

Я очень рад вас видеть. Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию. Получайте это учение с намерением укротить свой ум, с мотивацией сделать его более здоровым. Вчера мы с вами говорили о том, как сидеть в семичленной позе и как обнаружить объект медитации. Мы закончили обсуждать семичленную позу и дыхательную йогу, а сегодня мы рассмотрим, как обнаружить объект медитации.

Для развития шаматхи очень важен объект медитации. Что вы делаете, медитируя на шаматху? Вы тренируете свой ум. Если вы натренируете, укротите его, то покой возникнет сам по себе. Если вы не развиваете ум, позволяя ему думать все, что ему захочется, тогда он, как маленький ребенок, станет избалован будет и неправильно себя вести. Маленькому ребенку нужна дисциплина, точно так же нашему уму необходима дисциплина и тренировка. Сначала не старайтесь укротить других, а делайте упор на самодисциплине.

Чтобы укротить свой ум, вам следует знать, как это делается. Тогда для вас это не будет чем-то сложным. Зная определенную методику, люди могут укротить даже дикого слона. Если люди обретают навыки в дрессировке диких слонов, почему же мы не можем натренировать свой ум? В практике шаматхи наш ум сравнивается с диким слоном. Когда вы укротите дикого слона своего ума, куда бы вы ни пошли и кем бы ни стали, вы будете счастливы. Что бы вы ни имели, даже если это только стакан чая, вы будете довольны жизнью. Например, Миларепа был счастлив везде и всегда.

Но если ваш ум неукротен, и вы позволяете ему делать все, что ему заблагорассудится, то вы абсолютно точно не будете счастливы, куда бы вы ни пошли, кем бы ни стали и что бы ни занимали. Везде и всегда вас будут поджидать проблемы. Даже на посту президента России вы не сможете спать спокойно: будете все время волноваться о том, что с вами станет дальше. О каком счастье может идти речь, если у вас не хватает времени даже на еду? С неукротенным умом, даже будучи самым богатым человеком в мире, все равно вы не обретете счастья. Узнав об этом, вы должны подумать, почему люди тогда такие активные? С какой целью проявляют активность животные, тараканы? Их цель – обрести счастье и решить свои проблемы. Но они пользуются очень примитивными методами. Методы людей также весьма примитивны. Например, они считают, что станут счастливыми, уехав куда-то, достигнув какой-то финансовой цели или положения в обществе. Этот примитивный метод мы используем уже с безначальных времен и по сей день.

Теперь важно знать, какой же метод является самым лучшим, высочайшим и безошибочным? Это укрощение, или тренировка, своего ума. Шантидева говорил:

«Где нашел бы я столько кожи,
Чтоб покрыть всю земную твердь?
Простая кожаная подошва моих башмаков –
И вся земля покрыта».

Здесь имеется в виду наш примитивный метод решения проблем. Когда вы дойдете до того места, на которое кожи не хватило, у вас начнутся проблемы с ногами. А на следующее утро кто-то еще и украдет остальную кожу. Очевидно, насколько этот метод примитивен. А самый лучший метод, как говорил Шантидева, это покрыть кожей подошвы своих ног. Тем самым косвенно покроете кожей всю землю. Куда бы вы ни пошли, ваши ноги будут защищены. Точно так же, если вы пытаетесь изменить внешний мир, вы столкнетесь с тем, что это невозможно. А самое лучшее – это укротить свой ум, изменить себя внутри. Таким образом, косвенно вы измените весь внешний мир.

«Подобно этому, не под силу мне
Подчинить себе ход событий,
Но если сумею я покорить свой ум,
Разве будет нужда покорять что-то еще?»

Развив убежденность в этом положении, вы скажете: «О! Шаматха очень важна для того, чтобы решать мои проблемы жизнь за жизнью. Самый лучший метод решения проблем – это внутренние изменения, а не изменение внешних условий. В прошлом я всегда использовал примитивные методы решения проблем, а теперь нашел самый лучший метод, указанный самим Буддой». Подумайте: «Сейчас я хочу получить полное наставление о том, каким образом укротить и натренировать свой ум. Даже если мне придется идти два года пешком, я готов на это ради получения таких целостных наставлений». Если вы разовьете такую убежденность, то, даже если я скажу, что следующую часть учения я передам где-то в далекой стране, вы будете готовы идти туда пешком точно так же, как делали ваши предки. Вы будете рады отправиться туда пешком, потому что у вас будет уверенность, что драгоценность этого учения стоит таких усилий.

Сначала у вас должно сложиться общее представление о том, что такое шаматха и как развить ее. Шаматха – это санскритское слово, означающее «умиротворенное пребывание». Что означает здесь «умиротворенное»? В настоящий момент наш ум блуждает туда-сюда, а с помощью шаматхи он умиротворяется от этого блуждания. А о «пребывании» говорится потому, что ум пребывает на одном объекте столько, сколько захочет. Именно поэтому это состояние названо умиротворенным пребыванием. Благодаря шаматхе ум обретает безмятежность и покой. Для того чтобы развить ее, в прошлые времена людям требовалось шесть месяцев. В наше время, если вы подготовите все то, о чем говорится в подлинных древних текстах, точно так же вы сможете развить шаматху за шесть месяцев. Эпоха здесь роли не играет.

