

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым, с некоторой убежденностью, что самый лучший метод избавления от страданий и обретения счастья – это метод укрощения и оздоровления своего ума. А для того чтобы укротить свой ум, для того чтобы сделать его более здоровым одного получения учения недостаточно, вам также необходимо медитировать, но для этого важно знать, как медитировать, в противном случае ваша медитация будет пустой тратой времени и самоистязанием. Когда вы медитируете, не зная цели и техник медитации, все это для вас – пустая трата времени. Поэтому очень важно получать учение о том, как надо медитировать. Даже если вы не будете медитировать сразу же, очень важно получать полные знания о том, как это делать, для того чтобы в будущем вы могли эффективно заниматься медитацией.

Различают два вида медитации: однонаправленное сосредоточение и аналитическую медитацию. Оба вида медитации одинаково важны, не думайте, что какой-то один из них важнее другого, как для птиц одинаково важны оба крыла, и не бывает, чтобы одно было важнее другого. Без обоих крыльев птица не может летать, и подобно этому без однонаправленной концентрации и аналитической медитации вы не сможете эффективно медитировать. Учение Ламрим специально составлено для проведения аналитических медитаций, а также в нем содержатся подробные наставления о том, как выполнять однонаправленную концентрацию, то есть в Ламрime равный упор делается на оба вида медитации.

Наша основная тема сегодня: как развить однонаправленную концентрацию, шаматху. В прошлый раз мы с вами закончили обсуждение шести благоприятных условий. Во второй главе основной заголовок делится на две части, – это подготовка и сама практика. Лама Цонкапа здесь говорит о том, что существует два вида подготовки. Первая подготовка – это выполнение шести подготовительных практик и также аналитические медитации на Ламрим. Вторая подготовка – это восьмичленная поза Вайрочаны. Здесь я вам объяснил семичленную позу и дыхательную йогу. Дыхательная йога очень важна, вам нужно делать ее каждый день. Это будет хорошей подготовкой для того чтобы в будущем заниматься однонаправленной концентрацией. Эта дыхательная йога полезна не только для вашего ума, но и для здоровья. Как я вам уже говорил, настоящая йога должна быть полезна не только для физического здоровья, но и для ума. Если вы можете выполнять эту дыхательную йогу где-то на открытом пространстве с чистым воздухом, то это очень хорошо. Рекомендуются это делать, сидя под деревом, но только летом, не зимой. Летнее время и такое место, как вершина горы, очень хороши для дыхательной йоги. Если вы делаете дыхательную йогу на вершине горы, то очень важно смотреть вдаль, настолько далеко, насколько это возможно. Вы вдыхаете воздух с очень большого расстояния и делаете очень медленный вдох. Важно вдыхать медленно и делать полный вдох. Вдыхайте без шума, медленно, ваше дыхание должно быть очень тонким, но вы делаете полный вдох. Когда вы занимаетесь дыхательной йогой или медитацией, важно не дышать резко и напряженно, потому что это связано с привязанностью и будет неправильным.

Настоящие мастера дышат так спокойно, что их дыхания не слышно. Так и надо. Куда вам торопиться? Никто ваш воздух не заберет. Если вы вдыхаете и выдыхаете так, что вас слышно, то это признак того, что вы торопитесь забрать побольше чистого воздуха и чистой энергии, а это очень неправильно. Это плохая привычка и вам не следует так поступать. Тем более, что никто не украдет вашу медитацию. Это совсем другая сфера. Здесь бояться нечего, и милиция вам не помешает, и воры не придут красть вашу позитивную карму. Сидите спокойно.

