно – медитация на пустоту здесь выполняется с применением особых тантрических техник. А во всем остальном нет никаких отличий от других способов медитации на пустоту. В сутре философское воззрение точно такое же, как в тантре, однако в тантре есть особые методы познания абсолютной природы феноменов. Панчен Ринпоче говорит: «Люди могут подумать, что, если пустота в сутре и тантре одна и та же, то зачем же тогда существует отдельная традиция Махамудры, что особенного в этой традиции, для чего она? Единственное различие состоит в том, что в Махамудре при медитации на пустоту применяются особые методы – используется наитончайшее сознание ясного света, с помощью которого и познается пустота». Это отличительная черта тантры.

Далее визуализируйте следующее: ваш Духовный Наставник уменьшается до размера большого пальца вашей руки и входит в вас через макушку, по центральному каналу опускается вниз, в вашу сердечную чакру, где находится соединение белой и красной капель, в котором пребывает ваше наитончайшее сознание. Учитель входит в это соединение и сливается с вашим самым тонким умом. Здесь вы должны медитировать на то,

что ваше сознание становится неотделимо от сознания вашего Духовного Наставника. Это очень важная техника. Пребывайте в этом ощущении единства своего ума с умом Духовного Наставника, полностью свободным от концепций. Ощущая это единство, вы также переживаете состояние безмыслия, бесконцептуальности и пребываете на нем.

Этой практикой вы можете заниматься, даже не имея шаматхи. Но если вы будете ею заниматься после развития шаматхи, то в результате по-настоящему сможете познать пустоту. Делая эту практику без шаматхи в качестве основы, все равно можно достичь какого-то результата: ваш ум станет спокойным, безмятежным – не таким, как у обычных людей.

При этом постарайтесь, чтобы ваше тело оставалось расслабленным, а ум, хотя внешне тоже расслаблен, но внутри исполнен решимости и сохраняет ясность – это тоже очень важно. Для вас это как новое, совершенно неизведанное место, где вы раньше не были, поэтому пока вы понять этого не можете, но постепенно вы познаете это на собственном опыте. Позже вы уже во время медитации вспомните, что ум снаружи должен быть расслаблен, внутри же – исполнен решимости и ясности. Не надо при этом ничего ожидать. В этот момент вам следует отсечь от себя все ожидания, все надежды на достижение мирских целей: славы, успеха, известности, богатства, а также на достижение духовных целей, таких как шаматха, випашьяна, ясный свет. Все это нужно отбросить, сказав себе, что достигать нечего. Вы полагаете, что есть некое самосушее достижение, и рассчитываете на него. Но никаких самосуших достижений нет. Просто создавайте причины, не надеясь на результат.

Итак, у вас не должно быть надежд, а также страха, что с вами через несколько лет может случиться что-то ужасное, какая-то катастрофа. «Люди могут начать говорить обо мне ужасные вещи. Как бы мне себя защитить в этом случае? Что бы мне ответить им?» – думая о таких вещах, вы не можете одновременно медитировать. Значит, вы размышляете о мирских вещах вместо того, чтобы медитировать. Отсутствие всяких надежд и страхов очень важно, потому что отсечение этих двух вещей прекращает множество цепочек концепций, которые постоянно вертятся внутри нас. Если вы исследуете, то поймете, что большинство наших концептуальных мыслей возникает именно из-за надежд или страхов.

К своему развитию в духовной области вы тоже приступаете с большими надеждами, с ожиданиями больших результатов: вот-вот на вас снизойдет Манджушри, который вас благословит, даст вам необычные способности. Так, вся ваша духовная практика превращается в какую-то детскую игру. Если вы два года медитируете в горах и все время думаете, что «вот-вот я сейчас достигну каких-то реализаций, стану необычным человеком, люди меня будут почитать». Чего вы можете достичь в таком случае?

Также не питайте привязанности к этой жизни, понимая, что на все сто процентов точно умрете и что смерть может прийти в любой момент. Это как падение из самолета. Я выпал из самолета, падаю на землю, с каждым мгновением я все ближе и ближе к земле, так зачем же мне привязываться к этой жизни? Таким образом, вы пресекаете все концепции и просто пребываете в естественном состоянии ума. При этом ваш ум не должен отклоняться в сторону, устремляться к каким-либо объектам привязанности. Развейте в себе сильную решимость: «Я буду пребывать в своем нынешнем состоянии ума и не позволю своему вниманию отвлекаться ни на какие объекты привязанности». Итак, этот ум, просто ясный и познающий, который не отходит в сторону ни к каким объектам, постарайтесь сохранить как можно дольше, просто пребывая с ним.