Подход к развитию шаматхи подобен научному. Если вы создадите все причины, тогда результат будет, даже если вы этого не захотите. Но если вы не соберете всех факторов для обретения шаматхи, то, даже молясь о результате день и ночь в течение тысячи лет, даже повторяя свои действия тысячи и тысячи раз, вы не сможете достичь реализации. Развитие шаматхи зависит не от того, сколько раз вы повторяете свои действия или как долго вы этим занимаетесь, а именно от собрания вместе всех факторов.

А сейчас в первую очередь я объясню вам аналогию, которая демонстрирует в сжатой форме метод развития шаматхи. Объект медитации подобен колонне, а ваш неукротенный ум подобен дикому слону. Он изображается как черный дикий слон. А веревка, которой вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, подобна внимательности. Когда дикий слон вашего ума уже практически разорвал веревку, привязывающую его к колонне объекта медитации, вы его укрощаете подобной крюку бдительности. В настоящий момент у вас нет подобной веревке внимательности для того, чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Вместо нее у вас тоненькая нитка внимательности. Слон даже не замечает, как рвет ее, поэтому через секунду он уже начинает блуждать там и сям.

Чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, в первую очередь вам необходимо сделать колонну объекта медитации очень прочной. В противном случае, если колонна слабая, то дикий слон быстро ее сломает.

Проверьте сами – попытайтесь удержать свой ум на одном объекте, и вы увидите, что через секунду он уже начинает блуждать, потому что ваша колонна объекта медитации очень

слабая, а веревка вашей внимательности тонка, как нитка. А у некоторых нет даже такой нитки. Так что, если ваша внимательность подобна нитке, это тоже очень хорошо. Вы сможете хотя бы на короткое время удержать слона. А в настоящий момент слон вашего ума совершенно не чувствует дискомфорта. Он вовсе не замечает никаких пут. Кроме этого, у вас также нет крюка бдительности. Как в таком случае вы можете натренировать свой ум?

Некоторые люди думают, что медитация – это просто сидение в строгой позе безо всяких мыслей. Тогда ум летает, начинает входить в контакт с разными вселенными. Но зачем вам нужны контакты с другими вселенными? У вас в Кызыле достаточно людей, с которыми можно пообщаться. Это опасная медитация, из-за которой ваш ум будет блуждать еще больше, и вы превратитесь в весьма странного человека. Занимаясь настоящей медитацией, вы, напротив, становитесь очень последовательными: ко всему подходите аккуратно и систематично. У вас развивается внимательность и бдительность. Так, в результате настоящей медитации день ото дня вы будете все счастливее. Если вы заходите в дом и где-то кладете ключи, вы точно знаете: «ключи я храню вот здесь». «Другие объекты я храню там-то». В вашем доме все вещи в порядке, у каждой есть свое место. В вашем уме нет такого множества лишних мыслей, потому что мышление систематично. Вы не впускаете в свой ум все подряд, но думаете только о том, о чем хотите. Так, ум становится стабильным. Если в нем и возникнет ненормальная мысль, вы тотчас же ее пресечете. Такой контроль вы обретаеете посредством медитации.

Сейчас у вас нет контроля над умом. Какие бы негативные мысли ни возникли, все вы впускаете в сердце, все получают развитие. Потом вы сами становитесь несчастны и расстраиваете других. Кроме того, в настоящий момент вы даже не знаете, где лежат ваши ключи. Вы заходите домой, бросаете их, а потом, уходя, начинаете их искать. С остальными вещами вы поступаете так же.

С помощью медитации можно сделать ум здоровым, поэтому очень важно, чтобы вы все развили шаматху. Без шаматхи невозможно добиться ни одной другой буддийской реализации. Шаматха – это как первый шаг на пути к реализациям.

А сейчас я расскажу вам, каким образом сделать колонну объекта медитации крепкой. Не принимайтесь сразу же медитировать. Сначала добейтесь того, чтобы объект вашей медитации был стабильным. В повседневной жизни тренируйтесь так, чтобы добиться прочности объекта вашей медитации. Например, задумав построить дом, вы сразу не приступаете непосредственно к строительству. Сначала вы находите прочный материал, который вы заложите в фундамент. Это можно сравнить с объектом медитации, подобным колонне.

В буддийских текстах говорится, что для медитации на шаматху существует множество различных объектов. Два из них великие мастера прошлых времен ценили больше всего. Во-первых, в качестве объекта медитации вы можете выбрать образ Будды. Для начала именно такой объект очень хорош. Во-вторых, вы можете принять свой ум в качестве объекта медитации. Когда ваш ум обретает определенную стабильность, если вы делаете его объектом своей медитации, с таким объектом развить концентрацию вам будет гораздо проще.

