

Сегодня у нас последнее учение. А завтра в Москве на ВВЦ в доме культуры пройдет благословение Тары. Это благословение для всех, даже для тех людей, которые не являются буддистами. Это благословение для очищения всего дурного, что было 2004 году, и открытия дверей в новый 2005 год для благоденствия и процветания в наступившем году. Буддийское благословение не сводится лишь к тому, что лама кладет вам руку на голову, для него необходима подготовка. Я предпочитаю давать благословение, а не посвящение, посвящение нелегко провести. Посвящение сопровождается многочисленными самаями и обетами, которые вы не можете хранить в чистоте, а это дурно сказывается на продолжительности жизни духовного наставника. Что касается благословения, то для него необходимо принятие обета прибежища, обет не вредить другим, это очень просто. Затем обет бодхичитты, когда вы обещаете делать все, что в ваших силах, чтобы помогать другим. Завтра в 6-45 вечера. Можете сообщить об этом другим людям, которых также заинтересовало бы это благословение.

Развейте мотивацию бодхичитты: «Ради блага всех живых существ да достигну я состояния Будды», что означает: «Да реализую я все свои благие качества в их полноте и устраню все свои ограничения. Если я не достигну такого состояния, мне будет очень трудно приносить благо всем живым существам, даже нескольким людям помочь очень трудно. Для того, чтобы я смог помочь всем живым существам, наилучшее для меня – это достичь состояния Будды ради блага всех живых существ». Вы должны понимать, что такое состояние Будды. До этого у вас было несколько смутное представление о том, что это такое. У вас тот же самый потенциал ума, что и у Будды. Достижение состояния Будды означает то, что вы реализуете полностью весь благой потенциал своего ума и устраняете все временные омрачения, все они наносного характера, и вы все их полностью и без остатка устраняете из своего ума. Достичь этого состояния вы можете только одним способом – простым пребыванием в ясном свете ума. При этом ваш ум ясного света должен побуждаться сильными чувствами любви и сострадания.

Каким образом практики Махамудры и Дзогчена развивают в себе любовь и сострадание? Очень многие мастера Дзогчена и Махамудры, когда достигают переживания ясного света, смотрят на живых существ и видят, что существа не осознают, что внутри них присутствует изначальный Будда, и они, не понимая этого, ищут какого-то счастья во внешнем мире. Если бы они пребывали в ясном свете ума постоянно, то это было бы для них переживанием совершенного счастья, но они этого не знают. Они ищут счастья, вовне, постоянно боясь что-то потерять, постоянно надеясь что-то получить, так они вращаются в сансаре. Несмотря на то, что они хотят счастья, они не знают, как создавать причины счастья. Несмотря на то, что они не хотят страдать, они не знают, как устранить причины страдания. Понимая все это, они желают живым существам: «Пусть все живые существа освободятся от страданий и обретут совершенное счастье. Да достигну я состояния Будды, дабы суметь показать им их природу Будды, и да смогу я помочь им реализовать их изначальные существующие достоинства Будды, которые заложены в их сознании. Все несовершенства и омрачения носят временный характер в уме, в то время как все благие качества и достоинства заложены в уме от природы. Для того чтобы указать им путь освобождения от омрачений, путь реализации состояния Будды, сначала я должен сам стать Буддой. Для того чтобы помочь всем живым существам, да достигну я совершенного состояния Будды Ваджрадхары. С этой целью я медитирую на ум ясного света». С мотивацией бодхичитты они начинают пребывать в ясном свете.

Это называется союз метода и мудрости. В этом случае ваша медитация на ясный свет не становится сухой, это медитация, которая побуждается сильными чувствами любви и сострадания. В противном случае, если в вашем уме нет чувств любви и сострадания, если вы просто созерцаете ясный свет, то вам грозит опасность очерстветь умом. Когда вы

начинаете делать практику Гуру-пуджи, вначале вы принимаете прибежище, порождаете бодхичитту, а затем вы делаете подношения. Вы говорите себе: «Чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, мне необходимы очень большие заслуги. Для накопления заслуг я делаю сейчас эти подношения». Вы делаете семичленное подношение так, как оно описано в Гуру-пудже. Чтобы познать абсолютную природу своего ума, по словам Панчен-ламы, необходимы очень большие заслуги, и лучшее средство накопления заслуг – это совершение семичленного подношения. Один из учеников Первого Панчен-ламы, который написал коренной текст по практике Махамудры, составил комментарий к этому тексту, в котором объяснил, как медитировать на Махамудру через садхану Гуру-пуджи. Это очень полезный текст.

В будущем я дам вам подробные комментарии по Гуру-пудже, это очень важно. На основе Гуру-пуджи вы можете делать медитации по всему Ламриму, по всей тантре, по всей Махамудре, по Дзогчену. Туда включено все, я сам так практикую. Мой духовный Учитель говорил, что в Гуру-пуджу наряду со всеми остальными практиками включена практика Чод. Там не используется большой дамару, но, тем не менее, практика Чод входит туда. Когда я давал вам комментарии по Гуру-пудже, это были очень общие комментарии. Те люди, которые искренне хотят практиковать Дхарму, могут выполнять практику на основе Гуру-пуджи, и вы увидите, какая большая разница, если вы просто практикуете или практикуете через Гуру-пуджу. И цог на основе Гуру-пуджи и подношение торма божествам на основе Гуру-пуджи, все можно делать через эту садхану.

