

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Как обычно, сначала породите в своём уме правильную мотивацию. Также очень важно понимать, что лучший способ обрести счастье и избавиться от страданий – это укротить свой ум. Всё, что вы делаете в своей повседневной жизни, направлено только на то, чтобы стать счастливыми, на то, чтобы перестать страдать. Но все эти методы вторичны, они не могут в полной мере решить проблемы. Поэтому ваши проблемы нескончаемы, когда одна проблема решена, ей на смену возникает другая, другую решили – третья возникает. Всё, что вы делаете – это обрезаете листья. Это тоже важно, потому что, если листья вырастают слишком большие, слишком густые, это вам мешает, необходимо их периодически обрезать. Но для того, чтобы решить проблему, нужно пресечь её в корне. Лучший способ укротить свой ум – это медитация. Люди во всём мире знают, что медитация очень полезна для усмирения ума, но очень мало тех, кто знает, как правильно заниматься медитацией. Медитировать очень важно, но знать, как правильно медитировать – гораздо важнее, чем просто медитировать, не зная, как это делается. Поэтому на этот раз я решил несколько лекций посвятить наставлениям о том, как правильно заниматься медитацией.

Я объясню вам, как правильно заниматься однонаправленным сосредоточением, а в будущем я хочу больше рассказать о том, как правильно заниматься аналитической медитацией. Поскольку у всех вас мало времени на то, чтобы подробно изучать философию, я решил, что вам будет полезнее получать сущностные наставления по практике. Поскольку у монахов, которые живут в монастырях, много времени, они годами детально штудируют философию. Если бы я с вами бы применил ту же самую монастырскую систему, то к концу обучения вы бы уже были на пороге смерти.

Традиция Кадампа, основанная Атишей, включает в себя три традиции передачи учения, которые зависят от типа учеников. Первая традиция называется Шумбава, в этой традиции люди долго учатся, и лишь после этого приступают к медитации. Это подходит для монахов и монахинь, которые проводят всю жизнь в монастыре. Вторая традиция называется Ламрим-па. Согласно этой традиции, людям не даётся много подробных учений, они получают только полное наставление по Ламриму. Ламрим – это руководство по этапам пути к просветлению, которое включает в себя полное учение. А третья традиция называется Менга-па, что в переводе означает «сущностные наставления». Духовный Наставник даёт сущностные наставления ученикам, потом просит их идти и медитировать по этим инструкциям, а когда они возвращаются, то получают от него новую порцию сущностных наставлений и опять удаляются в медитацию. В России я хочу давать учение согласно двум традициям – Ламрим-па и Менга-па, объединив их вместе. Если вы будете получать только Менга-па, только сущностные наставления, этого будет для вас недостаточно, вам надо также получать наставления по Ламриму. Но если вы будете получать слишком обширные учения, это будет не столь эффективно, чем получить те же самые учения в сжатой форме в виде Ламрима.

Я давно живу в России, я знаю менталитет русских людей, поэтому мне кажется, что людям в России особенно подходят эти две традиции Кадампы – Ламрим-па и Менга-па. Но для вас также необходимо иметь вдохновение к практике дхармы в повседневной жизни и развивать в себе желание в будущем уйти в ретрит. Меня не особенно интересует большое количество учеников, для меня самое главное – иметь учеников хорошего качества. А для вас очень важно сосредоточиться на чистоте своей практики, практиковать для того, чтобы укрощать свой ум, для того, чтобы меняться к лучшему. Если вы в своей повседневной жизни каждый день немного будете медитировать, это будет очень хорошо. В будущем вы сможете заниматься медитацией более интенсивно, и это, несомненно, принесёт вам пользу.

Когда я делаю ретриты по начитыванию мантры, я знаю, что этим я накапливаю заслуги, очищаю негативную карму. Но когда я делаю ретрит по шаматхе, я вижу реальные изменения, и это очень вдохновляет. Когда вы находитесь в обществе людей, вы счастливы, когда вы остаётесь в одиночестве, вы также счастливы, какую бы еду вы ни ели, она приносит вам удовольствие. Вот это результаты медитации. Ваше счастье не зависит от материальных вещей, ваше счастье зависит от состояния вашего ума. Если ваше счастье зависит от другого человека, вы счастливы, когда он рядом, и несчастны, когда он далеко. Если ваше счастье зависит от материального объекта, вы счастливы, когда он у вас есть, и несчастны, если его у вас нет. Это неправильно. Поэтому старайтесь сделать так, чтобы ваше счастье зависело от состояния вашего собственного ума. Тогда вы всегда будете счастливы.

