

Я очень рад видеть вас сегодня. Итак, как обычно, напоминаю вам о том, что во время слушания учения, а так же во время выполнения духовной практики, крайне важно иметь правильную мотивацию. Если в самом начале вы совершите ошибку, забудете развить правильную мотивацию, то для вас два часа слушания учения или два часа духовной практики пройдут совершенно впустую, будут бесполезны. Слушание духовного учения или выполнение духовной практики подобны бегу. Если вы хотите достичь цели, в первую очередь вам необходимо определить направление движения. Вы должны знать, куда вам бежать, потому что, если вы побежите в противоположную сторону, вы будете только отдаляться от своей цели. Если вы неверно определили направление, вам лучше оставаться на месте.

У некоторых людей, чем больше они слушают учение, тем больше возникают гордыня и высокомерие, ум становится более черствым, и они начинают замечать все больше недостатков в других людях. Это происходит, потому что, слушая учение, они бегут, но бегут в неверном направлении. Поэтому, независимо от того, слушаете ли вы учение или делаете практику, у вас должна быть мотивация укротить с помощью этого свой ум. Я уже неоднократно говорил вам об этом и еще раз повторяю: некоторые учения предназначены для того, чтобы вы их поняли, а некоторые подобны лекарству, они должны проникнуть в ваше сердце. Многократное повторение одного и того же учения служит тому, чтобы вы впитывали его глубже и глубже. Вначале я сам не понимал этого. Когда я слышал от Учителя одно и то же учение, я думал: «Зачем он мне повторяет то, что я уже знаю?» А потом я осознал, что он делает это с определенной целью. Чем больше я слышал одно и то же учение, тем глубже оно проникало в мое сердце, и тем дольше оно оставалось в нем. И тогда я понял, для чего это делается.

У вас должна быть очень сильная убежденность в том, что, не укрощая свой ум, невозможно избавиться от страданий и стать счастливым. Очень важно иметь такую уверенность. Сейчас наш ум полностью убежден в обратном. В глубине души мы верим, что если мы кем-то станем, если мы что-то получим, приобретем, то тогда мы будем счастливы, но это ложная убежденность. Это заблуждение обманывало нас с безначальных времен и по сей день. Если вы не замужем, не женаты, вы думаете: «Если я женюсь, то буду счастлив». Это заблуждение. Потому что, если вы женитесь, у вас начнутся новые проблемы. А если вы бедны, в глубине души вы думаете: «Если я разбогатею, вот тогда я буду счастлив». Но, став богатым, вы никогда не обретете счастье, вы получите лишь новые проблемы.

Недостаток философии в нашем уме задает ему неверный курс. Мы неправильно понимаем смысл жизни, идем неверным путем и сами создаем себе страдания. С безначальных времен и по сей день мы сами создаем себе проблемы, подобно тому, как бабочка привязывается к пламени светильника. Этот пример привел сам Будда. У неразумной бабочки отсутствует мудрость, поэтому она считает, что пламя светильника прекрасно, что это – объект ее счастья. И бабочка думает: «Если я подлечу ближе к этому пламени, я стану счастливее». И вот из-за этого неведения, из-за этого заблуждения, ложного представления о том, что счастье можно найти где-то во внешнем мире, она подлетает очень близко к пламени светильника, обжигает себе крылья, и ее страдания возрастают. Я думаю, что, если бы все люди в нашем мире поняли, что источник нашего счастья находится внутри нас, в нашем уме, улицы планеты опустели бы, стало бы гораздо меньше бегающих туда-сюда людей. И не было бы такого количества глупых и ненужных законов, люди сами бы понимали, что источник их счастья – это укрощение ума. И счастье пришло бы к ним само, и еда бы приходила сама.

Не думайте, что чистая земля находится где-то в другом мире, наш мир тоже может превратиться в чистую землю. Это произойдет тогда, когда все в этом мире начнут заниматься укрощением своего ума. Тогда все несчастья, все болезни нашего мира сами собой прекратятся. Дождь будет идти вовремя, будет хороший урожай, будет достаточно еды. Если у людей все больше и больше будет возрастать уровень сознания, в этом мире сами по себе начнут вырастать деревья исполнения желаний. Погода тоже зависит от человеческого ума. И поэтому климат будет очень мягкий, не слишком жаркий, не слишком холодный, как в чистой земле. Поскольку ум укрощен, он будет создавать позитивную карму, и в силу этой позитивной кармы все будет очень чистым. И с этой точки зрения можно утверждать, что ум творец всего.

Но это утверждение не похоже на утверждение Читтаматры о том, что все есть проекция ума. Его следует понимать по-другому. Не следует думать, что ваш ум создает также и других живых существ. Это не так. Следует понимать, что все ваше счастье и страдание создано вашим умом. Это правда. Но ваш ум не создает всего. Он не создает других живых существ. Другие живые существа не являются проекцией вашего ума. Сейчас я говорю с точки зрения школы Прасангика Мадхьямика. В тибетском буддизме принято давать учение, основанное на воззрениях школы Прасангика Мадхьямика, при этом не говорится, что это позиция данной школы, потому что это само собой разумеется. То есть, по умолчанию дается учение Мадхьямики Прасангики, потому что тибетский буддизм основан в первую очередь именно на этой школе. А когда кто-то дает учение и хочет подчеркнуть, или отдельно остановиться на взглядах низших школ, вот тогда он говорит: «Вот это с точки зрения Вайбхашики так, с точки зрения Читтаматры так». Когда же речь идет о Мадхьямике Прасангике, часто даже не указывается что это взгляды Прасангики.