Садхана Гуру-пуджи записана Панчен-ламой. До этого эта практика передавалась устно по устной линии передачи из уст в ухо, открыто она никогда не давалась. Те люди, которые получили полные наставления по Гуру-пудже, и которые способны все их воплотить на практике, могут достичь состояния Будды даже за три года, либо за двенадцать лет, настолько невероятны эти наставления. Вы должны понимать, что чем лучше у вас работают мозги, тем быстрее вы достигнете реализаций. В любой области это так. Чем быстрее работают ваши мозги, чем острее ваши умственные способности, тем эффективнее вы можете делать то, что вы делаете, и тем быстрее будет результат. Результат зависит от того, насколько эффективно вы делаете практику, а не от того, как много вы практикуете.

Теперь йога однонаправленного сосредоточения. Как я вам уже говорил, медитация должна быть подобна хлопковой нити. Это означает, что ваша внимательность должна быть очень крепкой, не должна рваться, но одновременно ваша концентрация должна сохранять гибкость. Ваша медитация должна быть подобна птице, летящей по небу. Как летит птица по небу? Когда птица летит по небу, она не оставляет на небе след за собой. И точно так же, когда вы медитируете, и в это время какая бы мысль у вас ни возникала, она не должна оставлять следов. Этого вы сможете добиться, если не будете следовать за своими концепциями и просто пребывать в ясности и осознанности, тогда у вас будут возникать мысли подобно птицам и так же бесследно исчезать. Не надо строить никаких умственных конструкций, не надо пытаться ничего пресечь, просто пребывайте в ясности и осознанности в настоящем моменте.

Теперь я расскажу вам, каким должен быть ясный свет. В дзогченевских текстах это объясняется так. Есть тибетский термин «хэтэва». Это означает что-то вроде провала в сознании, когда вдруг не понимаем, где мы находимся, и что с нами происходит, состояние неосознанности, когда вы, как будто вы ничего не соображаете, вот вы только проснулись и не можете понять, что с вами, где вы, и что происходит вообще. Но это не ясный свет. Когда вы пребываете в неконцептуальной медитации, сначала у вас будет такое переживание, но это не ясный свет. Может быть, такое состояние отсутствия концепций у вас появится через три - четыре недели интенсивной медитации, но при этом в нем нет

ясности. Когда у вас возникнет состояние этого провала, когда вы не понимаете, где вы и что вы, старайтесь проникнуть в него глубже.

Тибетский термин «сантел» означает «чистое проникновение ума». Сам по себе ясный свет отличается необычайной четкостью и необычайным проникновением, то есть он совершенно не похож на состояние ума, когда вы только проснулись и еще ничего не соображаете. Он невыразим вербально, «джедёмэ» – тибетское выражение, что означает «невыразимое». Даже эта относительная природа ума невыразима, ее трудно объяснить очень подробно. Основная техника здесь, как я вам вчера объяснял, это резко неожиданно произнести «ПХЕ», а затем распознать то состояние ума, которое последует непосредственно за этим. Когда вы распознаете ум ясного света, это естественное состояние, в котором нет ничего искусственного, старайтесь пребывать в нем. Если вы удерживаете это состояние, то, как говорится в текстах, любая затем возникающая мысль будет словно написана на воде. Вы должны понимать, что если вы способны будете удерживать это состояние ума ясного света, то затем любая возникающая мысль будет словно игрой ясного света, словно упражнением для вас, помогающим еще дольше продлить это пребывание в ясном свете. Все мысли, концепции будут подпитывать ум ясного света. Это сказано в коренном тексте по Дзогчену.

Я даю вам одновременно наставления по Махамудре и по Дзогчену, потому что все эти наставления предназначены для того, чтобы один человек достиг на основе всех этих наставлений состояния Будды. Не надо привязываться к какой-то одной традиции, будь то Махамудра или Дзогчен, все это как лекарство для исцеления от болезней. Так же мастер, автор этого текста, говорит, что после того, как подобное произойдет с вами, способ порождения концепций в уме останется прежним, но способ их освобождения станет другим. Когда концепции возникают, они возникают словно на экране телевизора, где экран – это ясный свет. Они возникают из ясного света, а потом так же растворяются в этом экране ясного света. Не следуйте за ними, не пресекайте их, просто удерживайте этот ум ясного света, пребывайте в нем. Если вы сможете удерживать пребывание в уме ясного света хотя бы в течение минуты, тогда вы достигли первой стадии сосредоточения.

