

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Сегодня наша последняя публичная лекция. В субботу будет последняя лекция в Центре для тех, кто получил посвящение Ямантаки. А потом мы с вами не увидимся до начала декабря. В декабре мы продолжим лекции. В декабре, я думаю, у нас лекции будут проходить в Центре, потому что будет снег, и сюда будет тяжело добираться, и я думаю, что в Центре будет лучше. Я думаю, что все вы поместитесь в Центре. Будет лучше, если деньги, которые вы платите за аренду этого зала, вы будете платить Центру, потому что Центр нуждается в деньгах, Центр дорого содержать. И я буду давать учение в Центре, мне будет там комфортнее, потому что мне не нужно очень много учеников, мне нужны качественные ученики. Поэтому, я думаю, в будущем, на благословение, конечно, надо искать зал, а учение и лекции должны проходить у нас в Центре. И вам туда легче добираться.

В будущем я буду давать больше учений по медитации, как заниматься аналитической медитацией на Ламрим, и мне кажется, что Центр для этого более подходящее место.

Духовный наставник должен больше внимания уделять качеству учеников, нежели их количеству. Если мы сделаем широкую рекламу моих лекций в Москве, то придёт много людей, но какой смысл в большом количестве народа, главное – качественные ученики. Я больше заинтересован в том, чтобы мои старшие ученики продолжали ходить на учение. Но нельзя сказать, что я не заинтересован в новых учениках, в новых учениках я тоже заинтересован. В новых учениках, которые искренне интересуются практикой, я заинтересован. Новые ученики, которые думают, что с помощью буддизма они станут необычными людьми, лучше ко мне не приезжайте. Я могу гарантировать, что мои лекции сделают ваш ум спокойнее, немножко мудрее, добрее.

Я не могу обещать вам, что благодаря моему учению вы станете человеком со сверхъестественными способностями. Если вас интересует приобретение сверхъестественных способностей, вы должны искать какого-то другого учителя, но не меня. Но если вас по-настоящему интересует укрощение своего ума, значит, вы не ошиблись в выборе, придя ко мне. Благодаря тем учениям, которые я получал от своих учителей, благодаря моей собственной практике, я достиг какого-то уровня, какого-то результата в укрощении своего ума.

Как я вам уже говорил, всё, что мы делаем, мы делаем для обретения счастья и избавления от страдания. Лучший метод для обретения счастья и устранения страданий – это укрощение ума. Если ваш ум укрощён, то в случае, если у вас есть много вещей – это очень хорошо, и если у вас вещей очень мало – это тоже очень хорошо. Но если вы не укротили свой ум, и если у вас очень много вещей, у вас будет страдание от обилия этих вещей. Если у вас будет мало вещей, вы будете страдать оттого, что у вас мало вещей. Если вы не укротили свой ум, то тогда если вы бедны, вы будете страдать от бедности, если вы богаты, вы будете страдать от богатства. Кем бы вы ни стали, если вы не укротили свой ум, то, если вы не пользуетесь известностью, вы страдаете от своей неизвестности. Если вы стали известным, популярным человеком, вы страдаете от своей славы.

Если же вы укротили свой ум, то бедность – это очень хорошо, и богатство – очень хорошо. Если вы укротили свой ум, то тогда, если у вас есть жена – это очень хорошо, если у вас нет жены – тоже очень хорошо. Иметь ли жену или не иметь – это не проблема, основная проблема – это неукрощенный ум. Если вы укротили ум, то все для вас хорошо. Иногда человек думает: «Мне плохо, потому что у меня есть жена или есть муж». Если вы будете пытаться сбежать от мужа или жены, думая, что будете счастливы, когда избавитесь от них, это тоже неправильно. Итак, если хорошенько исследовать, всё сводится к укрощению ума. Медитация шаматха является очень хорошим способом укрощения ума. Также для

укрощения ума очень важна аналитическая медитация на Ламрим. Аналитическая медитация не предполагает обязательного сидения в позе медитации, вы можете заниматься ею в метро, когда куда-то едете. Просто думайте в соответствии с дхармой, размышляйте над тем богатым материалом, который я вам дал. И тогда позитивные состояния возникнут в уме естественным образом.

Вы все занимаетесь аналитической медитацией. Но вы занимаетесь негативной аналитической медитацией. Например, когда вы смотрите телевизор, в комнату входит другой человек и говорит: «Олег, которого ты считал своим другом, говорит про тебя такое-то». И тогда у вас включается аналитическая медитация. Для этого вам не обязательно сидеть в позе медитации, вы сидите в той же позе, что и раньше, когда смотрели телевизор. Хотя вы и смотрите по-прежнему на экран телевизора, вы уже не слышите, что происходит по телевизору. Глаза у вас вроде бы открыты, но вы не видите того, что происходит на экране. Вы однонаправленно начали размышлять об Олеге. Значит, Олег в такое-то время сказал про меня то-то. Сегодня он рассказал то-то. Несколько месяцев тому назад я видел его в обществе моего врага, значит, теперь они все против меня настроены. В вашем уме очень много богатого материала про Олега, и вы всё это пережёвываете. Все пункты этой медитации выстроены в очень правильной последовательности, вам не надо специально вспоминать, что он плохого сделал вам, не нужно смотреть записи в дневнике, когда он вам навредил, вы всё это помните по дням, по часам, по минутам.