Как можно в качестве объекта медитации использовать образ Будды? Для этого очень важно, чтобы вначале вы смотрели на изображение Будды. Посмотрите на изображение, закройте глаза и постарайтесь воспроизвести его в своем уме. Для этого у вас дома должно

находиться небольшое изображение Будды, на которое вы время от времени будете смотреть, закрывать глаза и пытаться воспроизводить в уме.

В выборе образа Будды в качестве объекта медитации есть множество преимуществ. Первое преимущество состоит в том, что, просто глядя на изображение Будды, вы накапливаете очень высокие заслуги. Когда вы визуализируете перед собой Будду, вы также создаете невероятно весомые благие причины.

Дело в том, что Будда, когда был бодхисаттвой, бесчисленное количество раз жертвовал своими телами, делая такие посвящения: «Пусть силой тех заслуг, которые я накопил, в будущем я смогу достичь Пробуждения. Пусть все видящие меня или даже мое изображение будут накапливать очень высокие заслуги». Благодаря силе такого посвящения вы накапливаете невероятное количество благой кармы, просто глядя на изображение Будды. Тем более высоки будут ваши заслуги, если вы визуализируете Будду, думая, что он живой и по-настоящему находится перед вами, ведь Будда говорил: «Я буду присутствовать перед любым человеком, у которого есть сильная вера в меня». Итак, во-первых, вы накапливаете заслуги.

Во-вторых, вы сможете гораздо быстрее развить концентрацию, когда смотрите на Будду как на своего героя. Как распознать в Будде свой идеал? Сначала вспомните о его доброте. Вы можете думать так, обращаясь к нему: «Когда вы были бодхисаттвой, вы отдавали свое тело на съедение тигрице и заботились о других больше, чем о себе. У вас такое чистое сердце и такой святой ум! Вы всегда думаете о счастье других. У вас никогда не возникает эгоистичных мыслей. Ваша мудрость просто невероятна! Для вашего познания нет ничего недоступного – ваш ум всеведущ. Но не только это – вы также очень искусны в принесении блага живым существам».

Когда вы будете так размышлять о качествах ума Будды, для вас они станут весьма вдохновляющими. А его внешняя видимость – его святое тело, обретенное в силу невероятного количества заслуг, – также вызовет у вас восхищение. Если собрать заслуги всех живых существ, то они станут причиной для обретения одного из восьмидесяти четырех знаков на теле Будды. Его тонкое тело – Самбхогакая – может эманировать бесчисленное количество тел и отправлять их в бесчисленные вселенные. Самбхогакая бессмертна. Также невероятны качества речи Будды.

Если привыкнуть так рассматривать изображение Будды, вспоминая о качествах его тела, речи и ума, тогда естественным образом Будда станет для вас привлекательным и у вас зародится сильная вера в него. Чем больше вы созерцаете Будду таким образом, тем в большей степени он будет становиться вашим идеалом и тем сильнее вы захотите стать таким же, как он. А с такими чувствами визуализировать образ Будды и концентрироваться на нем гораздо проще.

Итак, посмотрите на изображение Будды, закройте глаза и визуализируйте его перед собой. Когда объект исчезает, вы вновь смотрите на изображение. Вы можете так тренироваться, даже когда просто лежите. Обычно, когда лежите, вы думаете о том, кто что неправильно сделал. Так, порождая множество вредоносных мыслей, вы лишаете себя спокойного сна. Зачем вам это нужно? Поставьте на стол в вашей спальне изображение Будды. Смотрите на него периодически, потом закрывайте глаза, потом снова смотрите. Сначала вам необходимо рассмотреть изображение как следует и запомнить, какие у Будды глаза, нос... Думайте, какие невероятные заслуги он накопил для того, чтобы обрести такое драгоценное тело! Он так добр – всегда заботится о счастье других. Думайте также о его невероятной мудрости, познающей абсолютную природу всех феноменов. Если памятовать

о таких его качествах, глядя на это изображение, то естественным образом у вас возникнет сильная вера.

Это лучший способ медитации – смотреть на изображение Будды и думать о его благих качествах. Вспомните также, что Будда может присутствовать там, где находится его изображение. Вы рассматриваете это изображение, памятуя о качествах его ума. Представьте, что перед вами сейчас не картинка, а настоящий Будда. Когда есть вера, Будда на самом деле присутствует. Вы можете получить его благословение через этот образ. Получив благословение, вы не сможете удержаться от слез. С таким настроением визуализация Будды у вас получится гораздо лучше. Итак, вы смотрите на изображение, развивая сильную веру, затем закрываете глаза и визуализируете Будду перед собой. Этой тренировкой вам необходимо заниматься до того, как вы приступили к медитации на шаматху.

В Тибете мастера не позволяли своим ученикам сразу же медитировать. Например, если вы стали буддистом только сегодня, а завтра уже приступаете к сложной буддийской медитации – это очень опасно. Тогда есть риск послезавтра стать не вполне нормальным.

