

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Слушайте учение с мотивацией, которая связана с заботой о счастье всех живых существ. Так же у вас должна быть мотивация укротить свой ум. Для того, чтобы укротить свой ум, сегодня вы будете слушать учение о том, как правильно медитировать. То учение, которое вы получите, те знания, которые вы обретете, будут очень полезны для укрощения вашего ума, и я вам гарантирую на сто процентов, что благодаря этому ваш ум станет спокойнее, чем раньше.

В прошлый раз мы с вами говорили о медитации, я рассказал о пяти изъянах медитации и о том, как устранить эти изъяны с помощью восьми противоядий.

Первый из изъянов медитации – это лень. Я объяснил вам, что такое лень и как избавиться от нее. Лучший способ избавиться от лени – это культивировать веру в самого себя, в то, что вы способны развить шаматху, а также веру в достоинства шаматхи. Иметь эти виды веры очень важно. Думайте о достоинствах шаматхи, и тогда день ото дня у вас будет возрастать вдохновение.

Если вы будете всё время думать о достоинствах автомобиля Мерседес, у вас день ото дня будет возрастать вдохновение к покупке Мерседеса, вам захочется очень много работать, чтобы заработать на Мерседес. Но, когда вы купите Мерседес, с этой покупкой ваши проблемы не будут решены, у вас начнутся проблемы оттого, что у вас есть Мерседес. До этого у вас у подъезда стояли Жигули, и вы могли спать спокойно. Когда же у вашего подъезда стал стоять Мерседес, вы лишились сна, потому что вы всё время боитесь, что происходит с ним ночью.

С появлением шаматхи у вас не прибавится проблем от наличия шаматхи. Если же у вас будет Мерседес, вместе с ним будут страдания от наличия Мерседеса. Потому что Мерседес – это не дхарма, а шаматха – это дхарма. Дхарма – это то, что приносит настоящее счастье. Сколько бы вы ни пребывали вместе с шаматхой, вы будете становиться счастливее и счастливее. Что же касается Мерседеса, вы можете провести в нём целый день, целую ночь, но через десять дней желание сидеть в Мерседесе у вас пропадет.

То же самое касается вашей подружки или друга – если вы десять дней проведёте с ними, ни на минуту не расставаясь, на десятый день вы скажете: «Мне надоело». Потому что они не дхарма, они не объект счастья. Какой бы сансарический объект ни приходил к вам, вы должны сразу же осознавать, что это не объект счастья. Тогда вы будете становиться умнее, это осознание будет делать вас умнее. Отречение означает, что вы становитесь умнее.

Я вовсе не запрещаю вам наслаждаться сансарическими объектами. Так или иначе, вам придётся их использовать, придётся их переживать, потому что вы находитесь в сансаре. Я просто советую вам, не надо слепо наслаждаться объектами сансары.

А сейчас я приведу вам пример того, как люди в сансаре переживают сансарическое счастье. Это касается вашей жизни. Когда я даю учение, сначала я даю вам немного учения о том, как открыть свой ум в повседневной жизни, открыть глаза на свою жизнь. А затем я даю вам наставления о том, как медитировать.

Когда мы наслаждаемся счастьем в сансаре, это счастье подобно мёду на лезвии ножа. Мы знаем, что мёд сладок, но мы не понимаем, что этот мёд намазан на острие ножа. И поскольку мёд сладок, мы лижем его так жадно, что режем себе язык. Поэтому мы испытываем больше боли, чем ощущения счастья. Но тем самым буддийская философия

никоим образом не хочет сказать, что мёд – это плохо. Некоторые религии по этой причине говорят, что наслаждение – это плохо, что вообще не следует получать удовольствие. Это неправильно.

Вы должны понимать, что философия и религия, предназначены лишь для вашего счастья, для того, чтобы сделать вас лучше, сделать вас добрее. Поэтому мудрые люди, в особенности практики тантры, слизывают мёд так, чтобы не поранить язык. Поэтому, когда вы начинаете лизать этот мёд, делайте это искусно, чтобы не поранить язык. Вы должны помнить об этом примере. Вы должны думать о том, что все сансарические объекты, приносящие нам счастье, подобны мёду на лезвии ножа.

Вот такой маленький совет я хочу вам дать, помните о нём. Очень важно быть счастливыми. Если вы сами несчастны, как вы можете стать источником счастья для всех живых существ? Когда вы практикуете махаяну, ваша мотивация должна быть такая: «Да стану я источником счастья для всех живых существ». А для этого, в первую очередь, вы должны сами стать счастливыми.

Теперь возвращаемся к нашей теме медитации.

Второй изъян медитации – это забывание объекта медитации. Когда вы концентрируетесь на внешнем объекте – на образе Будды, либо на своём ясном и познающем уме, уже через мгновение вы забываете об объекте медитации. Это забывание объекта медитации возникает не по причине блуждания или притуплённости ума. Забывание объекта медитации – это следствие недостатка внимательности. Блуждание и притуплённость ума отвлекают ваш ум от объекта медитации. Но забывание объекта медитации – это не то же самое, что отвлечение от него.