В итоге вы достигаете реализации в этой негативной медитации. Ваше лицо медленно начинает багроветь, из ушей идёт пар, глаза наливаются кровью, – такова реализация гнева. Реализация гнева возникает вследствие аналитической медитации на гнев, которая сразу же лишает вас покоя. Когда вы открываете рот в таком состоянии, из него вылетает множество глупостей, вы совершаете очень много ошибок. Ваша самая большая ошибка состоит в том, что в это время вы накапливаете негативную карму. Негативная карма – это те вредоносные действия, которые приносят вам негативный результат. Негативная карма не делает никаких скидок на то, что вы добрый, хороший человек, просто вы ошиблись. Негативная карма подобна яду, который действует вне зависимости от того, какой человек его выпил. Когда добрый хороший человек выпивает яд, реакция наступает такая же, как в случае, если яд выпивает любой другой человек. Точно также, негативная карма – это действие, которое дает соответствующие результаты.

Бог нас не наказывает. Как мы поступаем, такие результаты мы получаем. Поэтому вы должны понимать, что негативная карма подобна яду. Будьте очень осторожны с негативной кармой. Негативная карма является следствием негативного мышления, негативного анализа, то есть того, что называется негативная медитация.

Ту же самую искусность, которую вы обычно применяете в негативной медитации, вы должны применить в позитивной медитации. Размышляйте о любви и сострадании на богатом материале, который получили, обдумывайте всё это в правильной последовательности. В результате такой медитации вы достигните реализации, у вас появится чувство любви и сострадания, ваше лицо начнёт светиться и сиять, вы будете полны очарования, и сделаете счастливыми себя и всех окружающих людей.

Благодаря правильному мышлению, ваш ум день ото дня будет становиться всё более и более здоровым, мудрым. И тогда, даже если в вашей жизни возникнет неблагоприятное обстоятельство, вы не впадете в депрессию, потому что благодаря этому обретёте силу. Ваш ум станет таким сильным и гибким, что любую ситуацию, возникшую в своей жизни, вы будете воспринимать только с позитивной стороны и научитесь получать удовольствие

от страданий. А когда вы научитесь получать удовольствие от страданий, вы станете настоящим духовным практиком. В буддизме считается, что в самом по себе страдании нет ничего хорошего, но если вы умеете использовать страдание на духовном пути, оно станет очень благоприятным для тренировки вашего ума. В буддизме говорится, что страдание, подобно русской бане, очень благотворно влияет на ум. Если с помощью аналитической медитации вы сможете научиться получать удовольствие от страданий, вы станете настоящими практиками традиции Кадампа. Если в результате несчастного случая вы потеряли ногу, и после этого в больнице смеётесь, улыбаетесь, шутите, значит, вы настоящий практик. Сколько бы вы ни плакали, сколько ни кричали, ногу не вернешь. Лучше думать: «Как хорошо, мне пора сидеть на одном месте, медитировать. Если бы я не потерял ногу, наверное, потерял бы жизнь. Как хорошо, что я не умер. Ноги нет – ничего страшного, я еще живой».

Подобное с вами рано или поздно произойдёт, в вашей жизни будут трагедии, но вы должны воспринимать всё позитивно. Одна из моих учениц упала, сломала позвоночник и попала в больницу. Она позвонила из больницы, и я ей посоветовал, как она должна мыслить, и как ко всему относиться. Потом она перезвонила и сказала, что очень счастлива в больнице. В первый раз, когда моя ученица звонила мне, она плакала. Но я дал ей наставления, и во второй раз, когда она говорила со мной по телефону, она уже смеялась.

Вы должны понимать, что в нашей жизни, раз уж мы родились, мы должны испытать следующие страдания: страдание от рождения, страдание от болезни, страдание от старости и страдание от смерти. Все эти страдания нас, несомненно, ожидают. Мы должны быть готовы смотреть им в лицо.

Я сказал своей ученице: «Сейчас ты столкнулась со страданием, но не думай, что только ты одна страдаешь. Всем предстоит пройти через страдание болезни, через страдание старости и через страдание смерти. Не только тебе, но и всем нам предстоит пройти одним и тем же путем. До тех пор, пока мы не освободимся от сансары, нам придётся вращаться в круговороте четырёх страданий: страдания от рождения, страдания от болезни, страдания от старости и страдания от смерти. Мы должны понимать, что всем нам в сансаре придётся пройти через это. Этого следует ожидать, когда это случается, у нас не должно быть шока или потрясения. В сансаре должны потрясать те случаи, когда вам удаётся испытать какое-то счастье. Тогда вы должны спросить себя: «Как мне в сансаре удалось испытать удовольствие?» В страданиях сансары нет ничего удивительного. Вот если вы в нирване столкнётесь со страданием, это должно шокировать. Если вы счастливы в нирване, в этом нет ничего удивительного, потому что счастье – природа нирваны.