Мы с вами начали говорить о том, как развить однонаправленное сосредоточение. Я дам вам все сущностные наставления о том, как развить однонаправленное сосредоточение. Раньше я уже давал вам учение об этом, но на этот раз я дам его с другой точки зрения. Это будет моим небольшим подарком вам. У меня нет других подарков, которые я мог бы вам дать, но тем людям, которых по-настоящему интересует Дхарма, я могу подарить такой подарок. Вам со своей стороны очень важно иметь мотивацию, что рано или поздно вы обязательно будете медитировать. Любой человек может достичь реализации, это лишь вопрос энтузиазма и усердия.

Важнейшее требование для получения этого учения – вы должны обладать драгоценной человеческой жизнью. У вас она есть. Не у всех людей есть драгоценная человеческая жизнь, у большинства есть просто человеческая жизнь. Если у людей нет времени получать дхарму, значит, у них нет драгоценной человеческой жизни, даже если они мои ученики. Если мой ученик говорит, что у него нет времени слушать учение, это означает, что в это время он теряет драгоценную человеческую жизнь. Когда у него есть время слушать учение, тогда он обретает драгоценную человеческую жизнь. Драгоценная человеческая жизнь – это обязательное наличие всех восемнадцати характеристик. Не думайте, что у вас всегда есть драгоценная человеческая жизнь, иногда ваша жизнь – это просто человеческая жизнь. Если вы попадаете в аварию, теряете ногу или ухо, то ваша жизнь становится просто человеческой жизнью, а не драгоценной человеческой жизнью, потому что у вас уже нет всех полноценных органов. Иногда вы думаете так: «В прошлый раз на лекции Геше Тинлей сказал, что я обрёл драгоценную человеческую жизнь, значит, она будет у меня до тех пор, пока я не умру». Но это не так. Стоит вам сменить свои интересы, и всё – у вас уже нет драгоценной человеческой жизни. Если ваш интерес к дхарме ослабевает, вы теряете драгоценную человеческую жизнь, и ваше тело становится просто человеческим телом, оно уже не драгоценное человеческое тело. Поэтому для того, чтобы развить шаматху, в первую очередь важно иметь драгоценную человеческую жизнь.

Во-вторых, вы должны получить подробные наставления о том, как развить шаматху, как развить однонаправленное сосредоточение, что такое пять изъянов медитации, восемь противоядий от них, шесть сил, опираясь на которые, вы продвигаетесь в развитии своей концентрации. Вы также должны знать, что такое девять стадий, как переходить от одной стадии к другой, четыре способа вхождения в медитацию шаматха и так далее. Всё это подобно карте. В противном случае, вы не будете знать, как развивать шаматху. Когда вы получите все эти наставления, и приступите к медитации, это будет настоящей медитацией. А как иначе вы можете медитировать? Для того, чтобы быть пилотом, нужно получить авиационное образование. Пилот должен знать всё: как поднять самолет в воздух, как посадить его, как не ошибиться в направлении, что делать при всех непредвиденных ситуациях. Тоже самое с медитацией, каждый человек может сесть в позу, закрыть глаза и ни о чём не думать. Но это не медитация. Йогин – это мастер медитации, владеющий всей

полнотой наставлений, это опытный пилот. Поэтому не надо первым делом садиться в самолёт и пытаться им управлять, сначала вы должны обучиться этому. Вначале не надо заниматься очень сложными медитациями. Вы можете заниматься простыми медитациями, которые я вам рекомендую. Есть пилоты, которые на своих самолётах в воздухе выполняют крутые виражи, это можно уподобить практике высоких тантр. Если вы допустите хотя бы небольшую ошибку, вам грозит большая опасность. Тантра считается тайной, потому что она подходит далеко не всем. Когда вы разовьёте шаматху, тантра станет для вас очень лёгкой, тогда вы действительно сможете практиковать тантру. В наши дни много духовных наставников дают тантрические посвящения, не рассчитывая на то, что люди смогут по-настоящему практиковать тантру и достичь реализаций. Они дают посвящения, надеясь на то, что заложат благоприятные кармические отпечатки в сознании тех людей, которые просят о посвящениях. У меня другая задача, я делаю упор на то, чтобы помочь вам достичь реальных реализаций, поэтому я даю вам такие базовые учения, которые действительно помогут вам достичь этих реализаций.