У вас должна быть сильная убежденность: «Посредством укрощения своего ума я могу сделать себя счастливым и решить свои проблемы». Лучший способ укротить свой ум – это понять учение о пустоте. Наш ум еще не укрощен, потому что мы пока не поняли то, как именно являются нам феномены и то, как они по-настоящему существуют. Вы не можете отличить то, как они существуют от того, как они не существуют. Учение о пустоте вовсе не следует трактовать так, будто бы ничего не существует. Вещи существуют, но они просто существуют не так, как они нам являются. Когда вы очень ясно поймете, как вы существуете, как существует ваш ум, как существуют другие феномены, и каковы ошибочные представления об их бытии, то есть, как вещи не существуют, тогда автоматически прекратятся все ваши заблуждения, неверные представления о мире.

Все наши привязанности, все наши омрачения, все это основано на нашем врожденном представлении о самобытии нашего «я» и всех остальных вещей. У нас очень сильны вера в наше ошибочное восприятие и цепляние за самосущее «я» и самосущих других. На основе этого цепляния возникает мысль: «Если бы у меня было это, я был бы счастлив. Если бы я стал таким-то, я стал бы счастливым». Поэтому в «Сутре сердца» Авалокитешвара говорит: «Бодхисаттвы, зная что достигать нечего, освобождаются от страданий».

Далее я буду подробно говорить на эту тему. Я готовился к ретриту по пустоте, это будет моим лучшим подарком вам. Вы не сможете укротить свой ум, если вам на голову поставят какой-нибудь сосуд или пумбу. Для вас лучший способ укрощения ума – это размышления о пустоте. Вы должны подготовить свой ум к учению, которое вы будете получать завтра и в течение всех выходных. Это будет самое важное и значимое время в вашей жизни. Молитесь о том, чтобы не умереть, не дослушав до конца это учение, иначе, вы очень много потеряете. Дело в том, что учение о пустоте – это редкость, я не даю его очень часто. Драгоценное учение дается редко, но в нужное время.

Если вы получаете учение непосредственно, то одновременно вы получаете благословение, в вашем сознании остается очень сильный отпечаток. Есть огромная разница между слушанием учения напрямую от Духовного Наставника и слушанием его по магнитофонной записи. Я надеюсь, что некоторые из моих учеников имеют шанс познать пустоту прямо во время учения. Кхедруб Ринпоче познал пустоту прямо во время получения учения о пустоте от ламы Цонкапы. Когда Кхедруб Ринпоче познал пустоту, его охватил страх, он почувствовал, что исчезает. То есть он перестал видеть какую-либо основу для грубого представления о «я», грубой концепции о «я». Он очень ясно увидел, что нет ни малейшей основы для наименования того, что мы обычно называем своим «я». Когда он почувствовал страх исчезновения, он схватился за край своей одежды и сказал: «Номинальное «я» существует». Если вы обратитесь к истории, то увидите, что большинство великих мастеров достигли реализации, именно слушая учения.

Для познания пустоты важно не только иметь правильную мотивацию, не только слушать учение, но также необходимо накапливать заслуги. Когда все эти причины сойдутся воедино, вы познаете пустоту, ваше представление об этом мире полностью изменится. Вы словно попадете в какое-то совершенно новое измерение, вы будете видеть вещи абсолютно иначе, не так как их видят все остальные. И то, что другим людям будет казаться очень-очень важным, для вас будет просто бессмыслицей, полностью лишенной какой-либо важности. Когда вы находитесь в том же измерении что и все остальные, смотрите на вещи с позиции сансарического, омраченного ума, то вам все эти вещи кажутся важными, вы оперируете категориями: «Он умный». «Он не умный», – и так далее.

Но, когда вы возвышаетесь и смотрите на этот мир с точки зрения другого, более высокого измерения, вы видите, что все это похоже на беготню тараканов. Тараканы как бы говорят между собой: «Этот таракан умный, а вот этот не умный. Он ленивый». Тараканы знают только одну технику – бегать и искать еду, не умеют создавать. Вы люди иногда тоже, как тараканы, ищете счастья, причины же для счастья не создаете. Поэтому утром в метро очень много народу, все находятся в поисках счастья. Все стараются решить свои проблемы. Для бодхисаттв, которые понимают пустоту, Путин, Лужков, вы все одинаковы, как тараканы, вы ищете счастья и не можете его найти. То есть, с точки зрения этого измерения, нет разницы «умный», «не умный». Когда бабочки летают, одни летают вокруг огня более изящно, чем другие, но это не меняет сути дела, ведь красиво или некрасиво, они все летят на этот огонь и обжигают себе крылья. Путин красиво летает, красиво живет, но у него тоже нет счастья.

Сансарические вещи подобны огню. Когда их нет, нет и страданий от их наличия. А когда они есть, человек обжигается, как бабочка. Если у него много денег в швейцарском банке, он боится, вдруг однажды ФСБ узнает его секрет. Он беспокоится: «Что тогда будет? Мне придется платить налоги». Из-за этого он не может спокойно спать. Думайте об этом, тогда ваш ум, конечно, не поднимется совсем в другое измерение, но он немножко возвысится над обычным, обывательским мышлением. Как будто вы взошли на высокую гору и с ее вершины смотрите на этот мир. С этой высоты вы будете видеть мирские вещи как очень большую глупость. Когда вы находитесь там внизу вместе с остальными, вы этого не осознаете. Вы только твердите: «Я, я, я... Мне надо получить это и то». Если с вами человек говорит вежливо, ласково, вы считаете его хорошим человеком, если он сказал вам что-то плохое, он для вас уже плохой. Вы делите всех людей на категории.