Всё о чём вы думаете, должно рано или поздно сводиться либо к отречению, либо к бодхичитте, либо к мудрости, познающей пустоту. Если каждый раз в результате размышлений вы приходите к одному из этих трёх выводов, это означает, что вы практик дхармы. Если всё, о чём вы думаете, в итоге сводится либо к чувству отречения, желанию освободить свой ум от омрачений, либо к бодхичитте, либо к мудрости, познающей пустоту, то это правильное мышление для духовного практика.

То, о чём вы сейчас думаете в своей повседневной жизни, всё ваше мирское мышление в итоге сводится либо к вашему эго, либо к восьми мирским дхармам. Всё, что вы говорите, в конечном итоге сводится к вашему эгоизму.

В монастыре Дрепунг был один монах геше, с неукротенным умом. Он говорил своему другу: «Буддизм очень популярен, но, если исследовать буддизм, то выяснится, что это – тибетский буддизм. Если мы исследуем тибетский буддизм, то выясним, что самое сильное

направление в нём – это Гелугпа. Если исследовать Гелугпу, выяснится, что лучшее, что есть в Гелугпе – это монастырь Дрепунг. Если исследовать монастырь Дрепунг, то выяснится, что лучшее его подразделение – это Лозелинг. Если исследовать Лозелинг, выяснится, что самая сильная община в нём – мой камзен, моя община. А если исследовать мой камзен, то лучше всего в нём я». Это сансарическое мышление. О чём бы вы ни говорили во имя дхармы, если вы говорите: «Я буддист, я гелугпинец, я кагьюпинец», в итоге всё будет сводиться к вашему эго, всё это будет сансарическое мышление.

Если же все, о чём бы вы ни думали, сводится к отречению, бодхичитте, или мудрости, познающей пустоту, такое мышление является правильным.

Например, вы думаете о бизнесе, и размышления постепенно приводят вас к заключению, что бизнес, деньги – это очень ненадежно. Что же в мире по-настоящему надёжно? Дальнейшее исследование приводит вас к выводу, что нет ничего надёжнее, чем ум, который полностью свободен от омрачений.

Если вы будете также думать об экономике, в итоге вы придёте к выводу, что лучшая экономика – это также ум, полностью свободный от омрачений. Когда у вас будут большие заслуги, всё будет приходить к вам само.

Таким образом, вы можете шире раскрыть глаза и посмотреть, что происходит в нашем мире. Вы можете увидеть примеры очень многих людей. Миларепа говорил: «В каждом явлении я вижу дхарму, и поэтому мне не нужны книги, написанные чернилами». Иногда телевизор – очень хорошая дхарма. Когда я смотрю Санта-Барбару, для меня – это учение об отречении, учение о бодхичитте. Как говорится, мудрые люди учатся на чужих ошибках, а дураки – на своих.

Мудрый человек не должен сам делать ошибки, он может поучиться на примере других. Если кто-то совершил ошибку, лучше я не буду повторять того, что он сделал. Самому не надо экспериментировать. Не надо кушать яд. Один человек съел яд и умер, знайте, что это не надо кушать.

Вы не должны всё испытывать на собственном опыте. Когда вы видите недостатки других людей, это должно стать для вас уроком не повторять такие же ошибки. Это не должно служить пищей для кривотолков, разговоров, просто вы должны учиться на недостатках других.

Некоторые люди бывают очень счастливы, когда видят чужие ошибки. Это неправильно. Надо учиться на чужих ошибках. Вам это неприятно, когда кто-то поступает эгоистично. Думайте: «Я не буду так поступать».

Это практика дхармы. Вам не надо читать слишком много мантр. Если у вас не будет правильного мышления в уме, и при этом вы будете читать очень много мантр, возможно, это принесёт вам небольшие заслуги. Шантидева сказал, что когда человек читает мантры с блуждающим умом, занимается аскезой без концентрации, в этом нет пользы. Поэтому не надо говорить, что в Москве вы не можете практиковать дхарму. Вот такой я хочу дать вам совет. В будущем, после учения по шаматхе я буду давать вам учение о том, как правильно мыслить в повседневной жизни. Если вы будете знать, как правильно мыслить, вы всегда будете счастливы. Тогда вы станете мудрыми людьми. Мудрый человек всегда счастлив, куда бы он ни поехал, где бы ни оказался. В особенности, те знания, которые вы приобрели, будут бесценны в момент вашей смерти. Ценность того учения, которое я вам даю, возрастёт в минуты вашего страдания. Но в момент вашей смерти его ценность

возрастет многократно. Ценность такого дара просто невероятна. Если бы я обучил вас йоге, благодаря которой вы бы смогли бы левитировать, висеть в воздухе минут десять-пятнадцать, это было бы совершенно бесполезно для вас в момент смерти. Если бы вы умерли, вися в воздухе, в этом не было бы ничего особенного. Иногда птицы умирают на лету в воздухе, но никаких особых реинкарнаций от этого у них не бывает.