Теперь, когда вы занимаетесь однонаправленным сосредоточением, в первую очередь вы должны знать пять изъянов медитации. И в повседневной жизни, и в будущем, когда вы будете проводить ретрит на эту тему, очень важно отчётливо представлять себе, что такое пять изъянов медитации. И каждый раз, когда эти пять изъянов возникают в вашей медитации, вы должны тут же распознать и устранить их. Это называется медитацией. Если в вашей медитации присутствует пять изъянов, а вы ничего не делаете, это означает, что вы не изменитесь к лучшему, потому что не боретесь с этими изъянами.

Потенциал нашего ума просто невероятен. Он подобен телевизору, в котором миллионы каналов. В настоящий момент у нас лишь один канал, да и он иной раз плохо работает. Потому что в телевизоре нашего ума есть пять изъянов медитации, и, кроме того, множество омрачений, которые мешают каналам включиться и работать в нашем уме. Если вы устраните эти пять изъянов медитации, и омрачения из ума, то наш ум станет подобен уму Будды, который может одновременно познавать все феномены. У всех вас есть природа будды.

Медитация шаматха – это устранение пяти изъянов медитации. Когда вы их устраните, ваш ум станет необычайно ясным. На чём бы вы ни сосредоточились, вы сможете увидеть это столь же чётко, как в цифровом фотоаппарате, в цифровой камере. Когда у вас появится настоящее ясновидение, вы можете сосредоточиться на том, что происходит очень далеко от вас, и увидеть, что делает этот человек более чётко, чем если бы вы видели это своими глазами. Ментальное сознание обладает большей чёткостью, большей ясностью и остротой, чем зрительное сознание. Тибетские йоги благодаря ясновидению знают, чем занимаются их ученики. Это правда, подобное возможно. Вначале вы можете видеть что-то вблизи вас, а когда ясновидение у вас развивается сильнее, вы видите всё дальше и дальше, всё яснее и яснее. Люди, которые обладают ещё более высоким уровнем ясновидения, могут видеть даже то, что происходит в других вселенных и мирах, могут видеть то, что происходит в чистых землях. Шарипутра, ближайший ученик Будды, мог видеть, что происходит в миллионах миров, но не все миры. Есть одна история об этом. У одного человека умерла мать, и он спросил Шарипутру: «Где переродилась моя мать?» Шарипутра посмотрел своим ясновидением, но не смог увидеть, где родилась мать этого человека. И тогда Шарипутра спросил об этом Будду. Будда сказал Шарипутре: «Твоё ясновидение хорошо, поскольку ты устранил все омрачения, но до сих пор ты не устранил все факторы, препятствующие всеведению, поэтому у тебя ещё нет всеведения, ты не можешь увидеть все миры, хотя можешь видеть миллионы миров». Миров огромное количество. Астрономы тоже пришли к выводу, что миров бесчисленное множество. Наш мир кажется нам центром бытия, но подобным же центром является каждая другая вселенная, каждая другая

галактика, а их бесчисленное множество. Итак, Будда сказал, что мать того человека переродилась в одном мире, который находится невероятно далеко от нашего мира.

В данный момент, сколько бы мы ни старались, мы не сможем избавиться от факторов, препятствующих всеведению, потому что вначале должны устранить омрачения своего ума. Первое, что нам нужно сделать для этого – устранить пять изъянов медитации. Я говорю вам это на основе коренных текстов Ламы Цонкапы и множества других. Нагарджуна и Чандракирти скажут вам тоже самое. Во времена Будды все практики сначала развивали шаматху, а затем уже на основе шаматхи развивали випашьяну. В наши дни люди считают шаматху очень простой медитацией и сразу хотят перескочить к медитациям Махаанутарайогатантры и так далее. Это ошибка.