Первая стадия называется «установка ума». Установка вашего ума на ясном свете. Вы должны обязательно пройти через каждую из этих стадий, одну за другой, в противном случае некоторые люди, могут годами сидеть медитировать просто на ясный свет, ничего толком не зная, не понимая. Если я у тех людей спрошу: «Какой стадии ты достиг?» он скажет: «Я не знаю ни про какие стадии, я просто пребываю в ясном свете, я Будда», это означает, что человек вообще ничего не достиг. Вы должны понимать, что если вы распознали ясный свет и сохранили это осознание хотя бы на минуту, то вы достигли первой стадии.

Вторая стадия называется «продолженная установка». Здесь ваша внимательность усиливается. Здесь нужно культивировать именно внимательность. Внимательность – это та нить, которая связывает ваш ум, подобный слону. Но слона вы не привязываете к колонне объекта медитации, как в практике шаматхи из раздела сутры. Здесь вы просто связываете слона своего ума, чтобы он не двигался. Вы должны просто связать ему ноги, чтобы он не мог двинуться. Вначале у вас вообще не будет никакой внимательности, вы не сможете ничего удержать. Когда ваша внимательность усилится, и вы сможете удерживать переживание ясного света в течение минуты, то это будет первая стадия, которая называется «установка ума в ясном свете». Затем, когда ваша внимательность возрастет еще больше, и вы сможете уже две минуты удерживать ясный свет, то это будет вторая стадия, которая называется «продолженная установка».

Вы должны понимать, каковы препятствия для установки ума на объекте медитации на первой стадии. На первой стадии основное препятствие – это ваша лень и забывание объекта медитации. Вы должны с энтузиазмом сказать себе: «Мне так повезло, что у меня появилось время для медитации, а также что я получил полные драгоценные наставления. Поэтому если я сегодня не приступлю к медитации, когда же я еще к ней смогу приступить», и подумайте о драгоценности человеческой жизни. Если вас начнет одолевать лень, вы не должны пытаться продолжать медитацию во что бы то ни стало, вы должны прекратить ее и подумать о драгоценности человеческой жизни, вы должны быть искусны. Если вы чрезмерно привязаны к этой жизни, думайте о непостоянстве и смерти. Когда привязанность отступит, возобновите сосредоточение на ясном и осознанном состоянии ума с целью развития внимательности.

Вторая ошибка на первой стадии – это ошибка забывания объекта медитации, и для того чтобы устранить ее, как раз очень важно развивать внимательность. Вы должны настроиться на то, чтобы сохранять внимательность: «Я медитирую сейчас на ум и не позволю своему уму отклониться от этого. Я все время буду следить за своим умом и пребывать в ясности и осознанности». Если вы с сильной решимостью приступите к процессу созерцания, то с каждой минутой ваша внимательность будет все возрастать. Если же вам не хватает силы внимательности, если у вас слишком слабая бдительность, ваша медитация никогда не будет улучшаться. Вы должны медитировать, вы должны быть все время настороже, как олень, который только слышит какой-то звук, какое-то цоканье или еще что-то, он тут же настораживается, и каждую минуту он может броситься бежать, потому что он все время боится опасности со всех сторон. Олень постоянно боится, что его пристрелит охотник, и поэтому он постоянно настороже.

Точно так же вы должны быть все время настороже, боясь потерять бдительность, и боясь того, что в уме возникнут блуждание и притупленность и убьют вашу внимательность. Вы должны думать: «Моя основная цель – это не позволить внимательности погибнуть». Медитация ваша не должна быть подобна только что хорошо поевшей свинье. Если она будет таковой, вы никогда не достигнете реализаций. Иногда вы так и поступаете. Сначала вы наедаетесь до отвала, потом начинаете клевать носом, либо ваш ум начинает блуждать в разные стороны. Так поступать не надо, нужно быть подобным пугливому оленю зайцу, у которого слух обострен до предела, он очень четко все слышит, любой шорох. Даже издали что-то услышав, малейший звук, вы тут же настораживаетесь. Даже если блуждание ума еще не наступило, притупленность еще не наступила, но вам грозит опасность, что вот-вот они наступят, вы должны сразу настораживаться, быть начеку.

Лучшее противоядие от блуждания и притупленности ума – это профилактика, предотвращение появления этих состояний, пока они еще не настали. А как это вы можете сделать? Когда вы пребываете в ясности и осознанности ума и вдруг чувствуете опасность приближения блуждания, не применяйте множество грубых противоядий от этого. Лучшее противоядие такое: еще до того, как блуждание ума наступило, вы должны понять, что этот риск возник потому, что вы слишком напряженно удерживаете объект, и вы должны немного ослабить свою хватку. Вы продолжаете пребывать в ясности и осознанности, это означает, что вы продолжаете удерживать внимательность, но при этом вы должны немного расслабиться. Внимательность с вами останется.

До тех пор, пока у вас есть внимательность, вы будете продолжать находиться в уме ясного света. Вам не надо ничего представлять, просто удерживайте внимательность, то есть решимость: «Я буду оставаться в ясности и осознанности своего ума, в природе своего ума». Если вы будете продолжать пребывать в относительной природе своего ума, не строя никаких мысленных конструкций, ничего не отвергая, ничего не подавляя в себе, то

постепенно ваше сознание начнет все больше и больше утончаться. Рано или поздно мне не надо будет даже объяснять вам, каков ясный свет, вы сами испытаете это. Но не хэтэва, состояние обморока, о котором я вам говорил, или провала, это не ясный свет.