Я знаю совершенно точно, что в настоящее время, когда вы медитируете, через минуту или две вы совершенно забываете то, на что вы медитировали, и вообще что вы делали. Когда вы опомнитесь, то спросите себя: «А что я здесь вообще делаю, чем я занимаюсь?». Поэтому очень важно развивать внимательность.

Итак, из восьми противоядий четыре первых противоядия – это противоядия от лени, а пятое противоядие – это противоядие от забывания объекта медитации. Поэтому во время медитации для вас самое главное – культивировать внимательность. Это очень, очень важно. Если вы не будете культивировать внимательность, если она не будет возрастать, ваша медитация никогда не будет прогрессировать. Это я могу вам сказать на сто процентов.

Если вы каждый день напряжённо медитируете, даже если вы сидите часами в ящике для медитации, но при этом не знаете, как развивать внимательность, ваша медитация не продвинется вперед ни на йоту. Это совершенно точно, об этом Будда Майтрейя говорил Асанге. С другой стороны, даже если вы живёте в Москве и днём ходите на работу, а по вечерам некоторое время посвящаете медитации, и вы знаете, как развивать внимательность, и развиваете внимательность в своей медитации, то вы постепенно будете двигаться вперёд, прогрессировать. Поэтому вначале вы должны очень ясно понимать, что такое внимательность и как культивировать внимательность. Это очень важно.

Многим великим мастерам прошлого было очень трудно отличить внимательность от концентрации. Некоторые мастера рассуждали, что внимательность имеет ту же природу, что и концентрация. В результате исследования, они увидели, что нет сосредоточения, отдельного от внимательности. Поэтому они говорили, что внимательность имеет одну

природу с сосредоточением. Когда вы культивируете внимательность, сосредоточение будет возрастать само собой. Они говорили, что внимательность подобна Солнцу, а сосредоточение подобно солнечным лучам, солнечному свету. Везде, где есть Солнце, сам по себе будет и солнечный свет. Везде, где есть внимательность, на сто процентов там же есть и свет сосредоточения. Везде, где отсутствует подобная солнцу внимательность, отсутствует и свет сосредоточения. Это тоже важно знать.

Про внимательность я вам уже говорил, но хочу повторить ещё раз, потому что это тема очень важная, которую нужно знать очень чётко и подробно. Если вас интересует медитация, то эти наставления очень важны. Если у вас есть знания о том, как медитировать, с этими знаниями не обязательно сразу же медитировать, но когда-нибудь эти знания вам очень пригодятся для развития шаматхи. В будущем, когда вы обретёте полные знания о том, как развивать шаматху, наступит благоприятное время. Сейчас, возможно, у вас нет сильного интереса к медитации, но это не так важно. Самое главное для вас – получить полные наставления по медитации, когда-нибудь эти знания вам очень пригодятся. Может быть, в будущем вас парализует, и вы лишитесь способности ходить, такое тоже возможно. Но это для вас должно стать хорошей новостью. «Вот, наконец, пришло время медитировать», – скажете вы. Если в тот момент, когда с вами это произойдет, у вас не будет подобных знаний, это будет кошмаром. Тогда вы скажете: «Теперь, если я захочу медитировать, где и как я могу получить учения о том, как медитировать?». Но будет уже слишком поздно. Не обязательно, что вас парализует, но рано или поздно все вы заболите. Это неизбежно. И тогда больница станет очень хорошим местом для медитации. Это будет как ретрит. Я сам лежал в российской больнице. Она была очень хорошим местом для медитации. За вас всё там делают: вам готовят еду, стирают одежду, кормят вас лекарствами, вам остается только лежать и медитировать. Я не показывал другим, что медитирую, я как бы спал, но на самом деле я медитировал.

Рядом сидел азербайджанский мужчина, который говорил: «Что ты всё время спишь?». И еще он спрашивал: «Почему ты всё время смеешься? Ты здесь счастлив?» Я отвечал: «Конечно, я здесь очень счастлив!». Он странно смотрел на меня: «Как ты можешь быть счастлив в этой больнице?». Для него больница была тюрьмой. Но я сказал ему тогда, что когда ты болен, больница – это лучшее место для отдыха. Если бы я жил в пятизвездочном отеле, там бы заботились не о моём здоровье, а о моих деньгах. Но моё здоровье находится не в лучшем состоянии, поэтому в больнице люди заботятся о моём здоровье. И у меня есть всё, что мне нужно.

Человека, у которого есть знание дхармы, можно отличить от человека, у которого нет знаний дхармы, по его поведению в трудные времена, например, когда он заболевает. Если в трудные времена ваш ум остаётся спокойным, и вы говорите, что теперь у вас есть реальная возможность практиковать дхарму, это означает, что действительно практика дхармы, ваши знания дхармы вам помогают. Если же в трудные времена вы остаётесь такими же, как и другие люди, если вы несчастливы, если вы в депрессии, это означает, что ваши знания дхармы – всего лишь сухая информация. Если бы я давал вам традиционное учение: очень большое количество классификаций, делений, подразделений, тогда я знал бы, что эти знания не пригодятся вам в трудную минуту. Когда я даю вам учение, по большей части я даю учение в форме советов, чтобы они проникали в ваше сердце и в трудную минуту делали вас спокойнее и сильнее.