Ваш ум большую часть времени работает негативно, вы всегда смотрите через черные очки, все видите в черном свете. Даже если к вам придет Будда, вы увидите его в черном цвете, не поймете, что это Будда, не поймете, что он может вам помочь. Будда приходит к вам как обычный человек, как Учитель, и вы думаете: «О, он тоже, наверное, недостойный,

хитрый». Как в таком случае Будда сможет вам помочь? Потом вы говорите: «Будда мне не помогает». Будда не сможет вам помочь, если вы во всем видите только негативную сторону. Храните все эти советы в своем сердце, тогда они принесут вам пользу.

Первое что вы должны понять, это то, что вы очень глупы. Есть три вида дураков – это полный дурак, средний дурак и умный дурак. Я могу точно сказать, что мы – не полные дураки. Мы – средние дураки. Полные дураки думают, что они очень умные. Мы уже понимаем, что мы глупые, поэтому мы – средние дураки. Вы должны понимать, что с точки зрения буддийской философии, до тех пор, пока мы не познаем пустоту, мы все как дети. У нас тело взрослого человека, а ум подобен уму ребенка. Слышим одно слово «дурак», и у нас сразу возникает гнев. Маленькая похвала сразу делает нас счастливыми, немного критики делает нас несчастными. Это ум ребенка. Когда человек понимает пустоту, какие бы слова он ни слышал, его ум остается спокойным. Когда его хвалят, он не летает от радости, он говорит: «Если бы эти слова сделали меня лучше, тогда было бы хорошо. Но они меня лучше не делают. Зачем радоваться? Какая разница что обо мне говорят люди? Это пустые слова». Это мысли взрослого человека.

Итак, существа делятся на существ подобным детям и высшим существам. До тех пор пока вы не познаете пустоту напрямую, вы будете подобны детям, даже концептуальное понимание пустоты еще не сделает вас высшими существами или арьями.

Теперь перейдем к учению о медитации. Его следует давать на основе личного опыта. Сейчас мы все вместе будем медитировать. Представляйте перед собой вашего Учителя в облике Будды Ваджрадара, точно также как я объяснял вам раньше. Вы просите его о благословении, после этого он растворяется в вас. Будда Ваджрадара растворяется в вашем сердце, и ваш ум становится единым целым с умом Будды Ваджрадара, неотделимым от него. Пребывайте в ясности и осознанности. Параллельно наблюдайте за своим дыханием: сделав вдох и выдох, отсчитывайте про себя «один» и так далее.

Эта техника отличается от той дыхательной медитации, которую я объяснял вам раньше. Раньше вам предлагалось умом следовать за своими вдохами и выдохами. При использовании такой техники ваш ум движется вместе с воздухом, в этом же случае он остается как бы зафиксирован, неподвижен. Эта дыхательная медитация связана с медитацией на ясный свет, и здесь вы просто пребываете в ясности и осознанности, отмечая свое дыхание, и никуда не следуя своим умом. Вдох-выдох – отсчитываете один, вдох-выдох – отсчитываете два. И при этом вам необходимо стараться развивать внимательность.

С помощью этой техники вы гораздо быстрее сможете развить внимательность. Пребывайте просто в ясности и осознанности, отсчитываете «один», «два». Ничего не визуализируйте. Не надо представлять какой-то белый свет, который вместе с вдохом в вас входит, потом выходит. Просто ясность и осознанность. После того как вы досчитаете до двадцати одного, прекратите счет, перестаньте наблюдать за дыханием. С этого момента сосредоточьтесь на своей природе, на природе своего ума, на свойственных ему ясности и осознанности. Ничего не визуализируйте, просто пребывайте в своей природе, в своем естественном состоянии и сохраняйте при этом внимательность. Напоминайте себе о внимательности. Но не надо делать это слишком часто, используйте этот прием только в том случае, когда ваше внимание начнет ослабевать. Теперь приступаем. Выпрямите тело, плечи должны быть прямыми, голова немножко наклонена вперед. Теперь начали. Будда Ваджрадара растворяется в вас. (Медитация)

Если во время пребывания в ясном и осознанном состоянии ума у вас возникает какая-либо мысль, не надо за ней следовать. Вам необходимо отдавать себе отчет в своих мыслях, осознавать их. Но при этом не надо цепляться за мысль и не надо стараться прогнать ее, тогда мысль исчезнет сама по себе. После этого вы можете почувствовать сонливость. Дело в том, что, когда наш ум очень активен, в нем роится большое количество мыслей, и мы не можем уснуть. А когда эти мысли уходят, когда их количество уменьшается, то появляется некое чувство притупленности, вялости, сонливости. Не надо погружаться в эту вялость, сонливость, вы должны немного взбодрить, освежить свой ум. Ваш ум должен быть активен, ясен, но при этом в нем не должно быть мыслей, в этом и заключается медитация. То есть, ваш ум должен быть бдительным, очень пронизательным, но при этом он должен быть свободен от умопостроений. Вот это называется настоящей концентрацией.

Для того, чтобы взбодрить свой ум, сделать его более активным, вы должны совершить какие-нибудь физические движения, например, встряхнуть плечами. Не надо создавать концепций, сделайте это движение, сохраняя сосредоточение, тогда ваш ум станет более ясным. Иногда, находясь в таком состоянии, произносите резко «ПЭ». Это очень хорошо помогает разогнать умственную притупленность. Визуализируйте ее в своем сердце в виде черного сгустка. И когда вы резко произносите «ПЭ», представляйте, как этот сгусток вместе с этим звуком резко вылетает по вашему центральному каналу из макушечной чакры и растворяется в сфере пустоты. Но не надо применять этот метод слишком часто.

После этого вы пребываете в ясности и осознанности. Пребывайте просто в настоящем моменте, не думайте ни о прошлом, ни о будущем, просто пребывайте в осознании настоящего момента. Тренируясь таким образом, вы сможете получить опыт переживания настоящего момента, почувствовать, что такое ясность и осознанность. Благодаря этой практике ваши грубые концепции будут день ото дня убывать, а ваша внимательность будет развиваться.