Настоящий ясный свет очень проникновенный, такое острое пронизывающее состояние ума. Очень трудно объяснить, что это такое, вы должны сами это пережить, это как вкус меда. Даже если бы я сам пережил на своем опыте ясный свет, я не смог бы объяснить вам каков он. Когда вам будет грозить опасность появления вялости, притупленности, вы должны понимать, что эта вялость охватывает ваш ум из-за слишком сильной расслабленности, из-за того, что вы слишком вяло держитесь за объект медитации. Вы должны немного напрячь свое сосредоточение, чтобы предотвратить умственную вялость, но не слишком сильно. Великий йогин Чандрагомин говорил: «Если слишком держишься за объект медитации, возникает блуждание ума, если слишком слабо, возникает вялость, притупленность». Очень трудно найти вот эту оптимальную точку, эту середину, когда не возникает ни того, ни другого. Поэтому очень трудно развить шаматху.

В целом вы должны понимать то, что ваша медитация на ум ясного света должна быть подобна тому, как в руке держат очень хрупкую чашку. Если вы держите очень-очень тонкую фарфоровую чашку и сожмете ее чуть сильнее, чем надо, вы ее сломаете, если слишком слабо будете держать, выроните ее из рук, она разобьется. Вы нащупаете этот срединный путь только на собственном опыте медитации, я сейчас не могу вам сказать, каков он должен быть. Главное правило – держаться не слишком сильно и не слишком слабо. Вначале вам будет очень трудно найти этот срединный путь, но вы должны постоянно пробовать, и самое главное, вы должны постоянно следить за чистотой своей медитации. Совершенно нет никакого смысла медитировать четыре часа подряд, если ваша медитация нечиста, как нажравшаяся свинья. Нужно быть подобным оленю или зайцу 10 – 15 минут очень бдительно, быть постоянно начеку. Затем вы должны прервать свою медитацию, освежиться, с новой решимостью возобновить ее, сказав себе, что «я не потеряю внимательности, я буду следить за своим умом». Таким образом ваша внимательность будет возрастать.

Начиная с первой стадии сосредоточения до четвертой, у вас будет только одна работа – это культивировать внимательность. Сохранять внимательность, удерживать объект не слишком крепко, но и не слишком слабо, в точности так, как надо. Очень важно для вас сохранять сильную решимость: «Я не потеряю объект медитации, я буду сохранять пребывание в ясном свете». Далее способ медитации. Очень важный момент, ваш ум должен быть острым, пронизательным, вы должны очень внимательно удерживать объект медитации, но при этом тело должно быть расслаблено. Тело расслаблено, ум сосредоточен. Но вы делаете все наоборот, тело у вас очень напряжено, при этом ум блуждает там и сям, либо вы вообще спите. Тело должно оставаться расслабленным, это очень важно, иначе у вас начнутся всякие боли в разных местах.

Если это возможно, позанимайтесь немного йогой, это очень важно. Мой друг Таши Гьяцо очень хороший специалист по йоге. Потому что, если вы будете заниматься йогой, то это нормализует все энергии в вашем теле, все праны, они будут циркулировать безупречно, и тогда вы не будете болеть. Если вы не занимаетесь йогой как следует, если вы просто очень интенсивно занимаетесь какой-то пранаямой, применяете одну или две техники медитации на йогу ветра, вы можете разбалансировать все энергии в организме и заболеть чем-нибудь. Поэтому очень важны именно физические йогические упражнения.

На первой и на второй стадии вы не можете непрерывно поддерживать поток своего изначального внимания, то есть когда вы теряете объект медитации, вам нужно заново

направлять на него свое внимание, вы не удерживаете поток изначального внимания. Достичь первой и второй стадии не так трудно, вот третья, четвертая стадии и далее - вот это уже дается с гораздо большим трудом. Самое тяжелое – это четвертая стадия. В чем разница между первой и второй стадиями сосредоточения? Первая длится одну минуту, а вторая две минуты. В чем разница между второй и третьей стадиями?

Третья стадия называется «поправляемая установка». Различие здесь такое. Если на второй стадии, когда вы потеряли объект медитации, проходит довольно таки длительное время, прежде чем вы снова его нашли, снова установили на нем свое внимание. На третьей стадии, как только вы начинаете терять объект медитации, вы тут же поправляете свое сосредоточение, поэтому она называется «поправляемая установка». Эту внимательность можно уподобить нитям. На второй стадии вы установили нить своего внимания, потом она порвалась, когда вы потеряли объект, вам нужно протягивать новую нить внимания, когда вы вновь устанавливаете внимание на объекте. Так у вас все время получаются вот такие оборванные нити, каждая из них длится две минуты, затем начинается новая. По мере того, как внимательность у вас становится все лучше, хоть она и улучшается, внимание не может длиться слишком долго.