Поэтому, даже если сейчас у вас нет сильного желания немедленно медитировать, вы не должны упускать возможности получать знания о том, как медитировать. И тогда они обязательно пригодятся в будущем. С другой стороны, ежедневно всё-таки занимайтесь медитацией. Это для вас будет очень полезно. Не обязательно сидеть в позе медитации.

Когда вы едете в метро, в автобусе, просто размышляйте об этом, либо пытайтесь развивать внимательность. Развивайте внимательность! Особенно, если вы сидите и кого-то ждёте, не надо просто сидеть и ждать, в это время можете медитировать. И тогда человек, которого вы ждете, придёт очень быстро. Даже если пройдёт целый час, вам покажется, что он пришёл быстро. А иначе вы всё время будете смотреть на часы и расстраиваться, почему он не идёт. Даже если он опоздает всего на десять минут, к его приходу вы будете уже в гневе. «Почему ты так сильно опоздал?» – скажете вы.

У внимательности есть 3 характеристики. Первая характеристика – это объект внимательности, это должен быть знакомый объект. Когда вы принимаете за объект медитации свой ум, знакомым объектом является ваш ум. Потому что в этой медитации вы как бы осваиваете свой ум, как бы знакомитесь со своим умом.

Итак, знакомый объект – ваш ум, и вы просто пребываете в ясности и осознанности своего ума. Но при этом не надо ничего визуализировать. Просто пребывайте в природе своего ума. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, просто пребывайте в настоящем мгновении своего ума. Не думайте ни о чём, не пытайтесь ничего пресечь, просто осознавайте своё состояние ума, о чём сейчас думает ваш ум, нынешний момент ума. Просто пребывайте в этой ясности и осознанности. Когда возникает мысль, не следуйте за мыслью. Мысль неизбежно возникнет, это естественный процесс. Просто старайтесь осознать мысль как мысль. Это вторичный ум. Не углубляйтесь во вторичный ум, пребывайте в первичном уме. А затем этот вторичный ум вновь растворится в уме. Первичный ум похож на экран телевизора. Из этого экрана возникают различные изображения, которые затем вновь растворяются в экране. Вы должны понимать, что все мысли возникают из первичного ума, а затем снова растворяются в первичном уме. Таким образом, никогда не пытайтесь отвергнуть свои вторичные мысли, подавить их. Это невозможно. Просто наблюдайте, как они возникают и вновь растворяются в вашем первичном уме.

Миларепа пел в своей песне Махамудры: «На небе возникает множество облаков. Когда они появляются в небе, они возникают из сферы пространства. Затем, когда они исчезают, они растворяются вновь в том же самом пространстве. И точно так же все мысли, которые возникают у нас, возникают из ясного света ума. Затем, когда они исчезают, они вновь растворяются в ясном свете. Первичный ум – это грубый ум. Затем он начинает утончаться, утончаться, утончаться, самый тонкий уровень ума – это ясный свет. Вначале ясному свету проявится невозможно, вначале активен только грубый ум. Но постепенно, по мере того как он будет переходить на всё более и более тонкие уровни, концепций будет становиться всё меньше и меньше, по мере того, как ваше сосредоточение будет расти. Затем, наконец, появится ясный свет, и тогда у вас будет очень, очень мало концепций.

Существуют три характеристики внимательности. Первая характеристика – это знакомый объект. Вторая характеристика – памятование, удержание этого объекта. Третья характеристика – неотвлечение от объекта. Всё это вместе является внимательностью.

Если в вашем уме нет таких функций – знакомый объект, удержание объекта, неотвлечение от объекта, значит, у вас нет внимательности. Это нужно развивать. Сейчас вы уже понимаете, что такое внимательность. Вы должны помнить о том, что внимательность – это также вторичный ум. Вы должны понимать, что первичный ум – это просто ясность и осознанность. Но первичный ум всегда сопровождается вторичными видами ума. Это очень важная вещь, если вы не знаете этого, то не сможете медитировать. А что уж говорить о том, что вы не сможете медитировать на махамудру и дзогчен, это будет просто невозможно.

Существует пятьдесят два вторичных вида ума. Если вы не знаете, как все они называются, это неважно. Вы должны знать пять вездесущих ментальных факторов. Где бы ни был первичный ум, его всегда сопровождают пять вездесущих видов вторичного ума. Четыре изменяющихся ментальных фактора. Я всё это объяснял в своей книге «Ум и пустота», когда говорил на тему ума и ментальных факторах. Знать это очень важно. В медитации, особенно, когда в качестве объекта медитации вы берёте свой ум, тренер – это ваш ум, и тренируемое – тоже ум. Очень важно знать о том, что такое ум, потому что наш ум всё время нас сопровождает, мы всё время находимся с ним. Если вы не знаете про Марс и Юпитер, это неважно. Ум же всё время с вами. Поэтому, если вы не знаете, как следует, что такое ваш ум, если вы используете его неправильно, у вас будет только больше страданий.