Как я вам уже говорил, очень важно во время такой медитации не воображать себе ум как некий внешний объект. Если вы как субъект сосредоточиваетесь на образе ума, это

неправильно. Не визуализируйте ясный свет, не надо искусственно создавать его в своем воображении. Ясный свет – это просто ваш ум, в нем нет ничего особенного. Не думайте, что это нечто святое. Настоящая святость – это бодхичитта. А наитончайший ум – ясный свет – есть у всех, просто обычно он смешан с таким огромным количеством концепций, что его очень трудно распознать. Вот бодхичитта есть далеко не у всех, ее нам придется зарождасть в себе. А ясный свет мы не можем создать, он у нас уже есть, нам просто нужно распознать его. И пустота этого ясного света тоже уже есть, ее предстоит просто познать. Не создавайте искусственно пустоту своего ума, не творите никаких образов этой пустоты.

Итак, просто пребывайте со своим умом, с каждым новым моментом своего сознания, не думая ни о прошлом, ни о будущем, пребывайте в настоящем. А что такое пребывание в настоящем? Это просто отсчет минут, секунд: «тик-тик-тик» – и каждое наступающее мгновение тут же разрушается. Каждый предыдущий момент сознания разрушается с каждой секундой, с каждым мгновением. На смену одному моменту ясного света приходит новый, а предыдущий тут же разрушается. Нет никакого постоянного ясного света.

В основном ваше внимание должно быть направлено на пребывание со своим умом, но одна небольшая часть вашего сосредоточения должна следить за качеством вашей медитации. Этого достичь очень нелегко. То, о чем я говорю, называется концентрация и внимательность. Панчен Ринпоче говорит, что нет никакой разницы между концентрацией и внимательностью, это одно и то же. Концентрацию, или сосредоточение, мы развиваем в форме внимательности. А что такое внимательность? У внимательности есть три свойства: знакомый объект (в данном случае это ум), удержание этого объекта и неотклонение от него в сторону.

Сейчас я даю вам высшее учение. Я не знаю, будет ли оно вам полезно, пригодится ли, но все равно очень хорошо иметь в сознании отпечаток целостного учения. А практиковать уже нужно шаг за шагом.

Если вы задумали построить дом, и кто-то дарит вам крышу, не надо отвергать эту крышу, говоря: «У меня еще нет фундамента, нет стен. Зачем мне твоя крыша?» Это очень полезный подарок, когда-нибудь эта крыша вам пригодится, надо сказать «спасибо» и положить ее на склад, пускай пока там лежит. Но не надо сразу же воздвигать эту крышу на пустом месте: «Раз мне подарили крышу, надо срочно ее воздвигнуть» – в таком случае она упадет. Некоторые мои ученики слишком приземлены, они говорят: «У меня нет еще пока еще фундамента, поэтому тантра мне не нужна». Это тоже ошибка. Вы должны следовать срединному пути, понимая, что все учение Будды направлено на то, чтобы один человек, руководствуясь им, достиг Пробуждения. Об этом говорили учителя Кадампы. Для строительства дома вам пригодится все: и фундамент, и стены, и двери, и окна, и крыша, поэтому не надо отвергать крышу.

В этом тексте Панчен-ламы, который я вам сейчас передаю, очень много инструкций по медитации. Затем, как говорит Панчен Ринпоче, на основе внимательности нужно культивировать также и бдительность. Бдительность является результатом, следствием внимательности.

Я прочел очень много книг по Махамудре и Дзогчену, но, честно говоря, ничего не встречал лучше трудов Панчен-ламы. В них это учение описано настолько подробно, настолько систематично. Автор не просто дает какие-то общие наставления, но излагает материал детально и четко. Кроме того, во всех своих утверждениях он неизменно ссылается на коренные тексты, на учения индийских махасиддхов: Сарахи, Наропы, Тилопы. Он никогда не говорит: «Это так, потому что мой Учитель меня этому научил». Каждое слово он

подтверждает подлинными цитатами из первоисточников, и это меня действительно вдохновляет. У меня такой склад ума, что я не люблю смутных, расплывчатых учений. Если же в тексте все объяснено подробно, если раскрыт весь механизм причины и следствия – какие причины порождают какие результаты, вот такие тексты меня по-настоящему интересуют.