Но вы получаете учение уже в течение пятнадцати лет. Теперь у вас есть база, поэтому вам уже пора заняться медитацией на образ Будды. Не нужно сразу придерживаться строгих правил. Просто смотрите на изображение Будды, закрывайте глаза и воспроизводите его. Таким образом сначала натренируйтесь находить объект медитации. Эта практика будет для вас невероятно полезной. Если тренироваться так, то день ото дня вы будете становиться все счастливее. В уме в это время произносите мантру Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА, читайте ее одновременно с рассматриванием и визуализацией образа Будды. С помощью этой практики вы сможете накопить невероятные заслуги и очистить много негативной кармы.

Тогда в повседневной жизни вам уже не нужно будет обращаться к ламам, чтобы они прочитали молитву и устранили препятствия из вашей жизни. Вы сами сможете устранять препятствия из своей жизни и создавать гармонию у себя дома.

Итак, ваша практика должна быть такой, какой занимались раньше наши предки в Тибете и в Туве: утром, только встав с постели, вы ставите на алтарь обширные подношения для Будды. Затем сначала читаете молитву, а потом – мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА. В это время вы рассматриваете изображение Будды в течение какого-то времени без отвлечения на мирские мысли, считая, что сам Будда находится перед вами. Потом закрываете глаза. Раньше я советовал вам во время визуализации Будды представлять исходящие из него свет и нектар. Но сейчас я объясняю другую технику – свет и нектар вы уже не визуализируете. Вы просто произносите мантру и стараетесь обнаружить объект медитации с памятованием о невероятных качествах его ума, речи и тела. В итоге порождается сильная вера.

Если вы будете делать такую практику, думая, что Будда по-настоящему присутствует у вас дома, где вы уже расставили для него подношения, в этом случае благословение получат все члены вашей семьи. Тогда это изображение Будды с каждым днем будет становиться все более мощным источником благословений. В этом случае всякий, кто бы его ни увидел, обязательно получит благословение. В будущем это изображение будет разговаривать с вами. Такие чудесные истории, когда статуи или тханки Тары, Манджушри начинали говорить, происходили с нашими предками в Тибете и в Туве. Возможно, вы уже слышали их.

Сначала вы видите просто изображение, но затем, когда развиваете сильную веру, образы будд и божеств оживают и начинают разговаривать с вами. Но если такое происходит в начале вашей практики, это опасный признак. Если же это случается после длительного периода медитации, когда ваши заслуги уже высоки, только тогда это благоприятный знак. Не думайте, что, если божество разговаривает с вами, это само по себе нечто особенное. Если для этого есть реальная основа, тогда это правда. В противном случае это безосновательно – просто галлюцинация, фантазия.

Если вы носите изображение Будды с собой, когда где-то ходите, вы можете время от времени смотреть на это изображение и так тренироваться. Для вас это будет очень полезно. Рассматривайте Будду сверху вниз, затем снизу вверх и после этого старайтесь представить его в уме. Итак, перед вами будет появляться какой-то образ и очень быстро исчезать.

Существует и множество других техник, с помощью которых вы можете научиться правильно визуализировать. Например, техника визуализации желтого шарика у себя на руке. Это не просто шарик, который сделан, скажем, из резины. Это сияющий шарик, состоящий из света. Визуализируйте его на своей ладони, затем подбросьте, поймите снова – тренируйтесь вот так. Вы определенно способны на это. Перебрасывайте шарик из одной руки в другую, ловите его. При этом ваш ум должен контролировать этот шарик. Если вы хотите, чтобы он стал красным, вы визуализируете, что он становится красным. Но он должен менять цвет не сам по себе, а только под влиянием вашего намерения. Если вы сначала научитесь так контролировать шарик, то в будущем вам будет проще визуализировать мандалу.

Затем визуализируйте такой шарик на руке с открытыми глазами. Вы можете подумать: «Как я могу его визуализировать, когда у меня открыты глаза?» Откройте глаза и посмотрите на свою ладонь. Ваше зрительное сознание не увидит на ней шарика. Ведь шарик – это проекция вашего ума, то есть ваш ум визуализирует шарик на ладони. То, что при этом ваши глаза его здесь не видят, не должно вызывать у вас противоречий. Ваши глаза видят ладонь, а ваш ум визуализирует на ней шарик.

Подобные техники используются в тантрических практиках. Например, сейчас мои глаза видят вот это помещение. А если я визуализирую мандалу, то умом я воспроизвожу здесь образ мандалы. Дом, который видят мои глаза, является объектом моего зрительного сознания, но при этом своим умом я воспринимаю мандалу. Таким образом, здесь одновременно находится и зал, и мандала. Они не противоречат друг другу. Зал – это объект моего зрительного сознания, я его не отрицаю. В то же время здесь присутствует мандала, являющаяся объектом моего ментального сознания. Это мое грубое тело – объект зрительного сознания, но если я визуализирую себя как Тару, то в этом же месте будет находиться Тара – объект моего ментального сознания. Тара не является объектом зрительного восприятия, вы не сможете ее увидеть. Ваше зрительное сознание способно видеть только это грубое тело. Не думайте, что мое грубое тело, которое является объектом вашего зрительного сознания, становится Тарой. Это не так.

