

Я рад вновь видеть вас. Хотя все вы очень заняты своими делами, все же, вы нашли время, чтобы прийти сюда и получить учение. Вы понимаете, что есть нечто более значимое, чем просто дела этой жизни. Некоторые люди в Башкирии, интересующиеся буддизмом, думают: «Я хотел бы получать учение, практиковать его, но сейчас я очень занят. Вот когда я закончу свои дела, тогда я займусь практикой и буду получать учение». Это самообман. Мирские дела подобны сбриванию бороды: чем чаще вы бреетесь, тем быстрее она отрастает. Никогда не настанет тот момент, когда вы полностью завершите все свои дела. Как только вы закончите одну работу, на смену ей придет другая. Это как волны, им нет конца. Иногда полезно на время прекратить мирские дела, пойти получить учение Дхармы и посвятить некоторое время духовному развитию – развитию ума.

Развивать можно многое: можно укреплять свое тело, можно заниматься материальным развитием, можно также культивировать свою репутацию, известность, славу. Но если вы исследуете – все эти вещи не имеют под собой прочной основы, поэтому, сколько бы вы ни прикладывали усилий, они не дадут вам полностью удовлетворяющего вас результата. В буддизме говорится, что ум, сознание является более прочным, более стабильным, поэтому, если вы будете развивать свой ум, эти результаты будут вам полезны из жизни в жизнь.

Если ваше счастье зависит от вашего собственного ума, вы можете быть постоянно счастливы, ведь источник вашего счастья, ваш ум, постоянно находится с вами. Если же ваше счастье зависит от вашего друга или подруги, тогда, если они находятся рядом с вами, вы счастливы; а стоит им покинуть вас, начинается кошмар. То же самое касается и славы, и репутации, и вашего богатства. Все встречи заканчиваются расставаниями – это неизбежно. Единственное, что не покинет вас – это ваш ум. Даже это тело расстанется с вами рано или поздно. Каким бы прекрасным оно ни было, когда-нибудь вам придется его оставить. Однажды вам придется расстаться со всем. Зачем же так стараться удержать то, что рано или поздно неизбежно вас покинет? Допустим, в Башкирии есть ненадежные банки. Зная об этом, как вы можете все свои сбережения класть в эти банки?! Вы работали дни и ночи, а потом вкладываете все деньги в такой банк или «МММ». Так когда-нибудь вы потеряете все свои сбережения, и у вас начнется кошмар.

Мы совершаем подобные ошибки с безначальных времен и по сей день. Мы слишком многое доверяем ненадежным объектам, которые нас подводят. Поэтому я и говорю, что вместо этого нужно прилагать усилия для развития ума. Это по-настоящему надежно. Как вы можете развивать свой ум? Будда сказал, что развитие ума начинается со слушания учения. Каждый раз, когда вы слушаете учение, вы понимаете все больше: «Вот это надежно, это ненадежно, вот в этом я ошибался, когда делал это раньше, я не должен больше совершать подобные ошибки». Чем больше вы начинаете осознавать свои недостатки, тем больше продвигаетесь к мудрости. Осознание своих недостатков – это первый шаг к мудрости. Вы должны понимать три пути развития ума. Первый путь – это слушание учения. Когда вы возвращаетесь после учения, не надо сразу же выбрасывать его из головы, переключаться на какие-то телепрограммы и полностью все забывать. Вы должны обдумывать все то, что я говорил вам во время лекции.

Не надо поступать следующим образом. Допустим, когда вы приходите сюда, вы открываете во время лекции ящик Дхармы, который у вас специально припасен для этих случаев, и складываете в него все те учения, которые я вам даю. Когда учение заканчивается, после посвящения заслуг вы запираете этот ящик на два замка. Затем вы открываете другой ящик, которым пользуетесь в повседневной жизни. Он такой же, как у других людей. Если вы так делаете, то никогда не изменитесь к лучшему. Когда наступает ночь, вы вспоминаете, что вам нужно сделать свою ежедневную практику, тогда вы опять открываете ящик Дхармы, закрываете мирской ящик и начинаете молиться о том, чтобы все живые существа были

счастливы. Потом снова быстренько запираете этот ящик и начинаете ругаться на соседа. Вы не в силах вытерпеть ни малейшего недостатка ваших соседей, а также своих друзей. Это неправильно.

У вас должен быть один ящик на все случаи жизни, он уже находится в вашем уме. В настоящий момент этот ящик доверху заполнен мирскими инструментами, и в нем нет места для инструментов Дхармы. Вы должны постепенно производить замену мирских инструментов на инструменты Дхармы. Допустим, вы вытаскиваете тот или иной инструмент, проверяете его, говорите: «Он не приносит мне пользы», – выбрасываете его и взамен кладете инструмент Дхармы. Поскольку в повседневной жизни вам все равно приходится пользоваться этими инструментами, то вы вместо прежних мирских инструментов просто используете инструменты Дхармы. Это и есть духовная практика. Например, какое бы несчастье с вами ни произошло, вы сохраняете спокойствие.