Иногда последователи Тхеравады, например, в Тайланде, считают, что тибетский буддизм ведёт людей не по тому пути, которому нужно. И может быть, в чём-то они правы. Если тибетский буддизм будет давать слишком большой крен в сторону тантры, тогда то, о чём говорят тхеравадины – это правда. Его Святейшество Далай-лама тоже об этом говорит. Нам необходимо знать наши ошибки. Тхеравадины знают, что без шаматхи никакая реализация невозможна. Это правда, это Слово Будды. Если мы, последователи тибетского буддизма, действительно хотим сохранить традиции сутры и тантры в том виде, они сохранились до наших дней, мы должны развивать шаматху. Об этом же говорили Лама Цонкапа и Атиша. Все великие мастера говорили про это. Вы можете развить шаматху, хотя это нелегко. Но для вас невозможно обрести прямое познание пустоты без шаматхи. А если у вас нет прямого познания пустоты, как ваша медитация может стать Махамудрой или Дзогченом? Это невозможно. Махамудра и Дзогчен – это наитончайший ум, ясный свет, который напрямую познаёт пустоту. Как можно достичь этого, не имея прямого познания пустоты? Если ваш наитончайший ум ясного света напрямую постигнет пустоту, уже в следующий момент вы будете полностью свободны от омрачений. Тондро – это техника в Махамудре и Дзогчене, которая переводится «увидев –освобождаешься в тот же момент». В данном случае, речь идет о наитончайшем уме. Когда он напрямую познаёт пустоту, уже в следующий момент вы полностью освобождаетесь от омрачений и, соответственно, от сансары. Но в настоящий момент для вас это недостижимо. Другие мастера приезжают и доводят вас своими учениями до крайней степени возбуждения. Я как бы деморализую вас, опускаю вас на землю своими учениями, но я говорю вам правду. Я хочу, чтобы вы действительно чего-то достигли в своей жизни, я не хочу, чтобы вы всю жизнь посвятили изучению практики дхармы, которая не приносит никаких реализаций, и в итоге остались у разбитого корыта, и дхармы бы не обрели и с пустым кошельком.

Итак, устранение пяти изъянов медитации действительно очень важно для развития вашего ума. Если вы знаете изъяны телевизора и затем их устраняете, телевизор начинает работать чётче. Не надо молиться: «Телевизор, пожалуйста, работай чётче», не надо читать мантры, направив взор в телевизор. Буддизм – это наука, какие причины вы создаёте, такой результат получаете. Молитва иногда немножко помогает, потому что, когда вы читаете молитвы, вы получаете благословение. А когда вы получаете благословение, вы становитесь немножко сильнее в устранении изъянов медитации. Благословение – тоже вещь полезная. Но только с помощью одного благословения, не делая ничего, вы ничего не получите. Только молитвы недостаточно. Но сухая медитация без молитв, без чтения мантр – это тоже неправильно. Необходим срединный путь. Вы должны совмещать эти две вещи, с одной стороны, читать мантры, просить о благословении, а с другой стороны, устранять изъяны медитации. Это очень важные наставления, не забывайте об этом. Иногда вы становитесь чересчур духовными, делаете большой упор на благословения, но это неправильно. С другой стороны, иногда бывает так, что вы вдруг черствеете внутри и

говорите: «Я буду только медитировать, мантры не надо читать и благословения мне получать незачем». Это тоже неправильно. Помните об этом, это очень полезно для вас.

Если вы с помощью восьми противоядий устраните пять изъянов медитации, благодаря этому день ото дня ваш ум будет становиться яснее. И когда пять изъянов медитации будут полностью устранены из вашего ума с помощью восьми противоядий и шести сил, тогда вы достигните шаматхи. Чем больше вы будете устранять изъяны медитации, тем дальше будете продвигаться по всем стадиям шаматхи, от первой ко второй, от второй к третьей и так далее. Устранять пять изъянов медитации можно только одновременно с прохождением через девять стадий. Когда вы устраняете изъяны медитации, одновременно вы продвигаетесь вперёд по этим стадиям. Поэтому ваша цель – устранение пяти изъянов медитации. Вот в чём ваша цель.

