

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию, связанную с желанием укротить свой ум, с пониманием того, что лучший способ обрести счастье и избавиться от страданий – это укротить свой собственный ум. Когда вы укротите свой собственный ум, где бы вы ни находились и кем бы вы ни стали, вы везде будете счастливы. Если же вы не укротите свой ум, где бы вы ни находились, куда бы вы ни поехали, кем бы вы ни стали, вы нигде не будете счастливы. Это я могу вам гарантировать на все сто процентов. Иногда нам свойственно думать: «Если бы я поехал в такое-то место, если бы я стал бы тем-то и тем-то, тогда бы я стал счастливым». Но если наш ум не укрощен, то, что бы мы ни обрели, куда бы ни попали, возможно, первые три дня мы будем счастливы, а потом вновь начнётся цикл страданий. Так проявляется природа сансары, потому что сансара имеет природу страдания, и поэтому, находясь в сансаре, невозможно почувствовать настоящее счастье. Я не говорю, что в сансаре вообще нет счастья, в сансаре есть временное счастье, и я не призываю вас не наслаждаться временным счастьем, которое может дать нам сансара. Я просто говорю о том, что в сансаре нет настоящего счастья. Истинное счастье можно достичь лишь укрощением собственного ума. Медитация шаматха является одним из лучших способов укрощения ума. По мере того, как будет развиваться ваше сосредоточение, у вас будут уменьшаться концепции, и ровно настолько будет прибавляться в уме покоя.

Если речь идёт о помощи живым существам, то лучший способ помочь живым существам – укротить свой собственный ум. Не укротив сначала свой собственный ум, вы не сможете укротить умы других людей. Если давать живым существам материальные дары, этим вы им не поможете. Лучший способ помочь живым существам – помочь им укротить их ум. А для того, чтобы укротить их ум, вначале вы должны укротить и подчинить себе свой ум. Поэтому для вас лично лучший способ – это укротить ваш ум, а также лучший способ помочь другим живым существам – это опять же укротить свой ум. Понимая это, вы должны думать: «Сегодня, для того чтобы укротить свой ум, я получаю учение по шаматхе». Мотивация должна быть такой.

С безначальных времён и по сей день, мы приобрели столько знаний, получили столько различной информации. Но большая часть этих знаний – о том, как заполучить что-то, как накопить что-то, как стать кем-то в сансаре. Подумайте: «Если бы вместо этого я получил бы полное учение о том, как укротить свой собственный ум, то к этому моменту я бы уже был свободен от сансары». Понимая это, думайте: «Сегодня мне необыкновенно повезло, что я получаю драгоценное учение о том, как усмирить свой ум». Как говорится, если бы вы у вас был мешок золота, это учение стоило бы того, чтобы заплатить за него мешок золота. Я говорю вам об этом для того, чтобы вы понимали ценность учения. Однажды в будущем, когда учение будет всё больше приходить в упадок, вы можете переродиться царём. И вы будете искать это учение по всему свету и говорить: «Я, царь, готов заплатить за учение об укрощении ума всё, что угодно. Я отдам всё, что угодно, тому человеку, который является держателем подобного учения». Но вам будет очень трудно его найти, несмотря на все богатства.

Я недавно перечитывал истории из предыдущих жизней Будды Шакьямуни, когда он ещё был Бодхисаттвой – так называемые джатаки. Это очень интересно. Много-много жизней назад, много кальп, эонов тому назад, когда он ещё рождался Бодхисаттвой, он родился наследным принцем в одном царстве. Потом он стал царём и стал искать драгоценное учение об усмирении ума, но нигде не мог найти его. Он понимал, что богатство, имущество, что бы у вас ни было – всё это не может дать покоя ума. И тогда царь разослал весть во все концы света: «Тому человеку, у которого есть драгоценная дхарма, укрощающая ум, в обмен на эту дхарму я готов отдать всё, что он пожелает». Через некоторое время в его царство пришёл очень старый мудрец. Он сказал: «У меня есть

драгоценное учение об укрощении ума, но я не могу легко с ним расстаться. Меня не интересуют деньги и золото, для меня это как детские игрушки. Если хочешь получить драгоценное учение, я дам тебе его, но при одном условии». И тогда царь-бодхисаттва, то есть тот, кто впоследствии стал Буддой, встал со своего трона и с величайшим почтением сказал: «Если у тебя есть драгоценное учение, то, пожалуйста, дай мне его, я на всё согласен ради него». «Если ты готов вонзить в своё тело тысячу игл», – ответил старый мудрец – «то за это я готов дать тебе драгоценное учение». И бодхисаттва, ни секунды не колеблясь, сказал: «Конечно, ради того, чтобы получить это драгоценное учение, я готов вонзить в своё тело тысячу игл, это вообще ничто. Пожалуйста, дай мне драгоценное учение». И когда тело царя было пронзено тысячью игл, министры, окружение и все подданные, которые знали, насколько добр был их царь, узнав об этом, лишились чувств. После этого бодхисаттва попросил старика: «Пожалуйста, дай мне драгоценное учение». И старый мудрец изрёк четыре строки: «Всё составное непостоянно. Всё, рождённое под властью омрачений, имеет природу страдания. Пять скандх пусты от самобытия, посему нет ни «я», ни «моего». Бодхисаттва сразу начал размышлять над смыслом этих четырех строк и достиг в силу этого высокой реализации. Потому что, если драгоценное учение даётся вам с трудностями, если вы идёте на какие-то жертвы ради того, чтобы получить учение, оно становится необычайно эффективным для вашего ума, и вы можете достичь реализации, услышав учение. Если же вы получаете учение с большой лёгкостью, то есть, например, если духовной наставник сам приходит к вам домой, даёт вам на дому учение, потом уходит, тогда оно вообще не влияет на ваш ум. В будущем, наверное, так и будет происходить: наверное, вы перестанете ходить на лекции и мне придётся к каждому из вас лично приходить домой и учить вас. (Смеется). Это будет признаком времён упадка. Существуют так называемые тёмные кальпы, это кальпы, когда в нашем мире нет Будд и Бодхисаттв. Почему бывают такие тёмные кальпы? Дело в том, что со временем, когда учение всё больше и больше приходит в упадок, у живых существ пропадает интерес к дхарме, к духовному развитию. В это время они испытывают интерес только к материальному стяжательству, накоплению материальных вещей, не интересуются духовностью, и поскольку у них нет духовного интереса, Будды и Бодхисаттвы не приходят в этот мир, для того, чтобы их учить, потому что это бесполезно. Если они будут к каждому стучаться в дверь и говорить: «Я буду учить тебя дхарме» – это будет бесполезно. Люди не будут внимательно их слушать, а если даже и послушают, то никакого эффекта не будет, на их ум это влияния не окажет. Но даже во времена упадка, если у определённого живого существа появляется искренний интерес к дхарме, только ради него явятся Будды и бодхисаттвы и будут его учить.