В некоторых текстах по Махамудре и Дзогчену слишком большой упор делается на результат, там в основном говорится о результатах. Честно говоря, такие тексты мне неинтересны. А вас иногда, наоборот, слишком увлекают разговоры о результатах. В этом своем труде Панчен-лама, когда пишет о Махамудре, не особо распространяется о результатах. Он никогда не обещает: «Если вы будете это практиковать, у вас будут такие-то потрясающие результаты», не говорит также, что вы станете буддой за одну жизнь. Он обрисовывает сам процесс практики. Я думаю, что это очень хорошо.

Итак, Панчен-лама говорит, что бдительность является следствием внимательности, но здесь не подходит аналогия с деревом, которое является результатом семени. Здесь между причиной и следствием иная взаимосвязь: внимательность не подобна семени, а бдительность не подобна дереву. Если бы это было так, при возникновении бдительности внимательность исчезала бы, потому что такова эта причинно-следственная взаимосвязь. Если мы говорим о сущностной причине чего бы то ни было, когда возникает ее следствие, сама эта причина перестает существовать в ее изначальной форме. В этом случае, когда у вас появилась бы бдительность, тут же перестала бы существовать внимательность. Тогда вы не смогли бы развить шаматху.

А здесь же причины и следствия, по словам Панчен-ламы, подобны солнцу и солнечному лучу. Солнце порождает солнечный свет. Когда возникает свет, само солнце не исчезает. Точно так же внимательность, подобно солнцу, должна оставаться, но одновременно с ней должен возникнуть «солнечный луч» бдительности, который следит за качеством вашей концентрации. «Если вы не разовьете в себе бдительность, – говорит Панчен-лама, – вы можете медитировать хоть 10 лет, не продвигаясь ни на шаг, потому что у вас не будет этого качества бдительности, с помощью которого вы отслеживаете, насколько хороша ваша концентрация».

Итак, эта тонкая бдительность постоянно следит, не появляются ли концепции в уме. Когда же у вас начнут возникать концепции, просто смотрите на их природу. Махамудра – это нелегко. Просто созерцайте природу этих концепций подобно тому, как маленький ребенок смотрит на картину. А как дети смотрят на картину? У маленьких детей функционирует первичное сознание, но вторичных видов ума у них еще не так много. Поэтому, если бы ребенок занялся развитием шаматхи, ему бы это удалось очень легко.

А что такое первичное сознание и вторичный ум? Вы должны все это знать, потому что без этих знаний невозможно медитировать на ясный свет. Ясный свет – это очень тонкая вещь, поэтому, если вы хотите его распознать, не представляя себе, что такое первичный и вторичный ум, это все равно что мечтать научиться очень быстро читать, не зная азбуки.

Сначала я дам вам общее определение ума. Его Святейшество Далай-лама говорит, что в медитации тренер – это ум, а тренируемый – это тоже ум, и то, что нужно натренировать, – это тоже ум. Поэтому для достижения желаемой цели – тренировки ума – необходимо различать все эти виды сознания и знать, как они функционируют.

Итак, каково определение ума? Панчен Ринпоче говорит, что ум имеет три характеристики. Во-первых, у него нет формы. Поскольку сознание бесформенно, оно предстает перед нами

как свое рода пространство. Если же ясный свет является вам как нечто белое или какого-либо другого цвета, то это неправильно. Это ваше воображение, ваши фантазии. Каким может представляться нам наш грубый ум или ясный свет? Как нечто пустое, в чем отсутствует любая форма. Вторая характеристика – это то, что сознание по своей природе ясно. Третья состоит в том, что по функции своей оно обладает познающей способностью.

Когда вы медитируете на ясный свет, то вы должны делать больший упор именно на третьей характеристике сознания, на его познающей функции, и пребывать больше на его познающей способности. Если вы сосредоточитесь на ясности, то вы не сможете понять, на что вы, собственно говоря, смотрите: на ум, на пространство, или просто пребываете в неконцептуальности. Поэтому, медитируя на ясный свет, больше концентрируйтесь на познавательной функции ума, и это называется «ригпа». В учениях Махамудры и в учениях Дзогчен все время упоминается этот термин.