Что касается сосредоточения, Шантидева сказал очень ясно: «Если вы даже длительное время занимаетесь медитацией, чтением мантр и так далее, если вы это делаете с блуждающим умом, то Будда, который видит таковость, скажет, что это бессмысленно. Потому что качеств ума не развиваете».

Настоящая практика – устранение из ума недостатков и возвращение достоинств. В результате, я вам могу сказать на сто процентов, день ото дня вы будете всё счастливее и счастливее. Если вы занимаетесь развитием достоинств своего ума, даже если вы обеднеете, и вам будет нечего кушать, кроме одного куса хлеба, этот кусок хлеба покажется вам очень-очень вкусным. Много лет назад, в 1985 году я жил Новой Зеландии, это очень богатая страна, там очень все отлично. Через пять лет жизни в Новой Зеландии я вернулся в Дхарамсалу и поселился высоко в горах. Там у меня появились совершенно противоположные жизненные условия, то есть вообще отсутствие бытовых условий. Я медитировал в пещере, где не было даже дверей. Я повесил занавеску на входе. Я пил черный чай и ел цампу, потому что у меня не было молока. Высоко в горах негде найти молоко. И эти чай и цампа казались мне очень вкусными.

Некоторые люди невероятно богаты, у них много миллионов долларов. Но если в уме возникают омрачения: гнев, зависть, негативные состояния ума, даже в самой дорогой гостинице, самая дорогая еда будет невкусной. Поэтому культивируйте благие качества ума, и это будет очень и очень полезно.

Одно из важнейших условий для медитации – развитие внимательности. А теперь я расскажу вам, как развивать внимательность. В прошлый раз я уже объяснял, и опять буду объяснять, важно с разных сторон, с разных углов зрения объяснять это. Сначала я расскажу вам, как развивать внимательность во время медитации. Если вы будете медитировать, как сытно пожравшая свинья, вы никуда не продвинетесь в своей медитации. Потому что вы будете клевать носом, и никакого прогресса у вас не будет. В своей медитации вы должны быть чуткими и бдительными, подобно оленю, который чувствует опасность. Олень, который начеку, может услышать даже малейший шорох, доносящийся издалека. И точно также вы должны замечать в своей медитации даже малейшие погрешности. Ещё до того как ум начал блуждать, вы должны чувствовать, что появилась опасность блуждания ума. Когда он уже блуждает, и вы возвращаете его назад, это уже слишком поздно. Когда вы чувствуете, что ум вот-вот начнёт блуждать, нужно просто сказать себе: «Внимание, внимание».

Ваш ум просто пребывает в ясности и осознанности, и когда вы чувствуете, что он вот-вот начнёт блуждать, вы просто скажите себе: «Внимание, внимание». Просто одно слово «внимание», и сразу же ситуация изменится. И тогда ваша внимательность станет ещё сильнее, чем раньше. Именно так надо развивать внимательность. Вначале нить вашей

внимательности очень-очень тонка, настолько тонка, что когда она рвётся, вы этого даже не замечаете. Но постепенно, если вы будете культивировать внимательность, эта нить будет становиться всё толще и толще.

Вначале наш ум подобен дикому слону. И вы этого огромного дикого слона пытаетесь привязать к колонне объекта медитации очень тоненькой ниточкой. Как его можно удержать такой тонкой ниткой? Здесь приводится такой пример: объект медитации подобен колонне, ваш ум подобен дикому слону, внимательность подобна нити, которой вы привязываете слона к колонне. Вначале это нитка, а в конце она становится толстой верёвкой. И когда она становится толстой верёвкой, слон вашего ума уже не может отойти от объекта медитации. Бдительность же подобна крюку, который дисциплинирует ваш ум. С помощью всего этого вы культивируете сосредоточение, укрощаете слона своего ума. И когда он станет полностью укрощён (я не говорю, что вы избавитесь от всех омрачений, но когда вы устраните все пять изъянов медитации), тогда вы достигнете шаматхи, и в вашем уме появится совершенно невероятное счастье. Миллион долларов – ничто по сравнению с этим счастьем, просто детские игрушки. На миллион долларов не купишь покоя. Если бы на миллион долларов можно было бы купить покой, Березовский бы уже давно его себе купил. Но это невозможно.

Итак, когда вы медитируете, сначала вы просто пребываете в ясности и осознанности своего ума, и затем исполняетесь сильной решимости: «Я не позволю своему уму отвлечься от ума». И с такой сильной решимостью вы медитируете. Медитируете – это означает, что вы пребываете в настоящем моменте своего ума, в ясности и осознанности ума. Это не означает судорожное цепляние за что-то, напряжение всем телом, всем умом. Когда вы визуализируете свой ум, потом цепляетесь за свой ум, – это неправильно. Когда вы визуализируете ум, это уже не ум.