Итак, сейчас вы получаете от меня учение. Затем, вернувшись домой, вы должны обдумывать его, анализировать: «Это учение полезно для меня или нет? Если я начну мыслить именно так, как мне было сказано, как мне жить дальше?» Вы должны быть практичны. Если, допустим, я вам советую: «Вам надо быть добрыми, вы должны любить других больше себя», – то вы должны отнестись к этому практично. Например, вы должны подумать: «Если я буду заботиться о других больше, чем о себе, если я все отдам другим, как же мне самому выжить в такой ситуации?» Если вы будете выполнять буквально то, что вам говорится, то это – неправильная практика.

Сейчас вы пока находитесь на таком уровне, что вам лучше внутри заботиться о других больше, чем о себе, но внешне никак это не проявлять. Внутри вы должны постоянно испытывать любовь к другим, но в некоторых ситуациях вы можете притворяться, будто вы злитесь на них. Вы должны вести себя как мудрая мать. Внутри она всегда любит своих детей, но не говорит: «Дети, я вас люблю, я дам вам все, что вы захотите». Так может сказать только глупая мать. Мудрая мать всегда любит детей, но иногда она ведет себя строго. Когда дети не слушаются, мать из сострадания, из любви к детям может их наказать. Именно так и вы должны практиковать.

В нашем обществе, в Уфе, например, если вы начнете заботиться о других больше, чем о себе, то на следующий день останетесь без квартиры. К вам придут и скажут: «Ты – буддист. Если ты готов мне все отдать, если ты заботаешься обо мне больше, чем о себе, отдай мне свою квартиру». Если вы скажете: «Да, да, я – буддист, действительно, я должен заботиться о других больше, чем о себе», – и отдадите свою квартиру, то будете последним дураком. Значит, вы не знаете, как правильно практиковать. Конечно, бывают ситуации, когда, если вы пожертвуете свою квартиру, это, например, спасет все население Уфы, тогда действительно стоит совершить такой поступок. Все зависит от обстоятельств. Но если какой-то ленивый человек не хочет работать, а желает завладеть вашей квартирой, продать ее, а вырученные деньги пропить, или купить на них наркотики, тогда какой смысл отдавать ему квартиру? Это глупо.

С другой стороны, вы должны понимать, что пока ваше сострадание не окрепнет, не станет очень прочным, очень сильным, не надо идти на большие жертвы другим. Вы можете делать это мысленно, на уровне воображения. Если кто-то скажет вам: «Подари мне свою квартиру», – вы можете ответить: «Хорошо. Когда я стану бодхисаттвой, приходи ко мне, и ты будешь первым, кому я по-настоящему подарю свою квартиру. Пока я еще не бодхисаттва, я могу тебе подарить только воображаемую квартиру». Тогда у вас не будет проблем. Однако в своих мыслях вы всегда должны быть готовы все отдать, это и есть практика щедрости. Это нетрудно, буддизм – это образ мышления.

Если какой-то человек реально подарит кому-то свою квартиру, а на следующий день об этом горько пожалеет, тогда его поступок совершенно бессмыслен. У человека, который отдал свою квартиру только на уровне воображения, на следующий день не будет никаких сожалений, только радость. Думая: «Когда я стану бодхисаттвой, тогда действительно смогу отдавать свои квартиры», – он, тем самым, постоянно накапливает заслуги. Зная, как правильно практиковать Дхарму, вам будет совершенно нетрудно этим заниматься.

Вопрос: если человек приходит и жалуется на свою судьбу, просит о помощи, просит выслушать его, и это постоянно повторяется, то как ему помочь?

Ответ Геше-ла: старайтесь помочь, чем можете. Лучшая помощь – это дать хороший совет, чтобы он встал на ноги, смог жить самостоятельно.

Чем больше у вас будет мудрости, тем больше вы сможете помогать другим. Самое лучшее даяние, самые благие заслуги – это делиться с другими своей мудростью. Каждый раз, получая учение, вы обретаете все больше и больше мудрости, вы можете давать ее другим людям, от этого она у вас никогда не убудет. Даяние мудрости – самая лучшая помощь, которую вы можете оказать людям. Если вы будете давать им хлеб или деньги, то на следующий день у них опять будут все те же проблемы, и так без конца. Если же вы подарите человеку мудрость, тогда он научится сам добывать себе на хлеб.

Второй путь развития ума – это размышление над полученным учением. Третий путь – медитация. Чем больше вы будете развивать свой ум, тем счастливее станете сами, тем больше счастья будете приносить окружающим людям, и, таким образом, будете счастливы жизнь за жизнью. В будущем я более подробно объясню вам, как медитировать для развития вашего ума. В этот раз я дам лишь небольшое наставление об этом. Я не хочу, чтобы мое учение было голой теорией. Теория должна идти рука об руку с практикой, чтобы это действительно приносило вам реальные результаты, чтобы вы менялись к лучшему.