На третьей стадии, когда вы чувствуете, что нить вашего внимания уже рвется, вы сразу же привязываете к ней новую нитку и делаете это очень быстро. Таким образом, эта нить удлиняется, и у вас получается одна нить, состоящая из отдельных нитей, связанных узлами между собой. Это называется «поправляемая установка». Когда одна нить уже заканчивается, вы тут же привязываете новую нить, и получается одна большая нить, состоящая из отрезков, связанных между собой. Это наставление является очень и очень существенным для развития шаматхи. На третьей стадии, хоть у вас и есть блуждание ума, у вас нет разрыва в потоке внимания, потому что вы сразу же привязываете новую нить, и таким образом, продолжаете свою медитацию. Несмотря на то, что на этом этапе у вас присутствует блуждание ума, вы не даете этой нити прерваться, потому что постоянно привязываете все новые и новые нити.

Вы все больше удлиняете поток своего изначального внимания, и таким образом, когда вы заканчиваете сессию, можно сказать, вы сохранили изначальное внимание на объекте, просто удлиняя его за счет новых нитей, которые вы успеваете привязывать до того, как эта изначальная нить оборвется. Таким образом, вам не надо заново устанавливать внимание на объекте. Когда вы будете все больше совершенствоваться в этом, вам не надо будет уже поправлять внимание на объекте, потому что у вас уже не будет блуждания ума, ваша внимательность будет улучшаться и улучшаться. По мере дальнейшей тренировки во внимательности качество вашего внимания возрастет, и вам не надо будет уже даже поправлять внимание на объекте. Эта изначальная нить, будет длиться с самого начала сессии, и вам не надо будет уже ничего к ней привязывать. Это будет знаменовать ваш переход на четвертую стадию, которая называется «близкая установка». Это означает, что ваше сосредоточение уже очень приблизилось к объекту медитации, а также, что у вас пропала грубая форма блуждания ума, то есть на четвертой стадии у вас уже не будет грубой формы блуждания ума.

Что такое грубое блуждание ума, и что такое тонкое блуждание ума? Грубое блуждание ума - это когда вы в силу своей привязанности полностью забываете объект медитации. На этой стадии вы уже не можете полностью забыть объект медитации, вы остаетесь на нем. И хоть тонкое блуждание ума у вас остается, вы поддерживаете нить изначального внимания, ваша концентрация не нарушается, хотя периодически будут возникать и исчезать тонкие формы блуждания ума. Они будут возникать и исчезать, но, вы, несмотря на это, поддерживаете свое внимание на объекте.

Когда же вы достигнете четвертой стадии, ветры естественным образом войдут в ваш центральный канал. Когда вы достигнете этой стадии сосредоточения, вам не надо будет ничего визуализировать, вы сохраняете ясность и осознанность, при этом понимая, что это всего лишь мысленное обозначение, что в этой ясности и осознанности тоже нет никакого самобытия. У вас должно присутствовать некоторое подобное чувство, что без мысленного обозначения нет никаких явлений. Когда у вас будет подобное осознание, то ветры начнут сами собой собираться в центральном канале.

Пятая стадия. В чем разница между четвертой и пятой стадиями? На четвертой стадии нет грубой формы блуждания ума, но присутствует грубая форма вялости. Что такое умственная вялость? Умственная вялость – это отсутствие четкости в объекте медитации. В чем разница между грубой и тонкой формой вялости? Грубая форма вялости ума – когда объект медитации вообще лишен какой-либо четкости, ясности, когда ум совершенно замутнен, находится в сонливом, очень тяжелом состоянии. Тонкая форма вялости ума – когда, несмотря на то, что объект медитации четкий и ясный, ему не достает интенсивности этой ясности. Как же отличить грубую форму вялости ума от тонкой формы? Отличить вы можете это так. Если вы вкрутите лампочку 100 Вт и посмотрите, как она горит, а потом ее выкрутите и на ее место вкрутите лампочку 60 Вт, потом включите и сравните, то почувствуете разницу. Несмотря на то, что свет будет, у этого света будет явно не хватать интенсивности, яркости. И точно так же грубая форма умственной вялости отличается от тонкой.

Те знания, которые я сейчас я вам даю, универсальны. Даже люди, которые не считают себя буддистами, а считают атеистами, могут выбрать другой объект медитации, так как воспользоваться умом, как объектом медитации они не могут, и с помощью этих наставлений они могут совершенствовать свое сосредоточение. Правда у них уйдет на это очень длительное время.

По аналогии с этим примером, вы должны поэкспериментировать и посмотреть, насколько интенсивным, ярким и ясным является ваш ум, когда он полностью свободен от умственной вялости. Например, когда вы только приступите к медитации на свежую голову, вы поймете, насколько ярким и ясным может быть ваше сосредоточение. То есть вы берете это за образец в своей медитации. Затем, по мере того, как продолжаете медитацию, в вашем уме начинается вялость, притупленность, вы чувствуете что яркости, ясности и интенсивности стало гораздо меньше, потому что вы сравниваете свое нынешнее состояние ума с тем примером. Если вы не можете отличить тонкую форму вялости ума от грубой формы, то вам грозит опасность принять тонкую форму вялости ума за чистое сосредоточение на объекте, и вы всю жизнь проведете в подобном сосредоточении, у вас не будет никаких улучшений. Сакья Пандита говорил, что если люди не умеют правильно медитировать, они всю жизнь могут промедитировать в горах, создавая причины для рождения лишь в мире без форм либо вообще в мире животных, потому что они просто культивируют вялость или притупленность ума. Поэтому вы во время своей медитации должны быть очень бдительны, постоянно проверять, не замутняет ли ваше сосредоточение тонкая форма умственной вялости. И как только вы это распознаете, вы должны применять противоядие для того, чтобы устранить ее.