Я много слышал в Москве о том, что люди медитируют на махамудру, дзогчен, ясный свет. А потом они говорят, что иногда ясный свет белый, иногда он становится синим, то есть всё время меняет цвет. Но это – не медитация на ясный свет. А потом они говорят: «Сегодня я чувствовал присутствие ясного света, и это сделало меня таким счастливым». Это всё обман. Будьте осторожны со своими чувствами. Медитация – это наука, и она не имеет никакого отношения ко всяким чувствам. Если вы занимаетесь шаманизмом или чем-то подобным, то тогда, возможно, ваше занятие сильно основано на ваших чувствах. Но медитация не имеет к этому никакого отношения, медитация – это ни что иное, как создание причин счастья и избавление от причин страдания. Кроме того, это создание причин развития ума и устранение пяти изъянов медитации. Вот основные цели медитации.

Лень следует устранить ещё до начала медитации с помощью таких противоядий как развитие веры, вдохновения, энтузиазма. То есть вы не полностью устранили первый изъян до медитации, но до некоторой степени устранили. И, поскольку у вас стало меньше лени, у вас появилось желание медитировать.

Затем уже во время медитации, в начале ваша первоочередная цель – устранение второго изъяна – забывания объекта медитации. Вы должны быть крайне сосредоточены на этом. Забывание объекта медитации – следствие недостатка внимательности. Это очевидно. У нас сейчас такое состояние ума, что мы не можем культивировать внимательность, и когда пытаемся медитировать, всё время забываем объект медитации. Даже в повседневной жизни вы забываете такие мелочи, например, куда вы положили ключи. Потому что в основном наш ум подобен свинье, которая объелась и находится в состоянии сонливости и апатии. Когда у вас возникают проблемы, ваш ум становится активнее, но на самом деле это не настоящая активность. Он начинает метаться, как крыса, которой грозит опасность.

Это делает вас параноиком. Вы кидаетесь из крайности в крайность, то подобно сонливой, объевшейся свинье, которая неповоротлива и совершенно ничего не может и не хочет, то в минуту опасности становитесь подобны мечущейся обезумевшей параноидальной крысе. У вас нет срединного пути. И в силу этого вы возвращаетесь в сансаре. Каждый раз, когда вы будете видеть свиней или крыс, вспоминайте об этом учении, об этих сравнениях. Каждый раз, когда вы будете видеть оленя, вы должны сразу вспоминать: «Мой ум должен быть подобен оленю, должен быть очень бдительным, очень чутким во время медитации». Но по большей части ваш ум должен быть подобен снежному льву. Снежный лев принципиален в том, что он идёт строго к намеченной цели и не бросается из стороны в сторону за кусками мяса. Наш ум иногда становится как собака, у которой нет цели, которая кидается за любимыми подачками, и попадает в западню. Бесплатный сыр только в мышеловке.

Итак, во время медитации пребывайте в ясности и осознанности своего ума. И, в первую очередь, вы должны твёрдо себе сказать: «Я не забуду объект медитации, я постараюсь пребывать в ясности и осознанности как можно дольше». Ясность и осознанность своего ума не надо пытаться создать искусственно. Просто пребывайте в уже имеющейся ясности и осознанности ума. Не создавайте никаких мысленных конструкций, ничего не подавляйте в себе, просто пребывайте в ясности и осознанности своего ума. Не углубляйтесь в прошлое, не уходите мыслями в будущее, оставайтесь в настоящем моменте. Если вы будете уходить в прошлое, у вас сразу возникнет очень много мыслей, концепций, воспоминаний и вы не сможете медитировать. Если же вы уйдёте мыслями в будущее, у вас появится куча планов тут же: я сделаю это, у меня будет это, – и вы опять не сможете медитировать.

До того, как вы приступили к медитации, очень важно иметь некоторое памятование о непостоянстве и смерти, это хорошо для воспитания внимательности. Если у вас не будет памятования о непостоянстве и смерти, сами собой у вас возникнут множество концепций. Не надо слишком много думать о непостоянстве и смерти. Просто помните этот пример: когда вы родились на свет, вы стали подобны человеку, который выпал из летящего самолета. Это правда. С момента нашего рождения мы выпали из летящего на большой высоте самолета, и с тех пор мы падаем и падаем навстречу своей смерти. Какой смысл в середине заводить себе дома, дачи, друзей, врагов и стремиться занять какое-то высокое положение? Все это детская игра. Вы и все остальные люди вместе с вами с каждым мгновением всё ближе и ближе к земле. Если в этой ситуации вам кто-нибудь скажет: «Пожалуйста, станьте президентом, сядьте на самый высокий трон», вы ответите: «Нет, мне этого не надо, мне нужен только парашют». В такой ситуации самое драгоценное для вас – это парашют дхармы. Если у вас будет парашют дхармы, упасть не будет для вас несчастьем.

Сама по себе смерть – это не несчастье, не беда. Но умереть без парашюта дхармы – катастрофа. Понимая это, думайте: «Сегодня мне так повезло, с каждой минутой я подхожу всё ближе к своей смерти, но сегодня я пытаюсь обрести парашют дхармы».

Рождение заканчивается смертью. Все встречи заканчиваются расставанием. Накопление кончается истощением. Высокое положение заканчивается падением.

Эти четыре строки учения Будда получил от одного мудреца, когда он ещё не был Буддой, а был бодхисаттвой. И для того, чтобы получить их, он дал вонзить в своё тело тысячу игл. Когда он получил это учение, это открыло ему глаза, открыло его ум. Когда он стал медитировать на смысл этого учения, он достиг множества других реализаций.