Эта история является очень наглядным примером того, о чём я говорю. Во времена, когда не было дхармы, у царя-бодхисаттвы проснулся интерес к дхарме, и только ради него пришёл мудрец, который дал ему учение, предварительно заставив его вонзить тысячу игл в тело, для того, чтобы очистить его негативную карму. Позже этот мудрец бесследно исчез, он вообще не был человеком.

Наши дни – это время упадка, но какой бы упадок ни происходил, если у вас лично остаётся интерес к дхарме, Будды и Бодхисаттвы будут приходить к вам и учить вас.

Это было общее руководство, вступление, а сейчас мы перейдём к учению по медитации. Моя основная мысль здесь такая: очень важно проходить через какие-то трудности, ради того чтобы получить учение. Я знаю, что вы весь день работаете, после работы вам приходится бегом бежать сюда, чтобы успеть на лекцию. Эта жертва, которую вы совершаете, является очень маленькой жертвой, по сравнению с поступком того Бодхисаттвы. Но по сравнению с поведением многих людей в Москве – это очень хорошо.

Итак, в прошлый раз мы с вами обсуждали медитацию. Я объяснил вам первый и второй изъяны медитации. А теперь поговорим о третьем изъяне медитации, который является одним из наиболее трудно устранимых. Третий изъян медитации – это блуждание и притуплённость ума. До тех пор пока вы не устранили притуплённость и блуждание ума, ваша медитация никогда не будет качественно меняться к лучшему. Для того, чтобы устранить блуждание и притуплённость ума, вам сначала придётся устранить изъян мгновенного забывания объекта медитации. Потому что если вы сразу же забываете объект своей медитации, у вас после этого вообще не происходит медитации. Как вы можете устранять блуждание и притуплённость ума, если вы не медитируете? (смеётся) Для того, чтобы устранить изъян забывания объекта медитации, вы должны культивировать внимательность. Я вам подробно объяснил, как развивать внимательность. Когда вы научитесь с помощью внимательности пребывать на объекте медитации в течение одной или двух минут, в это время у вас будут возникать блуждание и притуплённость ума. Вы должны научиться распознавать эти изъяны на своём опыте – когда возникает блуждание, когда возникает притуплённость, и применять противоядия от них. А когда вы применяете противоядия от блуждания и притуплённости ума, они становятся у вас всё меньше и меньше, и в силу этого, внимательность у вас укрепляется ещё больше. Сначала вы должны научиться распознавать, что есть блуждание ума. Когда в силу привязанности, ваш ум отклоняется в сторону от объекта медитации – это и есть блуждание ума.

Может быть, вместо определения мне лучше привести один простой пример. Когда вы пытаетесь медитировать, сосредоточившись на объекте медитации, у вас вдруг возникает в голове образ какой-нибудь вкусной еды, и вы про себя думаете: «Как это здорово». Вот это – блуждание ума. Следующая ваша мысль: «Как бы было хорошо такое съесть». Сразу же возникает третья мысль: «Сегодня я это приготовлю. Что мне купить, для того, чтобы приготовить такое блюдо?» Это всё – блуждание ума. До этого вы просто прибывали в ясности и осознанности своего ума, и вдруг прямо из сферы ясности и осознанности, у вас выплывает образ вкусной еды. И поскольку у вас ещё очень слабая бдительность, и внимательность тоже не сильна, вы погружаетесь с головой в этот образ еды. То есть, у вас возникает целая вереница различных мыслей, а после того, как вы очнулись, вы ловите себя на том, что уже не понимаете, что вы здесь делаете. Вот это и называется – неукрощенный ум. Люди с укрощённым умом, каким бы у них ни был объект медитации, пребывают на нём однонаправленно, не блуждая. Даже если у них возникает какая-то мысль, они мгновенно распознают эту мысль как мысль, и мысль сама по себе исчезает. Мысль возникла сама по себе и исчезла сама по себе, также как пузырь на поверхности воды – возник и исчез, растворившись в той же воде. Ваши мысли будут словно написаны на воде. Стоит написать мысль на воде, как она тут же сама исчезнет. Но для того, чтобы этого добиться, вы должны сразу же распознавать блуждание ума как блуждание ума. «А, вот это – блуждание ума», – сразу же понимаете вы. И после этого вы не должны ни отвергать никакие мысли, и не цепляться за них, не следовать за ними. Это уникальный метод, который объясняется в Махамудре. Вам не обязательно использовать множество различных противоядий. Когда у вас возникает концепция, когда возникает блуждание ума, вы мгновенно распознаёте блуждание ума как блуждание ума. И в силу простого распознавания, блуждание ума само по себе исчезнет.