Для того, чтобы полностью устранить из своего ума пять изъянов медитации, сначала вы должны очень чётко знать, что это за изъяны. Итак, медитация – это активный деятельный процесс устранения изъянов медитации. Медитация – это довольно тонкий процесс, практически весь ум сосредоточен на объекте медитации, и при этом одна маленькая часть ума всё время следит, не возникают ли изъяны в этой медитации. Как только вы заметили изъян медитации, вы применяете противоядие и устраняете его. Таким образом, день ото дня ваша концентрация будет улучшаться. То, сколько времени у вас займёт развитие шаматхи, зависит от того, насколько эффективно вы устраняете изъяны медитации. Мой друг знаком с одним геше, который медитировал в Бутане. И этот геше сказал моему другу, что развил шаматху за три месяца. Многие думают, будто бы раньше, в древние времена люди могли развивать шаматху, а сейчас это уже нереально. Но это заблуждение. Сейчас многие могут развить шаматху, если будут правильно медитировать. Правда, у этого геше, был уже хороший фундамент в уме, потому что он с раннего возраста очень много занимался однонаправленной концентрацией. Я думаю, что к тому моменту, когда он удалился в горы для ретрита, он находился на третьей или на четвёртой стадии шаматхи. А после четвёртой стадии развить шаматху уже не так трудно, потому что есть очень сильная внимательность. Кроме того, этот геше был очень искусен, он знал все тонкости того, как правильно развивать шаматху. По опыту, я могу сказать, что важно прослушать очень много наставлений о том, как медитировать. Потому что, если вы упустите хотя бы одно маленькое наставление, и из-за этого будете допускать какую-то ошибку, то можете десять дней медитировать безрезультатно. Десять дней интенсивной медитации становятся бесполезными, потому что всё это время вы не знали этого нюанса, и поэтому не устраняли определённый изъян своей медитации. А иногда вы думаете: «Если бы я знал это положение раньше, я бы достиг реализации гораздо легче, быстрее». Поэтому получать учение о том, как медитировать, для вас очень важно. Кхедруб Римпоче говорил: «Медитировать много – не важно, но вот эффективно медитировать – это очень важно». Кхедруб Римпоче также говорил, что для того, чтобы срубить дерево, не нужно много рубить по нему топором. Если вы правильно знаете, по каким местам рубить, вы можете свалить дерево за шесть ударов топора. А если вы не знаете, как правильно рубить, то будете махать топором, рубить, но вместо того, чтобы свалить дерево, сломаете топор. Некоторые люди в России медитируют уже десять-двадцать лет, но каких никаких результатов не достигли. Всё дело в том, что они не знают как правильно медитировать, они упускают фундаментальные наставления, и вместо этого, бросаются к высоким тантрическим практикам, и всё это время надеются, что к ним когда-нибудь снизойдёт божество и даст реализацию. Если бы это было возможно, божества уже давным-давно дали бы всем реализацию, потому что они очень хотят, чтобы все были реализованы.

А теперь я расскажу вам о пяти изъянах медитации. Вы должны наизусть знать пять изъянов медитации, чтобы во время медитации не заглядывать в конспекты. Изъянов

медитации всего пять, поэтому их легко запомнить. Вот если бы их было сто двадцать пять, тогда бы, возможно, стоило составить список.

Первый изъян медитации – это лень. Вначале этот изъян не позволяет вам сесть в медитацию. Лень не позволяет вам медитировать сейчас, она всё время говорит: «Потом, потом. Все работу закончу, потом буду медитировать». По поводу ваших обязательств по практике, лень говорит: «Вот сейчас закончится сериал по телевизору, тогда буду делать практику». Потом нужно сложиться спать, и вам приходится делать практику в ускоренном темпе, как попугай. Я тоже сам иногда также делаю. Но это не мы в этом виноваты, а наша лень.

В середине лень мешает вам продолжать свою практику. Вначале, если у вас есть энтузиазм, лень говорит вам: «Всё, пора прекращать медитацию». Затем, когда в середине вы сталкиваетесь с трудностями, лень говорит: «Всё, хватит, ты не можешь продолжать медитацию, ты не можешь достичь никакой реализации». И вы под влиянием лени начинаете думать: «Я ни на что не гожусь, я не могу достичь реализаций». Это тоже лень. Когда вы падаете духом и считаете себя ни на что не годным – это тоже лень. Не думайте, что лень – это вообще ничего не делать. И в конце лень не позволит вам достичь результатов. Вы можете долго практиковать, но когда вы уже можете достичь результата, лень остановит вас. Поэтому вы должны очень чётко понимать, что такое лень.