Не надо бросаться сразу в медитацию на ясный свет и тому подобное. До того, как начать эту медитацию, вы должны развить памятование о непостоянстве и смерти, позитивно настроить свой ум, взрастить мотивацию бодхичитты в уме. И тогда, когда вы с такой подготовкой начнёте медитировать на ясность и осознанность своего ума, это будет очень эффективно.

Медитировать, развивая внимательность, все равно, что менять форму железа. Железо в данном случае подобно нашему уму. Если железо нашего ума холодное, сколько бы мы ни били по нему, пытаясь изменить форму, мы можем только сломать его. Если же мы сначала раскалим докрасна железо нашего ума в огне таких чувств, как отречение, бодхичитта, памятование о непостоянстве и смерти, и затем будем во время медитации бить по нему молотом культивирования внимательности, мы сможем придать ему любую прекрасную форму.

Механизм нашего ума подобен многим внешним механизмам. Кузнецы прекрасно знают, что железо сначала нужно раскалить. Кузнец не всё время бьёт молотом по железу. Сначала он разжигает огонь, потом кладет железо в огонь, и, когда оно становится красным, раскаляется, начинает быть по нему молотом. И мы точно так же должны менять форму своего ума, предварительно раскалив его в огне аналитической медитации и затем уже бить по нему молотом однонаправленного сосредоточения. Эти две вещи надо делать параллельно. Если вы будете заниматься только аналитической медитацией, это тоже будет неправильно. Тогда ваш ум никогда не изменит форму. Он будет раскаляться докрасна, но в итоге будет остывать и оставаться прежним.

Сколько бы вы ни занимались однонаправленным сосредоточением после аналитической медитации, сломать железо вашего ума невозможно, наоборот, его форма будет становиться всё прекрасней. Но когда вы занимаетесь однонаправленным сосредоточением, в это же время никогда не делайте аналитическую медитацию. Эти медитации надо делать в разное время.

Когда вы кушаете, только кушайте. Когда кушаете, не надо петь. Когда поют, тогда петь песню надо. Все мешать не нужно.

Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, занимайтесь аналитической медитацией, когда занимаетесь однонаправленным сосредоточением, занимайтесь однонаправленным сосредоточением. Все великие мастера прошлого говорили одинаково: сначала нужно с помощью аналитической медитации разжечь в уме какое-то чувство, и если на фоне этого чувства вы будете заниматься однонаправленным сосредоточением, это будет более эффективно. И затем, когда вы медитируете с сильной внимательностью, у вас очень редко будет случаться забывание объект медитации, то есть сразу же будет прогресс.

Кхедруб Ринпоче говорил, что в медитации нужно быть искусным так же, как необходимо знать, как правильно рубить деревья. Если вы знаете, как правильно срубить дерево, то всего несколькими ударами топором вы можете его свалить.

Но достаточно наставлений о культивировании внимательности во время медитации. Самое главное здесь: до того как вы приступили к однонаправленной медитации, вы должны породить в уме какое-то чувство с помощью аналитической медитации: осознание непостоянства и смерти, мотивацию бодхичитты, отречение и, если возможно, понимание пустоты. Тогда это будет невероятно просто.



Вам необязательно много размышлять. Если у вас большая база учения Ламрима в уме, то вам достаточно будет просто вспомнить: когда я родился на свет, я выпал из летящего самолета, есть непостоянство и смерть, это ощущение падения из самолета на землю, то есть постоянного приближения к смерти. В сансаре нет никакого счастья. До тех пор, пока ум находится под властью омрачений, он не может испытать настоящее счастье. Все живые существа страдают точно так же как я, и я должен как можно быстрее достичь освобождения, для того чтобы освободить их, привести их к счастью. И затем, понимание пустоты, что все существует не так, как мне кажется. Все феномены являются нам как отражение луны на поверхности озера. Никакого истинного существования у них нет.

Вы видите Геше Тинлея сейчас. Но где Геше Тинлей? То, что вы сейчас видите, это не Геше Тинлей. Это лицо – не Геше Тинлей. Это тело – не Геше Тинлей. И ум тоже не Геше Тинлей. Где Геше Тинлей? Такого Геше Тинлея, который в вашем мысленном представлении существует со стороны объекта, не существует вообще. С самого начала не существовал, сейчас не существует, и в будущем тоже не будет существовать такой.

Но взаимозависимый Геше Тинлей существует. То тело, которое вы видите – это не сам Геше Тинлей, а основа для обозначения Геше Тинлея. Это основа для присвоения обозначения Геше Тинлей. И поэтому, когда вы видите основу для обозначения, вы говорите: «Я вижу Геше Тинлея». Но в действительности Геше Тинлея, существующего со стороны объекта, нет. И все другие внешние объекты существуют вовсе не так, какими они вам кажутся. И ваш ум тоже существует не так, каким он кажется.