А теперь вернёмся к шаматхе. На прошлой лекции мы обсудили первый, второй и третий из пяти изъянов медитации. Я объяснил вам различия между грубым и тонким блужданием ума, а также между грубой и тонкой притуплённостью ума. Повторять этого я не буду. В медитации шаматха именно эти два изъяна – блуждание и притуплённость ума – являются тем, что мы должны устранить. По большей части, занимаясь шаматхой, вы должны прилагать усилия именно к устранению притуплённости и блуждания ума. Первый изъян – лень – возникает больше в начале медитации, затем постепенно лени становится всё меньше и меньше. Второй изъян – изъян забывания объекта медитации – имеет место в начале, но если ваша внимательность хотя бы немного станет лучше, этот изъян исчезнет. Сейчас второй изъян – забывание объекта медитации – возникает у вас почти мгновенно, потому что у вас почти нет внимательности. Вы не помните, куда пять минут назад положили свои ключи. В такой ситуации, когда вы практически лишены внимательности, вы не можете стоять на ногах твёрдо. Когда вы научитесь стоять твёрдо на ногах, это будет означать, что вы устраните второй изъян – забывание объекта медитации. Третий изъян – блуждание и притуплённость ума. Грубые формы устранить легко, но с тонкими формами справиться очень трудно. Устранить тонкую притуплённость ума ещё труднее, чем тонкое блуждание. Для того чтобы их устранить, применяя противоядие, вы сначала должны научиться распознавать этот изъян, а для этого очень важна бдительность. У вас не должно быть такой бдительности, когда весь ум следит за качеством сосредоточения. Напротив, девяносто пять процентов вашего ума должно быть направлено на объект медитации и лишь пять процентов ума должно следить за качеством медитации. Не должно быть такого, что, когда вы проверяете, не залез ли к вам в дом вор, то всё своё внимание направляете на эту проверку. Тогда у вас не будет прогресса. Если вы берёте в качестве объекта медитации свой ум, то девяносто пять процентов вашего внимания должно быть направлено на пребывании просто в ясности и осознанности своего ума. И не постоянно, а время от времени, пять процентов вашего ума проверяет, насколько чиста ваша концентрация, подобно маленькой рыбке, которая плавает в пруду, не нарушая спокойствия воды в этом пруду. Именно так вы должны поступать. Это очень важные инструкции, не забывайте их. В будущем, когда вы будете медитировать, вам будет достаточно только вспомнить об этом примере – о маленькой рыбке, которая плавает в пруду, не нарушая спокойствия воды. И вы сразу поймёте, что это наставление является очень ценным. Когда вы примените его на практике, у вас мгновенно будет происходить прогресс. Итак, техники очень важны для прогресса вашей медитации, если вы упустите хотя бы одну технику, длительное время у вас не будет прогресса. Во время ретрита по шаматхе, в перерывах между медитациями, я читал много книг с наставлениями по шаматхе. Иногда мне попадалась та или иная техника, и я спрашивал себя, почему я не встретил эту технику раньше, если бы я стал применять её раньше, то давно бы уже достиг результата. Существует очень много пособий по медитации, ведь, чем больше вы знаете различных техник, тем большую искусность обретаете, и тем лучше у вас получается медитация. Наш ум не стоит на месте, он всё время меняется, поэтому мы должны знать множество разных техник, которые следует применять в самых разных ситуациях.

Например, когда вы играете в шахматы с гроссмейстером, ситуация на доске постоянно меняется, она не стоит на месте. У вас должно быть много техник на случай любого хода противника. Как бы он ни пошёл, вы должны постоянно прессинговать его с помощью различных техник, тогда вы можете выиграть. Легких побед не бывает. В тибетском

обществе мало тех, кто достигает высоких духовных реализаций, потому что это нелегко. Поэтому Лама Цонкапа написал очень подробное руководство по медитации. И после этого он приписал, что его учение будет по-настоящему полезно только для тех, кто по-настоящему заинтересован в медитации. Именно для таких людей он написал свой труд, а не для тех, кто хочет на основе этого учения стать ученым.

Большую часть своей жизни Лама Цонкапа провёл в пещерах в горах в уединенной медитации. Если вы почитаете колофон его различных трудов, то увидите, что большинство из них были написаны в самых разных пещерах, по просьбе либо самого Манджушри, либо различных дакинй.

Когда вы устраните тонкие формы блуждания и притуплённости ума, вы окажетесь на шестой стадии сосредоточения.

Как я вам уже говорил, ещё до того, как вы попадёте на первую стадию сосредоточения, вы должны справиться с первым изъяном – ленью. Вы должны преодолеть лень, применяя четыре противоядия от лени и зародить в себе энтузиазм. Затем, когда вы устраните второй изъян – забывание объекта медитации, вы перейдёте на первую и на вторую стадию. На этих стадиях вы должны наибольшее внимание уделять устранению изъяна забывания объекта медитации.

Первая стадия называется установка ума. Для того, чтобы устранить изъян забывания объекта медитации, очень важно культивировать внимательность. Когда вы разовьёте внимательность, то есть способность сохранять сосредоточение на объекте одну минуту, то вы достигнете первой стадии. В прошлый раз я вам уже объяснял, как развивать внимательность во время сессии медитации и в перерывах между сессиями.