«Ригпа» означает осознанность познания. Так что не думайте, что ригпа – это что-то такое особенное. Ригпа – это осознанность ума, его познающей способности.

Если вас интересует Дхарма, вас должны интересовать именно такие учения, где все ясно, все изложено в правильной классификации. Как без таких подробных наставлений вы можете рассчитывать научиться медитировать? Тогда вы, получив какие-то общие расплывчатые учения: «Ясный свет, ригпа – это так хорошо, надо это в себе открыть» и ограничившись такой информацией, будете пытаться на что-то там медитировать. Десять лет вы проведете в подобных попытках, а если по прошествии этих лет вас спросят, что такое ригпа, вы скажете: «Ну, это невозможно объяснить словами, это что-то такое запредельное. Это вообще невыразимо, а ты, дурак, пытаешься его понять обычным умом». Это высокомерие. Значит, через 10 лет практики вы стали только более высокомерными.

Итак, чем отличается первичный ум от вторичного? У них одни и те же характеристики: бесформенность, ясность и познающая способность, но их способы познания отличаются. *Первичный ум познает объект в целом*: распознает стол как стол, дом как дом. А уже *вторичный ум познает частные характеристики объекта*, допустим, «это красивый стол». Сначала первичный ум говорит вам: «Это стол». Потом включаются вторичные виды ума: «О-о, какой красивый стол! Кто сделал его? Сколько он стоит? Если бы я его купил, а потом продал, я бы выручил большие деньги!» Это все говорят нам вторичные виды ума. Когда вы, взрослый человек, смотрите на картину, то вы познаете ее концептуально, ваше рассмотрение картины сопровождается обилием концепций. Или, если вы смотрите на какую-то женщину, на которой много украшений, у вас сразу начинает роиться множество концепций, ваши вторичные виды ума говорят вам: «О-о, какие дорогие у нее бриллианты! Если бы у меня были бы такие же, как бы было здорово! Вот бы один свой бриллиант она подарила мне».

А для маленького ребенка эта женщина, обвешанная бриллиантами, – просто женщина, он просто видит ее и фиксирует: «женщина», – без всяких вторичных мыслей. Ребенок смотрит на эту женщину точно так же, как на картину.

Сравните, как вы воспринимаете такие объекты. Вы увидели красивую женщину, потом женщина уже давно ушла, а вы все думаете о ней: какая она красивая, какие у нее дорогие украшения – и можете об этом промедитировать всю ночь. Допустим, какой-то мужчина увидел красивую женщину, а потом всю ночь не может уснуть, все вспоминает встречу и думает о ней: «Как бы мне встретиться с ней снова? Я не могу жить без нее». От такого обилия концепций уже возникают опасные мысли, которые заставляют вас страдать. Так что

смотрите на красивых женщин, как на них смотрит ребенок. А женщины должны так же смотреть на мужчин.

Но используйте этот прием только во время медитации, не надо его применять все время в своей повседневной жизни, а то станете странными. Тогда вы на еду будете так же смотреть, как ребенок на картину. Для всего есть свое время, и вы должны знать, когда подходящее время для медитации, а когда неподходящее. Если вы будете так же идти по улице: «Все это – только изначальное осознание, никаких концепций. Вот на меня едет автобус, это просто ясность и познание. Геше Тинлей сказал: “Не имейте вторичных мыслей, воспринимайте все только первичным умом”», тогда автобус вас собьет.

В практике Дхармы, как и в занятиях спортом, вы должны знать, когда следует делать что-то, а когда не следует, какое время является наиболее подходящим для каких занятий. Используйте свое здравомыслие.

Таков первый способ – созерцание природы своих концепций, всматривание в их природу, когда они возникают. А второй способ – это отсечение этих концепций, как только они возникают, подобно тому, как рыцарь своим мечом с размаху рассекает своих врагов. Существует очень много способов взаимодействия с этими концепциями. Третий способ – исследовать, когда появляется концепция, откуда она возникла, где находится и куда исчезает, когда прекращается мысль. Всем этим исследованием должна заниматься только ваша бдительность – это маленькая часть вашего ума, но не весь ум. Вы должны быть очень искусны в этом, это очень нелегко. Но эта медитация все же очень простая по сравнению с медитацией на абсолютную природу ума, которая гораздо более сложна.