Обычно в учениях Махамудры приводится следующий пример. В ваш дом повадился ходить вор, он всё время приходит и что-то ворует у вас, и до тех пор, пока вы не узнаете этого вора, он будет продолжать воровать. До сих пор вы делали следующее: вы оставляли в своём доме вора и запирали дверь снаружи ключом. То есть, главный источник всех бед сидит у нас внутри, а мы очень при этом очень боимся того, что снаружи. Мы боимся, что снаружи кто-то придёт к нам и что-нибудь украдет. Но с того момента, как владелец дома узнает вора в лицо и скажет: «Я знаю тебя, ты вор», – вор начнёт ходить к нему всё реже.

Каждый раз, когда он появляется, вы просто говорите ему: «Вор, я тебя знаю», – и от этого он будет приходить всё реже и реже. Не говорите ему: «Не приходи». Просто говорите: «О, я тебя знаю, вор. Теперь я тебя знаю всё лучше и лучше. Скоро я тебя полностью узнаю – если ты чаще будешь ко мне приходить». И тогда вор перестанет приходить, потому что он не хочет, чтобы вы его «познали полностью».

Поэтому в учениях Махамудры обычно даётся такой совет. Когда во время медитации у вас возникает блуждание ума, единственное, что вам нужно сделать – распознать блуждание ума как блуждание ума, не бороться с этим блужданием, не говорить: «Блуждание ума – это очень плохо, я должен прекратить его. Блуждание ума, не возникай у меня, я очень плохо медитирую». Не надо так думать. Когда в медитации возникает блуждание ума, просто узнайте это, а затем тут же снова вернитесь к просто ясности и осознанности ума. Не надо ничего отвергать, не надо ни с чем бороться. Но для того, чтобы вы могли распознать блуждание ума как блуждание ума, одной внимательности не достаточно, нужна также бдительность. Внимательность поможет вам пребывать на объекте медитации, но внимательность не способна распознать блуждание ума как блуждание ума. Это вы должны понимать. Поэтому лучшее противоядие от блуждания ума – это бдительность. Что такое бдительность? Девяносто пять процентов вашего ума должно быть сосредоточено на объекте медитации, то есть просто пребывать в ясности и осознанности вашего ума. И лишь пять процентов ума должно осуществлять слежку, как шпион, всё время проверять, есть ли в уме блуждание, есть ли притуплённость, есть ли риск возникновения блуждания или притуплённости. Если в маленьком пруду будет плавать большая рыба, она нарушит спокойствие воды в этом пруду. Поэтому в маленьком пруду должна плавать очень маленькая рыбка, которая, не нарушая спокойствия воды, всё время проверяет, где в воде есть грязь. Недостаточно получить лишь теоретические учения об этом. Только на своём собственном опыте, в своей собственной медитации, вы сможете понять по-настоящему, что такое внимательность и что такое бдительность, что такое девяностопятипроцентное сосредоточение на объекте медитации, что такое пятипроцентное слежение за возникновением или не возникновением блуждания или притупленности ума. И тогда вы поймете: «Вот это – бдительность».

Бдительность возникает в силу того, что ум постоянно пребывает в полной бдительности. Также вспомогательным фактором для развития бдительности является внимательность. Для того, чтобы повышать бдительность, вам не нужно слишком много медитировать, но каждый раз, когда вы медитируете, вы должны быть настроены очень решительно на то, что вы будете медитировать очень внимательно, очень бдительно, очень чисто, и не позволите возникнуть блужданию и притуплённости ума. Как только блуждание или притупленность возникнут, то вы сразу же будете узнавать их. То есть вы должны быть подобны оленю в чаще леса, который, наострив уши, следит за малейшим звуком, малейшим шорохом. Тогда в вашей медитации действительно будет происходить прогресс. А иначе, если вы будете медитировать, не повышая внимательности, не повышая бдительности, даже не зная о том, что такое внимательность и бдительность, от медитации вы будете только тупеть.

Вначале ваш ум будет блуждать, не давая вам сосредоточиться, а потом вы подумаете: «Я должен расслабиться, если я расслаблюсь, моя концентрация сама по себе улучшится». И если вы расслабитесь, то погрузитесь в умственную притуплённость, думая, что вы на самом деле медитируете, поскольку ваш ум перестанет блуждать. То есть вам будет казаться, что вы медитируете, что вы сосредоточены, но на самом деле это будет простая притуплённость ума. Иногда люди думают, что когда их ум не движется туда-сюда, это и есть медитация, это и есть концентрация, но это ошибка.