Когда вы делаете вдох, то с воздухом вдыхаете позитивную энергию всех будд и бодхисаттв. Это очень важно. Она постепенно наполняет ваше тело в виде белого света, и оно заполняется позитивной энергией всех будд и бодхисаттв и совершенно чистым кислородом. Далее, вы немного задерживаете дыхание так, чтобы ваше тело насытилось кислородом, в особенности ваш мозг. Это помогает развитию вашего мозга, а ум связан с мозгом. Чем лучше работает ваш мозг, тем острее становится и ваш ум. Здесь такая же зависимость, как у зрительного сознания и органа зрения, глаза. Когда ваш орган зрения работает нормально, то и зрительное сознание все видит ясно, а когда орган зрения поврежден, то и зрительное сознание видит плохо. Точно также ваше ментальное сознание зависит от вашего мозга: если мозг работает правильно, то и ум анализирует гораздо быстрее. Ум – это не мозг, но он зависит от мозга так же, как зрительное сознание зависит от органа зрения. Поэтому в буддизме говорится, что мозг – это не сознание, мозг – это ментальный орган, и если мозг поврежден, то и сознание работает неправильно. Так же как если орган зрения поврежден, то и зрительное сознание видит нечетко.

Когда кислород наполняет ваш мозг, он развивается, – это для вас также полезно. Думайте, что развивается та часть мозга, которая способствует однонаправленной концентрации. Каждая часть мозга обладает своей функцией. Далее вы делаете медленный выдох и на выдохе визуализируете, что все болезни выходят из вашего тела полностью, покидают его при выдохе через нос. Слабости вашей иммунной системы, все ваши загрязнения, всевозможные токсины – все это выходит из вашего тела. Таким образом, вы делаете медленный вдох, задерживаете дыхание, а затем делаете медленный выдох. Так вы считаете «один». Не задерживайте дыхание слишком надолго. Ваши органы знают, насколько можно задержать воздух, и они дают вам определенные сигналы: когда вам становится некомфортно, делайте медленный выдох. Органы вашего тела работают очень интересно. Иногда они вам дают определенные сигналы. Если, например, в вашем теле не хватает каких-то витаминов или микроэлементов, то они дают сигнал съесть что-то особенное. Ваши органы дают вам сигналы о том, что вам нужно есть, а что не нужно. Но иногда, когда вам чего-то хочется, это является не сигналом ваших органов, а привычкой, пристрастием. За исключением ваших пристрастий ваши органы дают сигналы о том, что вам надо есть, а что не надо. Если вы будете поступать в соответствии с этим, то это будет полезно и для вашего здоровья и для развития вашей концентрации.

Каждый день дома, прежде чем заняться медитацией, садитесь и выполняйте дыхательную йогу, это также полезно для того чтобы расслабить свой ум. Например, человек во время стресса хочет курить, чтобы снять стресс, но в действительности его расслабляет не дым, а полное дыхание, которое возникает во время курения, – это организм требует, чтобы дыхание было полным. В нашей жизни мы часто находимся в стрессовом состоянии, так как ведем очень активную деятельность и часто паникуем. Поэтому нашим органам необходимо полное дыхание. Делать полные вдохи и выдохи очень важно. Буддисты, как и ученые, согласны с этим. Мы дышим поверхностно, и поэтому основная часть углекислого газа остается в легких, не выходит полностью.

Итак, вы делаете полный вдох, задерживаете дыхание и делаете полный выдох, при этом считаете «один». Затем повторяете цикл дыхания и считаете «два». Это очень хорошее средство от стресса. Ваш ум расслабится, и тогда медитация будет не напряженной, вы будете медитировать расслабленно. Что бы вы после этого ни делали, вы будете это делать плавно, искусно и без паники, и еду вы будете готовить медленно, не так резко, когда у вас из рук даже тарелки падают. Иногда я вижу, как люди готовят еду, они делают это в такой панике, будто весь дом горит. Все надо делать вовремя, спокойно. Не так, что вы начинаете резать лук, когда уже разожжен огонь и в сковороде налито масло. Сначала нарежьте помидоры и лук, потом порежьте мясо, а потом уже разжигайте огонь и наливайте масло на

сковородку. Если вы, уже начав готовить, достаете мясо, а оно оказывается замороженным, то вы паникуете: «Кошмар! Что делать? Мясо заморожено». Вы пытаетесь разморозить мясо в микроволновке, но это вредно. Если вы все это делаете одновременно и в спешке, то нормальной еды не получится. Готовьте по плану, как шеф-повар: сначала все порежьте и подготовьте, тогда приготовление блюда займет у вас две-три минуты, то есть действовать надо не спеша и по плану. Даже в приготовлении еды, как и в любой области, очень важна система.