Теперь вы должны узнать противоядия от блуждания ума. Лучшее противоядие от блуждания ума – это немножко ослабить сосредоточение на объекте медитации. Если подобный прием вам не поможет, задумайтесь о природе страдания в сансаре, о непостоянстве и смерти, о страданиях низших миров, о том, как ваши матери, живые существа страдают в аду. Сразу же у вашего ума пропадет желание блуждать туда-сюда в

силу привязанности. Учение Ламрим является всеобъемлющим, и здесь оно является наилучшим противоядием от блуждания ума. Медитации на непостоянство и смерть, на ущербность сансары, на страдания низших миров и о том, как живые существа страдают - это темы Ламрима. Эти размышления сразу же освободят ваш ум от блуждания, это лучшее противоядие. Весь Ламрим является противоядием от чего бы то ни было. А каково противоядие от вялости ума?

Вы должны сейчас усвоить все эти вещи, тогда во время медитации вам не надо будет никому задавать вопросы, вы сможете просто медитировать. Когда я медитировал в ретрите, у меня не было ни одного вопроса к духовному наставнику. Я молился учителю только об одном, чтобы он придал мне энтузиазма, я говорил: «Пожалуйста, благослови меня на это». И вы должны быть такими же. Если же не успели вы приступить к медитации, как у вас тут же куча вопросов: «Геше-ла, у меня десять вопросов к вам», значит, вы оказались неготовыми к медитации. Как поступают футболисты? Перед ответственным матчем они все полностью проходят подготовку к матчу, во время матча они не должны подбегать к тренеру и задавать вопрос: «А теперь мне что делать, куда бежать?» Иногда вы так же поступаете. Когда я учу вас, вы не слушаете внимательно, а затем, когда вы начинаете футбольный матч, вы подходите ко мне, приходите и говорите: «А что мне делать?»

Вы должны готовиться к худшей ситуации. Если случится худшее, вы должны быть к этому готовы. Все хорошие тренеры по футболу, шахматам заранее готовят игроков к худшим ситуациям. Хороший тренер рассказывает игрокам, как нужно себя вести в худших ситуациях. В настоящей игре игроки будут готовы ко всему. Иногда тибетские учителя совершают эту ошибку, говоря только о хорошем, только о преимуществах медитации. Почему? Действительно вначале важно рассказывать ученикам о преимуществах, потому что это вдохновит их к практике Дхармы, а затем нужно их поставить на землю. Иногда, когда Его Святейшество Далай-лама дает учение в Европе и Америке, я слушаю это учение и чувствую, что Его Святейшество немного заставляет взлететь людей. Но в этом вся искусность Его Святейшества, он обращается к новичкам и вдохновляет их, чтобы у них появилось больше интереса к развитию духовных реализаций. Затем, с течением времени по мере того, как ученики набираются опыта, он ставит их на землю. А тибетских учеников, он не только ставит на землю, он еще молотком их по голове так к земле прибавляет. Это все искусные средства, по отношению к разным ученикам нужно вести себя по-разному. Вам повезло, потому что сейчас я уже ставлю вас на землю, это очень хорошо. Все учения, тантры и прочие, в конце концов, сводятся к Ламриму, это моя цель.

А теперь противоядие от умственной вялости. Размышления о драгоценной человеческой жизни. Сначала вы должны чуть-чуть усилить внимание на объекте медитации, тогда вялость пропадет. У меня так было. Во время медитации, когда охватывает умственная вялость, немного нужно напрячь внимание на объекте, тогда вялость пройдет. Если это не поможет, нужно подумать о драгоценности человеческой жизни. Не надо по пунктам слишком детально это обдумывать, просто скажите себе: «У меня драгоценная человеческая жизнь, почему же я не могу ее использовать для того, чтобы развить в себе сосредоточение». Дальше подумайте о преимуществах шаматхи: «Невероятные преимущества иметь шаматху. Люди прилагают столько усилий для достижения каких-то очень мелких мирских результатов, я же для достижения великой цели, для того, чтобы обрести счастье самому и дать счастье другим, почему не могу приложить усилия». Вы должны в это время думать о преимуществах шаматхи, о преимуществах порождения бодхичитты, это взбодрит ваш ум.