Вначале в Тибете многие люди тоже начинали медитировать, не получив правильных инструкций, и в этом была их ошибка. Вначале их ум чрезвычайно отвлекался и блуждал, а затем, когда они решали ослабить напряжение, внимание, чтобы достичь лучшего сосредоточения, их ум отупевал, погружался в притуплённость. И поскольку ум становился неподвижным, они думали, что это и есть настоящая медитация, настоящая концентрация. Но от такой псевдо-концентрации они тупели и ничего не достигали.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Какой смысл заниматься такой медитацией?» В Тибете есть одно животное, которое способно около шести месяцев провести под землей, пребывая в таком состоянии тупости и забытья, и это никакая не медитация. В результате такой медитации, вы становитесь всё тупее и глупее, ваш ум становится очень сухим, чёрствым. Сейчас я вам цитирую учение Ваджрапани, это не моё учение. Это первый признак: ум становится очень чёрствым. Когда ваш сосед кричит от боли, когда он болеет и вызывает о помощи: «Помогите, мне больно», – у вас будет только одна мысль: «Он мешает мне медитировать». Тогда лучше вообще не медитировать. Если ваш ум становится таким, это означает, что вы не понимаете, как правильно медитировать.

Второй симптом – это то, что у вас начинаются проблемы с внимательностью, вы становитесь очень рассеянным, у вас очень плохое внимание. Вы становитесь таким рассеянным и невнимательным, что забываете, куда поставили чашку, куда положили ключи, ищите и не можете найти, не помните, что вы делали пять минут тому назад.

Третий симптом неправильной медитации состоит в том, что вы становитесь очень раздражительными, легко возбудимыми, вас легко расстроить, легко уязвить. И когда вы слышите какие-то звуки, даже если вы в этот момент не медитируете, эти звуки начинают вас раздражать. У вас пропадает желание общаться с людьми. Это нехороший признак. Это не отречение. Вам не хочется общаться со своей женой или со своим мужем, вы думаете: «Всё это сансара». Это не отречение. У тех людей, которые действительно хорошо медитируют, у которых отличная концентрация, как правило, бывают очень хорошие отношения с мужем или женой. У Марпы Лоцавы с его супругой Догнемой были очень хорошие отношения, Марпа был превосходным знатоком медитации. Вы должны воспринимать свою жену как дакини, которая помогает вам в медитации. Если вы монах, вам приходится мыслить по-другому, рассматривать женщин, как ходячие скелеты, обтянутые кожей, у вас нет другого выбора, вам приходится на это медитировать. (смеётся). Но если вы практик Тантры, и тем более, если у вас жена, то тогда вы должны отвести в сторону все мысли о ходячих трупах, воспринимайте свою жену чисто, как дакини. Чистое восприятие очень важно для тантрического практика. Если вы живёте в России, вы должны ценить Россию, если вы живёте в Индии, вы должны ценить Индию. Поскольку подавляющее большинство моих учеников являются мирянами, я говорю, что не надо рассматривать своих жену или мужа как ужасных сансарических существ, надо стараться воспринимать их чисто, относиться друг к другу с уважением. Это очень важно.

Когда вы начинаете медитировать и теряете чуткость к своим близким, к семье, начинаете чураться общества – это нехорошие признаки. Не надо всё время усиленно общаться, впадая в другую крайность. Это тоже неправильно. Нужен срединный путь. Не надо слишком любить жену: «Жена, ты моё божество». Это тоже неправильно. Мысленно, воспринимайте свою жену чисто, но не надо её время превозносить на разные лады: «О, ты моя дакини». Иначе она будет «летать», и на следующее утро перестанет мыть посуду. (смеётся) Я шучу. Внутренне уважайте, но не надо говорить слишком много красивых слов. Должна быть любовь, близость, но не слишком сильная. Самое лучшее – золотая середина

У негативных состояний ума не бывает золотой середины. Это нечто совершенно неправильное. Однако с помощью Тантры вы можете превратить привязанность в путь. На вашем нынешнем уровне привязанность должна восприниматься как нечто абсолютно негативное, вы должны всеми силами с ней бороться. Но между любовью и привязанностью – большая разница. Потом, когда вы обретёте большую силу, вы сможете использовать привязанность, превращая её в тантрический путь.

Итак, не погружайтесь в умственную притуплённость, это неправильно. Вы должны мгновенно распознавать возникшую умственную притуплённость с помощью бдительности. Каким образом нужно распознавать умственную притуплённость во время медитации? Я вам сейчас это объясню, а затем, пользуясь моими объяснениями, во время собственной медитации постараетесь это понять.

Когда в уме присутствует притуплённость? Когда объект медитации не теряется – то есть вы сохраняете его, удерживаете его, но он лишён ясности, яркости, вашему сосредоточению не хватает ясности. Это называется умственная притуплённость.

Различают два вида блуждания ума и два вида притуплённости ума. Всё это очень важно знать. Если вы знаете это очень чётко и на собственном опыте, я вам даю стопроцентную гарантию, что дня ото дня ваша медитация будет становиться всё лучше и лучше. Если вы не знаете, что такое грубое блуждание ума, грубая притуплённость ума, как вы можете двигаться вперёд в медитации? Я вам уже говорил, что если вы не устраните эти изъяны медитации, ваше сосредоточение не будет улучшаться. Вы не сможете достичь шаматхи из-за пяти изъянов медитации. Наш ум, подобный телевизору, имеет пять изъянов, пять неполадок. Если мы отремонтируем все неполадки, телевизор нашего ума станет работать чётко и ясно. Телевизор нашего ума просто невероятен. В нём миллиарды каналов, но в настоящий момент даже один канал работает довольно плохо из-за пяти изъянов медитации. Если вы устраните все эти пять изъянов, телевизор вашего ума начнёт работать как следует, и вам не понадобится телевизор в квартире. Когда Миларепа настроил все каналы своего ума, он был совершенно счастлив в своей пещере. Миларепа говорил: «Вглядишься в свой ум, там ты сможешь столько всего увидеть. Зачем вообще смотреть куда-то во внешний мир?». Если у вас есть большое ясновидение, вы можете увидеть, всё что творится во множестве других миров, увидеть столько прекрасного, что вам не понадобится телевизор. Позже, правда, у вас пропадёт интерес к тому, чтобы на что-то смотреть, и вы просто захотите сосредоточения.