В буддизме очень высоко ценится систематичность. Почему среди множества текстов по буддийской философии очень высоко ценится именно «Ламрим»? Потому что у него есть три характеристики, которых многие тексты не имеют. Одной из них является то, что Ламрим очень систематичен. С такой системой вы будете практиковать так же спокойно, как шеф-повар готовит еду. Шеф-повар не бегает туда-сюда. Он готовит спокойно и быстро, потому что систематично. Медитация тоже должна быть систематичной, не такой, что вы перепрыгиваете с одного на другое подобно собаке, которая за куском мяса прыгает сначала в одну, а потом в другую сторону, – так вы попадете в ловушку. Например, один мастер приехал – вы слушаете его учение, другой мастер приехал – вы идете за учением к нему. Каждый мастер говорит, что его учение наивысшее, а потом в вашей голове все путается. Имея одно тело, вы не можете следовать разными путями. Так вы окажетесь в замешательстве. Это ваша жизнь, и мне неважно, следуете вы моим советам или нет, но будьте систематичны, будьте как снежный лев, а не как собака. Как поступает снежный лев? Он очень принципиален. Даже если он голоден и видит на дороге кусок мяса, то не обратит на него внимания, он идет в своем направлении. Как только он достигнет своей цели, там его ждет еда и все, что нужно. Там чистая еда. А у собак нет принципов. Сначала собака съест кусок мяса на дороге, а потом попадает в ловушку. Поэтому говорится, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Русские поговорки имеют глубокий философский смысл. Люди, которые их придумали, знают систему и используют ее. Другая русская поговорка: «Тише едешь, – дальше будешь» также очень мудрая. Это сказал очень мудрый человек. В ней виден хороший системный подход. Если слишком быстро идешь, торопишься, то путешествие и закончится быстро.

Когда я слышу поговорки про золотую середину, я думаю, что в России раньше также существовала буддийская философия. «Золотая середина» – это очень особые слова, их сказали очень мудрые люди. Эти слова можно интерпретировать на множестве различных уровней. Если вы думаете с точки зрения философии, то золотая середина – это теория Мадхьямики Прасангики. Если же с мирской точки зрения, на уровне вашей семьи вы говорите о золотой середине, то это тоже очень мудро. Отношения между мужем и женой также должны находиться в золотой середине. А не так, что вначале муж дарит жене множество цветов, все время говорит: «Я тебя люблю», заботится, подставляет стул, подает руку, когда жена выходит из машины – это слишком, это не золотая середина. Такой мужчина, когда жена заболевает, расстается с ней. Поэтому женщины, если вы здоровы и муж придвигает вам стул, скажите ему: «Нет, я здорова и могу сама придвинуть стул, но когда я заболею, тогда помоги мне, тогда покажи свое заботливое отношение». Итак, золотая середина в отношениях очень важна. Отношения должны быть не слишком эмоциональными, но и не совсем без эмоций. Слишком сильная эмоциональность порождает ревность, зависть и ведет к конфликтам, но слишком сухие отношения – тоже нехорошо. Золотая середина – это очень хороший совет, он полезен в любой сфере.

Так же и в отношениях с вашими друзьями: вам не нужно говорить с ними слишком много, но и молчать все время – тоже неверно, здесь также важна золотая середина. Если я каждый день буду названивать друзьям, то они от меня устанут, а если вообще перестану звонить, то они спросят, почему не звоню. Нужно звонить не только ради себя. Иногда люди звонят