В Тибете есть две традиции передачи духовного учения. Согласно первой традиции сначала дается полностью теория, а потом наставник просит учеников заняться медитацией. Вторая традиция – это когда даются некоторые существенные теоретические наставления и инструкции, как медитировать над этим. Ученик медитирует, и, когда он достигает некоего опыта, переживания, он получает все более и более высокие наставления для дальнейшей практики. Если я буду следовать первой традиции, стремясь передать вам полностью всю теорию, то к тому моменту, когда вы все это освоите и приготовитесь к медитации, вам придет пора умирать. В следующей жизни вы снова станете изучать теорию, и когда, наконец, перейдете к медитации, жизнь подойдет к концу. Поэтому мне нравится совет, который давал Атиша: «Жизнь коротка, а знания Дхармы глубинны, как океан; время вашей смерти неизвестно. Поэтому, как особая разновидность уток, которая может пить молоко, смешанное с водой, извлекая из этой смеси и выпивая только молоко, так же и вы должны извлекать из океана Дхармы самую суть, нектар, и использовать его для развития ума».

Что касается медитации, то я бы не хотел, чтобы вы занимались продвинутой медитацией. Я хочу, чтобы вы выполняли одну из базовых и наиболее легких медитаций, которая действительно для вас доступна, и, с помощью которой, вы реально сможете достичь реализаций. Существует много разновидностей медитации. В буддизме наиболее легкой считается реализация шаматхи. Если вы будете искренне и усердно заниматься медитацией шаматха, то, как говорится, сможете достичь ее за шесть месяцев практики. Правда, в наше время – это невозможно. В прошлом году я пытался это сделать, но понял, что за шесть месяцев шаматхи не достигну. Тем не менее, я могу со стопроцентной уверенностью

утверждать, что за шесть месяцев интенсивной практики шаматхи вы сможете пройти этот путь наполовину – достичь четвертой стадии сосредоточения. В этом и состоит развитие ума.

Медитация шаматха заключается в развитии способности к сосредоточению. Когда она у вас будет возрастать, когда вы сможете пребывать в сосредоточении на одном объекте все дольше и дольше, тогда вам не надо будет стремиться к покою, искать его извне, потому что покой будет приходить к вам сам собой, изнутри. В нашем уме итак уже существует покой, но в данный момент его нарушают наши концепции. Наш ум подобен воде в пруду. Если эту воду взбалтывать палкой, то вся грязь со дна всплывет на поверхность, и тогда не будет ни ясности, ни покоя. Медитацию шаматха можно сравнить с тем, что вы пытаетесь остановить руку концепций, которая палкой взбалтывает воду в пруду вашего ума. Когда вы полностью остановите движение этой руки, вода вашего ума начнет очищаться, будет становиться все яснее.

В буддизме считается, что все благие качества существуют в уме от природы. Но в данный момент все это не может проявиться из-за препятствующих факторов. Развитие ума в буддизме можно уподобить российской экономике. В отличие, например, от Японии, которая постоянно нуждается в каких-то поставках сырья извне, в России все исходные материалы уже есть в изобилии. Если бы никто не мешал российской экономике, она бы спокойно развивалась сама собой, потому что Россия очень богата ресурсами. Поэтому единственное, что нам нужно сделать, – это прекратить разворовывание наших ресурсов и остановить попытки других стран, которые как бы ставят палки в колеса развития нашей экономики. То же самое касается развития нашего ума. Не нужно ничего приносить извне в свой ум, надо лишь положить конец всем тем факторам, которые мешают потенциалу нашего ума проявиться.

Итак, медитация шаматха нужна для того, чтобы развить способность нашего ума к однонаправленному сосредоточению. Сначала вы должны знать, в чем заключаются пять изъянов медитации, потому что они подобны мешающим факторам. Во время медитации вы должны устранить эти пять изъянов. По мере того, как вы будете это делать, ваш ум будет становиться все яснее и яснее. Подобные знания бесценны. Получите ли вы такие знания в будущем – кто знает? То учение, которое я хочу вам дать, чисто не только в теории. Многие люди, применявшие его на практике, достигали реализаций.

Когда вы разовьете шаматху, это будет невероятным достижением. Миллион долларов – ничто по сравнению с ним. Ни за какие деньги вы не сможете купить себе покой ума. Если же вы разовьете шаматху, ваш ум обретет такой невероятный покой, с которым не может сравниться никакое мирское удовольствие. Ваш ум будет пребывать в неизменном покое. Что касается тела, то оно будет настолько послушным, что в какой бы позе вы ни сидели, вам будет комфортно. Тот покой, который дают наркотики, очень груб, примитивен, и ни в какое сравнение не идет с покоем, который дарит шаматха. Приняв наркотик однажды, вам будет хотеться еще и еще, пока вы не погибнете от него. Когда же вы разовьете шаматху, вам больше не потребуются какие-то новые усилия, чтобы возобновлять ощущение покоя.