С первой по четвертую стадию сосредоточения ваша основная цель – это развитие внимательности. С первой по вторую стадию самый большой изъян вашей медитации – это забывание объекта медитации. Если же у вас будет хорошо развита внимательность, вы сможете сохранять сосредоточение на объекте медитации, в данном случае, на ясности и осознанности. И тогда вы не будете его забывать. Забывание объекта медитации – это второй изъян медитации. Если вы будете постоянно напоминать себе о необходимости пребывать на ясности и осознанности своего ума, то вы избавитесь от этого изъяна. На третьей и четвертой стадии самым худшим препятствием является блуждание и притупленность ума.

Как я вам говорил, лень – первый изъян медитации – будет преследовать вас с самого начала и до конца. Противоядие от лени я вам уже объяснил. Очень важно иметь веру в себя, в то, что вы можете развить шаматху, в то, что вы можете медитировать. Сам процесс медитации не труден, но очень трудно настроить себя на медитацию, культивировать в себе желание: «Я хочу медитировать». Вам трудно его в себе развить, потому что у вас нет должной убежденности. Когда у вас желание медитировать станет сильным, тогда сама по себе медитация будет наслаждением. Некоторые учителя говорили: «Сама по себе медитация – это не трудно, но очень трудно захотеть медитировать». Иногда, у вас возникает желание медитировать, но по большей части вы желаете другого: что-то заполучить, кем-то стать. Хотите стать Буддой, но при этом желание медитировать у вас отсутствует.

Для того, чтобы устранить блуждание и притупленность ума, вам в первую очередь необходимо понять, что это такое. Я уже объяснял это раньше. Противоядием от этих двух

изъянов медитации является бдительность. Но она является не прямым, а косвенным противоядием. Почему? Потому что благодаря бдительности вы способны понять, что ваша медитация не является чистой. Несмотря на то, что вы сосредоточены, к вашему сосредоточению примешана либо притупленность, либо тонкое блуждание ума.

Итак, очень важно иметь хорошую бдительность. Вы должны понимать, что бдительность – это результат внимательности. Если внимательность сильна, то бдительность появится сама собой. Если говорить образно, то внимательность – это солнце, а бдительность подобна солнечным лучам. Чем сильнее у вас развивается внимательность, тем больше будет присутствовать в вашем уме бдительность, которая следит за тем, чиста ли ваша концентрация. Итак, с первой по вторую стадию включительно, вы должны уделять внимание только развитию внимательности. А потом, на третьей и четвертой стадии, вы продолжаете культивировать внимательность, но параллельно начинаете культивировать бдительность, следить за тем присутствует ли у вас бдительность.

Теперь я систематизирую все в правильной последовательности, не так как давал вам эти комментарии раньше. В прошлый раз, когда я давал комментарий по шаматхе, я объяснял вам по отдельности, что такое пять изъянов медитации, восемь противоядий от них, девять стадий сосредоточения, шесть сил и четыре способа вступления в медитацию. Теперь я все это представлю вам объединено. Сначала нужно объяснять все по отдельности, а потом вам необходимо все это объединить. Новичкам, наверное, немного трудно все это сразу воспринять в таком виде, но ничего страшного, вы можете прочитать мою книгу по шаматхе. В ней изложено общее представление. Теперь вы увидите, как это все взаимосвязано. Раньше я давал вам просто теоретическое объяснение, чтобы люди могли теоретически убедиться в том, что развить шаматху возможно. Теперь, я даю комментарий, основанный на опыте, для того, чтобы вы могли получить практический опыт.

В целом существует четыре вида комментариев. Первый – это общий комментарий или построчный комментарий. Например, когда комментируется какой-то текст, читается строчка этого текста и объясняется ее значение, затем переходят к следующей строчке. И таким образом объясняется весь текст. Второй вид комментариев – это комментарий, основанный на опыте Духовного Наставника. Третий вид комментариев – это комментарий, предназначенный для получения опыта учеником. Четвертый – это обнаженный комментарий. Обычно комментарии, основанные на опыте, и комментарии, предназначенные для получения опыта учеником, даются одновременно, то есть, объединяются в один комментарий. Если у самого Духовного Наставника нет опыта, он не может давать учения, предназначенные для получения опыта учениками.

Первая стадия шаматхи называется установка ума. Это название само по себе говорит о том, что обычно наш ум невозможно задержать на одном объекте, поэтому уму необходима тренировка сосредоточения на каком-то одном выбранном или заданном объекте. Наш ум беспокоен и суетлив. Как собака, которая не может ни минуты оставаться на месте, также и наш ум не способен оставаться на месте ни секунды, он все время находится в движении, снует туда-сюда. Поэтому нам необходима тренировка, для того, чтобы остановить, успокоить свой ум. Для того, чтобы установить свой ум, вы должны знать пример со слоном, колонной, веревкой и крюком. Колонна – это объект медитации. Наш ум подобен дикому, неукрошенному слону. Для того, чтобы продержаться этого дикого слона своего ума около колонны объекта медитации одну минуту, нам необходимо привязать его веревкой внимательности.

Итак, с помощью веревки внимательности мы привязываем слона нашего ума к объекту медитации. В данном случае, когда мы медитируем на наш ум, сама эта колонна не

является чем-то отдельным от слона. То есть, получается, что мы не привязываем слона к колонне, а просто связываем нашему слону ноги веревкой. Его нужно стреножить, чтобы он не убежал, чтобы он оставался в нужном месте. Необходимо, чтобы наш ум одну минуту осознавал сам себя. Мы должны постоянно устанавливать свой ум в настоящем моменте, не позволяя ему уходить ни в прошлое, ни в будущее. Нашему уму свойственно то углубляться в прошлое, то убежать мыслями в будущее. Этого не следует позволять, по крайней мере, одну минуту мы должны оставаться строго в настоящем.