Во время благословения Белой Тары, когда я вам скажу: «Визуализируйте меня в облике Белой Тары», ваше ментальное сознание создаст здесь Тару, и я также буду визуализировать себя здесь как Тару. Тогда для этого будет основа, и все Тары через мое тело благословят вас. Тантрическое учение – это буддийская наука. Сейчас я объясняю вам ее очень грубо, приблизительно. Это не просто детская игра, здесь речь идет о глубокой науке. Если вы научитесь визуализировать таким образом мандалу и себя в облике божества, то, куда бы вы ни отправились, ваш дом всегда будет с вами. А позже благодаря

длительной практике, постоянной тренировке возникнет настоящая мандала, которая будет существовать, но другие ее видеть не смогут.

Миларепа говорил: «Ваш обычный дом построен из кирпича и камней. Он разрушится очень быстро, и во время смерти вы не сможете забрать его с собой. А мой дом не состоит из камней. Его фундамент – это отречение, стены – бодхичитта, крыша – мудрость, познающая пустоту. Такой дом никто не сможет разрушить. А после смерти я буду нести этот дом с собой жизнь за жизнью». Если вы ходите построить дом, то стоит строить именно такой. Ваш материальный дом ненадежен, он легко сгорает в огне, разрушается при землетрясении. Стоит ли тратить силы на строительство такого дома? Если завтра умрете – дом останется, ни кирпича вы не сможете унести с собой. В настоящий момент у вас есть шанс построить действительно надежный дом. Вам нужно научиться тому, как его строить. Тогда вы станете настоящим архитектором. Имея драгоценную человеческую жизнь, мы можем научиться всему.

Таким же образом тренируйтесь с шариком, и в будущем, даже если у вас будут открыты глаза, вы сможете визуализировать божество и мандалу. Если кто-то утверждает в настоящий момент, что видит своими глазами геше Тинлея как Тару, значит, он просто галлюцинирует. Тара не такая толстая, как я. Полагая, что божество является объектом вашего зрительного сознания, вы можете оскорбить Тару – ведь у нее в отличие от меня очень красивая фигура. Логика такая: если здесь присутствует Тара, которая является объектом вашего зрительного сознания, то ее должны видеть и другие люди.

Итак, вы визуализируете Тару, которая является объектом вашего ума. В будущем ваше ментальное сознание сможет воспринять Тару напрямую, без помощи визуализации. Это очень высокий уровень. Прямое видение Тары сначала возникает в вашем ментальном сознании. Вы уже не визуализируете, но перед вами действительно присутствует Тара, разговаривает с вами и так далее. Таково будет ваше непосредственное йогическое познание Тары, недоступное восприятию других людей.

Точно так же, как Тару, можно визуализировать шарик на руке. Он будет объектом вашего ментального сознания. Вы открываете глаза и визуализируете желтый шарик у себя на ладони. Можете попробовать сделать это прямо сейчас. Итак, вы видите свою ладонь, но в тоже время умом создаете на ней желтый шарик. Он не будет сразу уж очень ярким и сияющим. Вы его визуализируете, и очень быстро он исчезает. Затем представьте этот шарик у себя над головой. Если вы так натренируетесь, то в будущем визуализировать Ваджрасаттву у себя над головой будет гораздо проще.

Сначала научитесь визуализировать желтый шарик. Потом он может обретать любую форму – Ваджрасаттвы или другого божества. Если так тренироваться, для вас все станет возможно. Затем цвет шарика меняется на красный, с красного – на зеленый. Шарик обретает именно тот цвет, который вы захотите. Таким образом, вы уже будете немного контролировать свою визуализацию. Обретя определенный уровень контроля, вы уже сможете визуализировать, как этот шарик улетает и приземляется кому-то на голову. Вы сможете переместить его на голову любого человека. Если сначала визуализировать шарик на одном месте, он очень быстро будет исчезать; вам легче представлять его движущимся с одного места на другое. Даже если вы не будете очень ясно видеть желтый шарик, просто почувствуйте, что он присутствует и перемещается, куда бы вы ни захотели. Затем он становится красным, синим и так далее. Тренируйтесь таким образом – для вас это будет очень полезно.

Вы можете заниматься такой визуализацией, когда у вас есть свободное время, вместо того чтобы играть в видеоигры. Когда идете на автобусную остановку, этот шарик скачет по головам прохожих. Сначала он приземляется на голову одному человеку, некоторое время побудет там, потом перелетает на голову к кому-то другому. Куда вы хотите, туда он и направляется. Когда вы научитесь таким образом сохранять контроль над визуализацией, постепенно вы сможете обрести контроль над четырьмя внутренними элементами. Контролируя четыре внутренних элемента, вы также способны контролировать и четыре внешних элемента.