друзьям, когда им что-то от них нужно, а когда им ничего не нужно – вообще не звонят. Это тоже неправильно. Нужно по-человечески интересоваться их делами, пошутить, рассказать что-то и попрощаться. Это искусно. Даже в отношении разговоров по телефону вам нужно знать, как правильно говорить. В этом случае даже ваши разговоры могут стать практикой Дхармы, и вы сможете сделать людей счастливыми. Это не буддийский совет, это совет мудрых людей, живших когда-то в России. Не нужно забывать мудрые, золотые советы. Помните о золотой середине – это очень важно. С мужем или женой не будьте слишком строги, но и не позволяйте им делать все, что они хотят – это и есть золотая середина. У всех есть права, но не стоит переступать границы, и все будут счастливы. Если вы ведете себя с другими слишком мягко, позволяете им делать все, что они захотят, так вы легко их испортите. Тем более легко испортить мужчину. Если женщина чересчур скромна, а у мужчины в его взрослом теле сидит маленький ребенок, то этого ребенка очень легко избаловать. Поэтому жене стоит быть со своим мужем немного строгой, это пойдет ему на пользу. Так же и с женщинами: у них такой характер, что если с ними общаться чересчур мягко, то они легко могут стать наглыми. Это мой психологический анализ. Поэтому важно не быть как слишком строгими, так и слишком мягкими – здесь важна середина. Это будет полезно обоим супругам. Однако у нас не тренинг по психологии. На самом деле такие советы по психологии стоят больших денег, но я даю вам их здесь бесплатно. Я ценю некоторые советы по психологии – не все, но некоторые из них полезны для вашей жизни, но некоторые советы психологов – детские, они с одной стороны помогают, но с другой – ухудшают ситуацию, как европейские лекарства, которые, например, почкам помогают, но вредят печени.

Европейская психология часто напоминает европейскую медицину: помогает одной эмоции, но вредит другой. Таковы и европейские лекарства, потому что они не системные, не полные. Если лекарство является полностью полезным, эффективным, то оно не вредит никаким органам. Буддийские советы похожи на тибетскую медицину: они, помогая одному органу, не вредят другому, потому что эти советы являются целостными, полными.

Мы проанализируем европейскую психологию, поскольку у вас возникают такие вопросы. Например, у некоторых людей наступает депрессия из-за того, что они постоянно себя подавляют, в результате чего у них потом возникает взрыв эмоций. Что в этом случае советует европейская психология? Они понимают, что одна из причин депрессии – это подавление эмоций и поэтому советуют не подавлять свой гнев, а выражать его. Иногда они дают совет побить подушку, и тогда гнев уйдет, но это нехороший совет. Если вы не подавляете свой гнев, а сразу же его выплескиваете, то, с одной стороны, у вас не будет депрессии, но, с другой стороны, у вас возникнет привычка гневаться, и потом, чтобы разозлиться, вам будет достаточно маленькой причины. Вы и так выражаете свой гнев, зачем вам его выплескивать? Лучшее в этой ситуации – это золотая середина, буддийский совет: не подавляйте свой гнев, но и не выражайте его. Между этими двумя есть золотая середина – освободиться от гнева. Не подавляйте свой гнев и не выплескивайте его, а просто освобождайтесь от него.

Как это сделать? Надо понять, что нет причины злиться. Те люди, на которых вы готовы разозлиться, сами не счастливы. С помощью мудрости вы не найдете причин для гнева. Все живые существа не являются объектами гнева, они являются объектами сострадания. Человек, который говорит вам что-то плохое, заслуживает сострадания, а не гнева, потому что он или она страдают еще больше. В первую очередь гнев разрушает их счастье, а далее он вредит вам. Если вы так проводите анализ, то ваш ум, как кипящее молоко, в которое падает капля холодной воды, сразу же успокаивается. Это буддийская практика и также буддийская психология. Это психология очень высокого уровня. Психология делает ум немного более здоровым, а буддизм делает ум намного здоровее, вы обретаєте здоровый

образ мышления. Если вы начинаете изучать буддийскую философию и потом посмотрите на европейскую психологию, то воспримете советы психологов как детские. Некоторые из моих учеников, психологи, говорят, что до того как они встретились с буддийской философией, они очень высоко ценили европейскую психологию, но теперь советы европейских психологов напоминают им детские советы.

А сейчас вернемся к теме. Итак, выполняйте дыхательную йогу каждый день. Это поможет здоровью вашего тела, а также поможет вам развить концентрацию. Кроме того, она поможет вам успокоиться, устранить панику. Посмотрите в прошлое: все мудрые люди были очень спокойными. Нет ни одного мудрого человека, который бы паниковал. Человек, который паникует – не мудрый человек. Даже если паникует геше, то ясно, что у него нет мудрости, у него просто есть интеллектуальная информация. Он много говорит, но внутренних знаний у него нет, поэтому возникает паника, – он хочет, чтобы слушали только его и никого другого. Это не настоящий геше, он просто зовется геше, и среди профессоров встречаются такие, кто просто носит имя «профессор». В отношении вас, если вы паникуете, то это означает, что внутри у вас нет никакого веса, вы легкий, как бумага, а вам нужно быть такими же, как принц Дава. Я вам расскажу историю о нем.