После развития шаматхи вы постоянно будете пребывать в состоянии внутреннего умственного покоя и физической блаженной податливости. Даже если вы пока еще не развили шаматху, но достигли четвертой или пятой стадии сосредоточения, то, когда вы садитесь в медитацию и закрываете глаза, вас охватывает такое невероятное чувство покоя и счастья, что вам больше ничего нужно. Вам не хочется выходить из дома, искать удовольствий где-то во внешнем мире. Например, если вы в машине едете куда-то, вам даже медитировать не надо в это время, вы просто можете закрыть глаза и сидеть, пребывая в

этом невероятном покое, как говорил один мой друг, достигший четвертой и пятой стадии концентрации. У нас у всех равный потенциал в этом плане. Сначала это, конечно, потребует определенных усилий с вашей стороны. Затем, когда вы начнете достигать даже малых реализаций, у вас сам собой появится и будет расти энтузиазм к этой практике. На собственном опыте вы поймете: «Мне нужно получать все новые и новые наставления по практике, для того чтобы я мог в своем развитии двигаться все дальше, все выше».

Обрести такие познания, достичь подобного развития ума вы можете, только будучи человеком. Однако, даже не всем людям это под силу. Вы можете получать все это, только имея драгоценную человеческую жизнь. В буддизме говорится, что та драгоценная человеческая жизнь, которую вы обрели сейчас, является необычайным подарком. Это как какое-то чудо, которое с вами случилось. Сейчас у вас есть редчайший шанс заниматься развитием своего ума. Он настолько редок, что в будущем вам очень трудно будет обрести этот шанс вновь. По этому поводу в буддизме приводится такой традиционный пример. Безногий и слепой человек спал, лежа на большом камне. Во сне он свалился с этого камня и случайно приземлился на спину дикому оленю. Олень помчался прочь с человеком, обхватившим его за шею. Тогда это человек сказал себе: «Сегодня со мной случилось нечто невероятное. Даже люди, имеющие зрение и могущие ходить, не способны оседлать дикого оленя. Я же, слепой и безногий человек, сейчас скачу верхом на диком олене. Поэтому, если я сейчас не спою песню, когда же мне еще ее петь?!»

Все мы безноги, пока у нас очень мало благих заслуг. Имея ноги, мы можем поехать туда, куда захотим. Имея заслуги, мы можем достичь всего, чего только пожелаем. Сейчас мы не можем получить то, что хотим, потому что у нас нет заслуг, или их слишком мало. Кроме того, мы слепы, потому что у нас нет мудрости. В таком плачевном положении мы встретились с оленем безупречной Дхармы. Поэтому, если сегодня не начать ее практиковать, то, когда?! Даже людям с большими заслугами, с какой-то мудростью тяжело встретиться с такой безупречной полной Дхармой.

Если честно, то тибетский буддизм, то есть, то учение, с которым вы познакомились сейчас, является полнейшей формой буддизма. Я могу доказать это. Например, если последователь тибетского буддизма встретится с последователем японской традиции дзэн, им будет что обсудить. Последователь тибетского буддизма сможет довольно подробно говорить о техниках медитации, таких, что дзэн-буддист даже удивится. Если последователь тибетского буддизма встретится с последователем буддизма Тхеравады, то их общей точкой соприкосновения будут, например, четыре благородные истины. При этом последователь тибетского буддизма сможет даже гораздо больше сказать о четырех благородных истинах. Если тибетские буддисты встретятся с учеными, то у них тоже будет много общих тем, потому что последние научные открытия во многом перекликаются с буддийскими теориями.

Более того, если последователи тибетского буддизма встретятся с христианами, им будет много о чем поговорить, например, о любви, о сострадании, о том, как воспитать в себе эти чувства, как укрепить в себе веру и породить терпение. Например, в христианстве говорится, что, если вас ударили по правой щеке, то надо подставить левую. В тибетском буддизме дается подробное объяснение, почему это необходимо сделать – потому что это помогает нам укреплять наш ум. Итак, какую бы область мы с вами ни взяли, везде есть что-то общее с тибетским буддизмом.

Но если, например, последователи буддизма Тхеравады встретятся с последователями дзэн-буддизма, у них вряд ли найдутся общие точки соприкосновения. Один начнет говорить другому, что его практики неверны, второй скажет то же самое. Они начнут спорить, потому

что будут разговаривать с точки зрения двух разных ответвлений буддизма. Я не превозношу, а просто хочу показать, что тибетский буддизм – это как целое дерево, все его ветви растут из одного корня, между ними есть нечто общее. Поэтому я говорю, что вам невероятно повезло, вы оседлали оленя тибетского буддизма. Вы должны сказать себе: «Если сегодня я не стану практиковать Дхарму, то, когда же мне ее еще практиковать?!»

