

Итак, как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию, связанную с желанием укротить свой ум. Я вам уже говорил об этом раньше, но повторю сейчас, что лучший способ обрести счастье и избавиться от страданий – это укротить свой ум. Если вы не укрощаете свой ум, чтобы вы ни меняли вне себя, даже если вы будете работать над этим день и ночь, никаких результатов вы не получите, это я вам гарантирую на сто процентов. Даже если вы станете очень богатым человеком, ну и что с того. Потом у вас появятся новые проблемы – проблемы богатства. А у богатых людей проблемы не меньше, чем у бедных людей: они все время боятся потерять свое богатство. Если вы бедный человек, сколько бы вы ни просили кого-нибудь: «Похитьте меня», никто вас не похитит.

Богатые люди охраняют себя четырьмя телохранителями, не потому что они очень счастливы, а потому что они боятся. Когда вы видите богатых людей, и они ведут себя так, как будто они безумно счастливы, вы не должны испытывать желание стать такими же. Подобное желание сделает вас рабами денег. Богатые люди не должны производить на вас впечатление. Ваше первое впечатление: «О, как хорошо. Как культурно» влечет за собой мысль: «Если бы у меня так было, как было бы здорово», а потом желание: «Я тоже хочу этого!» Затем вы начинаете страдать, что не стали богатым. Раньше такого страдания у вас не было. Если у вас сильное желание разбогатеть, вы думаете, что небогатый человек – некультурный и даже не совсем человек. Такая неправильная мысль порождает вывод: «Я не человек, потому что у меня денег мало».

Миларепа не страдал от этого, потому что, видя богатых людей, он не думал об их культуре. Он думал: «Их жалко, у них нет настоящего богатства в сердце». Их богатство – только ненадежные бумаги. Они день и ночь работают ради бумаг, которые не приносят им счастья. Копят, копят богатство, как крысы, которые собирают добро в свои норы, сами не кушают, другим тоже не дают, а потом умирают.

Источник всех наших проблем – это наше неверное мышление. На нас производит впечатление то, что не должно впечатлять. Наоборот, вас должны вдохновлять примеры йогин, которые живут очень простой аскетичной жизнью высоко в горах, но очень богаты внутри. В силу этого вдохновения вы захотите стать такими как они, и это повернет вас в сторону духовности, и тогда бедность станет для вас украшением. Если вашим украшением станет бедность, то вам не надо будет слишком много работать, чтобы стать бедным, бедным стать очень легко. Но если вы бедны внутри, если внутри у вас нищета, именно это должно вас печалить. Если, имея человеческое тело, острый ум, вы не накапливаете в сердце заслуги, ваш ум становится пустым. Если у вас нет богатства мудрости, богатства концентрации, богатства любви и сострадания, то вы совсем пусты. В этом случае скажите себе: «Ты дурак, надо работать, чтобы накопить такое богатство». Это небольшой совет вам. И этот совет, если вы прислушаетесь к нему, поможет решить множество ваших проблем. Не надо вдохновляться примером богатых людей. Вдохновляйтесь примером людей внешне бедных, но богатых внутри, и тогда ваши проблемы будут разрешены сами собой.

Я бывал в домах очень и очень богатых людей, но там нет ничего особенного. Они пусты. Богатый человек думает: «Если у меня будет большой дом, я буду счастливым», но этот дом может стать для него тюрьмой. Большой дом пуст, если в нем не хватает человеческих чувств. Там много красивых, дорогих вещей. Но когда я попадаю в такие дома, мне уже через тридцать минут хочется оттуда уйти. Как же можно жить там длительное время?

Я из семьи тибетских беженцев. Несмотря на то, что наша семья жила в скромном доме, в нем всегда стоял алтарь, горели благовония, и наш дом всегда согревало тепло человеческих чувств. Когда находишься в таком доме, три часа проходят как десять минут.

Человеческое счастье зависит не от того, насколько богат дом, а от того, какая в нем атмосфера. Каким бы ни был ваш дом, вы должны создать в нем хорошую атмосферу. Тогда, находясь дома, вы всегда будете чувствовать удовлетворение, у вас не будет желания уйти из него, убежать в другое место. Люди часто говорят: «Я хочу уехать отдыхать куда-нибудь подальше от дома, за границу». Но почему для хорошего отдыха вам необходимо уезжать из дома? Дом – самое лучшее место для отдыха: там есть алтарь, можно читать книги, медитировать. Потом можно расслабиться, посмотреть телевизор.

Главное – оставаться спокойным, стараться избегать негативных мыслей. Тогда вы будете чувствовать умиротворение. Наша жизнь коротка, и нам нужно уметь довольствоваться тем, что мы имеем. Если у вас есть одно- или двухкомнатная квартира, это очень хорошо. Никогда не думайте: «Если бы у меня было бы еще две комнаты...» Такие мысли породят в вас сильную привязанность к трехкомнатной квартире, и вам будет очень трудно жить в однокомнатной. Но, даже получив новую квартиру, вы все равно не станете счастливыми, потому что ваш ум вредит сам себе.

А теперь вернемся к нашей теме. Существует множество разных способов укрощения ума, один из этих методов – медитация. Недостаточно изучать философию и размышлять о ней, вы должны также уметь медитировать. Медитация – это особый метод укрощения, тренировки ума. Поэтому ежедневно очень важно проводить некоторое время в медитации, хотя не надо медитировать слишком много. Если вы не будете обуздывать свой ум, ум станет диким, неукрощенным. Медитация – это метод подчинения своего ума, тренировки ума. Пока наш ум слишком много блуждает там и сям, и поэтому ему не достается никакого отдыха. Поскольку ум все время занят мыслями, он сам выдумывает себе проблемы. Если бы ум мыслил мудро, если бы у него была богатая философия и если бы мысли были направлены на нее, это было бы очень хорошо, тогда ваше позитивное мышление устранило бы лишние концепции.