Если это возможно, во время интенсивного ретрита по шаматхе, ваш ум должен быть занят только шаматхой. О чём бы вы ни думали, всё это должно быть так или иначе связано с шаматхой, тогда вы достигнете реализации.

В тексте сказано, что в состоянии бодрствования, приёма пищи и гуляния, хождения туда-сюда, всё ваше внимание должно быть занято шаматхой, всё должно быть подчинено шаматхе, тогда будет достигнута реализация шаматхи. А иначе, во время сессии вы будете пытаться медитировать, и у вас немножко будет повышаться внимательность, а после сессии сразу же будете об этом забывать. Это всё равно, что во время сессии вы разжигаете костер, а после сессии огонь затухает. Как вы сможете вскипятить на нём воду? На следующей сессии вам приходится опять разжигать костёр. После сессии от костра уже ничего не остаётся. Некоторые люди занимаются такой медитацией. И они могут заниматься ей десять лет подряд, но за эти десять лет так ни разу и не вскипятят воду. А если вы поддерживаете этот огонь непрерывно, вы можете вскипятить воду очень быстро. Даже если вы будете говорить: «Вода, не кипи», она сама закипит. Даже если вы будете говорить божествам: «Божества, мне не нужна шаматха, все живые существа нуждаются в шаматхе, а я не заслуживаю её», вы обретёте шаматху.

Если же вы не будете создавать причины, и будете жаловаться: «Божества, вы не проявляете ко мне никакого сострадания. Столько лет я уже медитирую и не достиг за это время никакой реализации. Вы даже мне не явили ни одного хорошего знака во сне», так делать неправильно.

Сегодня я объясню вам, как свои каждодневные действия, когда вы сидите, ходите, едите, пьёте, разговариваете, подчинить шаматхе. Это очень важно. Когда я это впервые это

прочитал в тексте, я задумался: «Что это означает, как на самом деле я могу этого добиться?» «Как можно всё время есть с шаматхой, это же невозможно», – думал я. В 2000 году, когда я проводил ретрит в Дхарамсале, у меня был один друг, который помог мне понять истинный смысл этих наставлений. Он – геше, ученый и мой близкий друг. Он занимался строительством домика для ретрита. В ретрите мне помогал помощник. Я просил своего помощника каждый день готовить обед на нас троих, чтобы мы обедали вместе, чтобы моему другу не приходилось самому готовить, потому что он был очень занят строительством. Во время обеда у нас был перерыв, когда мы могли некоторое время поговорить. Ретрит был довольно-таки строгий, я мог разговаривать только во время обеда. Но когда мы обедали, он всё время говорил о своём домике: «В этом домике нужно сделать то-то, построить то-то и там-то». В итоге я уже устал от разговоров о его домике, захотел сменить тему, и задал ему вопрос по философии, связанный с пустотой. Я надеялся, что у нас с ним будет интересный диспут. Он задумался. Я думал, что он размышляет над моим вопросом. Но когда он заговорил, то сказал: «Да нет же, нет». Нарисовал схему своего домика на бумажке и сказал: «Нет, всё-таки, окно должно быть сделано здесь, а дверь – здесь». И тогда я понял, что если мы хотим развить шаматху, мы должны развивать шаматху так, как он строит свой дом для медитации. Даже во время еды его ум был всецело поглощён мыслями только о строительстве домика. И даже, когда я ему задал вопрос о пустоте, он его просто не услышал, он слышал только то, что касалось его домика.

Итак, когда вы в ретрите интенсивно занимаетесь медитацией шаматха, вы должны думать только о шаматхе, и никаких других интересов у вас быть не должно. И тогда за шесть месяцев на сто процентов вы сможете развить шаматху. Также вы должны во всех подробностях знать все техники, с помощью которых достигается шаматха. Тогда за шесть месяцев вы способны её развить.

В прошлом люди достигали шаматхи за шесть месяцев, применяя те же наставления, в настоящий момент они этого достигают, и я уверен, что вы, если примените все те же наставления, даже находясь в Москве, сможете развить шаматху за полгода.

Итак, как сказано в текстах, если вы способны удерживать внимание на объекте на минуту, и целую минуту не забываете объект медитации, то, значит, вы достигли первой стадии. А когда это время вашего сосредоточения удваивается, то есть когда вы две минуты способны будете сохранять внимание на объекте, не теряя его и не забывая, то, значит, вы достигли второй стадии сосредоточения. Когда вы достигаете второй стадии, то это уже называется медитацией. А первая стадия, даже если вы её достигнете, не считается ещё пока медитацией, это, своего рода лишь ступенька к медитации. Это как ступеньки, ведущие в дом.

Люди, которые не достигают даже первой и второй стадии, но при этом говорят, что медитируют, на самом деле вообще не занимаются медитацией. Они говорят, что занимаются медитацией на ясный свет, на Махамудру, на Дзогчен, но всё это детские игрушки. Как я вам уже говорил, настоящий Дзогчен и настоящая Махамудра – это очень-очень трудно. Шаматха по сравнению с ними – очень лёгкая реализация.