Итак, бдительность просто смотрит на ум, она не пытается подавить концепции, не цепляется за них, просто наблюдает с целью выяснить, откуда и каким образом появляются эти мысли. Она ставит себе задачей распознать, как зарождается мысль, откуда она возникает, каким образом существует в уме, где именно пребывает, а также каким образом и куда она затем пропадает. Бдительность просто следит, наблюдает и затем постигает тайну возникновения и исчезновения мыслей. Как сказал Миларепа, когда в небе возникает облако, оно появляется из пространства, когда оно исчезает, оно опять растворяется в пространстве. Точно так же мысли возникают из ясности и осознанности ума.

Ясный свет подобен экрану телевизора, на котором появляется концепция как некое проявление, некое отражение, а не как нечто такое, что вылезает из экрана. Например, вот экран телевизора, и на нем вдруг возникает изображение мужчины и женщины, а потом эти мужчина и женщина вновь исчезают в том же самом экране. Точно так же наши мысли: ясный свет является их основой, из него они возникают, а потом в нем же и растворяются. Старайтесь использовать знание об этом процессе возникновения концепций для того, чтобы лучше понять свой ясный свет.

Многие учителя говорят: «Если вы знаете, как правильно использовать свои мысли, эти мысли помогут вам постичь ясный свет». Концепции являются своего рода тренировкой в постижении ясного света.

Итак, Панчен-лама говорит, что нужно расслабить тело и ум, но внутри ума должна присутствовать решимость и ясность. При этом поддерживайте пребывание на ясном свете с помощью этих трех техник. Панчен-лама здесь оговаривает, что то же самое советовали Сараха, Мачиг Лабдрон, Чандрагомин и другие великие учителя, поэтому эта техника подлинная, аутентичная.

Тело и ум должны оставаться расслабленными. Если вы будете напрягаться, то сойдете с ума. Если вы не умеете медитировать, не медитируйте, просто отдыхайте, будьте добрыми, читайте мантры. В Тибете большинство людей вообще не медитируют, они просто отдыхают, читают мантры, делают обхождения вокруг ступ, храмов, делают простирания. Они говорят: «Ну, раз мы не умеем медитировать, зачем же нам это делать?» И это тоже хороший выход. Поэтому Ваджрапани очень четко сказал в своем учении: «Если не умеешь медитировать, не медитируй. Но если же ты знаешь, как медитировать, и умеешь это делать, ты должен медитировать».

На самом деле, как правило, люди, которые не умеют медитировать, очень увлекаются, интересуются медитацией. А вот людей, которые знают, как медитировать, медитация не привлекает, духовный наставник вынужден даже заставлять их практиковать. Почему? Дело в том, что люди, не умеющие медитировать, не понимают, как это трудно, поэтому тянутся к этому занятию в поисках новых ощущений. Людей, умеющих медитировать, учитель заставлял, и они отвечают ему: «Ладно, ладно», хоть сами понимают, как это тяжело.

Как я говорил вчера, во время медитации вы не должны все время пребывать только на поверхности своего ума. Иногда старайтесь погрузиться глубже в сознание, например, как я вам объяснял, с помощью техники «ПЕ», когда вы рассекаете концепции и можете погрузиться глубже, при этом удерживая объект медитации. Затем, как говорит здесь Панчен Ринпоче, когда вы уже выявили, обнаружили объект медитации – относительный ясный свет, то на основе этого объекта вы должны культивировать шаматху так, как это описано в Ламриме, т. е. пройти девять стадий шаматхи, устранить пять изъянов медитации, применить восемь противоядий от них, использовать шесть сил и четыре способа вступления в медитацию. Все это будет крайне необходимо для вас, без этого вы не сможете совершенствовать свою концентрацию и не разовьете шаматху.

Итак, здесь он объясняет технику обнаружения объекта медитации – относительного ясного света ума. Когда вы начнете тренировать шаматху на основе этого объекта, постепенно объект будет становиться все более и более тонким.