Но наш ум все время занят негативной медитацией. Как вы можете ожидать счастья от такой негативной медитации? «Он такой, он сякой. Если он умрет, я буду счастливым» – это очень плохие мысли. Наш ум так странно устроен, что иногда он радуется страданиям других людей. Это ненормальный ум. Вы звоните своему другу и говорите: «У меня есть отличная новость: у такого-то человека сломалась машина». Когда ум радуется чужой беде, это ненормально. Проверьте себя, и обнаружите, что вы также радуетесь беде другого человека. А когда ваш собеседник рассказывает что-то хорошее о других людях, вам скучно, вы начинаете засыпать, чуть ли не клюете носом. Но стоит перевести разговор на чужую неприятность, вы оживаетесь и говорите: «Ну-ка, еще раз повтори, что там у этого человека произошло?» – и весь ваш сон улетучивается. Но это качество не является природой вашего ума, не является неотъемлемым. Это отпечаток неверного мышления, который сохранился с прошлых жизней. И для того, чтобы устранить это неверное мышление и устранить его отпечатки, очень важно тренироваться в однонаправленном сосредоточении. Как нельзя разрешать маленькому ребенку делать все, что ему хочется, так же нельзя позволять своему уму концентрироваться на негативных мыслях. Необходимо дисциплинировать свой ум.

Медитация является очень тонким уровнем самодисциплины. Вначале вам необходимо дисциплинировать себя на грубом уровне. Грубый уровень дисциплины ума называется нравственностью. Вы должны все время думать о нравственности. Когда в уме появляются вредоносные мысли о других, вы должны сразу себя осадить и сказать: «Не надо думать таким образом, так ты никогда не станешь счастливым. Наоборот это причинит тебе еще больше страданий». Возможно ли стать счастливым, желая другим страдания? Это невозможно. В прошлом это было невозможно, это невозможно сейчас и в будущем это

будет невозможно, потому что это против самих законов природы. Не позволяйте своему уму мыслить вредоносно, враждебно по отношению к другим. А если вы не будете позволять своему уму вредоносные мысли, то вредоносные поступки на уровне тела и речи прекратятся сами собой, потому что они являются следствием вредоносных намерений. И все это называется нравственностью.

Если в метро вас толкают, не надо толкать в ответ. Кто-то вас толкнул, вам стало не по себе, но вы должны сразу сказать себе: «Не раздражайся, не злись, это не приведет ни к чему хорошему». Если кто-то говорит вам что-то неприятное, вы сразу же в гневе отвечаете тем же. В этот момент вы должны остановить себя и сказать: «Нет, нет. Гнев ничего не решит. Только все ухудшит». Мы привыкли прибегать к гневу как к защите, для решения наших проблем, но это неверно.

Если вы приняли прибежище в Дхарме, после этого всегда ищите прибежище в любви и сострадании, а не в гневе. Мы же на словах говорим: «Мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», на самом же деле в повседневной жизни мы всегда ищем прибежище в омрачениях, особенно в гневе. Это неправильно. Практика нравственности подразумевает, что, находясь в окружении людей, вы следите за своей речью; когда вы в одиночестве, следите за умом, за мыслями; когда ваше тело становится активным, следите за действиями своего тела. И самое главное здесь – внимательность. Все хотят следить за собой, но по невнимательности, по рассеянности не могут это сделать. Когда вы уже разозлились, когда наговорили кучу неприятностей другому человеку, только тогда вы приходите в себя и сожалеете: «Зачем я все это сделал, сказал», но уже слишком поздно. Поэтому нужно быть внимательным еще до того, как что-то произошло. Вот мой совет вам.

Хотя вы уже знаете это все, это простые советы, но они очень полезны. Это то лекарство, которое вам нужно принимать. Я даю учение не с целью преподать вам то, что вы никогда раньше не слышали, что-то новое, я даю учение, которое вы должны научиться применять в повседневной жизни. Это моя основная цель. Постарайтесь с его помощью менять себя к лучшему.

А теперь вернемся к вопросу о медитации. Мы с вами уже начали обсуждение темы медитации шаматха, и я продолжу с того места, где мы остановились. Итак, в повседневной жизни старайтесь каждый день по пять, по десять минут заниматься медитацией шаматха. Сядьте в позу медитации и первым делом сконцентрируйтесь на своем дыхании, просто на вдохах и выдохах. Не надо пытаться искусственно прекратить процесс своего мыслетворчества, не надо цепляться за свои мысли, просто считайте свои вдохи и выдохи. Сделали вдох-выдох, про себя посчитали: «один», вдох-выдох: «два». Таким образом, ваши концепции станут переходить на более тонкий уровень. Если вы способны держать концентрацию без блуждания и отвлечения ума в течение двадцати одного вдоха и выдоха, это означает, что вы достигли какого-то уровня стабильности. Подобное стабильное сосредоточение вы можете достичь в своей повседневной жизни. Итак, каждый день, даже если ваш ум очень сильно блуждает, рассеян, просто тренируйте сосредоточение на двадцати одном вдохе и выдохе.

После того как вы отсчитали двадцать один вдох и выдох, просто сосредоточьтесь на своем уме. Как я уже говорил вам раньше, не надо представлять свой ум. Просто пребывайте в естественном состоянии ума. Не надо порождать какие-то мысли, не надо пресекать в себе мысли, просто пребывайте в своем естественном состоянии. Ничего в себе не давите, не прекращайте, не следуйте ни за какими мыслями, концепциями, ничего не визуализируйте, не представляйте, просто пребывайте в естественном состоянии. Вы сами поймете, нащупаете это естественное состояние своего ума.