Если даже наш ум остается в настоящем, он начинает тут же думать о том, чем же занимаются другие люди в данный момент. Этого также нельзя допускать. Скажите себе: «Это не твое дело, чем занимаются сейчас другие люди. Сосредоточься лучше на себе, на своем настоящем». То есть, каждую минуту, с каждой проходящей секундой, вы просто пребываете именно в этом настоящем моменте. Причем здесь не должно быть ничего искусственного, никаких умопостроений, никаких визуализаций, никаких образов. Поскольку у вас очень плохо получаются визуализации, вообще ничего не визуализируйте.

Когда вашему уму будет поручено оставаться только в настоящем моменте, ничего не визуализировать, неожиданно у вас начнут получаться очень хорошие визуализации. Вы сможете увидеть, например, образ Тары очень отчетливо. И тогда у вас возникнет мысль: «Может мне лучше развивать шашатху на основе образа Тары?» Это обман. Это игра вашего эго. Если вы переключитесь и начнете визуализировать Тару, через некоторое время образ Тары померкнет, исчезнет, и вам расхочется медитировать на Тару. Тогда у вас возникнет новый образ, например, Манджушри, и вам захочется развивать шашатху уже на основе образа Манджушри. Если вы таким образом все время будете менять объект медитации, вы никогда не породите шашатху. Это первый изъян. То есть, это все связано с ленью.

В вашем медитативном опыте, несомненно, будут встречаться такие случаи. Если вы будете готовы к этому, вы не поддадитесь на такое искушение. Когда вы будете медитировать на свой ум, на ясность и осознанность, рано или поздно у вас возникнут трудности, вам станет трудно медитировать. На самом деле это знак вашего продвижения, прогресса. Но в этот момент ваш ленивый ум захочет чего-то легче, захочет переключиться на какой-то, по вашему мнению, более легкий объект медитации. Очень важно не поддаваться этой лени, этому искушению. Запомните это.

Если вы будете просто пребывать в настоящем моменте, на ясности и осознанности, то дойдете до того, что сможете продержаться на объекте медитации одну минуту. В течение одной минуты вы должны помнить об объекте медитации, о ясности и осознанности. Заучивая какой-то текст, вы стараетесь держать в памяти все слова этого текста, и точно также во время медитации, вы должны запомнить и все время держать в памяти объект медитации. Просто ясность и осознанность. И тогда это превратится в привычный механизм ума. Когда вы выучили стихи, то можете думать о другом и спонтанно их читать. Это все механизмы ума, поэтому все возможно.

Критерием достижения первой стадии концентрации является не тот факт, что однажды у вас это получилось, а то, что каждый раз, приступая к медитации, вы можете как минимум одну минуту, не отвлекаясь, поддерживать свое внимание на объекте медитации, то есть, на ясности и осознанности. Когда это произойдет, вы достигнете первой стадии. Это прогресс. Другие люди не могут установить свой ум на одном объекте, а вы можете сделать это на одну минуту. Это уже прогресс. Затем скажите себе: «Раньше я не мог даже на одно мгновение установить свой ум на объекте, а теперь, как минимум, целую минуту я могу продержать свое внимание. В одной минуте шестьдесят мгновений или секунд. Если я могу

держат сосредоточение уже целую минуту, почему я не могу удерживать его дольше? Почему не могу оставаться на объекте медитации две минуты, час, четыре часа?»

Наш ум не похож на наше тело, тело может прыгнуть на один, два, три метра, но есть предел за который, к сожалению, наши способности не простираются, и мы не можем прыгнуть дальше этого предела. Потому что наше тело имеет ограничения. Потенциал ума абсолютно безграничен, потому что у ума есть прочная основа, а у тела прочной основы нет.

Вторая стадия называется продолженная установка. То есть, когда вы достигните первой стадии, для достижения второй стадии придерживайтесь той же самой техники. Если говорить о способах вступления в медитацию, то здесь оно должно производиться с усилием. Не слишком большим, но и не слишком слабым. Если взять шкалу с температурой от -10°C до $+10^{\circ}\text{C}$, то здесь это должно быть примерно три, четыре градуса тепла, потом это усилие необходимо снизить до двух градусов.

Первой стадии шаматхи или сосредоточения вы достигаете, опираясь на силу слушания. Потому что Духовный Наставник объяснил вам, что объект медитации должен быть таким-то, ум на нем надо устанавливать так-то. Вы услышали это, и в силу слушания и того, что вы это запомнили, вы применили это в медитации и достигли первой стадии.

А второй стадии вы достигаете в силу размышления. Первая сила – это сила слушания. В целом шесть сил – это та сила, с помощью которой вы достигаете реализации шаматхи. Это топливо, на котором вы движетесь, без этих сил вы ничего не достигнете. Для того, чтобы достичь первой стадии, очень важна сила слушания, потому что, если вы не слушали учения, вы не сможете достичь ни малейшей реализации, даже первой стадии. Поэтому, для того, чтобы достичь первой стадии слушайте учение снова и снова, получайте полные наставления по шаматхе, как сосредоточиться, что делать. То есть, для того, чтобы полностью понять учение по шаматхе, вы должны очень четко усвоить, что вы должны делать до медитативной сессии, непосредственно перед медитативной сессией, во время сессии – что вы должны делать в начале сессии, в середине сессии и в завершении медитативной сессии. И затем, вы должны усвоить, что вы должны делать после медитации, в промежутках между сессиями. Только тогда можно сказать, что вы четко усвоили наставления по шаматхе.