Сначала нужно понять всё это, убедить себя в том, что все феномены – ни что иное, как ваш ум. Но это не одно и то же, что и воззрение читтаматры. Сейчас я говорю о дзогчене. Помимо обозначения, которое вы даёте своим умом, никаких других явлений, феноменов за пределами этого нет. И сам ум, который даёт эти обозначения, тоже пуст от самобытия. Сам по себе этот пустой от самобытия ум есть дхармакайя. Это наставления махамудры и дзогчена. Если говорить о махамудре, то это наставления из второй йоги, йоги отсутствия умопостроений.

Пока такие наставления вам трудно воспринять. Сначала постарайтесь идентифицировать или распознать свой условный, относительный ясный свет. Это гораздо проще. А что касается пустоты ума, то здесь очень легко ошибиться. Поэтому я говорю, что вы можете взрастить в уме отречение, бодхичитту. Что же касается пустоты, пока это для вас нелегко. Если вы можете правильно понять пустоту, тогда это другое дело.

И затем вы пребываете в дхармакайе, в пустоте своего ума. Это очень высокие рассуждения, вам очень трудно это понять сейчас. И когда вы пребываете в дхармакайе, в пустоте своего ума, дхармакайя означает пустоту вашего ума. Хотя, если говорить строго, то, что является пустотой вашего ума в настоящий момент – это тоже не дхармакайя.

Что такое настоящая дхармакайя? Настоящая дхармакайя – это пустота ума, полностью свободного от двух видов препятствий, от препятствия аффективного характера или от омрачений и от препятствия всеведения. Вот это вот есть истинная дхармакайя.

Если пустота ума есть дхармакайя, то логически следует признать, что все живые существа – будды, потому что у всех есть пустота ума. У всех ум пуст. Поэтому иногда некоторые люди неправильно понимают, что пустота вашего ума якобы дхармакайя. Но это неправильно. Некоторые будут говорить, что ваши ясность и осознанность ума сама по себе есть дхармакайя. Это тоже неверно. И ваш ясный свет ума также не дхармакайя. В

будущем он станет дхармакайей, но пока он не дхармакайя. Но когда этот ясный свет ума полностью освободится от омрачений, тогда он будет дхармакайей.

Почему же в махамудре и дзогчене говорится, что пустота нашего ума – это дхармакайя? Также как в практике Ямантаки, когда вы привносите дхармакайю на путь, когда вы думаете, что пустота вашего ума сама по себе есть дхармакайя, на самом деле это не настоящая дхармакайя, но вы привносите результат на путь. Это называется тантрой. Практика тантры – это принятие результата на путь. Когда вы визуализируете себя божеством, это вовсе не означает, что вы настоящее божество, – вы принимаете результат на путь. Там есть ещё много философских вещей, о которых на общих лекциях мне не разрешено говорить. Вот, например, такие вещи, как визуализация себя божеством – достоверно это или нет? Если визуализация себя божеством – это достоверно, значит вы божество. Если это не достоверно, то как недостоверное сознание может стать причиной просветления? В буддизме, если вы не можете ответить на эти вопросы чётко, значит вы вообще не практикуете тантру. Тантра – это очень сложная практика, в ней очень глубокая философия.

Итак, несмотря на то, что пустота вашего ума не является дхармакайей, когда вы постигнете абсолютную природу своего ума и пребудете в этой пустотной природе ума, омрачения исчезнут из вашего ума, и тогда эта же самая пустота вашего ума превратится в дхармакайю. Нет никакой другой дхармакайи. Вот это вот важное наставление, которое вам нужно помнить.

Таким образом, пребывайте в этой дхармакайе, не надеясь на то, что есть какая-то иная дхармакайя, которая на вас снизойдёт, и тогда дхармакайя проявится сама собой. И тогда, какие бы концепции и мысли ни возникали у вас в этом состоянии, всё это – проявление или игра дхармакайи. Концепции возникают, они ни чем не помогают и не вредят вам и исчезают сами собой. Такая философия интересна, но практически применить вам её очень трудно. Люди, которые могут на это медитировать, можете медитировать. Но большинству из вас я порекомендовал бы пребывать в ясности и осознанности своего ума, в первой йоге махамудры, йоге однонаправленности. Вы на это реально способны, но и это тоже высоковатая практика для вас.

Учения дзогчена делают большой упор на вторую и третью йогу. Для большинства людей это очень трудно, даже для опытных практиков это очень трудно. И вы должны понимать это. Вы должны понимать, что учения эти подлинные и прекрасные, но очень высокого уровня. Поэтому в махамудре очень большой акцент делается на первую йогу, йогу однонаправленности, на йогу, которая посвящена тому, как развить шаматху, опираясь на свой ум, на ясность и осознанность своего ума. Вы должны познать Пустоту своего ума, вы должны пребывать в ней. Сначала вы должны очень чётко понять, что есть отрицаемый объект. Затем устранить объект отрицания и пребывать в пустоте от самобытия. А когда убеждённость в пустоте от самобытия станет ослабевать, вам нужно опять возродить её, укрепить её. С одной стороны, вы всё время должны культивировать сосредоточение, с другой стороны поддерживать осознание пустоты от самобытия, с третьей стороны, вы должны ещё всё время следить, убывает ли это осознание, и если оно убывает, укреплять его. Для вас это сейчас вообще нереально. Очень много одновременной работы. Если вы не можете, как следует, жонглировать даже двумя шариками, как вы можете жонглировать пятью? То же самое и в медитации.