Перед тем как начать медитировать на свой ум, попробуйте обрести некоторый опыт медитации на любовь. Тогда у вас возникнет представление о том, как медитировать на ум. Любовь – это вторичный вид ума. Медитация на любовь является более грубой, чем медитация на ум. Я не могу вам точно передать словами, как медитировать на ум, но я могу объяснить вам с помощью примера. Главное, что вы должны знать, – это то, что вы не должны медитировать на ум так, как вы медитируете на образ Будды. Образ Будды вы сначала представляете мысленно перед собой, а потом концентрируетесь на нем. Это верно, но для медитации на ум это не подходит.

С другой стороны, когда вы медитируете на любовь, вы не представляете любовь, вы не визуализируете сердечко, пронзенное стрелой. Некоторые люди именно так медитируют на ясный свет, как на сердечко: они визуализируют перед собой образ света, что-то ясное, приятное. Это неправильно, вы не должны ничего представлять и визуализировать. Некоторые люди говорят: «Я видел в медитации ясный свет. Я был так счастлив». Вы не можете увидеть ясный свет. Вы видели когда-нибудь свою любовь? Вы не можете увидеть свою любовь. Ваше зрительное сознание не может увидеть даже орган зрения, как же оно может увидеть само сознание? Итак, любовь вы не можете видеть, вы можете породить в себе чувство любви: «пусть все живые существа будут счастливы» и сосредоточиться на этом чувстве, пребывать на этой любви. Это называется медитацией на любовь.

Когда вы медитируете на любовь, вы должны сначала породить в себе это чувство. Со временем оно начинает ослабевать, и вам необходимо вновь его разжечь. С одной стороны, вам надо держать сосредоточение на этом чувстве, а с другой стороны, вы все время должны его подогревать. Это нелегко. Когда вы медитируете на ум, вам не надо порождать в себе никаких чувств. Вам нужно просто пребывать в ясности и осознанности своего ума, то есть в вашем естественном состоянии.

Ваш ум имеет склонность все время что-то искусственно выдумывать, заниматься каким-то творчеством, умпостроениями, создавать какие-то образы. Здесь ничего подобного делать не надо, здесь вы должны просто сосредоточиться на природе своего ума, на ясности, осознанности. Когда вы сосредоточитесь, когда будете просто пребывать с этим, концепции постепенно осядут на дно вашего ума, подобно тому как грязь оседает на дно водоема, когда воду в нем перестают взбалтывать палкой. Иногда, когда вы пребываете в ясности и осознанности своего ума, следите за своим дыханием, за вдохами и выдохами, но не надо их отсчитывать, просто осознавайте свое дыхание. Это тоже очень хорошая техника.

А теперь вместе помедитируем. Здесь в нашем центре очень хорошая атмосфера для медитации. Сначала будем медитировать на дыхании, а потом – на ясности и осознанности своего ума. Это очень хорошо для вас в повседневной жизни, полезно для питания вашего ума. Ум надо лечить. Когда ум много-много думает, он устает. Когда вы медитируете, ум отдыхает. Когда вы медитируете, не нужно ни о чем думать. Просто не надо ничего искусственно пресекать, не надо искусственно цепляться ни за какие мысли. Постарайтесь понять, как функционирует ваш ум, что есть ваше сознание. Иногда сосредоточьтесь на вдохах и выдохах, иногда – просто на ясности и осознанности ума. Когда мысль возникнет, не надо за нее цепляться, но и не надо ее отвергать. Она исчезнет точно так же, как и возникла. А вы должны отследить, когда она возникает и как исчезает. Это подобно тому, как вы сидите в доме и просто сосредоточены на своем доме (дом в данном случае – ваше сознание), вы просто видите, как в дом забежала крыса из норки и бегаёт по вашей комнате. Вы просто следите за этой крысой. Потом она обратно залезает в свою норку и

исчезает. Когда она приходит в вашу комнату, она вылезает из своей норки. Когда она уходит, она просто исчезает в той же самой норе.

Когда возникают облака в небе, они возникают из пространства, когда они исчезают, они растворяются в пространстве. Лед возникает из воды и, когда тает, он растворяется в воде. И точно также, какие бы мысли у вас ни возникали, даже если они очень негативные, очень дурные, они возникают не из чего иного, как из ясного света вашего ума, и исчезают они также в ясном свете вашего ума. Каким бы твердым ни был лед, по своей природе этот лед – вода. Какие бы ужасные очертания не имел лед, по природе он – вода. Точно так же и негативные мысли, какими ужасными они ни были, по своей природе они – ясный свет. Они возникают из ясного света, а их основной причиной является неведение. Для их возникновения требуются определенные внешние условия. Когда возникают эти условия, негативные мысли появляются из ясного света, затем исчезают в ясном свете.

Как-то Миларепа дал своему ученику инструкцию по медитации на Махамудру. Он сказал: «Твоя медитация должна быть прочной, как гора, глубокой, как океан, и обширной, как пространство». Этот ученик последовал совету Миларепы, помедитировал, вернулся и сказал: «Когда я медитировал прочно, как гора, я чувствовал себя комфортно, но когда я заметил деревья, у меня возник дискомфорт. Когда я медитировал глубоко, как океан, мне было комфортно, но когда на нем появились волны, я чувствовал дискомфорт. Когда я медитировал обширно, как пространство, мне было комфортно, но когда я заметил звезды, солнце и луну, мне стало дискомфортно. Что мне делать?» На это Миларепа сказал: «Когда ты замечаешь на горе растительность и деревья, чтобы ты там ни видел, ты должен понимать, что все это неотделимо от самой горы. Оно вырастает на горе и потом исчезает в той же самой горе. Это не должно вызывать у тебя дискомфорт во время медитации. Когда ты медитируешь, как океан, не думай, что волны существуют отдельно от океана, что это что-то другое. Ты должен осознать, что волны возникают из океана и потом растворяются в самом океане. Это не должно вызывать у тебя дискомфорта. Когда ты погружен в медитацию, подобную пространству, и вдруг замечаешь звезды, луну, солнце и так далее, это не должно вызывать у тебя дискомфорта. Не думай, что звезды, солнце и луна – это нечто отдельное от пространства. Когда они возникают, возникают из сферы самого пространства, когда растворяются, растворяются в том же самом пространстве».