Теперь вернемся к теме. Сначала я в общих чертах изложу механизм развития шаматхи, а потом дам некоторые техники медитации для вашего развития. Если вы получите такие наставления, если будете знать общий механизм медитации, знать и применять конкретные техники, тогда это вам ничем не будет грозить. Когда вы не знаете общего механизма, почему та или иная медитация развивает ваш ум, тогда, если вам один человек скажет, что надо медитировать так, а другой – что медитировать надо иначе, это будет для вас опасно. Если вам кто-то скажет: «Думайте, что ваш ум летает далеко-далеко», – не надо заниматься такой медитацией. Не надо сидеть и представлять себе, что вы видите различные цвета. Это все детские игры, потом ваш ум все будет путать. У такой медитации нет цели.

Буддийская медитация – это как наука развития вашего ума. В буддизм никто не может привносить новые теории, там уже есть целостная система. То учение, которое я вам буду давать, – не мое, оно исходит от Будды Майтреи. Будда Шакьямуни дал основное учение, а Будда Майтрея вслед за ним систематизировал это учение. Будда Шакьямуни давал наставления по шаматхе в различных ситуациях, поэтому они были разрознены. Когда Асанга попытался собрать их воедино, у него возникли сложности. Тогда ему помог Будда Майтрея. Он объединил все эти наставления и представил стройную систему развития шаматхи, которая состоит из изложения пяти изъянов медитации, восьми противоядий от них, шести силах и девяти стадиях сосредоточения, четырех способах вступления в медитацию. Если вы будете хорошо понимать все это, то будете знать, как развить шаматху, она окажется у вас на ладони. Сначала вы собираете теорию своими руками, готовите, потом принимаетесь за медитацию – это аналогично процессу поглощения пищи.

Как я уже сказал, пять изъянов медитации – это основные факторы, мешающие развить шаматху, поэтому их необходимо устранить. Наш ум подобен телевизору, в нем невероятное количество разнообразных каналов. Но пока в нашем уме функционирует только один канал, иногда даже в нем изображение двоится. Если это происходит, люди называют такого человека сумасшедшим. Этот канал плохо работает, потому что пять изъянов мешают телевизору нашего ума настроиться на прием огромного многообразия каналов. Если взять телевизор нашего ума и телевизор ума Будды, то в потенциальных способностях нет никакого различия.

Конечно, не только пять изъянов медитации препятствуют развитию шаматхи, существует и множество других недостатков, которые мешают достижению высоких духовных реализаций. Когда все это будет устранено, наш ум станет всеведущим, он сможет принимать миллиарды каналов, видеть все, где бы это ни происходило. Пока для вас это совершенно немыслимо и невообразимо. Сначала вам надо устранить пять изъянов медитации. Когда вы это сделаете, в вашем уме может развиться ясновидение – способность видеть какие-то удаленные объекты напрямую, не опираясь на зрительное восприятие. Пока вы даже не можете видеть то, что происходит за этой стеной, потому что опираетесь на зрительное сознание, а оно видит только отражение стены.

Когда вы разовьете шаматху, ваше ментальное сознание сможет видеть вещи непосредственно, не опираясь на зрительное сознание. Каким образом? Например, вы сидите сейчас здесь, на лекции, и вам захотелось узнать, что делается в вашей квартире. Первый уровень ясновидения таков: сосредоточившись умом на своей квартире, вы

начинаете видеть, что там происходит то-то и то-то. Раньше люди именно так и развивали свое ясновидение. Допустим, они настроились на какое-то место, увидели что-то, а на следующий день спросили у людей, бывших там: «В такое-то время происходило ли здесь то-то и то-то?». Если ответ был утвердительным, человек понимал, что обрел ясновидение.

Я слышал, что на западе некоторые развивают ясновидение на картах, на самом деле – это интуиция. В колоде люди пытаются угадать карту определенной масти. Когда они постоянно тренируются, тогда постепенно они все более точно угадывают карты. Я не знаю, действительно ли это так. Это очень похоже на людей, которые, достигая шаматхи, практикуются в ясновидении. Но это довольно примитивный метод просто угадывать, я не думаю, что тем самым вы можете сильно продвинуться, потому что причин для этого нет. Это может только немного повысить концентрацию. По-настоящему способность к ясновидению начинает развиваться лишь после того, как вы достигли шаматхи. Сама по себе шаматха является причиной ясновидения. В настоящий момент, если вы, не имея шаматхи, будете пытаться что-то угадывать, практиковать какое-то видение, это будет бесполезно, как детские игры. Иногда вы сможете что-то так угадать, но это будет просто случайность.

Пять изъянов медитации могут быть устранены с помощью восьми противоядий, поэтому вы должны их хорошо знать. Применяя восемь противоядий, постепенно, посредством медитации, вы избавляетесь от пяти изъянов. По мере того, как у вас становится все меньше и меньше этих пяти изъянов, вы все ближе подходите к шаматхе. Вы должны знать все девять стадий сосредоточения. Что делать, с чем бороться на первой, второй, третьей стадии и так далее.