В Ламрима Ченмо, в Большом Ламрима, лама Цонкапа объясняет как развить шаматху в общих чертах. Есть еще другой его труд – Средний Ламрим. В нем метод развития шаматхи лама Цонкапа объясняет в трех разделах. Первый раздел посвящен тому, что делать перед тем, как начать медитативную сессию по шаматхе. Второй раздел – чем заниматься во время самой сессии. Он поделен на три части: что делать в начале сессии, что делать в середине сессии, что делать в завершении сессии. Третий раздел – что делать после медитативной сессии, в промежутках между сессиями. Таких учений вы никогда не найдете в текстах ни одного другого мастера. Поэтому я все время повторяю, что учения ламы Цонкапы невероятны и бесценны. Это был истинный Будда в человеческом теле. Будда Шакьямуни в теле тибетца – это лама Цонкапа. Мы можем утверждать это со стопроцентной уверенностью, потому что об этом очень ясно пророчествовал сам Будда. Поэтому вы можете считать учения ламы Цонкапы такими же аутентичными первоисточниками, как и слово Будды, сутры и тексты самого Будды Шакьямуни, никакой разницы между ними нет. И вы не сможете найти ни единого противоречия между словами Будды и словами Ламы Цонкапы.

Вторая сила – это сила размышления. Что такое сила размышления? В данном случае, сила размышления – это постоянное памятование об объекте медитации. Когда вы развиваете шаматху, даже когда вы не медитируете, вы все время должны отдавать себе отчет просто в ясности и осознанности своего ума. Осознавайте свой собственный ум и ничто иное. Когда у вас возникает мысль, сразу распознавайте ее как мысль. Не отвергайте, не гоните, но и не цепляйтесь за нее, она исчезнет сама собой. И тогда каждая возникающая мысль станет упражнением для вашего ума. Это будет упражнением ясного света. Каждый раз, когда мысль будет возникать, а потом исчезать, ваше сознание будет становиться все тоньше и тоньше, и, таким образом, каждая возникающая мысль будет упражнением ясного света, тренировкой ясного света, говоря по-другому, проявлением ясного света, еще можно сказать, игрой ясного света. Это все один и тот же термин, просто по-разному переведенный. И вот именно это имеется в виду, когда об этом говорится в учениях Дзогчен.

Вы должны использовать все хорошие техники из Махамудры, Дзогчена, шаматхи, все их применять и пытаться с их помощью пережить ясный свет. Не надо привязываться к самим названиям Дзогчен или Махамудра, или шаматха. Вы не должны говорить: «Я занимаюсь медитацией на шаматху, мне не нужен Дзогчен». Вы не должны говорить, что вы занимаетесь Дзогченом, и Махамудра вам не нужна. Самое главное для вас – добиться переживания ясного света. В каждом тексте есть что-то уникальное, поэтому возьмите из них все самое лучшее, все необходимые техники и используйте их для своего развития. Но будьте осторожны, потому что вам могут попасться не подлинные, не аутентичные тексты. Если вы точно знаете, что этот текст аутентичный и подлинный, то вы можете брать из него все самое лучшее.

Но для начала вы должны убедиться, что текст действительно проверенный. И, в связи с этим, я предупреждаю, не надо считать достоверными все книги по Дзогчену. Есть книги, которые написаны подлинными дзогченскими мастерами, они очень полезны, но есть книги, которые написаны псевдо-дзогченскими мастерами, и вот такие книги являются сомнительными. Вместо того чтобы помочь вам, такие инструкции вас только запутают. И то же самое с Махамудрой. Все тексты Махамудры, либо комментарии к ним, написанные великими мастерами, являются подлинными и достойными всяческого доверия. Но встречаются и другие, не подлинные тексты.

Есть один критерий для определения достоверности. Если тексты по Дзогчену и Махамудре затрагивают тему воззрения, и их автор выступает против воззрения Мадхьямики Прасангики, то можно сделать вывод, что текст не подлинный. Потому что конечное воззрение Будды раскрыл именно Нагарджуна, об этом пророчествовал сам Будда. Если кто-то утверждает, что воззрение Махамудры или Дзогчена выше Мадхьямики Прасангики, то этот учитель очень глуп. Не может быть воззрения выше, чем воззрение Нагарджуны. Это невозможно, и об этом говорил сам Будда. Такой человек непосредственно противоречит коренным текстам, Слову самого Будды. Если воззрение автора соответствует воззрению Мадхьямики Прасангики, то данное учение, данное воззрение аутентично, подлинно.

Можно полностью доверять воззрению нингмапинского учителя Мипама Ринпоче, оно полностью соответствовало воззрению Мадхьямики Прасангики. Еще один мастер Лонгчен Рабджам, его воззрение также не противоречило Мадхьямике Прасангике. У меня подход несектантский, я просто должен объяснить вам какие мастера подлинные, а какие нет. Поэтому если вы хотите прочитать тексты Лонгчена Рабджама или Мипама, то я буду только счастлив. Я сам читал их тексты, они потрясающи, в них говорится о том же самом. Между этими текстами и гелугпинскими нет никакой разницы.

Я вижу, как многие делят воззрения на Кагью, Нингма, Гелуг, и думаю о том, какая же все-таки разница между этими школами? И не нахожу никакой разницы. Когда я читаю книги подлинных мастеров, я вижу, что в них нет разницы. Возможно в монастырях разных школ разные молитвы. Нингмапинские молитвы начинаются так-то, гелугпинские так. Отречение одинаковое, бодхичитта одинаковая, воззрение – пустота – одинаковое. Нет нингмапинских бодхисаттв, нет гелугпинских бодхисаттв, нет кагьюпинских бодхисаттв, все бодхисаттвы общие. Когда становятся буддой, становятся буддой для всех, не только для последователей школы Гелуг или школы Кагью. Гелугпинских будд нет, нингмапинских будд нет. Результат один, в достигаемом состоянии нет разницы. Разница только в атрибутах, у одних красные шапки, у других желтые.