Сейчас наука говорит то же самое. А буддийским философам это стало известно уже много лет назад. Когда речь идет о философии пустоты, мы говорим, что все вещи обусловлены, относительны. Все, что бы мы ни видели вокруг себя, возникает из сферы пустоты, а затем растворяется в сфере пустоты. Все, чтобы мы ни видели, все, что бы мы ни думали, существует как иллюзия, ни в чем из этого нет истинного бытия. А что касается пустоты, то о ней я более подробно буду рассказывать во время ретрита. Это и есть учение по Махамудре. Нет какого-то особого учения по Махамудре. Если вы поймете пустоту своего ума, это и будет настоящее учение по Махамудре.

Для вас очень важно сохранять внимательность. Говорите: «Во что бы то ни стало я не отвлекусь от ясности и осознанности своего ума. Ваш ум так устал все время лезть во внешний мир, думать о том, что там делают другие люди, отслеживать их ошибки. Ошибки других людей – это не ваше дело. Какой смысл смотреть на чужие ошибки? Смотрите на собственный ум. Когда вы научитесь обращать взгляд внутрь себя, постепенно вас перестанет интересовать внешний мир и вы сможете по-настоящему отрезать себя от внешнего мира. И затем, по мере того как концепции будут оседать на дно вашего ума, у вас будет возрастать ощущение покоя, даже если вы скажете: «Я не хочу покоя, пусть у других людей будет покой», именно у вас будет сам по себе возрастать внутренний покой. И не надо чрезмерных ожиданий, что эта медитация очень быстро сделает вас буддой. У

вас не должно быть больших ожиданий. Большие ожидания – это препятствия для ваших реализаций. Вы не должны ожидать, что какая-то маленькая причина даст вам большой результат. Я даже не уверен, что это вообще станет для вас какой-либо причиной.

А теперь попытаемся создать какую-то причину. Я тоже буду медитировать. Преимущество медитации с духовным наставником заключается в том, вы чувствуете его позитивное влияние. Сначала сделаем двадцать один раз дыхательную медитацию, а потом просто пребывайте со своим умом, ничего не измышляйте, ничего не пресекайте, просто пребывайте в ясности и осознанности своего ума. Но этого недостаточно. Некоторые люди довольствуются такими первыми инструкциями и думают, что им этого хватит. Это наставления для самого начального этапа. А для того чтобы продолжать практиковать, вам нужно будет получить еще очень много информации. Вы должны знать, как переходить по всем девяти стадиям сосредоточения: от первой ко второй, от второй к третьей, от третьей к четвертой – и так далее до девятой.

Кроме того, вы должны знать пять изъянов медитации, восемь противоядий от них, шесть сил, тогда у вас будет полная инструкция. В России, в Европе очень много людей, которые думают, что они занимаются Дзогченем и Махамудрой, но при этом они не знают ни девяти стадий сосредоточения, ни шести сил, ни изъянов медитации, ни противоядий от них. Так они могут медитировать и десять, и двадцать лет, используя лишь одну технику. А единственная техника, которую они знают – быть естественным, находиться в своей природе, поддерживать изначально чистое осознание. Они используют много красивых слов, говоря об этом, но когда дело доходит до медитации, они просто сидят, ничего не делают. Слова не помогают, надо знать тонкий механизм, тонкие техники. От красивых рассуждений и громких слов ваша медитация не станет чистой и эффективной.

А теперь приступим к медитации. С первой до четвертой стадии самое главное – это культивировать внимательность. Вам необходима сильная решимость. Эта решимость является основной причиной внимательности. Скажите себе с сильной решимостью: «Я не буду отклоняться от ясности и осознанности своего ума, я не буду отвлекаться ни на что другое». И время от времени напоминайте себе: «Внимание, внимание». Периодически повторяйте это про себя во время медитации, когда вы уже почти отвлеклись. И с помощью этого постарайтесь продлевать и продлевать нить своего внимания, делая ее все длиннее и длиннее. Постарайтесь культивировать в себе внимательность как во время медитации, так и в постмедитативный период. Когда вы не медитируете, все, что вы делаете, делайте внимательно. Когда вы едите, только ешьте. Когда едите, вы должны есть осознанно, внимательно, думая о еде: «Вот я еще одну ложку положу себе в рот, прожую, проглочу». А как мы обычно едим? В это время наши мысли бродят там и сям. Мы постоянно отвлекаемся. Иногда вместо того, чтобы попасть ложкой в рот, попадаем в нос. Я шучу.

Когда вы разговариваете с людьми, говорите осознанно, внимательно, и тогда вы станете очень мудрым собеседником. Тогда вы перестанете говорить лишние слова. Вы же говорите совершенно невнимательно и рассеянно. Вы высказываете все, что вам приходит в голову, а позже жалеете: «Ой, зачем я это сказал». И то же самое в повседневной жизни: когда вы кладете ключ куда-то, кладите его внимательно и осознанно, тогда позже вы сможете его найти. Вы же обычно куда-нибудь зашвырнете ключ, вообще не думая об этом, думая о другом, а потом начинаете судорожно его искать: «Куда же я ключ положил?» Итак, внимательность очень полезна вам в повседневной жизни. Благодаря внимательности ваш ум будет оставаться спокойным. Если же вы положите ключи (или сделаете еще что-либо подобное) без внимательности, рассеянно, то, когда они вам срочно понадобятся, вы будете в панике их искать. Так несколько раз за день, и в результате весь день вы проведете в панике. Причиной этому станет отсутствие внимания.