Первое, что нужно сделать для того, чтобы заниматься настоящей Махамудрой и Дзогченом – проявить наитончайший ум ясного света. Этого очень трудно достичь, но не достаточно. Когда вы научитесь использовать ясный свет, с его помощью вы сначала должны постичь пустоту концептуально, что тоже очень трудно. Но и этого не достаточно, потому что на следующем этапе вы должны с помощью ясного света достичь прямого познания пустоты. И вот только на этом этапе вы сможете заниматься Дзогченом и Махамудрой. В терминологии Дзогчена и Махамудры это называется тён-дро, что

переводится как «увидев, освободился». То есть, как только ясный свет ума впервые напрямую постигнет пустоту, уже в следующий момент из ума исчезнут все омрачения. Это называется состоянием просветления за мгновение. Если вы достигнете этого, то всё так и будет, но подготовка к этому нужна очень, очень большая.

Например, если у вас дома провели электричество, всю проводку сделали, лампочку ввинтили, всё подключили, подсоединили, вам останется только нажать на кнопку выключателя, и за одно мгновение в вашей комнате появится свет. Другие люди слышали, что можно так сделать, но у них провода не подсоединены, лампочка неправильно вкручена, и всё своё внимание уделяют выключателю, чтобы он был самый красивый. После этого они начинают тыкать в него пальцем, тысячу раз тыкают пальцем, надеясь на то, что появится свет. Один йогин сказал: «Стать Буддой за мгновение очень легко. Но создать все причины для достижения состояния Будды очень трудно». Помните об этом.

На первой и второй стадии вы должны заниматься только устранением забывания объекта медитации, это самое главное. А затем, когда вы научитесь сохранять внимание на объекте уже в течение двух минут, на третьей и четвёртой стадиях ваши основные усилия должны быть направлены на устранение блуждания и притуплённости ума. Если вы способны удерживать внимание на объекте медитации в течение трех минут, у вас уже будет что-то, в распоряжении к чему можно применять противоядия от блуждания и притуплённости ума. Как маленький ребёнок, который учится ходить, когда вы достигнете второй стадии, то вы, образно говоря, встанете на ноги, две минуты вы сможете простоять на ногах. На третьей, на четвёртой стадии, вы делаете первые медленные шаги, то есть начинаете устранять блуждание и притуплённость ума.

Я даю вам практические инструкции.

Когда вы достигнете второй стадии, то есть способности две минуты удерживать сосредоточение на объекте, вы почувствуете большую радость и большое удовлетворение оттого, что у вас это получается. Поэтому очень важно во всех подробностях знать все стадии, и то, как переходить от одной стадии к другой.

Для чего это необходимо? Вы должны подробно знать, на чём нужно сосредоточиваться на каждой стадии, чему уделять наибольшее внимание, какие противоядия применять. И тогда вам будет легче.

На каждой стадии есть четыре разных способа вступления в медитацию и шесть сил, которые этому способствуют. Вы должны знать, как с помощью этих шести сил улучшать своё сосредоточение. Это подлинные наставления, которые давал Будда Майтрейя, а не я, или какой-нибудь индийский мастер. Будда Майтрейя это объяснял на основе учений, которые дал Будда Шакьямуни.

Будда Шакьямуни давал в разных местах в разное время небольшие части учения по шаматхе. Будда Майтрейя их собрал и систематизировал, и передал это учение Асанге. Когда Асанга читал в коренных текстах учения Будды Шакьямуни по шаматхе, то встречал их во множестве разных текстов, и они были настолько разрознены, что он не мог их объединить должным образом. Абхисамайяланкара – это текст, очень толстый, в котором Будда Майтрейя собрал и систематизировал все учения Будды. Если вы будете читать восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды без текста Абхисамайяланкары, который считается ключом к ним, вы не сможете воспринять написанное в них как практические



наставления к тому, чтобы достичь состояния будды. То есть вы не сможете воспринять то, что написано в этих текстах, как инструкции.

Поэтому, когда я даю учение по шаматхе, я даю их на основе Ламрима и Абхисамайяаланкары. Для нас даже Абхисамайяаланкара не является ключом к учению Будды, для нас настоящим ключом является Ламрим. Ламрим для нас является ключом к тексту Абхисамайяаланкара. Если после того как вы поняли Ламрим, вы будете читать Абхисамайяаланкару, вы поймёте смысл этого текста. А если вы поймёте смысл Абхисамайяаланкары, то после этого вы сможете читать все коренные тексты – слово Будды, и тогда вы сможете воспринять их содержание как практические наставления к развитию вашего ума. Когда я буду давать вам комментарий по Сутре Сердца, вы поймёте, насколько глубок смысл Сутры Сердца, и какие обширные комментарии могут быть даже к одному маленькому слову этой Сутры. В этой Сутре очень много смыслов – есть прямой смысл, есть косвенный или скрытый смысл.

Итак, на третьей и четвёртой стадиях вам надо больше внимания уделять устранению грубого блуждания ума, а также грубой притуплённости ума.