Вы должны понимать, что если на четвертой стадии уже нет грубой формы блуждания ума, то на пятой стадии пропадает грубая форма умственной вялости. Когда у вас пропадет грубая форма блуждания ума, это будет означать, что ваша внимательность стала совершенной, и тем самым вы перейдете на четвертую стадию. На пятой стадии вы должны добиться чистоты концентрации. На четвертой стадии у вас внимательность уже совершенна, но она еще не чиста, потому что вы еще не освободились от грубой формы вялости ума. Поэтому на пятой стадии вам уже не надо развивать внимательность, она у вас уже совершенна, но здесь вам нужна теперь бдительность. Что такое бдительность? Вы должны понимать, что бдительность – это результат или следствие внимательности. Бдительность вам также нужна и на третьей, и на четвертой стадии. Но на пятой стадии бдительность должна играть более активную роль. Бдительность должна следить за тем, чиста или не чиста ваша концентрация. Что такое бдительность?

Бдительность – это также состояние ума. Но если ваше основное сознание направлено на сосредоточение на его нынешнем состоянии, одна небольшая частичка этого сознания одновременно следит за тем, насколько чистым является это сосредоточение. Это подобно маленькой рыбке, которая движется в воде, не нарушая покой воды. Ваша бдительность должна быть маленькой рыбкой, не большой рыбой. Затем, когда вы заметите в себе грубую форму умственной вялости, то есть отсутствие ясности, вы должны сразу же усилить внимание на объекте медитации и продолжить медитацию. Позже, когда ваш ум полностью освободится от грубой формы вялости, вы достигнете пятой стадии сосредоточения.

Пятая стадия называется «укрощение ума», укрощение грубой формы вялости ума. После четвертой стадии остальные – это уже не так трудно. Все стадии вплоть до четвертой, трудны, а потом медитация превратится для вас в наслаждение. Первая и вторая – это нетрудные стадии, самые трудные – это третья и четвертая, очень трудно достичь сначала третьей, потом четвертой. Когда вы достигнете четвертой стадии, вы должны получить четкие наставления о том, что есть умственная вялость, как ее распознать, и с помощью этих инструкций вы очень быстро начнете прогрессировать. Когда вы на собственном опыте убедитесь в том, что достигли четвертой стадии, то вы с такой радостью продолжите свою медитацию, потому что для вас это будет уже нечто осязаемое, вы достигли этой реализации, вы будете это знать. Тогда, если даже к вам явятся китайцы и скажут: «Если будешь медитировать, мы тебя уьем», вы скажете: «Убейте меня, но я буду продолжать медитировать». Когда на собственном опыте вы ощутите это на вкус, вас никто не заставит отказаться от этой религии и обратиться в какую-то другую веру, вы станете очень стабильным, нерушимым практиком.

Шестая стадия называется «умиротворение». Каким образом достигается шестая стадия? Вы должны понимать меру достижения каждой стадии очень отчетливо. На шестой стадии вы практически устраняете тонкую форму блуждания ума. На этой стадии, если вы небдительны, то у вас будет возникать еще тонкая форма блуждания. Если же вы будете следить за этим, то у вас не будет возникать тонкая форма блуждания ума. Что такое тонкое блуждание? Блуждание ума еще остается, но вы не теряете объект медитации. Например, вы слушаете мое учение, при этом ваши глаза смотрят куда-то еще, но на слух вы продолжаете воспринимать мое учение. Но вы слушаете учение чуть менее внимательно чем другие люди, которые при этом еще и смотрят на меня, но вы слышите его.

Седьмая стадия называется «полное умиротворение». Шестая стадия – это «умиротворение». На седьмой стадии, которая называется «полное умиротворение», вы также устраняете и тонкую форму вялости. На этой стадии вялость ума практически не возникает, но если вы потеряете бдительность, то может возникнуть тонкая форма вялости.

На восьмой стадии, которая называется «однонаправленность», для того чтобы войти в состояние медитации вам необходимо в самом начале небольшое усилие, а после этого вы просто расслабляетесь и просто медитируете без всяких усилий. В самом начале для того, чтобы войти в сосредоточение, необходим небольшой толчок, небольшое усилие. На седьмой стадии вы должны все-таки проявлять осторожность, чтобы не допустить тонкие формы вялости и блуждания ума. На восьмой стадии вам уже не нужно проявлять никакой осторожности. На шестой стадии тоже нужна осторожность и на седьмой, а на восьмой уже не нужна. На восьмой стадии чтобы войти в медитацию нужно только небольшое усилие вначале, а потом она уже течет спонтанно. Но если вы достигнете этого уровня, то вам уже даже этот комментарий не понадобится.

На девятой стадии даже вначале вам не требуется никакого усилия, ваша медитация совершенно спонтанна. Девятая стадия называется «погружение». Самое главное, на девятой стадии вы должны медитировать подобно орлу, который парит высоко в небе. Когда вы достигнете четвертой или пятой стадии, то увидите ясный свет. Когда орел парит высоко в небе, он парит свободно, не взмахивая крыльями. Это означает, что на девятой стадии вы не должны применять никаких противоядий. Вспомните о пяти изъянах медитации. Первое – это лень, второе – забывание объекта медитации, третье – блуждание и вялость ума, вы все это уже устранили. Четвертое – это неприменение противоядий, когда это необходимо. На пятой, шестой и седьмой стадиях вам необходимо применять противоядия при возникновении тонких форм блуждания и вялости. Пятый изъян – это применение противоядий, когда в этом больше нет необходимости. И это возникает между восьмой и девятой стадиями.