Итак, в повседневной жизни развивайте внимательность, во время медитации развивайте внимательность, тогда у вас очень сильно возрастет внимательность, и вам очень легко будет развить шаматху. А когда вы проводите особый интенсивный ретрит, посвященный шаматхе, становится очень важным все то, что вы делаете в промежутках между сессиями и медитацией, особенно важно каждое движение делать осознанно, внимательно. Во время еды не надо порождать концепции «вкусно», «невкусно»: вы должны просто есть. Это тоже хорошая тренировка для развития шаматхи. Когда пища касается вашего языка, не думайте о вкусах, о том, горькая пища или сладкая. Пребывайте в ясности и осознанности своего ума, без всяких концепций о том, что вкусно или невкусно, – просто ешьте. Вы должны ощущать просто вкус. Точно также, когда вы видите что-то в промежутках между медитациями, то смотрите на это, как маленький ребенок смотрит на картину. Маленький ребенок, когда смотрит на картину, видит просто картину. У взрослых, когда они смотрят на картину, возникают такие концепции: «Кто ее писал? Дорогая или недорогая? Какая она красивая. Если бы у меня она была, как бы было хорошо. Я бы смог ее продать». Как можно порождать такое множество концепций?

Если во время промежутка между медитациями вы увидите человека, не надо много о нем думать: «Кто это такой (такая)? Может быть, этот человек приехал из Москвы... Может быть, это мой друг. Может быть, мне что-то привезли из Москвы. А что, интересно, люди в Москве обо мне думают? Может быть, у него есть какие-то новости для меня?» Такие мысли помешают вашему сосредоточению. Я имею в виду периоды интенсивного затворничества. Все, что бы вы ни видели в это время, вы должны видеть так, как маленький ребенок видит картину, не развивая никаких дополнительных концепций. И какой бы звук вы ни услышали, это должен быть всего лишь звук, просто ясность и осознанность в виде звука. Если вы слышите звук, но при этом все время пребываете в настоящем моменте, то этот звук для вас перестает быть чем-то осмысленным, перестает что-то для вас значить. Допустим, когда кто-то говорит, вы слышите звук голоса, но вы не пытаетесь интерпретировать, ничего не пытаетесь истолковать, пребываете все время в настоящем моменте, тогда вы перестаете различать слова, это будут просто звуки высокие и низкие.

Итак, в постмедитативный период вы должны развивать внимательность. А внимательность, я еще раз повторяю, есть следствие решимости. У вас должен быть очень решительный настрой: «Я не позволю своему уму отвлекаться и блуждать. Я буду осознавать только свой ясный и познающий ум. Я не позволю себе попасть во власть своих концепций. Я не буду следовать за ними, не буду их отвергать. Я буду просто пребывать в ясности и осознанности, то есть в природе своего ума». Будьте естественными. Но при этом вы не должны полностью расслабляться. Должна быть некая интенсивность. Как говорил лама Цонкапа, если взять шкалу от минус десяти градусов до плюс десяти, то вначале должно быть нечто среднее: «плюс два» – вот примерно такой должна быть ваша концентрация. Должно быть некоторое напряжение, усилие, но не чрезмерное, не плюс десять. А если кому-то говорят: «Не надо напрягаться, расслабься, то, сначала, как правило, человек расслабляется полностью, до минус десяти. Так тоже не надо. Если у вас будет все время минус десять, то есть полная расслабленность, то вы никогда никуда не продвинетесь в своей медитации. Вы будете как орел, который сидит на земле, раскинув крылья, и визуализирует, что летает. Такова ваша красивая визуализация ясного света, изначально чистого осознания (ригпа). «И теперь я уже будда. Я, правда, еще не понимаю, не осознаю, что уже будда, но я уже будда». Я вам говорю совершенно точно, что вы – не будда. Вы должны понимать, что когда вы начнете познавать все феномены одновременно, только тогда вы можете сказать, что вы – будда. Даже если у вас будет такое потрясающее ясновидение, что вы будете видеть миллионы вселенных, то даже на

том этапе вы еще не станете буддой. Когда будут устранены все омрачения и реализован весь потенциал, вот тогда вы станете буддой.

А теперь вернемся к теме медитации. Технику вдохов и выдохов, которую я объяснил, применяйте в повседневной жизни после молитвы. Те люди, которые делают Ламу Чодпу, должны это делать во время Ламы Чодпы, после того как ваш Наставник растворяется в вашем сердце. А те люди, которые не делают Ламу Чодпу, делайте эту медитацию на том же этапе во время шестиразовой Гуру-йоги, когда Будда Ваджрадара – Духовный Наставник растворяется в вашем сердце. Я не хочу, чтобы ваша медитация проходила впустую, как пустое созерцание вашего ума. Я хочу, чтобы ваша медитация была очень мощной, сильной, эффективной для накопления заслуг. Поэтому сначала вы должны представить, что к вам в сердце опускается ваш Духовный Наставник, и его тело, речь и ум становятся неделимым и единым целым с вами. После чего вы, получив благословение, выполняете эту медитацию.

Итак, визуализируйте своего Учителя перед собой в форме Будды Ваджрадара. Потом он опускается на макушку вашей головы, опускается в ваше сердце, растворяется и становится неделимым единым целым с вами. Вы чувствуете, что ясность и осознанность вашего ума неотделимы от ума вашего Учителя. Потом вы делаете двадцать один раз дыхательную медитацию. После этого просто пребывайте в ясности и осознанности своего ума с сильной внимательностью, решимостью и настроением: «Я не отвлекусь от простой ясности и осознанности своего ума». И после этого просто пребывайте в ясности и осознанности своего ума. Не надо ничего искать. Если вы будете искать в своем уме любовь, вы не увидите любовь. Теперь делаем эту медитацию. А после этого я отвечу на ваши вопросы.