Почему Миларепа ходил по воде и не тонул? В первую очередь, потому что он контролировал свой ум (а этому можно научиться посредством контроля над визуализацией). Затем он контролировал четыре внутренних элемента и, как следствие, также мог влиять на четыре внешних элемента. Например, если, глядя на воду, такой человек просто думает, что перед ним не вода, что в этой субстанции преобладает элемент земли, тогда для него она становится твердой и он может пройти по ней. Миларепа мог зайти внутрь камня, а затем выйти обратно. Здесь нет чудес. Речь идет о контроле над четырьмя внешними элементами.

Например, когда люди из какого-то удаленного места приезжают в большой город и заходят в большой торговый комплекс, они видят двери, которые сами перед ними открываются, и думают «Что за чудеса!» Чудес здесь нет. Все возникает в результате причинно-следственной связи. Таким же образом и в буддизме нет чудес, а все возникает в силу наличия множества факторов.

Итак, смотрите на изображение Будды и визуализируйте перед собой Будду размером с большой палец на руке. Когда вы не медитируете, когда просто тренируетесь с желтым шариком, он тоже должен быть размером с ваш большой палец – в будущем это вам поможет, вам будет гораздо проще визуализировать перед собой Будду размером с большой палец. А то, что шарик желтый, тоже имеет смысл: вы также визуализируете Будду желтым. Затем вы представляете его лицо, руки, ноги и так далее. Внимание ваше сначала спускается вниз, затем снизу поднимается вверх. В отношении объекта медитации вы проходите четыре шага:

- ищите объект,
- находите его,
- удерживаете,
- пребываете с объектом.

Когда вы удерживаете объект, вы его держите не слишком крепко и не слишком слабо, то есть умеренно. Вы просто пребываете на этом объекте: ваш ум, как дикий слон, веревкой внимательности привязан к объекту медитации. Вам не нужно визуализировать слона. Это просто аналогия, которая значит, что ваш ум пребывает на объекте медитации, ни на что не отвлекаясь.

Поймите, что прошлое уже закончилось. Сказал ли вам кто-то что-либо неприятное, похвалил ли вас кто-то – ничего этого сейчас нет, все уже прошло. Сейчас уже незачем огорчаться или радоваться из-за прошедших событий. Все вопросы исчезли. В этот момент звука не существует. Чьи-то слова звучат как невнятный гул. Вы просто выдумывали себе счастье, повторяя в своем уме чьи-то лестные слова, сказанные в ваш адрес. «Он назвал меня умным! Да, я умный!» Если вы будете так поступать, такая же тенденция проявится у вас с негативными эмоциями. Чем больше вы рады хвале, тем сильнее расстроитесь из-за малейшей критики. Затем вы так же будете повторять те слова, которые вам сказали:

«уродливый», «толстый» и так далее. Потом вам станет больно, вы лишитесь сна. Итак, не слишком привязывайтесь к прошлому, не слишком расстраивайтесь из-за того, что сказали вам другие. Это ушло в историю. В следующий миг каждый предыдущий миг – уже история.

А будущее еще не наступило. Зачем вам бояться будущего? Еще неизвестно, произойдет ли то, чего вы ожидаете.

А настоящее – это каждый текущий момент. Так, вы визуализируете Будду перед собой: в следующий момент визуализация первого момента уже ушла в историю. Итак, пребывайте в настоящем, просто визуализируя Будду. Не думайте о прошлом, не беспокойтесь о будущем. Тогда ваш ум естественным образом успокоится. Если вы сможете использовать эту технику, то с ее помощью вы сумеете на некоторое время удержать объект медитации.

Сейчас я вам говорю о формальной медитации. Сначала вы читаете ежедневную молитву, потом выполняете дыхательную йогу, далее – начитываете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА, визуализируя сначала Будду человеческого размера, затем потихоньку уменьшая его до размера большого пальца – с этого момента вы начинаете медитацию на шаматху. Вы пытаетесь с закрытыми глазами воспроизвести изображение Будды Шакьямуни. Ваш ум сосредоточен только на образе Будды, который сияет перед вами.

Не медитируйте слишком долго – это бесполезно. Самое важное в вашей медитации – качество, а не количество. Далее, как говорится в текстах, ищите объект, находите его, удерживайте и пребывайте с ним. Просто пребывайте умом на Будде, находящемся перед вами, даже если он становится расплывчатым и неясным. Ваш ум не возвращается в прошлое, не устремляется в будущее, он развивает концентрацию, просто пребывая на объекте. Даже если ваша визуализация исчезла, думайте, что все равно Будда там присутствует, и удерживайте свой ум в этом месте, не позволяя ему блуждать туда-сюда. Итак, старайтесь удержаться на объекте две – три минуты. Я знаю, что после этого вы устанете. Если вы делали действительно хорошую медитацию, вы устанете уже через две – три минуты. Развейте сильную решимость, что будете контролировать дикого слона своего ума две – три минуты, не отпустите его блуждать. «Я не позволю уму за эти минуты никуда отойти от объекта. Даже если буду умирать, я не отступлю от своего решения!» Вы – тувинцы, вы должны проявить силу своего духа.