Вы должны противодействовать своей лени. Вы можете бороться с ленью, находясь в Москве, в своей повседневной жизни. Этот изъян медитации вы можете побороть не в ретрите, а ещё здесь в Москве. Вы должны практически двигаться к своей цели, вы можете начать уже сейчас. Вы можете уже сейчас побороть лень или начать с ней бороться, тогда потом вам будет легче устранять все последующие изъяны медитации. В шахматах важна хорошая стратегия, правильный дебют, тогда у вас будет преимущество в темпе, тогда вы начнёте диктовать свои условия противнику и увидите результат. А если вы делаете дебютную ошибку, если у вас нет никакой стратегии, тогда другие будут диктовать вам свою волю. В настоящее время не мы диктуем свои условия ситуации, а ситуация контролирует нас, потому что у нас нет правильной стратегии. Поэтому я даю вам практический совет: в повседневной жизни боритесь со своей ленью, это очень важно для вашего будущего развития шаматхи.

Некоторые думают, что учения по медитации – это когда учитель говорит: «Сядьте в позу медитации, затем созерцайте свой ум и так далее». Но это самое простое. Вы не можете увидеть свой ум. А если вы не можете видеть свой ум, как вы можете медитировать на ум? Я слышал, что некоторые мастера, когда дают людям наставления по медитации, просят их посмотреть на свой ум, а затем рассказать, какого цвета их ясный свет. Это обман. Ясный свет не имеет цвета. Если у ясного света есть цвет, значит, есть и форма, значит, ясный свет – это вообще не сознание. То есть, это противоречит базовым учениям о сознании.

Существует три вида лени. Первый вид лени – это лень самопотакания. Вы очень хорошо знаете, что это. Сытно покушав, вы ничего не хотите делать. Нежелание что-либо делать, апатия делают людей очень ленивыми. Если люди из-за своей лени не могут даже, как следует, приготовить себе еду, как они могут развивать ум? Эта лень является пороком даже в глазах обывателей.

Про второй вид лени обыватели, наоборот, думают, что это достоинство. Но в действительности, это та же самая лень. Полностью постичь лень нелегко, вы видите какую-то одну сторону лени и думаете, что вы уже знаете, что такое лень, хотя это не так. Точно также, полностью постичь страдание нелегко, люди видят страдание только очень

узко, под каким-то углом, и считают, что это всё страдание. Но страдание гораздо шире, гораздо больше. Итак, второй вид лени – это привязанность к неподобающим объектам. Например, когда вы активно копите деньги или зарабатываете себе славу и репутацию – это тоже лень. Потому что эта деятельность становится препятствием для развития ума. Это становится препятствием к порождению энтузиазма, а то, что противоречит энтузиазму, называется ленью. Настоящий энтузиазм связан с духовным развитием, это чувство большой радости, удовольствия от занятия духовной практикой. А наша повседневная мирская активность не имеет отношения к энтузиазму. Протанцевать всю ночь, не сомкнув глаз, – это не энтузиазм, это лень привязанности к неподобающим объектам. Поэтому, энтузиазм – не то, что нам кажется. Энтузиазм – это радостный настрой ума при занятии духовным развитием. Это определение знать очень важно. Если вы знаете определение, вы очень чётко поймёте тему. То, что является препятствием для развития энтузиазма, называется ленью. Лень – это препятствие к развитию энтузиазма, а энтузиазм – это противоядие от лени. То есть, это как свет и тьма. Духовный Наставник в монастыре давал очень чёткие определения всех этих вещей, и после его наставлений уже не оставалось никаких сомнений. Для меня эти наставления были очень интересными и полезными во время медитации.

Третий вид лени – это лень, связанная с с промедлением, с откладыванием на потом. Если вы говорите: «Я займусь медитацией, когда закончу дела» – это называется откладывать на потом. А потом вы умрёте и вообще не сможете начать медитацию.