Раньше учение передавалось именно так: сначала Духовный Наставник объяснял, как медитировать, потом ученики медитировали, а после этого они уточняли у Духовного Наставника непонятные моменты. Таким образом накапливался опыт практики. Занимаясь так, вы никогда не сойдете с ума от медитации. Если же вы совершите ошибку и будете использовать инструкции разных наставников: немного дзенских советов, немного техник нью эйджа, обучающих вас контактировать с космосом, – у вас может получиться очень опасная смесь. Она не только не принесет пользу вашему уму, она может причинить вам серьезный вред. Очень важно следовать одной целостной системе. Пройти полный курс обучения в одной системе. Тогда у вас будет результат. Но не будьте фанатиком. Например, когда я болен, сначала я исследую, какие есть лекарства. Потом я говорю себе: «Сначала я пройду полный курс тибетских лекарств». Я не утверждаю при этом, что европейские лекарства хуже. Но я выбрал те, которые мне подходят, и поэтому должен пройти полный курс лечения тибетскими лекарствами.

А теперь медитация. Сначала представьте, что Будда Ваджрадара растворяется в вас. На этом троне представляйте не меня, а Будду Ваджрадара. Из него выходит второй Будда Ваджрадара маленького размера и опускается в вас. Визуализируйте таким образом. Это сложно объяснить словами. Когда вы делаете вдохи и выдохи, просто пребывайте в ясном и осознанном состоянии. Ведите отсчет: один, два. Не надо представлять, как ваше дыхание входит и выходит, просто чувствуйте свое дыхание и считайте. Не надо ничего визуализировать. Когда вы делаете вдох, просто чувствуйте, когда делаете выдох, просто чувствуйте. Не надо думать: «О, какое у меня хорошее дыхание». Если вы прислушаетесь к моим инструкциям, если будете их очень строго соблюдать, вы очень скоро достигнете первой и второй стадии сосредоточения.

Вопрос: Глаза должны быть полузакрыты?

Ответ: Не имеет значения. Полузакрыты или закрыты. Просто сосредоточьтесь на своем уме, культивируйте внимание.

Как я вам раньше говорил, первый изъян вашей медитации – это лень. Второй изъян медитации – забывание объекта медитации. Поэтому все время напоминайте себе об уме, о ясном свете – это будет противоядием от забывания объекта медитации. Люди, которые лишены внимательности, садятся медитировать на ясный свет и быстро забывают объект, отвлекаются, а потом как будто просыпаются: «А что я здесь делаю все это время, собственно говоря?» Когда у вас сильна внимательность, второй изъян – забывание объекта медитации – сам по себе исчезает. Третий изъян – это умственная притупленность и блуждание ума. Противоядием от блуждания ума и притупленности является развитие бдительности.

Итак, на первой и второй стадии больше делайте акцент на культивировании внимательности. А когда после второй стадии перейдете к третьей стадии, больше упирайте на бдительность. Что такое бдительность? Бдительность – это одна часть вашего ума, которая все время следит за умом в целом, за тем, насколько чиста его концентрация. Бдительность поймет, когда блуждание ума почти возникло, бдительность это отследит. И когда вы отследили, что вот-вот возникнет блуждание, вы должны применить противоядие. В данном случае – ослабить немножко хватку за объект сосредоточения, не цепляться за концепции. Третий изъян тяжело понять. Что такое блуждание и притупленность ума вы должны распознать на собственном опыте медитации, а не только на словах.

Блуждание ума – это отвлечение ума от объекта медитации вследствие привязанности. Как это происходит? Например, вы сидите, просто пребываете в ясности и осознанности своего ума, и, если вы голодны, неожиданно у вас возникает отчетливо образ курицы. И вы про себя отмечаете: «Это очень вкусная курица. Мои друзья сейчас сидят и едят курицу. А я, дурак, сижу здесь. Ни курицы, ни развития концентрации. Если я все брошу и уеду отсюда, люди скажут, что я безнадежен. Поэтому уехать отсюда я не могу, но и здесь тоже находиться я не в состоянии. Зачем же я вообще все это обещал?» Это всё блуждание ума. Вы привязаны к объекту, желаете его получить, поэтому возникает очень много сопутствующих странных образов. И в силу привязанности ваш ум отвлекается от объекта медитации на объект привязанности.

При блуждании ума возникает чрезмерная напряженная фиксация на объекте медитации. Что же касается притупленности ума, она возникает, когда вы слишком расслабляетесь, не фиксируете на объекте сосредоточения. Чаще всего притупленность ума возникает в первую очередь у тех людей, которые утверждают, что нужно быть расслабленным и естественным. Они просто сидят, их ум мутнеет. Это не сонливое состояние ума, но в их медитации нет интенсивности, силы. И постепенно их ум мутнеет и притупляется. Если у вас не возникает никаких концепций, но состояние ума притупленное, вялое, нельзя сказать, что у вас хорошая концентрация. В состоянии глубокого сна тоже нет концепций, но в это время также нет и концентрации.

Концентрация означает, что ум очень бдителен и очень ясен, он интенсивно сосредоточен на объекте медитации, и при этом нет концепций. Вот это хорошая концентрация. Если вы просто не бьете чашки, это само по себе не есть хорошо, а если вы моете посуду и не бьете при этом чашки, умудряетесь их не разбить, это уже хорошо, это достижение. Вы слышали, что не бить чашки – это очень хорошо. Если вы, боясь разбить чашку, к ней не притрагиваетесь, это не очень хороший признак. Здесь не говорится, что просто не иметь концепций хорошо, здесь говорится, что хорошо, когда ум сосредоточен, бдителен, ясен, он

крепко, интенсивно держится за объект медитации, и при этом нет концепций. Это то же самое, как в примере с чашками: если вы быстро перемыли большое количество чашек и ни одной не разбили, то это хорошо. Но многие люди не прикасаются к чашкам из страха разбить их и только визуализируют мытье.