Ваш ум стал слишком избалованным. Вы всегда потакали ему, выполняя все, что он вам велел. И от этого вы до сих пор не смогли стать счастливыми. «Всё, теперь три минуты я буду проявлять терпение! Будда, пожалуйста, захвати мое внимание полностью и не позволяй ему уйти». В эти три минуты вы ни на что не отвлекаетесь, сосредоточены только на образе Будды и контролируете свой ум. Ваше тело при этом расслаблено, но укрепите силу ума. Не нужно напрягаться всем телом. Сильной должна быть только ваша решимость не отпускать веревку внимательности в течение трех минут.

Если сравнить вашу концентрацию с веревкой, то это должна быть мягкая веревка, но прочная. С мягкой, гибкой, но сильной концентрацией вы пребываете на объекте. Тогда вы уже определенно сможете немного контролировать свой ум. Знаком обретенного вами контроля будет то, что ваш избалованный ум чуть-чуть успокоится, станет немного более здоровым, немного более скромным.

Итак, в эти три минуты вы развиваете концентрацию, пребывая на объекте. Вы стараетесь увеличить период пребывания на объекте до максимального срока. В этот момент вы

развиваете внимательность. Чем сильнее ваша внимательность, тем дольше вы сможете пребывать на объекте. Через две – три минуты вы открываете глаза и вновь смотрите на изображение – в этот момент вы делаете упор на развитии ясности объекта. Вы очень детально разглядываете изображение Будды и говорите: «О, во время визуализации я не точно представлял глаза Будды, его нос» и так далее. Как художник, который собирается писать его портрет, изучает, как это можно осуществить технически по отношению к каждой детали. Вы рассматриваете, какие у Будды глаза, какой нос, какой рот. Но в отличие от художника, который пишет портрет на бумаге, вам предстоит постепенно написать его в уме. Потом, когда закрываете глаза, вы получаете точный образ.

Без причины результата не бывает. Почему некоторые люди, когда закрывают глаза, могут четко и детально представить красивый образ Тары: ее глаза, руки, другие части тела? Они – художники. Сначала они так же, как и вы сейчас, нуждались в тренировке: образ Тары визуализировали неправильно. Даже шарик белого цвета они толком не могли представить, как маленькие дети, для которых сложно даже нарисовать круг. А сейчас они способны с легкостью изобразить даже тело Тары: не только глаза и детали фигуры, но и все многообразные украшения. Через тренировку они сначала научились рисовать простые фигуры, потом более сложные. Наконец, они обрели способность написать такое красивое изображение Тары.

Наш ум, если его подвергнуть тренировке, может, подобно цифровой камере, очень детально воспроизводить образы. Тогда с закрытыми глазами вы сможете представить этот дом, как настоящий художник. Если вы захотите потом стать профессиональным дизайнером, такая тренировка будет полезна для развития ваших способностей в этой области. Например, люди спросят вас, как можно отремонтировать этот дом, сделать его красивым? Вы посмотрите на дом, закроете глаза и смоделируете, как и что можно здесь изменить, чтобы получился стильный дизайн. Ваш ум при этом, подобно компьютеру, создает пространственные модели.

В Тибете были такие примеры, когда люди применяли свои способности к концентрации в дизайне или архитектуре. Например, у меня есть друг – геше. Он архитектор, но специально дизайну не обучался. Собираясь построить дом, он закрывал глаза, создавал в уме образ, каким должен быть дизайн этого дома. Визуализация и сосредоточение действительно развивают способности ума и могут оказаться весьма полезными для вашей повседневной жизни.

Думайте, что, рассматривая это изображение, вы тем самым рисуете его у себя в уме, чтобы потом вам было проще его визуализировать. Как вы его рисуете? Через детальное разглядывание сначала сверху вниз, затем снизу вверх. Ваш ум в этот момент подобен бумаге, на которую вы переносите все детали изображения. Потом вы закрываете глаза и пытаетесь воспроизвести образ. Затем вновь открываете глаза и снова смотрите, проверяя точность визуализации. Таким образом вы тренируетесь. Насколько четко вы нарисовали его у себя в уме, настолько вы и сможете его воспроизвести.

Во многих старых текстах по шаматхе я читал, что одна длительная сессия по развитию шаматхи должна делиться на множество маленьких подсессий. После трех минут вы открываете глаза. Глупо с самого начала сидеть без движения четыре часа. Это будет время, потраченное впустую. Настоящая медитация делается так, как я сказал: через две – три минуты нужно открыть глаза. Даже если вам кажется, что вы можете просидеть и дольше, прервитесь – это самообман. Просто вы сразу же хотите оказаться на высоком уровне. Даже когда медитация доставляет радость уму, все равно вы ее прекращаете и смотрите на объект, потому что ему не хватает ясности. Поскольку вы открыли глаза, это

становится уже межсессионным промежутком. Затем внимательно посмотрите на изображение Будды, делая упор на развитии четкости изображения.