Наш мир и другой мир – одинаковые. Все хотят счастья, но не знают, как его получить. Как тараканы, в восемь часов утра идут работать, в восемь часов вечера обратно приходят. Стиль одежды несколько отличается, методы передвижения, транспорт несколько другой. В некоторых мирах есть крошечные самолеты, как наши машины, которые летают по воздуху. Но проблемы остаются теми же. Даже если у обитателей этих миров есть персональные самолетики, и даже если у них есть прекрасные дома, всё равно они страдают оттого, что не могут получить желаемого. Потому что они хотят всё большего и большего, а всё получить невозможно. В нашем мире и во всех остальных мирах остается одна из вечных проблем: мужчина любит женщину, женщина влюблена в другого мужчину, а тот, в кого она влюблена, любит другую женщину, а та женщина другого мужчину. В итоге круг возвращается к первому человеку, замыкается. (смеётся). Редко бывает так, чтобы любовь была взаимной, но даже если встречаются люди, которые любят друг друга взаимно, сначала они немножко счастливы, а потом теряют интерес. Потому что вначале они хотят смотреть только на достоинства друг друга, они не хотят замечать друг в друге недостатки. Они говорят: «Я люблю тебя очень сильно, моя любовь к тебе безгранична», а потом постепенно начинают замечать недостатки. Через некоторое время,

кроме недостатков, они ничего уже не видят и хотят расстаться. И пока людям не исполняется восемьдесят лет, эта история постоянно повторяется и повторяется.

Один из моих друзей работал в Индии в доме для престарелых тибетцев. И там тоже, несмотря на то, что они старые, романы возникают. Они сходятся, расходятся, иногда женятся, через несколько дней разводятся... (смеётся). Даже старики и старухи также себя ведут. Поэтому, если мы не укротим свой ум, даже дожив до восьмидесяти лет, будем продолжать заниматься тем же самым. Ясно, да? Я забыл, о чём мы вообще говорили... (смеётся).

А мысль была такая: я собирался объяснить вам разницу между грубым блужданием ума и тонким. Грубое блуждание ума – это когда в силу привязанности вы полностью отвлекаетесь, то есть полностью теряете объект медитации. Запомните это определение. Оно поможет вам распознать грубое блуждание ума во время медитации. С помощью этого определения вы сможете распознать грубое блуждание ума. Когда два незнакомых человека впервые встречаются, они обсуждают подробности встречи по телефону, договариваются встретиться в середине платформы метро, и один говорит: «Я буду одет так-то и так-то, и у меня волосы такой-то длины». А второй говорит – «А я буду одет так-то и у меня такие волосы». И потом даже в толпе народа, вы сможете узнать этого человека. Точно также вы должны узнать грубое блуждание ума по моему описанию.

Итак, если в силу привязанности, вы полностью теряете объект медитации, это случай возникновения грубой формы блуждания ума. А тонкое блуждание ума – это когда, в силу возникшей привязанности, ум начинает чуть-чуть отвлекаться от объекта медитации, хотя вы его не теряете. Несмотря на то, что объект медитации вы продолжаете удерживать, вы его не полностью теряете, но ваше сосредоточение лишено полноты, целостности. Частично ваш ум отвлекается от объекта медитации.

Допустим, вы смотрите телевизор, и вам интересны передача или фильм, вы полностью поглощены им, но в вашем присутствии в комнате кто-то назвал имя человека, который вам интересен, и вы тут же наострили ухо. Хотя вы по-прежнему смотрите телевизор, тем не менее, часть вашего внимания уже направлена на другое. Что они там говорят о человеке, который мне интересен? Это хороший пример, который поможет распознать тонкое блуждание ума.

А что такое грубая притуплённость ума? Несмотря на то, что вы пребываете на объекте медитации по-прежнему, он теряет свою яркость и ясность. Когда у вас отсутствует ясность – это грубая форма притуплённости ума.

Тонкая форма притуплённости ума – это когда, несмотря на то, что присутствует ясность, ей не хватает силы, интенсивности. На собственном опыте очень трудно распознать тонкую форму притуплённости. Если вы не являетесь опытным мастером и знатоком медитации, вам очень трудно узнать тонкую форму притуплённости, когда она возникает в вашей медитации. Вам кажется, что ваше сосредоточение в этот момент отменно. У вас нет блуждания ума, есть ясность, но ясности недостает силы. Если вы останавливаетесь на этом уровне медитации и не устраняете этот изъян, дальше ваша концентрация не пойдёт, вы так и останетесь на шестой или седьмой стадии.