Один учитель всё время нагружал ученика большим количеством работы. Однажды ученик спросил: «Учитель, когда мы пойдём на пикник?» Учитель ответил: «Когда ты закончишь такую-то работу, тогда будет пикник». Но когда ученик заканчивал работу, учитель давал ему новое задание, и говорил: «После этой работы пойдём на пикник». Как-то раз ученик с учителем куда-то пошли, и издалека показалась похоронная процессия, четыре человека несли покойника. А учитель был подслеповат, он не разглядел, что там происходит, и спросил у ученика: «Что делают эти люди, куда они идут?» И ученик ответил: «Они уже закончили всю свою работу и теперь отправляются на пикник». Точно также вы, откладывая на потом, наверное, приступите к своей медитации шаматха уже будучи на кладбище. Если вы будете всё время говорить «Потом, потом, потом», то когда-нибудь с вами тоже случится подобное, но будет слишком поздно. Не нужно этого допускать. Надо бороться с ленью откладывания на потом.

Для того, чтобы устранить первый изъян медитации – лень, существуют целых четыре противоядия. Эти противоядия очень полезны. Первое противоядие – это вера. Это не вера в бога и тому подобное, а вера в, первую очередь, в свои собственные силы, в то, что вы способны развить шаматху. Именно в это вы должны верить. Вера в то, что вы можете развить шаматху, очень важна. Как у вас может зародиться такая вера? Будда сказал, что у всех живых существ есть природа будды, и поэтому даже крошечное насекомое, если будет прилагать усилия, сможет стать буддой. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы получили полное учение. Очень важно думать: «Почему же я при всех этих условиях не могу развить шаматху? Если я не смогу развить шаматху, то вообще не смогу освободиться от сансары. Как же тогда я смогу достичь состояния будды, чтобы помочь всем живым существам? Всё зависит от моего энтузиазма, я, несомненно, способен развить шаматху». В повседневной жизни постоянно питайте свой ум таким энтузиазмом, настроен на то, что вы способны развить шаматху. Ваша основная, долговременная мечта – достичь состояния будды, но пока осуществление этой мечты ещё слишком далеко от вас. Поэтому ваша более реальная мечта – достичь шаматхи. Когда вы постоянно внушаете себе: «У меня есть возможность купить дачу в Подмосковье», тогда энтузиазм появляется сам собой. Каждый раз, когда вам на глаза попадает карта Подмосковья, вы тут же начинаете искать, где

самое лучшее место для покупки дачи. И, о чём бы вы ни говорили с людьми, вы постоянно непроизвольно переводите все разговоры на тему дачи. Для вас это не утомительно, вам доставляют удовольствие разговоры о даче, потому что вы хотите её купить. И точно также, если у вас в уме есть сильное желание достичь шаматхи, и вера в то, что вы способны развить шаматху, то какими бы уставшими вы ни пришли домой с работы, если я скажу: «шаматха», у вас тут же загорятся глаза: «Как я могу развить шаматху?» И если вы увидите где-нибудь прекрасную гору, у вас тут же появится мысль: «Я хотел бы медитировать на этой горе». Это я говорю на своём опыте.

Есть очень много разных видов веры, которые являются противоядием от лени. Один вид веры – это вера в то, что вы можете развить шаматху, вторая вера – это вера в качества шаматхи. Чем больше вы думаете о достоинствах шаматхи, тем больше у вас возникает желание достичь шаматхи. Очень важно снова и снова слушать о преимуществах шаматхи. Каждый раз, когда вы слышите о достоинствах шаматхи, у вас уменьшается интерес к другим вещам и возрастает интерес к развитию шаматхи.

Если у вас появится шаматха, первое достоинство этого будет в том, что ваш ум станет невероятно пронизательным и ясным. Способность сосредоточиваться на любом заданном объекте столько, сколько вы захотите, будет способствовать тому, что все остальные качества зародятся в вашем уме с большей лёгкостью. Отречение, бодхичитта, понимание пустоты, мудрость, познающая пустоту – все эти реализации вы сможете породить очень легко. А когда вы обретёте три основы пути, с их помощью вы легко освободитесь от сансары. Три основы пути – это самое основное. А если они сочетаются с тантрической йогой, это полноценная тантрическая практика. Поэтому, когда вы породите шаматху, вы станете подходящим сосудом для достижения всех этих реализаций, и это важнейшее преимущество шаматхи.