Мы в России не носим буддийские шапки, поэтому для нас нет совершенно никакой разницы между школами. Для меня нет никакой разницы. Всех подлинных мастеров я уважаю. А в Гелуг-пе есть и не подлинные мастера. Вот с ними нужно быть осторожными. Самое главное, вы должны быть хорошими буддистами. Нет никакой специальной церемонии, для принятия в ряды кагьюпинцев, гелугпинцев или нингмапинцев. Зато есть церемония, единая для всех буддийских школ. Это принятие Прибежища. С того момента, когда у вас в сердце появляется Прибежище, вы становитесь буддистом. А с какого момента вы становитесь кагьюпинцем, гелугпинцем или нингмапинцем я не могу сказать, потому что я сам не могу определить кто я: гелугпинец, кагьюпинец или нингмапинец. Нет строгих критериев принадлежности к той или иной школе. Так что не будьте сектантами. Наш ум так устроен, что, если вас интересует какой-нибудь гелугпинский мастер, вы говорите: «Я гелугпинец». Если вам нравится какой-нибудь кагьюпинский мастер, вы говорите: «Я кагьюпинец». Но критериев по большому счету нет.

Я много размышлял над критериями становления гелугпинцем или кагьюпинцем, но так и не нашел их. Мне самому Его Святейшество Далай-лама довольно часто говорил: «У тебя должен быть внесектарный подход». Такая позиция очень полезна для меня. И у вас тоже должен быть внесектарный подход. Если вас кто-то спросит: «Кто ты?» Надо ответить: «Я просто буддист». Вы даже еще не уверены, буддист вы или нет, но если у вас есть Прибежище в сердце, тогда вы настоящий буддист. Если же в вашем сердце нет прибежища, то, несмотря на то, что вы говорите: «Я буддист», – настоящим чистым буддистом вы не являетесь.

Теперь вернемся к теме. Итак, вторая сила – это сила размышления. И во время медитации, и в перерывах между медитациями надо постоянно думать об объекте медитации. Как нужно размышлять? В тексте Ламы Цонкапы сказано что, когда вы развиваете шаматху, то все ваши действия: ходьба, употребление пищи, сидение, лежание – все должно быть смешано с шаматхой. Вот тогда вы сможете развить шаматху. Прочитав его в первый раз, я не понял, что значат эти слова, я думал: «Как такое возможно? Как я могу есть вместе с шаматхой?» То есть, буквально эти слова нельзя воспринимать, они образные, не буквальные. Но, действительно, когда вы интенсивно занимаетесь медитацией шаматха, все ваши действия тела, речи и ума должны быть неотделимы от развития шаматхи. Как такое возможно? Я уже рассказывал вам историю про моего друга и еще раз хочу ее рассказать, чтобы она осталась не только в вашей памяти, но и в сердце, и стала для вас практической инструкцией.

Один мой друг, тоже геше, задумал строить ретритный домик для своей медитации в Дхарамсале. Это было в двухтысячном году, когда я сам был в Дхарамсале и проводил там ретрит. И вот, он занимался строительством своего домика, я занимался своей медитацией, а днем я просил своего помощника, чтобы он готовил для нас троих обед, чтобы мы могли

вместе обедать. Все то время, что мы вместе обедали, он безостановочно говорил о своем доме, чертил на бумаге чертежи своего домика. Он говорил только о нем: «Окна нужно сделать там, а двери там». Я подумал, что хочу поговорить о чем-нибудь другом, и предложил поговорить о философии. Он мне ничего на это не ответил. Я продолжал свою тему и сказал: «У меня есть к тебе один вопрос». «Хорошо», - сказал он. Он подумал, что я хочу задать ему вопрос о домике, а я задал ему философский вопрос по воззрению, – в чем разница между объектом отрицания в Мадхьямике Прасангике и Мадхьямике Сватантрике. Он думал, думал, думал. Я решил, что он думает об этом вопросе. И, наконец, он сказал: «Нет, нет, все не так». «Так, а что же правильно?» - тогда спросил я. Он схватился за клочок бумаги и сказал: «Нет, наоборот. Окно нужно сделать здесь, а дверь здесь».

Поскольку его ум был полностью поглощен темой строительства дома, о чем бы я его ни спрашивал, он ничего не слышал, кроме темы своего ретритного домика. То есть, его ум стал неотделим, он слился воедино с темой строительства домика. После этой беседы я понял смысл наставления Ламы Цонкапы.

Шаматху следует развивать именно так, как увлеченный строитель, который полностью погружен в эту тему, поглощен этой темой. Такой человек, строя дом, думает о строительстве дома, когда он в перерывах кушает, он все еще обдумывает, где были его ошибки в строительстве домика, что он сделал не так, что нужно исправить. Если вы точно также будете развивать шаматху, то вы, несомненно, ее разовьете.

Итак, сила размышления – это постоянное размышление о том, как развить шаматху, и постоянное размышление, памятование об объекте медитации. Если вас спросят: «А что ты завтра хочешь поесть?» На это вы отвечаете: «Внимательность и бдительность». Вы не слышите, о чем вас спрашивают, вы думаете только о шаматхе. Если я пошлю к вам в ретрит помощника узнать, что вы хотите завтра покушать на обед, а вы рассеяно ему ответите: «Я хочу внимательность», - или: «Я хочу бдительность». Я скажу: «Вот этот человек по-настоящему движется по пути к развитию шаматхи. Его ум полностью поглощен шаматхой».