Я давал раньше в Уфе учение по шаматхе. Чем больше вы получаете наставлений по шаматхе, тем это вам полезнее. Наверное, вы все уже забыли. В одно ухо влетело, в другое вылетело. Я сам получал учение по шаматхе много раз, оно настолько врезалось мне в память, что я могу учить об этом, не опираясь на книги. Поэтому, в буддийском учении нельзя ограничиваться только однократным прослушиванием какой-то темы. Если вы, например, тридцать семь раз прослушали одно и то же учение, тогда, несмотря на то, что вы не будете слышать ничего нового для себя, с каждым разом ваше понимание будет становиться все глубже и глубже.

Итак, девять стадий знать очень важно, тогда вы будете понимать, где находитесь. Вначале это понимание крайне необходимо – с этой отправной точки вам надо двигаться вперед. Многие люди начинают медитировать, не зная, на каком уровне находятся. Так у них не будет прогресса. Это похоже на то, как если бы вы, находясь в Уфе, стали учиться тому, как заниматься шопингом в Америке. Также, если вы будете четко знать все девять стадий, то у вас будет уверенность в том, как переходить от первой стадии ко второй и так далее.

Следующее – шесть сил. Они помогают достичь той или иной стадии сосредоточения. Вы должны знать, какая из них на каком этапе действует. Например, если вы находитесь на первой стадии, то вы должны опираться на силу, которая поможет вам от первой стадии перейти ко второй. Находясь на первой стадии, не надо делать акцент на пятой или шестой силе, на вашем уровне это будет бесполезно. Также важно знать четыре способа вхождения в медитацию. Вы должны понимать, как входить в медитацию на первой и второй стадии, на третьей и четвертой. Вначале, как говорится, вы должны входить в состояние медитации, применяя усилие. Затем, на более высоких уровнях – уже без усилий.

Таким образом, если вы будете владеть целостной системой развития шаматхи и продвигаться все выше и выше – от одной стадии к другой, то после девятой стадии

достигнете шаматхи. На девятой стадии пять изъянов уже будут полностью устранены, то есть, вы сможете удерживать сосредоточение на любом объекте столько, сколько захотите, без малейшего отвлечения. Это сосредоточение будет необычайно ясным. Благодаря такой стабильной, ясной концентрации, вы обретете податливость ума и тела. С появлением податливости тела и ума вы достигнете самой шаматхи. Это общее изложение методики развития шаматхи. Теперь начнем более подробно обсуждать эту тему.

Для начала вы должны знать правильную позу медитации. Она называется семичленной позой Вайрочаны. Ее невероятно высоко ценили все великие мастера прошлого. Первая часть этой позы связана с положением ног. Нужно сидеть, скрестив ноги, либо в позе лотоса, либо в полулотосе. Подушка, на которой вы сидите, должна быть слегка приподнята сзади. Если вы будете сидеть низко во время медитации, это будет отрицательно сказываться на вашем сосредоточении. Поскольку ум зависит от тела, положение тела также влияет на ум. Когда при сидении сзади тело приподнято, это оказывает благотворное воздействие на ум – он будет более спокойным, более стабильным и более ясным. Также это спасет вас от сонливости. Если вы сидите слишком низко, то начнете клевать носом. Вы будете думать, что медитируете, хотя на самом деле будете спать.

Спина должна быть прямой. В нашем теле находятся тонкие энергетические каналы, чакры, по ним циркулирует прана – жизненная энергия. При прямом позвоночнике эта циркуляция будет происходить правильно. Если тело хорошо сбалансировано, ум станет свежим и бдительным. Вы должны понимать, что, если тело слишком расслабится, то вы уснете. Если тело будет слишком напряжено, возникнет блуждание ума. Поскольку ум зависит от тела, то вначале положение, в котором пребывает тело, движения тела будут оказывать воздействие на ум. Если же тело будет пребывать в нейтральном состоянии – не слишком напряженном, не слишком расслабленном, то и ум придет в состояние равновесия, в нем будет не так легко возникнуть блужданию или притупленности.

Плечи нужно распрямить. Они не должны быть скошены в одну сторону. Голова немного наклонена вперед. Рот должен быть в естественном состоянии – чуть приоткрыт. Язык должен касаться верхнего неба. Это нужно для того, чтобы во время длительной медитации рот не наполнился слюной. Глаза надо держать полузакрытыми, не пытайтесь смотреть через них, это будет вас отвлекать от медитации, лучше закатить их вверх, под веки. Наше зрительное сознание работает активно, оно связано с нашим основным сознанием. Если во время медитации вы вдруг случайно что-нибудь увидите, например, стол, то сразу же возникнет мысль: «Вот стол. Кто его сделал? Мне как раз надо купить домой хороший стол. В таком-то магазине продаются красивые столы; да и не только столы, стулья там тоже красивые, и кровати». В итоге, вы начнете думать обо всем городе: «Есть еще один хороший магазин. Я давно уже думаю о том, как бы открыть магазин в таком-то районе». Вы уже не медитируете, а строите планы. Вначале ум быстро цепляется за разные концепции, он легко возбудим, поэтому следует ограничить его в таких блужданиях.