Кроме того, когда вы достигнете шаматхи, в вашем уме постоянно будет невероятное чувство безмятежности, ощущение необычайного комфорта, с которым не может сравниться никакое мирское удовольствие. Ум станет такой умиротворённый, что вам покажется, будто вы почти освободились от сансары, хотя на самом деле вы ещё не будете свободны от сансары. Когда у вас появится шаматха, посторонним людям при взгляде на вас будет казаться, что у вас не осталось омрачений, вы совершенно чисты, хотя на самом деле омрачения остались, просто они улеглись на дно. Это подобно тому, когда в пруду вся грязь оседает на дно, вода в пруду становится необычайно чистой, прозрачной. С помощью шаматхи грязь в пруду осядет, а випашьяна вытянет всю грязь из пруда, и тогда вода в пруду станет безупречно чистой. Но если у вас есть только шаматха, то хотя, на первый взгляд, вода стала чистой, если начать бултыхать палкой в воде, грязь и пыль поднимется со дна, и вода опять станет грязной. Я даю вам такие наставления, что даже в Индии вам, наверное, трудно было бы получить такие учения, какие я вам даю. Такие учения получают только люди, которые серьёзно медитируют высоко в горах. Учения по медитации духовные учителя не дают открыто. Когда я даю вам такие учения, я боюсь, что могу вас избаловать, испортить тем самым, но по другому я не могу. Когда я начинаю давать учения, я должен все учения дать, ничего не утаивая, но вы не должны это воспринимать как должное.

Ещё одно преимущество шаматхи состоит в том, что, опираясь на шаматху, вы можете развить ясновидение. Ясновидение связано с развитием шаматхи, и все другие, так называемые, чудесные реализации, чудесные достижения так или иначе основаны на шаматхе. Шаматха – это основа всех чудесных способностей тибетских йогов и мастеров, рассказы о которых вы слышали. Все эти способности были связаны с развитием ими шаматхи. Миларепа ходил по воде, зависал в воздухе или летал с одной горы на

другую – всё это результаты его шаматхи. Когда вы натренировали свой ум до такой степени, что он может сосредотачиваться на одном объекте столько, сколько хочет без каких-либо изъятий медитации, то все остальные реализации тут же приходят сами. После того, как вы достигли шаматхи, очень легко заниматься медитацией на сущностные центры своего тела, и вы можете сосредоточиться на пупочной чакре, и ветер с большой легкостью войдёт в центральный канал. Если у вас есть шаматха, такие реализации, как туммо, ясный свет, также не заставят себя ждать. Если вас интересует туммо или реализация ясного света, вы должны сказать себе: «Если я действительно хочу достичь туммо или реализовать ясный свет, сначала я должен достичь шаматхи». Если вас интересует ясновидение, скажите себе: «Если я действительно хочу стать ясновидящим, сначала я должен развить шаматху». Если вас интересует отречение, скажите: «Если я действительно хочу достичь отречения, вначале я должен развить шаматху». Некоторых людей интересует реализация бодхичитты, в этом случае, скажите себе: «Если я действительно хочу породить в своём уме бодхичитту, в первую очередь, я должен развить шаматху, в противном случае, бодхичитту мне будет развить очень трудно».

Поскольку мы все являемся практиками Махаяны, нашей основной целью должно быть порождение бодхичитты. Бодхичитта – это драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе. Бодхичитта является причиной достижения состояния будды, все будды родились из бодхичитты. Поэтому, для того, чтобы достичь состояния будды, я должен породить бодхичитту, а для того, чтобы породить бодхичитту, я сначала должен развить шаматху. Без шаматхи очень трудно, практически невозможно породить бодхичитту. Для некоторых исключительных людей это возможно, но в целом, для того чтобы по-настоящему породить бодхичитту, вначале нужно породить шаматху. Поэтому вы должны поставить себе первой целью достижение шаматхи. Если вы хотите развить шаматху с целью порождения бодхичитты, для того чтобы стать источником счастья для всех живых существ, тогда ваша практика будет махаянской практикой шаматхи. И тогда, даже если одну минуту вы сосредоточитесь на своём уме, это практика будет приносить вам безмерные заслуги, потому что это будет практика, направленная на порождение бодхичитты. Когда великий индийский йогин Падампа Сангье пришёл в Тибет, и увидел, что в Тибете очень популярны практики Махамудры и Дзогчена, он сказал: «Какой смысл созерцать свой ум, если у вас нет бодхичитты?» Поэтому, если вы развиваете сосредоточение с мотивацией бодхичитты, это очень хорошо, тогда каждое мгновение становится накоплением заслуг.

До свидания, время кончилось.