Перед вами должен стоять небольшой стол, на который вы ставите изображение Будды Шакьямуни.

Недавно офис Его Святейшества Далай-ламы покрыл золотом бодхгайскую статую Будды, созданную еще при его жизни. Мой друг, геше, который выполнял эту работу, передал мне фотографию этой статуи и сказал, что она для России будет очень полезна. Я привез эту фотографию с собой, и для каждого центра у меня есть одна ее копия. Завтра я передам ее вам. Вам также очень важно сделать копии этой фотографии, чтобы это изображение было у каждого.

Будда говорил, что в будущем, когда люди станут смотреть на эту статую, это будет равнозначно тому, что они видят его напрямую. Почему многие люди стремятся поехать в Бодхгаю? Самое главное, что есть в Бодхгае, – это древнейшая статуя Будды, созданная еще во времена его жизни. Другая очень значимая статуя Будды находится в Тибете, в Лхасе. Она тоже очень древняя. Эти две статуи считаются самыми древними изображениями Будды. Если окажетесь в Бодхгае и увидите эту статую, поклонитесь ей, считая, что перед вами настоящий Будда. Сделайте ей подношения. Вы можете поднести фрукты или что-то еще, думая, что вы подносите их самому Будде. Тогда вы накопите невероятные заслуги, благодаря которым уже в этой жизни вы станете богаты. Богатство – это результат подношений, практики даяния. Если ваши руки крепко держатся за свое добро, никому ничего не дают, вы богатым не станете. Для этого нужно создавать причины.

Итак, расположите перед собой это изображение либо поставьте его на алтарь. Вы развиваете четкость изображения, внимательно его разглядывая, а затем закрываете глаза и, как я вам объяснял, визуализируете перед собой сияющего Будду размером с большой палец. Это настоящий, живой Будда. Но не просто Будда – это также ваш Духовный Наставник, который дает вам учение. Думайте, что это его эманация. Для того чтобы помочь вам, он явился в облике обычного человека. «Вы не просто Будда – мой идеал, вы напрямую со мной связаны. Во множестве своих предыдущих жизней вы жертвовали своим телом ради принесения блага живым существам. А в этой жизни, для того чтобы принести пользу мне, вы явились в облике моего Духовного Наставника и даете мне учение, открываете мои глаза. Мой Духовный Наставник не отделен от вас, он – ваша эманация».

Из сердца Будды исходят его эманации в десять сторон света, а затем возвращаются обратно в сердце Будды. Вы можете думать, что ваш Духовный Наставник в действительности имеет вот такую форму. Это его настоящая форма. Таким образом, у вас будет возрастать вера, а с сильной верой гораздо лучше станет ваша концентрация. Итак, пребывайте на этом объекте с решимостью, не думая ни о прошлом, ни о будущем. Даже если образ пропадает, все равно удерживайте свой ум.

Не слишком крепко удерживайте объект, не слишком расслабляйте хватку своего внимания, но используйте здравый смысл и держите объект умеренно. Представьте, как вы держите яйцо, чтобы не раздавить его в руках и не выпустить из рук. Знаком того, что вы слишком крепко удерживаете объект медитации, будет блуждание ума. Если ваш ум уже почти начал блуждать, вы понимаете: «А, это из-за того, что я удерживаю объект слишком сильно». Тогда немножко ослабьте свое внимание. А то, что изображение становится нечетким, – это, напротив, знак слишком слабого удержания объекта. Тогда постарайтесь

держат его чуть покрепче. Итак, используйте свое здравомыслие. Вначале вам не нужно думать о том, насколько крепко вам следует держать объект. Сначала постарайтесь пребывать на объекте медитации как можно дольше.

На одну сессию в ретрите по шаматхе у вас должно уходить два часа, в течение которых вы тренируетесь подобным образом. Ну а в повседневной жизни не обязательно это должно занимать два часа. Это ваше дело, сколько времени посвятить этому. Но старайтесь каждый день уделять шаматхе хотя бы десять минут, это очень полезно. Сначала смотрите на изображение, затем визуализируете его в течение двух минут, затем вновь смотрите. Но на разглядывание вы не тратите по две минуты. Смотрите вы только для того, чтобы усилить ясность концентрации. У вас так мало времени развивать сосредоточение: если вы будете смотреть по две минуты на изображение, то совсем не останется времени медитировать.

Это практика, которой вам нужно заниматься каждый день по десять – пятнадцать минут. Теперь вы знаете, как выполнять ее. В ней действительно заключены очень большие преимущества. В будущем, когда вы займетесь интенсивной медитацией на шаматху, у вас уже будет создана основа, опираясь на которую вы сможете достичь реализации.