Сейчас я приведу один пример, который поможет вам распознать тонкую форму притуплённости. Допустим, у себя в доме вы вворачиваете лампочку в 100 Вт, и некоторое время она у вас горит. Вы смотрите, насколько ярко она горит, насколько ярк свет от неё. А затем вы её выворачиваете и вворачиваете лампочку в 60 Вт, и сразу же чувствуете

разницу. Несмотря на то, что обе лампочки освещают комнату, вторая лампочка светит гораздо менее интенсивно, гораздо менее ярко, чем первая. И для того, чтобы распознать тонкую форму притуплённости ума, вы сначала должны в своей медитации испытать полную степень сосредоточения, со всей ясностью, со всей чёткостью, яркостью, силой, на которую вы способны, и это будет являться для вас образцом. Потом вы должны сравнивать с этим образцом ваше последующее сосредоточение, и, только сравнивая, вы сможете понять, что когда вам не хватает ясности сосредоточения, не хватает интенсивности, не хватает силы. И вы поймёте, что у вас присутствует тонкая форма притуплённости ума.

Когда в уме полностью отсутствует притуплённость ума, когда он необычайно ясен, то объекты ментального восприятия, ментальные образы видятся гораздо ярче, гораздо яснее, чем объекты вашего зрительного сознания, то, что вы видите вокруг себя. Объекты, которые мы видим глазами, мы видим на самом деле далеко не так чётко, не так хорошо. Когда мы достигнем высокой степени сосредоточения, то, стоит нам мысленно представить образ дерева, мы увидим его гораздо чётче. Мельчайшие детали, каждый листочек, даже все капельки росы на листьях, мы сможем разглядеть очень чётко. Как цифровая камера. Вот такая вот интересная особенность у нашего ума. Цифровые камеры нашего ума были открыты в буддизме много-много лет тому назад, и лишь сейчас наука дошла до создания материальных цифровых камер. Но они не могут сравниться с цифровой камерой ума. Цифровая камера ума необычайно точна. Все эти качества вы тоже способны в себе развить, у вас есть к этому потенциал.

Для того, чтобы устранить блуждание и притуплённость ума, вам нужно применить противоядия. Есть профилактические противоядия, и они считаются самыми лучшими. Лучшее противоядие – это принять превентивные меры. Лучшее превентивное противоядие от блуждания ума – предварительно, ещё до однонаправленной медитации позаниматься аналитической медитацией на непостоянство и смерть. Для этого вам не надо сидеть в позе медитации. Когда вы находитесь в перерывах между медитацией, просто думайте о том, что с каждым мгновением вы всё ближе и ближе подходите к собственной смерти. Это тоже будет медитация.

Если вы забываете о непостоянстве и смерти, если в промежутках между медитациями вы думаете: «Что там сейчас делают мои друзья в Москве? Я здесь нахожусь в таких суровых условиях, у меня ничего нет, я сижу, я должен медитировать, а они там ходят в хорошие рестораны, вкусно кушают, смотрят интересные фильмы, получают удовольствие, пьют вино с пивом, танцуют». Если вы думаете об этом, во время медитации вы всё это будете видеть вместо объекта медитации. Ваш ум будет устремляться ко всем этим вещам. Вы будете ему говорить: «Не думай, не думай об этом». Но вы не сможете его удержать. Всё зависит от правильной стратегии. Из-за неверной стратегии вам будет очень трудно.

Вот как было у меня, когда я медитировал в Курумкане. 15 июня начался чемпионат Европы по футболу, а до этого моя медитация была просто потрясающей (смеется). Сосредоточение улучшалось и улучшалось, но потом в промежутках между медитацией я стал думать: «Вот, сейчас идёт футбол». Меня настолько это заинтересовало, а в то время я не разговаривал и общался с учениками, которые обслуживали меня, с помощью записок. И я стал слать им записки: «Ну, когда следующая игра? У кого? Кто победил?». А они мне записками передавали эту информацию. И тогда это начало мешать моей концентрации. Один неверный стратегический ход уже мешает сосредоточению. Потому что я очень люблю футбол, я раньше играл в футбол. Когда европейский чемпионат закончился, моя концентрация снова стала очень хорошей. Тогда я убедился в том, что то, что писали великие мастера прошлого – абсолютная правда. Они писали, что то, о чём ты думаешь в

промежутках между медитацией, влияет на твои медитативные сессии. Я думал, что мне это не грозит. Я думал, что я уже достиг стабильности в медитации и поэтому могу в перерывах между медитацией думать об отвлечённом для того, чтобы как-то отдохнуть, расслабиться. Но это оказалось неверным. Настоящая релаксация, настоящий отдых в перерывах между медитацией достигается позитивным настроением ума – когда ум полон любви, сострадания, желает всем счастья. Это приносит настоящий отдых и релаксацию. А когда вы думаете об объектах привязанности, это не даёт вам никакого отдыха. На первый взгляд, когда думаете об объектах привязанности, это расслабляет, вы отдыхаете, но в действительности это только волнует и тревожит ваш ум.