В будущем я дам вам более подробно медитацию о пустоте, и тогда вы сможете заниматься и второй йогой тоже. Второй йогой тоже очень трудно заниматься. Даже если вы знаете как

медитировать на пустоту, сначала всё равно лучше развеите шаматху, а потом с шаматхой медитируйте на пустоту.

Поэтому, есть два способа: способ культивировать медитацию через правильное воззрение, а второй способ – искать правильное воззрение через медитацию. Если сначала вы познали пустоту, а потом медитируете, опираясь на познание пустоты, реализации вы достигнете очень быстро. Но это очень трудно. А шаматху вы сможете обрести очень быстро через воззрение, через понимание пустоты, но это очень трудно. Очень быстро, но очень трудно для вас. Если же вы через медитацию, то есть через развитие шаматхи затем будете искать правильное воззрение, это займёт больше времени, но это очень надёжно.

Поэтому в махамудре объясняется две техники, культивирование медитации через воззрение, и культивирование воззрения через медитацию. А в дзогчене объясняется только одна техника, один метод – это культивирование медитации через воззрение. Сначала практик познаёт пустоту, а затем, опираясь на своё познание пустоты, обретает шаматху.

Для тех, у кого очень высокие умственные способности, это возможно, но даже Миларепа оказался к этому непригоден. Миларепа встретил учение Дзогчен, но оно не помогло ему. Миларепа применил методы чёрной магии, погубил много людей с помощью своей чёрной магии, а потом раскаялся в содеянном и стал искать дхарму. И первый, кто попался ему на пути, был дзогченский мастер. Этот дзогченский мастер ему сказал: «У меня есть драгоценнейшие наставления. Они таковы, что если будешь медитировать днём, достигнешь просветления тем же днём. Если станешь медитировать ночью, той же ночью станешь просветлённым». Миларепа очень обрадовался и сказал: «Какой я удачливый человек. Я очень легко обучился черной магии и теперь так же легко стану буддой». Миларепа получил эти наставления и расслабился. Он просто сидел и даже не знал на чём медитировать. Поэтому он просто расслаблялся, как некоторые москвичи. Когда орёл взмывает высоко в небо, ему нужно расслабить свои крылья. Потому что если он будет высоко в небе махать крыльями, не сможет свободно парить. Но подобное парение они пытаются изображать, сидя на земле. Сидя на земле, они расправляют крылья и называют это свободным парением, свободным полётом, Дзогченом, ясным светом. А если они сидят на земле, как они могут измениться к лучшему? Некоторые московские орлы десять лет так неподвижно сидят на земле. Если честно, мне их жаль. Потом они постепенно теряют интерес к буддизму и начинают увлекаться чем-то другим, например, нью-эйджевским учением. Их интересуют только ощущения. Никакого прогресса у них в итоге нет.

И Миларепа точно также, как орёл на земле, вначале просто расслабился, думая, что очень высоко летит. Но никакого прогресса у него не было. Тогда мастер сказал ему: «Я слишком превозносил свою дхарму. Моя дхарма подлинна, но она подходит не для всех. Тебе надо идти к Марпе, который был твоим учителем в прошлых жизнях. Я не могу укротить твой ум, потому что ты не годишься для этого учения». И тогда Миларепа встретил Марпу. Марпа никогда ему не говорил, что у него есть такое учение, что если ты на него медитируешь днём, днём станешь буддой. Марпа был великим мастером медитации на ясный свет, у него была реализация ясного света. Марпа сказал: «Если хочешь практиковать дхарму, тебе придётся пройти через трудности, лёгкой дхармы у меня нет». И это правда. Итак, вначале Марпа заставлял Миларепу строить девятиэтажные дома, чтобы очистить его негативную карму, сделать его подходящим сосудом, он даже учений ему не давал. Затем, когда он начал давать учение, поскольку Миларепа очистил много негативной кармы и накопил много заслуг, каждое слово этого учения проникало ему прямо в сердце. Я не очень искусно себя с вами веду, потому что если бы мне надо было быть искусным, то по идее, я должен был вести себя как Марпа. Но если я начну себя вести как Марпа, это не

подойдёт к нынешней ситуации. Поэтому мне приходится поступать по-другому, давать вам учения, просить вас медитировать. Поскольку я не веду себя как Марпа, то, соответственно, это не приведёт к тому, что вы, как Миларепа, станете буддой в течение одной жизни, но зато благодаря тем методам, которые я использую, вы обязательно достигнете какой-то реализации до смерти. Если бы я давал вам только тантрические посвящения и просил, чтобы вы занимались тантрическими практиками, то я бы вообще не думал бы об этой жизни, но надеялся бы, что благодаря этому у вас бы останутся какие-то отпечатки. Я бы тогда давал вам все те учения, о которых вы бы меня просили. Но тогда бы я думал бы только о том, что в вашем сознании останутся какие-то отпечатки, и тогда через много-много жизней они проявятся, и это принесет благо.

До свидания.