Мой друг, о котором я говорил, вовсе не сумасшедший. Он был в тот момент похож на сумасшедшего, но он не сумасшедший. Просто он был полностью погружен только в одну тему. А у сумасшедшего в голове все перепутано. Он не может даже как следует обдумать, как строить дом. Он не может остановиться на одном объекте, то есть, он сначала думает о доме, потом перескакивает на дерево, потом на гору, на камни, потом еще на что-нибудь. А этот геше был похож на сумасшедшего, но не был сумасшедшим. Вы должны понимать эту разницу.

Как мы становимся сумасшедшими? Когда нас переполняют эмоции, гнев или привязанность, мы заикливаемся на чем-то одном, и не можем своими мыслями вернуться обратно. То есть, мы все углубляемся и углубляемся своими мыслями в один и тот же объект и не можем выйти из этого состояния, не можем вернуться. Но когда вы, например, занимаетесь работой, вы концентрируетесь на работе, то здесь уже ваша вовлеченность в это не означает, что вы сумасшедший. У вас определенная цель, поэтому вы сосредоточены на чем-то одном. Ученые, например, которые все анализируют и анализируют, они говорят только о своих научных открытиях, говорят на своем научном языке, могут говорить только на одну тему. Но это не означает, что они – сумасшедшие. Они просто очень сильно на этом сосредоточены. Некоторые тибетские врачи говорят только о лекарствах, когда я долго с ними об этом разговариваю, я устаю. Они не сумасшедшие, они просто сосредоточены на своей работе.

Итак, сила размышления поможет вам достичь второй стадии. А третий и четвертой стадий вы достигаете с помощью силы внимательности. Сила размышления поможет вам развить и внимательность. На первой стадии вам тоже нужна внимательность, но по-настоящему она встает на первый план на третьей и четвертой стадиях. И здесь вы уже можете говорить о внимательности. На первых двух стадиях об этом еще не может быть речи, потому что нить вашей внимательности слишком коротка, то есть, период пребывания на объекте медитации слишком короткий. Поэтому, на первой и второй стадиях речь о внимательности не ведется. Способность не отвлекаться от объекта минуту или две не расценивается как внимательность.

Вторая стадия называется продолженная установка, на этом этапе вы должны удвоить время своего пребывания на объекте. Третья стадия называется переустановка или поправляемая установка. Почему она называется поправляемая установка? До этого, на второй стадии вы были сосредоточены какое-то время, потом ваше внимание прерывалось, и вы снова порождали в себе новую внимательность к объекту, потом эта нить снова прерывалась, и вы опять ее заново порождали. На третьей же стадии вы используете одну и ту же первоначальную нить своей внимательности, а когда она прерывается, вы тут же без промежутка, привязываете к ней новую нить. Вы все время поправляете свою установку на объекте, то есть, нить внимательности непрерывно продолжается с первоначальной нити. Вы ее просто удлиняете, удлиняете и удлиняете. И это называется поправляемая установка. И в этот период поправляемой установки сила внимательности выступает на первый план. Вы должны развивать все большую и лучшую внимательность.

Различие между второй и третьей стадиями заключается в следующем: на второй стадии, когда вы отвлекаетесь от объекта медитации, вы можете отвлечься на длительное время, потом вспоминаете и возвращаетесь, но на третьей стадии этот промежуток является очень коротким, вы отвлеклись и тут же вернули себя обратно. То есть, во время пребывания на ясности и осознанности, когда возникла мысль, и вы почти отвлеклись, почти уже погнались за этой мыслью, вы себя тут же останавливаете и возвращаете свой ум к объекту медитации, тем самым вы удлиняете нить своей внимательности. Эта медитация по сути дела является развитием внимательности. И тогда вы сможете пребывать на ясности и осознанности ума все дольше и дольше.

Если вы не знаете всех этих наставлений, если вы просто созерцаете свой ум, смотрите на свой ясный свет, представляете себе образ какого-то ясного света, вы никогда не будете двигаться вперед. Как я вам уже говорил, вы будете видеть не ясный свет. Ясный свет увидеть невозможно. Ваше зрительное сознание не может увидеть зрительное сознание. Как бы вы ни пытались, ваше зрительное сознание не сможет увидеть зрительное сознание. Точно также ваш ум не может увидеть ясный свет, ваш ум не может увидеть любовь. Если бы ваш ум мог увидеть любовь воочию, тогда бы я мог согласиться с тем, что ваш ум может увидеть и ясный свет тоже. Эта теория Мадхьямики Прасангики, что ум не может увидеть ум, нож не может порезать сам себя, глаз, орган зрения, не может увидеть сам себя. Такова теория Мадхьямики Прасангики.

Если ум не может увидеть ум, как же вы тогда можете медитировать на ум? Как я вам говорил, это сродни медитации на любовь. Когда вы медитируете на любовь, вы не визуализируете перед собой сердечко. Вы порождаете в себе чувство любви, а потом пребываете с этим чувством. И это называется медитацией на любовь. А медитация на ясный свет – это пока еще ненастоящая медитация на ясный свет, пока еще это лишь путь к ясному свету. Вы находите простую ясность и осознанность своего ума и затем пребываете на ней. И постепенно ум становится все тоньше, тоньше и тоньше, и позже на каком-то этапе уже проявится ваш ясный свет. Но при этом ваш ясный свет все равно не сможет

увидеть ясный свет. Ум, который дошел до самого тонкого своего уровня – это ясный свет вашего ума. Это ясный свет, который осознает себя. То есть, он не отходит в сторону от этого самоосознания. Это называется относительная медитация на ясный свет. Но это еще ненастоящий ясный свет. Настоящий ясный свет – это познание ясным светом пустоты самого себя. Вот тогда это будет настоящий ясный свет, ясный свет пути. Если у вас будет такое понимание, вы не будете тратить впустую свое время, созерцая свой ум: «Где там ясный свет? Сегодня мой ясный свет белого цвета, а вчера я видел голубой».