Омрачения – это то, что тревожит ум, то, что нарушает умственный покой. Несомненно, привязанность лишает вас покоя ума. Вначале это приносит какое-то удовольствие, но на самом деле лишает вас покоя. Это, несомненно, так. Это совет, который я вам даю на основе своего маленького личного опыта, предназначен на будущее – на тот случай, если вы сядете в строгий ретрит. Когда вы выйдете на пенсию, вы можете заняться интенсивной медитацией в строгом ретрите. Это будет очень хорошо. Поскольку в России пенсии очень маленькие, это очень хорошо для ретрита. С одной стороны, вы не умрёте с голоду. Когда у вас пенсия очень большая, то это плохо, потому что у вас тут же появится желание потратить эти деньги. У людей, которые живут в Новой Зеландии и в Америке, большие пенсии, и они всё время путешествуют и возвращаются с обилием новых проблем. Они уезжают, чтобы отдохнуть, а возвращаются с кучей жалоб: «Ой, всё было не так, это было плохо, то было плохо». Они едут на отдых, а когда возвращаются, говорят: «Я устал, мне нужно ещё отдохнуть». (смеётся) Некоторые люди в Москве тоже так поступают: уезжают в отпуск, а когда возвращаются, говорят: «Я уже устал от этого, мне нужно ещё отдохнуть». Поэтому вы должны ценить то, что у вас есть. Если у вас маленькая пенсия – это очень хорошо, если большая пенсия – тоже очень хорошо. Если у вас маленькая пенсия, думайте о преимуществах маленькой пенсии. На хлеб хватает, молоко, картошка и немножко мяса – достаточно, много зачем кушать? (смеётся). Насчёт приёма пищи в буддизме даются интересные рекомендации, в России один великий писатель говорил тоже самое. Пословица такая есть: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. Завтрак должен быть плотным, обед лёгким, а вечером вообще не надо есть. Если вы на обед переедите, то это тоже будет плохо. Мысленно поделите желудок на четыре части: пятьдесят процентов надо заполнить едой, двадцать пять процентов – водой, а двадцать пять оставить пустым. А не как русские мужчины – сто процентов своего желудка набивают мясом и картошкой. (смеётся). Тогда во время медитации вы будете клевать носом.

Вы должны понимать, что пища также влияет на наш ум. Это правда. Я могу сказать опять же по своему опыту, что, когда я ел слишком много жирной пищи, это влияло на мою медитацию, на сосредоточение. То, что в своих текстах писали великие мастера, они писали на личном опыте. Когда вы будете медитировать, у вас будет тот же опыт, он является универсальным. Поэтому я говорю, что буддизм – это не догма, буддизм – это наука об уме. Если вы создадите определённую причину, у вас будет соответствующий результат. Мне не очень интересно, станете ли вы буддистами или не станете ими, самое главное – используйте эти наставления для того, чтобы укрощать свой ум, для того, чтобы менять себя к лучшему. Лекарство нужно для того, чтобы человек вылечился от болезни, человек не должен сам превратиться в лекарство. Религия нужна как средство для того, чтобы человек стал лучше, а не для того, чтобы человек обращался в эту религию, становился религиозным. Если вы выйдете на улицу, распевая песню: «харе Будда», «харе Будда», мне это не понравится. В этом случае получится, что вы как бы превратились в лекарство. Это одна из самых серьёзных ошибок, которую совершают люди в этом мире. Они пропагандируют религию не для того, чтобы помогать людям с помощью этой

религии, а для того, чтобы обращать людей в свою веру. Во имя религии происходит большая часть войн и конфликтов в нашем мире. Будда пророчествовал: «Я принёс в этот мир буддизм, своё учение, но в будущем, если под его эгидой начнутся какие-то войны, будет кровопролитие, когда учение вместо того, чтобы помогать, будет приносить больше страданий, я сам лично приду и его уничтожу». И это свидетельствует о том, что цель учения Будды – приносить помощь людям, а не создавать им проблемы. И об этом очень важно всё время помнить. Самое главное – чтобы вы становились добрее. Используйте религию, используйте все эти методы, техники для того, чтобы менять себя к лучшему.

А теперь вернёмся к теме. Каждый раз параллельно с учением о том, как медитировать, я даю какие-то советы. Это тоже очень важно.

Здесь основная мысль состоит в следующем: для того, чтобы предотвратить появление блуждания ума во время медитации, перед сессией думайте о непостоянстве. Очень важно воспринимать себя как человека, который выпал из самолёта. В реальности наша ситуация такова: с момента нашего рождения на свет, мы словно выпали из летящего самолёта, и с каждым мгновением мы всё ближе и ближе к собственной смерти. Поскольку это расстояние очень велико, нам кажется, что мы не падаем, а зависли в воздухе. В действительности же мы вообще не стоим на месте: мы всё время движемся, движемся и движемся. Какой смысл пытаться как-то обустроиться во время этого падения? Если у вас очень сильная концепция о том, что нужно устроиться, вместе с ней появится множество других концепций. И вместе с этим всплывут все мирские дхармы, мирские заботы. И тогда ваш ум перестанет вам подчиняться. Поэтому во время ретрита полезно думать о том, что смерть неизбежна, время смерти неизвестно, и когда вы будете умирать, вам помогут только качества вашего ума, всё остальное будет бесполезно. Всё это лишь детские игрушки. Если вы думаете об этом в промежутках между медитациями, даже если вы будете призывать блуждание ума во время самой медитации, оно не сможет у вас возникнуть. Кроме того, важно иногда думать о природе страданий, которые присущи сансаре: о трёх видах страдания, о шести видах страдания, о восьми видах страдания, о которых я вам говорил раньше. Подумайте: «Я уже сталкивался со всевозможными страданиями в сансаре. Если я не освобожу свой ум от омрачений, то мне придётся и дальше испытывать все эти страдания». Думайте о страданиях в адах, о страданиях голодных духов, о страданиях в мире животных, думайте о том, что если вы не освободите свой ум от омрачений, когда-нибудь вам придётся попасть в эти миры и страдать там.