Если вы по-настоящему хотите заниматься интенсивной практикой шаматхи, лучше всего делать это под землей. У вас должен быть деревянный домик с подвалом без окон, без дверей, темный, такой, чтобы, когда вы будете там заниматься медитацией, до вас не доносился ни один звук. Это называется «мёнсам», что в переводе с тибетского означает «темный ретрит, темная медитация». Почему она полезна? А потому что, когда мы не сидим в темноте, у нас порождается множество концепций. Вначале очень много мыслей возникает при виде каких-то внешних объектов, поэтому полезно сидеть в темноте, где у вас нет условий для возникновения концепций. Тогда постепенно у вас будет уменьшаться их количество.

Сидя в этой темноте, как я вам говорил, вы должны помнить о том, что сознание бесформенно, по природе оно ясно. Но ни на первом, ни на втором качестве не стоит особо концентрироваться. Но на третьем качестве сознания – на том, что оно по своей функции является осознанностью, т. е. обладает познавательной способностью, вы должны сосредоточиваться как можно больше. Эта способность ума к познанию подобна зеркалу: какой бы объект ни предстал перед ним, оно способно его отразить, т. е. познать. Об этом не забывайте.

Только что я познакомил вас с относительной природой вашего ясного света. Итак, ваше знакомство состоялось. Если с помощью подобных наставлений вы даже не достигнете

четкого понимания, все-таки до какой-то степени вы сможете что-то понять, и это будет очень полезно для развития вашего сосредоточения. Об этом говорит Панчен Ринпоче.

Пребывайте на объекте медитации так, как я вам объяснял раньше, когда говорил о шаматхе. Важно знать, в чем разница между первой и второй стадией шаматхи. Признаком того, что вы переходите в своей медитации на первую стадию, будет ощущение, что у вас стало больше мыслей, больше концепций. Вам покажется, что у вас ухудшилась концентрация. Вы подумаете: «Раньше у меня было не все так плохо, а сейчас столько концепций вдруг. Откуда они только взялись?» Это, наоборот, признак прогресса. Не думайте, что вы стали хуже, это знак перехода на первую стадию сосредоточения. Все происходит так, потому что раньше вы вообще не обращали внимания на свои мысли, теперь же стали их замечать. Каждый день вы ходите по улице, где по проезжей части едет очень много машин, но вы не обращаете на них внимания. И вдруг в один прекрасный день вы посмотрели и заметили их: «Надо же, сколько машин на дороге! Гораздо больше, чем обычно». Хотя на самом деле их столько же, сколько раньше, просто прежде вы не обращали на них внимания, а теперь заметили.

А признак перехода на вторую стадию сосредоточения состоит в том, что ваши концепции как бы устают, устраивают перерыв. Когда вы устаете, вы тоже идете отдыхать. И вот когда у вас возникнет ощущение, что ваши концепции «подустали» и действительно устроили перерыв, то это значит, что ваша концентрация стала еще лучше и вы уже перешли на вторую стадию.

А переход на третью стадию сопровождается следующим переживанием: при встрече с каким-то условием у вас возникает волна концепций, но она сразу же оседает, успокаиваются, как спящая змея. Если спящую змею задеть палкой, она тут же всколыхнется, а потом сразу опять успокоится и будет продолжать спать. Так же при встрече с каким-то условием всколыхнутся и сразу осядут ваши концепции.

В этот раз я не смог завершить все учение. На самом деле это хорошо, это знак того, что я продолжу это учение и потом уже расскажу о том, как медитировать на абсолютную природу ума. Пока же выполняйте то, что я вам советовал делать до этого, старайтесь медитировать на относительную природу своего ума, применяя эти наставления по развитию шаматхи. Но не думайте, что в этом и состоит вся ваша практика. Это лишь какая-то небольшая часть практики, подобная тренировке только одного мускула. Все остальные практики тоже нужно выполнять. Иногда люди, называющие себя практиками Махамудры или Дзогчена, занимаются только ясным светом и больше ничем, они достойны сострадания. У таких людей одна рука становится очень накачанной, толстой, а все остальные части тела остаются хилыми и слабыми.