После того, как вы достигнете первой и второй стадии, вы должны большое внимание уделять развитию бдительности. У вас должна быть внимательность, но помимо неё, нужно культивировать и бдительность. И в это время, как я вам говорил, вы должны медитировать подобно оленю, которому грозит опасность. Для того чтобы достичь первой и второй стадии, медитируйте как маленький ребёнок, который смотрит на картину. Когда маленький ребёнок смотрит, он просто её видит. И точно также просто пребывайте с ясным и осознанным умом. Не думайте, что это – сам ясный свет, потому что ясный свет очень трудно активизировать. В каждой частице содержится атомная энергия, но выявить её очень трудно. Ясный свет ума активизировать ещё труднее. В каждом уме есть ясный свет, это правда. В каждой частице есть атомная энергия, это тоже правда. Но активизировать всё это очень трудно.

Одна из наилучших техник активизации ясного света – это медитация на туммо, которая была передана нам Наропой. Эта техника невероятна.

Когда Гампопа впервые пришел к Миларепа в ученики, в качестве подношения своему духовному наставнику он решил поднести ему свою духовную реализацию и сказал: «Я могу целую неделю медитировать, не теряя сосредоточения, без малейших отвлечений». На это Миларепа ответил: «Ну и что, что ты можешь медитировать неделю без отвлечений. Если бы ты медитировал на мой маленький атунг (атунг – краткое «а»), то сейчас бы ты уже увидел ясный свет. Ты уже активизировал бы ясный свет – самый тонкий ум, самый мощный ум, который способен устранить омрачения мгновенно». Поэтому медитация на атунг – это медитация на туммо. Когда Миларепа сказал «мой атунг», то тем самым он дал понять, что для него медитация на туммо является одной из наиважнейших.

А теперь вернёмся к теме.

Итак, подобно ребёнку, вы просто пребываете на ясности и осознанности, и затем постепенно ваш ум начнёт становиться всё тоньше и тоньше. А когда он будет становиться всё тоньше и тоньше, естественным образом в нём будет становиться всё меньше концепций. Чем ум грубее, тем больше в нём концепций, а чем он тоньше, тем меньше концепций, меньше мыслей. Это естественный процесс, это общий механизм работы нашего ума.

Итак, для того чтобы развивать внимательность, подобно ребёнку, который смотрит на картину, просто пребывайте в ясности и осознанности, не отвергая ни одну из приходящих мыслей и не цепляясь ни за что.

Наш ум подобен поверхности океана, который всё время покрыт волнами – волнами концепций. Из-за этих волн мы не можем разглядеть ничего глубже, чем поверхность океана. В то же время, если мы сможем посмотреть немного вглубь, то сможем увидеть если не ясный свет, то нечто более ясное, чем наш нынешний грубый ум. Одной из техник рассеяния концепций, для того, чтобы у нас возник проблеск более глубинного ума, является произнесение звука ПХЕ. В Махамудре и Дзогчене практикам во время медитации рекомендуется резко и неожиданно выкрикнуть ПХЕ, и после этого пребывать просто в ясности и осознанности.

Сейчас я объясню вам, как ПХЕ вам поможет. Если вы поймёте механизм, будете вовремя применять эту технику. А если вы не понимаете механизм, то вы можете говорить ПХЕ, ПХЕ, ПХЕ непрерывно, это будет бесполезно. Поэтому вы должны знать, когда будет нужное время для произнесения. Если ваша концентрация очень хороша, и вдруг вы вскрикнете «ПХЕ», то тем самым вы нарушите свою концентрацию. Итак, иногда произнесение ПХЕ очень полезно, иногда это становится помехой – всё зависит от ситуации.

Как в шахматах: иногда сделать гамбит конём очень полезно, а иногда, сделав гамбит конём, вы проигрываете партию. Поэтому вы должны знать, когда можете отдавать гамбит, когда это делается вовремя. Механизм в шахматах, в медитации и в философии очень похожи. И очень важно всегда ясно, чётко видеть ситуацию.

Поэтому, иногда вы можете видеть некоторых мастеров, которые в определённых ситуациях распевают песни, пьют вино, прыгают, для них это практика, которая выполняется вовремя. Их окружает четыре или пятеро дакинй. Для них эта ситуация правильная, они специально создали такую среду для своей практики, и, когда они выполняют такую практику, у них происходит прогресс. Если другие люди будут следовать их примеру, они ухудшат свою ситуацию и станут только омрачённее, чем были раньше.

Если вы выставите маленький огонёк на ветер, ветер его задует. А когда пламя разгорится, от него займётся дерево, то тогда, если на костер будет дуть ветер, оно будет разгораться только больше. Поэтому нельзя сказать, плохим является ветер или хорошим сам по себе – всё зависит от ситуации. Иногда ветер мешает пламени, он задувает пламя, иногда ветер помогает ему разгореться. И то же самое водка: для одних людей водка – это очень плохо, а для других водка – очень хорошо.