Вы должны говорить себе: «Сейчас я нахожусь в очень нестабильном положении, я словно человек, который готов сорваться в пропасть с обрыва, но ещё держится одной рукой, зацепившись за край обрыва, его другая рука уже внизу, и, стоит отпустить руку, как он полетит вниз, в пропасть. Но сейчас пока ещё есть возможность зацепиться второй рукой и поползти вверх, чтобы вскарабкаться во всё в более и более благоприятные рождения». Думать об этом гораздо лучше, чем думать о сансарических вещах. Для того, чтобы возникли такие мысли, для того, чтобы облегчить эту медитацию, очень важно читать такие книги, как Ламрим. Уже издана первая часть комментариев к Ламриму Пабонки Ринпоче – «Освобождение на твоей ладони», есть комментарии к первому тому Ламрима, которые я давал в Курумкане, читать эти книги и думать об этом в перерывах между медитацией во время ретрита – очень хорошо.

Сейчас для вас очень хорошо не сидеть в медитации, а в промежутках между сессиями лежать и, лежа, читать эти книги, но не так, как вы читаете художественную литературу. Немножко почитали, потом размышляете над прочитанным. Я не хочу, чтобы вы слишком много медитировали на данном этапе вашей московской жизни. Я хочу, чтобы когда в свободное время вы брали книги связанные с Ламримом, комментарии к Ламриму и

немного читали бы, а потом размышляли о том, что прочли, потом ещё читали и ещё размышляли. Это точно изменит ваш ум.

В нашем центре также есть компакт-диски с записями курсов по Ламриму, которые я давал в Курумкане, в Калмыкии. Надо делать mp3-диски с этими записями, вы их будете слушать, это также очень полезно. Mp3 – это очень удобно. У меня есть один mp3-диск с записями учений Его Святейшества Далай-ламы, на одном диске умещается девять дней учения. Я иногда их слушаю лежа, для меня это очень полезно. Когда вы расслабляетесь, отдыхаете, ваш ум очень счастлив, одновременно вы медитируете. Когда вы слушаете, вы как бы анализируете всё время: «То, что говорит Его Святейшество, правда». Когда вы занимаетесь таким анализом, у вас в сердце появляется некий вкус медитации. В будущем во время ретирита вы можете взять с собой компакт-диски, диски с mp3-записями учений Его Святейшества и моих учений и слушать их в перерывах между сессиями, тогда ваша медитация действительно будет очень хорошей.

Когда у вас усиливается блуждание ума, вам надо читать больше книг о непостоянстве и смерти, о страданиях сансары, о том, как живые существа страдают, это очень поможет. Когда у вас есть опасность возникновения притуплённости ума, вы должны думать о вещах, которые вас вдохновляют, то есть о преимуществах, таких как драгоценность человеческой жизни, качества шаматхи, качества реализаций, которые вы обретёте, качества Будды, состояния Будды, а также о качествах нирваны, о том, что такое нирвана. И вы думаете: «Вот такой нирваны я хочу достичь, такую шаматху я хочу обрести, я хочу достичь такого состояния Будды». Это будет невероятно. Вы должны постараться, чтобы эти вещи по-настоящему вас вдохновляли. Также вас должен вдохновлять пример того, как медитировал Миларепа. Это необходимая профилактика, и, если вы будете её делать, то во время медитации блужданию и притуплённости ума будет очень трудно возникнуть.

Иногда во время медитации возникает блуждание ума. Если оно уже возникло, самое лучшее противоядие от него – распознать это блуждание ума как блуждание ума. Вы должны понимать механизм возникновения блуждания ума. Оно возникает потому, что вы слишком крепко держитесь за объект медитации, поэтому надо несколько ослабить хватку. Вы должны чуть-чуть отпустить объект медитации. Блуждание ума возникает из-за того, что вы слишком крепко держитесь за объект. Вы должны чуть-чуть ослабить хватку, но не слишком ослабить, а то вы его выроните, потеряете. А затем, если во время медитации уже возникла притуплённость ума, то самое лучшее противоядие – с помощью бдительности распознать притуплённость ума как притуплённость. Механизм возникновения притуплённости такой: она возникает, потому что вы слишком слабо держитесь за объект медитации. Поэтому вы должны немножко усилить своё внимание на объекте. Если вы усилите концентрацию на объекте, станете чуть сильнее на нём сосредотачиваться, притуплённость ума исчезнет сама собой. Если же вы будете продолжать слабо держаться за объект и при этом будете говорить: «Притуплённость ума, не возникай», – она всё равно будет возникать. Если вы будете слишком слабо держать чашку, при этом говорить: «Чашка, не падай, у меня из рук», – она будет продолжать вываливаться. Вместо того, чтобы говорить так, когда уже вы готовы выронить чашку, надо просто держать её крепче. А когда есть опасность сломать чашку оттого, что вы слишком крепко её держите, нужно чуть ослабить свою хватку. Поэтому многие йогины прошлых времён, которые освоили шаматху, говорили, что самое трудное – это достичь середины: когда вы держитесь за объект не слишком крепко, но и не слишком слабо. И поэтому так трудно развить шаматху. Великий йогин Чандрагомин говорил: «Когда держишься за объект слишком сильно, возникает блуждание ума, когда слишком слабо держишься за объект, возникает умственная притуплённость, а срединный путь обрести очень трудно». Поэтому шаматхи достичь очень трудно.

Если вы знаете, как обрести срединный путь, тогда развить шаматху очень просто, если вы этого не знаете, тогда обрести шаматху очень тяжело. Всё зависит от вашей искусности.

До свидания.