Если вы будете медитировать в состоянии умственной притупленности, ваш ум будет от этого все больше и больше тупеть. Поэтому вы должны быть осторожны. Из-за умственной притупленности у вас может появиться нежелание думать. Как у человека, который все время сидит дома, пропадает желание куда-либо выходить, идти на работу. Он может довести себя до такого состояния, что будет лениться даже есть и ходить в туалет. Ум также, как и тело, может становиться ленивым. Неправильно думать, что медитировать – значит просто пребывать без концепций. Это то же самое, что не разбивать чашки, не прикасаясь к ним. В этом нет ничего особенного. Если вы бдительны, сосредоточены, в вашем сосредоточении есть сила и при этом у вас нет концепций, вот это очень хорошо.

В прошлом Сакья Пандита, Кхедруб Ринпоче предупреждали, что те люди в Тибете, которые занимаются неконцептуальной медитацией, не получив полного наставления об этом, создают причины перерождения животным. Их ум тупой становится еще более тупым. Такие люди становятся странными. Потом, если их спросить: «Как дела?» Они ответят: «Как у меня дела? О, я не знаю». Все для них изначально чистое осознание, все – ригпа. «Что вы кушали?» – «Ригпа кушал».

В состоянии ясности и осознанности без концепций ничего особенного нет. Сначала вы пребываете в ясности и осознанности грубого ума, потом ваш ум все больше утончается и, когда доходит до самого тонкого уровня, то есть ясности и осознанности наитончайшего ума, это называется условный, или относительный, ясный свет. Вы должны понимать, что по-тибетски ригпа – это ясность и осознанность ума без концепций. А «намше» – это состояние ума, в котором есть концепции. Итак, ясный свет – это самое тонкое ригпа. А абсолютный ясный свет – это ваш наитончайший ум, который познает абсолютную природу самого себя. Абсолютный ясный свет имеет три категории: ясный свет основы, ясный свет пути и ясный свет плода. Ясный свет основы – это пустота вашего наитончайшего ума. Это качество есть у всех, ничего особенного в этой основе нет. С того момента как существует ум существует его ясная природа.

Пустота означает, что этот наитончайший ум пуст от самобытия. Ничего особенного в этом нет. Особенным является познание наитончайшим умом своей собственной природы, потому что это устраняет омрачения. Состояние, когда посредством такого познания будут полностью устранены все омрачения, будет называться ясный свет плода, или Дхармакая.

Итак, вы должны научиться распознавать притупленность ума. Не надо медитировать на притупленность ума, вы должны устранять ее. Некоторые люди медитируют на притупленность. Если вы находитесь в состоянии притупленности, у вас отсутствует блуждание ума, вам кажется, что у вас хорошая концентрация. Но на самом деле у вас нет хорошей концентрации. Там где есть притупленность (минус десять) не может быть концентрации (плюса). У тупого ума нет забот.

А теперь я расскажу вам, что такое грубая притупленность ума. При грубой притупленности ума стабильность остается, то есть ум может оставаться на объекте медитации, но нет никакой ясности, никакой яркости. Это грубая притупленность ума. То есть вы должны понимать, что по определению при притупленности ума вы можете пребывать на объекте медитации. Отвлекись от объекта медитации – это все равно что разбить чашку. Вы же не бьете чашку, потому что пребываете на объекте медитации, но

никакой ясности у вас нет. Это грубая форма притупленности ума. Вы можете на своем опыте понять, что есть притупленность ума. Одних слов недостаточно, вы должны медитировать и распознать притупленность ума в медитации.

Тонкая притупленность ума имеет место, когда есть стабильность, есть ясность, но не хватает интенсивности этой ясности – яркости. Можно привести такой пример: у вас в комнате горит лампочка в сто ватт – это максимальная яркость. Вы запоминаете насколько светло при этой лампочке. Затем вы ее вывинчиваете, вворачиваете лампочку на шестьдесят ватт. Свет есть, но у этого света не хватает интенсивности. И точно так же, когда во время медитации бывают периоды максимальной ясности, когда вообще отсутствует какая-либо притупленность ума, вы запоминаете эту ясность. Это состояние вы запоминаете и сравниваете с ним все последующее ваши состояния. И когда у вас вообще нет ясности или ясность есть, но нет интенсивности, вы понимаете, что вы попали под влияние притупленности ума. И когда вы понимаете, что нет интенсивности в вашей медитации, вы моментально напрягаете свое внимание, произнеся про себя: «Внимательность», и пытаетесь еще сильнее сосредоточиться на ясности и осознанности ума, чем до этого. И таким образом с помощью бдительности вы отслеживаете появление притупленности и блуждания ума, применяете противоядия от них и так продвигаетесь от первой стадии шаматхи ко второй. Как я уже говорил, чтобы достичь первой стадии, нужна внимательность. А бдительность в этот момент не так важна. Вы культивируете внимательность и, применяя ее, просто пребываете на ясности и осознанности своего ума.

Если вы можете одну минуту непрерывно держать сосредоточение, значит, вы достигли первой стадии шаматхи. Достичь первой стадии нетрудно. Но это не должно быть только один раз – получилось, значит, уже достигли. Если каждый раз вы, сосредоточиваясь, можете держать внимание минимум одну минуту, не прерывая и с легкостью, значит, вы достигли первой стадии. Затем, если вы способны удвоить время своего сосредоточения, то есть вместо одной минуты держать сосредоточение две минуты с легкостью и не отвлекаясь, значит, вы достигли второй стадии. Для достижения первой и второй стадии очень большую роль играет внимательность.