Так же, как нужно выполнять целый комплекс физических упражнений, так и в духовной практике необходимы все медитации Ламрима. Если это возможно, в повседневной жизни старайтесь заниматься некоторое время аналитической медитацией на каждую тему Ламрима. Если вы даже не способны медитировать, неважно, просто читайте. Допустим, вы прочитываете все положения одной темы, строчку за строчкой, – это называется рефлексивная медитация. Например, если вы читаете садхану «Лама Чодпа», в нее уже входит полная медитация на Ламрим. Вы просто читаете строчку за строчкой с некоторым чувством. А если же вы будете читать ежедневную молитву, то и в нее тоже входит полная медитация на Ламрим в сжатой форме. Каждая строчка посвящена отдельной теме, там тоже есть все темы, начиная с преданности Гуру. Когда вы читаете, просто старайтесь при этом порождать соответствующее чувство.

Также очень важно для вас накапливать заслуги и очищать негативную карму. И будьте счастливы, радуйтесь. Буддийская практика нужна для счастья, а не для самоистязания. Не говорите: «Я – буддист, поэтому мне не разрешено делать такие-то вещи» – это воспринимается как какое-то наказание. Вам позволено делать все, что вы захотите, у вас есть свобода выбора. Буддизм на самом деле ничего не запрещает, он лишь определяет: «это действие искусно, это неискусно». Если вы будете совершать неискусные действия, у вас же потом будут проблемы. А если хотите счастья, нужно делать то-то или то-то. Скажите своему уму: «Если хочешь быть счастливым, поступай так-то. А если хочешь страдать, продолжай делать то, что привык». Спросите у своего ума: «Чего ты хочешь?» И он ответит: «Я хочу счастья». «Тогда создавай такие-то причины». Он скажет: «Хорошо». Вот это и есть практика Дхармы.

Если вы совершаете небольшие ошибки, то ничего страшного. Если вы испытываете некоторую привязанность, не надо сразу кричать: «Какой я ужасный! Какой кошмар, что я привязан». Привязанность все-таки дарит вам некоторое ощущение счастья, поэтому вы не можете сразу ее полностью пресечь. Здесь вы тоже должны мыслить здраво. Если вы будете давить в себе эту привязанность, то потом начнется обратная реакция.

Если ваш ум привязан к какому-то объекту, то скажите ему: «Хорошо, я дам тебе то, чего ты хочешь». Но когда он начнет наслаждаться вожделенным объектом, вы спросите у него в этот момент: «Ты счастлив? Ну и где это твое счастье?» И еще дайте ему того, что он хочет, и вновь спросите: «Ты получаешь удовольствие?» Он скажет: «Нет, мне надоело уже, не хочу этого». «Нет, ты сказал, что тебе это нравится, пожалуйста, получи это». Тогда он закричит: «Нет, не хочу». Вот тогда уже начнет зарождаться отречение.

А если вы не позволяете своему уму получить то, что он хочет, он, наоборот, будет этого жаждавать все больше и больше.

Объекты привязанности подобны меду на лезвии ножа. Нет ничего дурного в том, чтобы слизать этот мед, но если вы будете это делать неосторожно, то порежете себе язык. Нет ничего преступного в том, чтобы съесть этот мед, но скажите себе: «Будь осторожен, постарайся это сделать так, чтобы не порезаться». Вы должны научиться очень искусно слизывать этот мед, не как собаки, которые жадно лижут, ничего не видя, не слыша. Иногда и вы поступаете так же, как собака: видите мед, но не замечаете, что он находится на острове ножа, и жадно его слизываете. Два дня вам вкусно, приятно, а потом вы хватаетесь за сердце, вам уже больно. «Зачем я так поступил?», – думаете вы. Поймите, что любая привязанность подобна меду на лезвии ножа. Если хотите, наслаждайтесь этим медом, но слизывайте его так, чтобы не порезать себе язык. Если вы это умеете, то вы будете и удовольствие получать, и язык себе не порежете: и в этой жизни будете счастливы, и в будущей – это просто искусный образ жизни, искусный способ мышления.

Например, высокий тантрический йогин на первый взгляд ничем не отличается от обычных людей: он пьет водку, у него есть женщины, но он умеет слизывать этот мед так, чтобы не порезать язык. В буддизме не говорится, что иметь подруг и тому подобное – плохо по своей природе. Просто если вы неискусны в этой области, вы порежете язык. Это вам известно лучше, чем мне, – у вас уже столько порезов на языках. Мой последний совет: «Будьте добрыми и будьте счастливы, не режьте свой язык».

Мое стихотворение о бодхичитте читайте, если сможете, в повседневной жизни, оно будет вам очень полезно.