Я объясняю вам механизм с точки зрения Дзогчена. Когда на поверхности океана волны, вы не можете разглядеть, что происходит в глубине океана. Если же эти волны рассекает лодка, то в образовавшемся промежутке, в разрыве между двумя волнами вы можете увидеть проблеск глубины океана. Когда вы увидите глубину океана, вы должны постараться удержать то, что увидели, не позволять волнам опять сомкнуть этот промежуток, тогда вы можете поддерживать сосредоточение. Тогда у вас сосредоточение будет расти очень быстро. Чем более тонкий ум вам удаётся активизировать, тем быстрее у вас будет также развиваться сосредоточение, и в этом уникальная черта таких техник, как Дзогчен и Махамудра. Но, конечно, всё это ещё слишком далеко от настоящего Дзогчена, это лишь одна техника. Даже если вы сможете удержать более тонкий ум на час, это всё ещё не будет иметь отношение к Дзогчену. Даже если вы полностью проявите ясный свет, это всё ещё не будет Дзогченом. Но когда тончайший ум – ясный свет – напрямую познает

пустоту, это будет настоящий Дзогчен и настоящая Махамудра. Тогда это будет настоящий союз блаженства и пустоты, настоящая медитация на ясный свет. То, чему я учу вас сейчас – лишь учение, которое ведёт к ясному свету. Без медитации на ясный свет Буддой стать невозможно, поэтому в тантрах всё сводится к ясному свету. Наша цель – достичь ясного света.

Итак, когда вы резко произносите звук ПХЕ, это подобно лодке, которая рассекла две волны. Этим резким звуком ПХЕ вы как бы отсекаете одну концепцию от другой, то есть одна концепция уже ушла, а вторая ещё не возникла. Возникает некий промежуток. И в этом промежутке у вас есть шанс увидеть более глубокий тонкий уровень ясности и осознанности. После того, как вы произнесли ПХЕ, вы сразу же должны взглянуться в свой ум, и вы увидите, что в нём осталась одна ясность и осознанность без концепций. И вот это нужно постараться удержать с помощью внимательности, и тогда ваша медитация будет углубляться, внимательность будет развиваться всё быстрее.

Я более подробно вам объясняю, как перейти от второй стадии к третьей, потому что это важнее. Вы можете дойти с первой стадии до второй, лишь развивая внимательность. На первой стадии тоже можно кричать: «ПХЕ» и попытаться увидеть глубже свой ум, это тоже полезно.

Кроме того, ваше сосредоточение должно быть подобно тонкой, но прочной нити. Оно не должно быть похоже на железо, которое ломается, если его согнуть. Сосредоточение должно быть гибким, но при этом прочным. Внимание должно быть мягким, но сильным. Если вы будете пытаться проявить сверх усилия, для того чтобы сосредоточиться очень-очень хорошо, чтобы вот завтра уже всего достичь, будете судорожно сосредотачиваться, то у вас прогресса не будет. Но не надо совсем расслабляться, это тоже неправильно, тогда тоже прогресса не будет. Вы должны знать грань, этот баланс найти для себя, это нелегко. Как вы держите хрупкую чашку, например. Я же не очень сильно её сжимаю в своих руках, но и не слишком ослабляю свои пальцы. Я не сжимаю чашку изо всех сил – это неправильно. Я свободно, расслаблено её держу, но держу. Поэтому говорится: не надо держаться изо всех сил, это неправильно, тогда вы сломаете чашку. Но совсем ослаблять пальцы, чтобы она выпала из вашей руки, тоже неправильно. Просто держите её расслабленно. Вот именно так и надо держать сосредоточение: гибко, мягко, но сильно. И тело ваше должно оставаться расслабленным, а не напряжённым.

Затем, как сказано в учениях по Махамудре, ваше сосредоточение должно быть подобно птице, летящей по небу. Когда птица летит по небу, она не оставляет за собой никаких следов, а когда зверь бежит по лесу, он оставляет за собой следы. Наши концепции не должны быть подобны животному, которое бежит по земле и оставляет следы, они должны быть подобны летящей по небу птице.

Что это значит? Когда вы медитируете и у вас возникает мысль, не следуйте за мыслью. Когда вы перестанете следовать за мыслью, эта мысль будет как птица, летящая по небу, она бесследно исчезнет. Мысль сама возникает и сама же исчезает. Иногда в медитации, допустим, вы почувствуете голод, у вас возникнет образ вкусной еды. Не надо цепляться за этот образ еды, думая, о том, как это вкусно, вот мои друзья сейчас это едят, а я медитирую здесь, и у меня нет такой еды. Просто посмотрите на эту мысль, на этот образ еды, как ребёнок смотрит на картину, и тогда она исчезнет бесследно, как птица, летящая по небу, не оставляя следов. Просто нужно понять, как возникает этот образ, образ еды. Вам не надо прогонять специально этот образ, эту мысль, она возникла из сферы вашего ума. И когда этот образ появился, вы просто смотрите на него, как ребёнок на картину,

тогда этот образ исчезнет сам. Когда вы будете так поступать, ваше сосредоточение медленно, но верно будет улучшаться.

Время кончилось.