Что касается положения рук, то правая ладонь должна лежать на левой, а большие пальцы должны быть соединены. Правая рука символизирует метод, а левая – мудрость. Когда ладони лежат одна на другой, а большие пальцы соединены, это символизирует союз метода и мудрости. Кроме того, когда вы соединяете большие пальцы, это полезно для концентрации, потому что энергия начинает циркулировать по телу особым образом. Я не знаю, почему это происходит, пусть ученые это исследуют. Надо провести эксперимент – посадить двух человек, у одного руки будут просто лежать, а у другого будут соединены большие пальцы. Или даже одного человека можно исследовать. Сначала соединить его большие пальцы и проверить, какова будет реакция на уровне тела, потом посмотреть, что

будет, когда он положит руки по швам, и найти отличия в двух этих положениях. Правда, вы сразу не заметите больших отличий. Эффект есть, но не слишком сильный.

Первая техника медитации – это йога дыхания. Она очень полезна для вас, вы должны выполнять ее каждый день. Это будет хорошей основой для вас. В такой медитации совершенно нет никакой опасности. Она полезна не только для развития ума, но также и для здоровья. Занимайтесь йогой дыхания в повседневной жизни по утрам или вечерам, я не хочу назначать вам строгое время для этого, как вам удобнее. Но вы должны ее делать каждый день. Когда Духовный Наставник дает учение, вы должны чем-то ему за это платить. Мне не нужны ваши деньги, я хочу, чтобы вы платили за мое учение практикой, так что ежедневно выполняйте дыхательную йогу. В результате, это вам пойдет на пользу, а не мне. Я получу, конечно, какую-то выгоду – позитивную карму.

Если вы, благодаря моему учению, по моей просьбе занимаетесь практикой, накапливаете заслуги, я накапливаю те же самые заслуги, что и вы. Каким образом? Например, возьмем командира армии. Он обучает солдат военному искусству, учит убивать людей. Затем он это подразделение отправляет на фронт, дав им приказ убивать врагов. Этот командир сам может лежать и спать у себя в постели. Но когда хотя бы один из его солдат убивает человека, то не только он сам, но и командир, отдавший ему приказ, накапливает негативную карму, хотя он в этом прямо не участвует. Точно так же, когда я даю вам учение о том, как медитировать, как развивать доброе сердце, как накапливать заслуги, то каждый день, когда вы практикуете это учение, я даже во сне накапливаю заслуги. Это и есть та плата, которую я получаю. Если вы не хотите практиковать для того, чтобы самим накапливать заслуги, вы можете подумать: «Сейчас я коплю заслуги для Геше Тинлея». Я шучу.

Итак, ради вас, ради себя я прошу вас заниматься этой практикой каждый день. Сначала вы должны прочесть ежедневную молитву, которую мы читаем каждый раз перед лекцией. Не надо сразу же садиться в медитацию, у вас недостаточно заслуг, поэтому вначале важно их накопить. Когда вы каждый день этим занимаетесь, ваш ум становится счастливым. Вечером вы сначала делаете практику, заканчиваете ее, затем можете смотреть телевизор со счастливым настроением ума и пить чай. Не надо целый день смотреть телевизор, допоздна, а потом, вздыхая делать практику.

Итак, начинать практику надо с молитвы, визуализации Поля заслуг, подношения Полю Заслуг, с развития правильной мотивации. Тем самым вы будете копить заслуги. Когда у вас высокие заслуги, тогда ни один вредоносный дух не сможет причинить вам вред. Наше время называют временем упадка. Если кто-то сейчас занимается духовной практикой без этих важных предварительных вещей, этому человеку мгновенно могут причинить вред злые духи, которые не хотят, чтобы он развивался духовно, и пытаются помешать ему. Если вы захотите построить свой бизнес в большом городе, у вас тут же найдется куча недоброжелателей, вам нужна защита, «крыша». Без «крыши» в Москве трудно. Эта молитва – ваша «крыша». Есть много духов, которые не хотят, чтобы вы развивались. Механизмы похожи.

Затем в конце вы читаете мантру и представляете, как из сердца Будды исходят лучи света с нектаром, которые очищают вас от всех загрязнений, препятствий, негативной кармы, очищают все ваше окружение, и все вредоносные духи вокруг вас наполняются чувствами любви и сострадания. Но не надо слишком долго читать мантры, прочтите основные, которые вы знаете, например, «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и некоторые другие, и на несколько минут сосредоточьтесь на очищающем свете и нектаре. После этого прочтите текст «Сутры сердца». Считается, что в том месте, где кто-либо читает «Сутру сердца»,

будут присутствовать все будды и божества, а также даки и дакини. Если вы будете искренне заниматься практикой, то определенная дакини скажет: «Я беру на себя ответственность за защиту этого человека». У вас будет личная дакини, которая будет все время охранять вас. Это возможно. После подобной подготовки, когда вы уже приступите к медитации, вы будете совершенно бесстрашны, вы будете находиться под полной защитой, и никто не сможет причинить вам вред. Злые духи даже не осмелятся взглянуть на то место, где вы пребываете.