Каким образом возникает блуждание? Сначала возникает какой-то образ, мысль. Не надо цепляться и не надо отвергать его, и тогда этот образ исчезнет сам собой. Просто пребывайте в ясности и осознанности – это ваше природное, естественное состояние. Если в качестве объекта медитации вы выберете свой ум, тогда сможете усовершенствовать свое сосредоточение гораздо быстрее, чем с другими объектами. Здесь у вас только одна работа: просто пребывать в ясности и осознанности своего ума, в своем естественном состоянии. Вам не надо порождать в себе какие-либо чувства, строить образы, например образ Будды. Просто пребывайте в своем естественном состоянии.

Медитировать на образ Будды вам будет гораздо труднее, потому что вам, с одной стороны, надо визуализировать образ Будды, а с другой стороны – сосредоточиваться на нем. При такой медитации, несмотря на то, что вы будете способны сосредоточиваться на образе, и ваше сосредоточение будет улучшаться, образ Будды все время будет пропадать, меркнуть, и вам опять надо будет его заново визуализировать. И времени на это уйдет гораздо больше. А во время медитации на ум вам не надо поддерживать в себе визуализацию объекта, вам надо поддерживать только внимательность. А для нас очень трудно все время культивировать и поддерживать качественную визуализацию. Я пытался – мне казалось, что это трудно. Наши умы очень похожи, нам всем визуализации даются очень нелегко. В древние времена у людей было мало концепций, поэтому им было легко визуализировать. Все, о чем они разговаривали, что они обсуждали, они увязывали с визуализацией. Было очень развито воображение, потому что не было телевизоров, им

нечего было смотреть. Они жили в палатках, в юртах. Кто-нибудь рассказывал историю – и все слушатели живо представляли все, о чем говорилось. У них были способности к визуализации. Мы же часто смотрим телевизор, рассматриваем изображения в журналах, книгах. У нас нет привычки к визуализации. Поэтому нашим современникам трудно визуализировать. Трудно использовать те способности, которые не были развиты. Правшам правой рукой легко писать, а левой нет. Почему? Потому что они тренировали правую руку, а не левую.

Может быть, у нас не очень активен участок мозга, отвечающий за визуализацию, потому что мы его не используем, не тренируем, как не тренируем левую руку, для того чтобы писать. С другой стороны, участок мозга, отвечающий за исчисление и анализ, у нас работает гораздо лучше, чем у древних людей, потому что мы используем его гораздо больше, чем использовали они. Поэтому для вас аналитическая медитация более эффективна, у вас больше способностей к ней. Когда я медитировал в Дхарамсале, для меня аналитическая медитация была очень легким делом. Она вызывала у меня удовольствие. Два часа этой медитации протекали очень быстро. Но когда мне приходилось делать визуализацию, мне было очень трудно. Проходило пять минут, а я думал, что прошел уже час. Если у вас есть к чему-то способности, талант, это вам дается гораздо легче. Если у вас нет способности, таланта, вам это дается тяжело, вам нужно начинать с самых основ, закладывая это в себе.

Поэтому для таких людей, как вы, аналитическая медитация на Ламрим очень важна, вы способны ею заниматься. Когда вы попробуете на вкус аналитическую медитацию, вам не захочется заниматься однонаправленным сосредоточением. Но у вас другого выхода нет. Вам необходимо развивать и то, и другое. Для людей с высокими аналитическими способностями будет полезнее начинать с аналитической медитации, и лишь потом переходить к однонаправленному сосредоточению. Если у человека очень острый ум, очень большие способности, то он может сначала познать пустоту, а потом, на основе этого, развивать шаматху, сосредоточение.

Раньше существовало два пути, по которым вели учеников: культивирование медитации через воззрение и культивирование воззрения через медитацию. Для людей с высокими аналитическими способностями, а в наше время таких людей большинство, лучше всего через воззрение культивировать медитацию: сначала слушать учение, размышлять и понимать его смысл – это та традиция, которую указал лама Цонкапа. Сначала слушание учения, размышление, сначала нужно приобрести полные знания по Дхарме, а затем через воззрение культивировать медитацию. Тогда прогресс пойдет очень быстро – это очень эффективный путь. Это подобно двум подходам к строительству дома. Одни строят так: не начинают сразу рыть фундамент, а делают сначала заготовки: стены, потолок, то есть собирают детали, а потом привозят их на место и в короткие сроки все собирают. Это сборка дома. Другие же сначала роют яму для фундамента, потом начинают искать строительный материал, камни, кирпичи, цемент. Это длительный метод.

Лама Цонкапа говорит, что чем лучше ваши знания, тем быстрее придут реализации. Лама Цонкапа, как я вам говорил раньше, был Манджушри в человеческом теле, о котором напрямую пророчествовал Будда Шакьямуни. Манджушри неотделим от самого Будды, это лишь аспект мудрости Будды. Итак, Манджушри и Будда Шакьямуни – это одно и то же. В коренном тексте, если хотите, вы можете отыскать эту цитату, когда Будда сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в Тибете, тебя нарекут ламой Цонкапой». Это не выдумки гелугпинских учителей. Это из коренного текста, даже в санскритском оригинале вы можете найти эту цитату. Он сказал: «Ты возродишь мое учение во всей его чистоте, полноте и будешь распространять его всё севернее и севернее». Итак, Россия — это одно из

тех мест, о которых пророчествовал Будда. Это означает, что учение, которое распространяется в Европе и Америке, будет лишь частичным, неполным. Настоящее, полное учение Будды должно распространяться все севернее и севернее от Индии. Там оно обретет силу и утвердится.