На восьмой и девятой стадии у вас нет ни вялости, ни блуждания ума, даже тонких форм, однако у вас остается привычка применять противоядия. Ваша медитация уже очень чиста, но у вас остается привычка применять противоядия. Если вы по привычке их применяете, когда в этом уже нет необходимости, то вы не можете достичь совершенной спонтанности своей медитации, в итоге это мешает вам достичь самой шаматхи. Ваш ум привыкает к применению противоядий, и поэтому даже, когда ваша медитация становится очень чистой, вы продолжаете их применять, но на девятой стадии это является ошибкой. Но я говорю о том уровне, а сейчас у вас пока такой проблемы нет и быть не может.

Возьмем пожилую женщину, которая убирается в доме у себя. У таких женщин возникает такая привычка убираться, что даже когда все сияет чистотой, они все равно протирают стол, что-то моют. На высшем этапе применение противоядий – это изъян, поэтому противоядие здесь – это не применять противоядий, просто пребывать в естественном состоянии. Орел высоко в небе не трудится взмахивать крыльями, он просто свободно парит и тем самым достигает шаматхи. Но когда подобные наставления слышат люди, которые пытаются практиковать Махамудру и Дзогчен, они стремятся применить это наставление еще в самом начале, это ошибка. Некоторые практики Махамудры и Дзогчена в Москве и Европе сидят на земле, широко раскинув крылья, как орлы, и воображают, что свободно парят в небесах, пребывают в своей природе, не применяя противоядий.

Вы должны знать, на какой стадии, с чем проявлять наибольшую осторожность, никто, кроме вас, лучше не поймет, на каком этапе вы находитесь. Как же вы достигнете самой шаматхи? Вначале, когда ваше сосредоточение уже достигнет такого совершенства, у вас возникнет так называемая податливость ума. Податливость ума – это еще не блаженство ума, но это такая невероятная услужливость ума, когда никаких трудностей медитация и практика Дхармы у ума больше не вызывает. Податливость ума напоминает безупречно обездвиженного коня, когда конь подчиняется любым движениям ездока. Он подчиняется любым движениям, любым требованиям своего ездока без каких-либо проблем и

трудностей. Благодаря блаженной податливости ума вы достигнете на следующем этапе податливости тела. Тело ваше станет настолько податливым и услужливым вам, что даже если в течение целой недели вы будете сидеть в медитации, у вас не возникнет ни малейшего физического дискомфорта. Это правда, здесь я уже ничего не преувеличиваю и не заставляю вас летать.

Затем, после достижения блаженной податливости тела, на следующем этапе ваше тело обретет блаженную безмятежность. Благодаря такой вот блаженной податливости тела и ума в вашем теле начнет циркулировать невероятно усмиренная энергия, которая будет приносить состояние невыразимого комфорта и блаженства, которое невозможно описать словами. После этого вы достигнете блаженства, или безмятежности ума, но это еще будет неполная шаматха. Просто в начале, когда вы только обретете блаженство и безмятежность тела и ума, они будут настолько интенсивны, что будут несколько мешать вашему сосредоточению. Это будет не блуждание ума, но это немножко взволнует воду вашего ума. Затем, когда эта безмятежность несколько утончится, но при этом не потеряет свою интенсивность, вы достигнете полного покоя и безмятежности тела и ума, и это уже будет знаменовать собой достижение шаматхи как таковой.

Вы достигнете шаматхи. Тем самым в ваших руках появится мощнейший инструмент для достижения отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Без шаматхи пустоту познать очень трудно. Почему? Как сказал Атиша, если какой-то текст написан таким мелким шрифтом, что его можно прочесть только через лупу, при этом вы сидите в темной комнате, перед вами стоит свеча, но ее пламя постоянно колыхает ветер, у вас нет лупы, как же вы прочтете эти слова. Познание пустоты сродни этому примеру. Когда вы обретете шаматху, это будет означать, что пламя вашей свечи начнет гореть очень ровно, оно уже не будет колыхаться от ветра блуждания ума, пламя станет ярче. В силу отсутствия притупленности, вялости ума, ум станет таким ясным и пронизательным, что это будет подобно тому, что вам в руки дали увеличительное стекло. С помощью этой лупы и при таком ровном пламени свечи вы сможете разглядеть каждую букву пустоты и познать все очень ясно, вы очень легко сможете познать абсолютную природу ума.

До свидания, время кончилось.

Вопрос из зала: что такое состояние отсутствия разницы между субъектом и объектом, и является ли оно тождественным восприятию отсутствия самобытия? На каком этапе возникает такое состояние?

Ответ: состояние отсутствия разницы между субъектом и объектом я объяснял, когда рассказывал о воззрении Читтаматры. С точки зрения Мадхьямики Прасангики между субъектом и объектом есть разница, то есть это не одно и то же, субъект и объект не едины, объект существует отдельно от ума, который его познает.