После этого вы делаете дыхательную медитацию – йогу дыхания. Вы должны сосредоточиться только на дыхании. Существует две техники выполнения этой медитации. Одна техника – вы сосредоточиваете свой ум, свое внимание на кончике носа, дышите через нос и просто считаете вдохи и выдохи. Вторая техника более эффективна. Ваше внимание выходит и входит вместе с дыханием. То есть, вы делаете выдох, ваше сознание, которое сосредоточено на дыхании, как бы тоже выходит вместе с выдыхаемым воздухом. Потом вы делаете вдох, и оно входит обратно. То есть, вы пребываете на своем дыхании, на вдохах и выдохах. Во время вдохов и выдохов вы как бы перемещаетесь вместе с этим воздухом.

Я исследовал на своем опыте и убедился, что вторая техника более эффективна, потому что ум привык постоянно блуждать, двигаться куда-то. Если вы все время удерживаете его на одном месте – на кончике носа, ему будет трудно там оставаться. Если же вы перемещаете свой ум вместе с дыханием на вдохах и выдохах, он будет более спокойным. С одной стороны, он движется, но с другой стороны, он движется в нужном вам русле, только в одном канале. Он не может уже блуждать где-то, вы его дисциплинируете. Вы делаете просто выдох и вдох, выдох и вдох, и считаете один, два... Дыхание при этом должно быть очень глубоким. Это также полезно и для здоровья. Мы, как правило, дышим неверно, неполно, поэтому тело чувствует себя некомфортно. Медленно и расслабленно надо сделать полный выдох. Затем медленно сделать полной грудью вдох. Это пойдет на пользу циркуляции энергии в вашем теле. Это хорошая профилактика болезней.

Когда люди нервничают, когда у них стресс, они неправильно дышат. Из-за этого они чувствуют себя хуже. Еще одна из причин наших болезней – неправильное питание. Мы не умеем правильно дышать и не умеем правильно питаться. Мы быстро едим, потом у нас болит желудок. Как говорится, еду надо прожевать пятьдесят пять раз, тогда она хорошо усвоится, и пищеварение будет нормальным. Мы же глотаем еду, едва ее прожевав, и задаем тяжелую работу нашему желудку. В итоге, у нас возникают расстройства пищеварительного тракта. Сначала желудок должен измельчить ту пищу, которая попала в него, потому что вы, как следует, ее не прожевали. Потом он должен ее еще и переварить. Столько работы для желудка! Нарушается равновесие элементов в теле, появляются болезни. И тибетская, и западная медицина говорят одно и то же: «Неправильное питание является причиной многих болезней».

Питание имеет большое значение, но самое главное – это дыхание. Вы должны уметь правильно дышать. Иногда, когда у вас стресс, ваши нервы на пределе, вы можете отправляться высоко в горы, повыше куда-нибудь забираться, так, чтобы перед вами открывался хороший вид, просторы. Там вы можете заниматься дыхательной практикой. Когда вы делаете выдох, представляйте, что выдыхаете далеко-далеко вперед. Ваше дыхание наполняет собой все пространство до горизонта. На вдохе вы визуализируете, что собираете в себя всю живительную энергию, которая содержится в пространстве, в природе, и вся она входит в вас в виде белого света.

В воздухе много питательных веществ, даже можно жить так называемой эссенцией воздуха. Многие тибетские йогины, когда они занимались медитацией в горах, и у них не

было пищи, извлекали эту жизненную силу из ветра, из воздуха, и этим питались. Они применяли особые инструкции. Они вдыхали в себя целебные, живительные качества воздуха, делая определенные визуализации. Я не могу вам все это сейчас объяснить, потому что это тайные техники. Когда они проглатывали эту субстанцию, то не испытывали чувство голода, более того, их тело не слабело. По мере того, как эта визуализация у них становилась все сильнее, все явственнее, они могли питаться только эссенцией ветра. Кроме того, можно жить и питаясь эссенцией, извлекаемой из цветов. Также извлекается особая эссенция из песка и пыли. Из воды тоже можно извлечь живительную эссенцию. Но все это к теме не относится.

Таким образом, просто сосредоточьтесь на вдохах и выдохах. Считайте полные циклы дыхания – вместе вдох и выдох. Если вы сможете удерживать сосредоточение только на дыхании в течение двадцати одного цикла, значит, вы прошли предварительный тест и уже подходите для медитации шаматха. Сегодня, когда вернетесь домой, вечером прочтите молитву и позанимайтесь дыхательной медитацией, тогда завтрашнее учение будет еще интереснее – я объясню вам другие техники.