Вы сейчас услышите историю о принце Даве и поймете, что это был действительно сильный человек. Он не паниковал, даже находясь перед лицом смерти. Принц Дава – это Будда, который много-много эонов назад был бодхисаттвой. Принц Дава был очень молод, ему было восемнадцать лет. Он был очень красивым и добрым. Длительное время он не мог встретиться с мастером, который дал бы ему учение по философии, но однажды он встретил подлинного мастера, который давал учение группе людей. Принц был очень счастлив получить драгоценное учение Дхармы. В то же время в этих краях жило чудовище – людоед, который дал обещание – есть только принцев. Он услышал о принце Даве, о его храбрости, доброте и красоте. Людоед пообещал себе найти его и съесть. Во время учения этот людоед внезапно появился перед собравшимися, и все в панике разбежались. Он громко кричал: «Где принц Дава?» Принц Дава сказал ему: «Не пугай людей, я здесь, иди сюда». Каннибал схватил принца и утащил его в горы. Все это время принц был спокоен, потому что в то время уже знал, что рано или поздно все умирают, и ничего не боялся. Он вел себя так, как будто путешествовал вместе с людоедом. Людоед взобрался на гору и посадил принца на камень. Принц был очень спокоен и людоед понял, что это очень необычный человек. Все другие люди в такой ситуации обычно плакали и кричали, а принц был спокоен и прямо смотрел ему в глаза, так, что людоед удивился. Когда прошло некоторое время, принц сказал людоеду: «У меня есть одна просьба, пожалуйста, отпусти меня на три дня». Людоед ответил: «Ты просто хочешь меня обхитрить». «Нет, – ответил принц. – Я не обману тебя. Я не успел дослушать до конца драгоценное учение моего Мастера». Когда он говорил это, то даже заплакал. Людоед сказал: «Я слышал, что принц Дава очень храбр, но теперь вижу, что он плачет». «Я плачу не от того, что ты хочешь меня съесть, а от того, что не смог дослушать учение до конца. Пожалуйста, отпусти меня на три дня, чтобы я мог дослушать драгоценное учение, а потом я сам к тебе приду». Людоед не хотел верить и тогда принц сказал: «Солнце может погаснуть, океан пересохнуть, но принц Дава никогда не солжет». Наконец, людоед согласился отпустить его на три дня, но предупредил: «Если не вернешься сам, то я тебя найду». Принц поблагодарил его и ушел. Он три дня получал учение и после этого вернулся к людоеду. Вся его семья уговаривала его не ходить туда, но принц Дава сказал: «Я дал слово, поэтому должен вернуться». Он был принципиальным человеком. Сейчас таких людей нет. Людоед издалека увидел, что принц возвращается, он был сильно удивлен и подумал, что принц очень честный и принципиальный человек. Принц подошел к людоеду, улыбаясь. Он сел перед ним и сказал: «Все, теперь ты можешь меня съесть». Людоеда это очень заинтересовало: «Чему ты так рад? Что ты услышал от своего Наставника такое, что так тебя обрадовало?» Принц ответил: «Какой смысл рассказывать об

этом тебе? Ты знаешь цену только мяса. Перед тобой мясо, ешь его. Ценности Дхармы ты не понимаешь». Тогда людоед заинтересовался еще больше: «Я не настолько глуп, пожалуйста, расскажи». Но принц сказал ему, что тот все равно не поймет, и нет смысла в разговорах. «Я постараюсь, пожалуйста, расскажи». Тогда принц сказал: «Я не могу дать такое драгоценное учение просто так». «А что мне нужно сделать?» Принц сказал ему: «Сделай трон. Из уважения к учению сделай трон, и тогда я расскажу тебе то, что рассказал мне мой наставник», и людоед сделал трон. Затем принц Дава сел на трон и сказал: «Перед получением учения сделай три простирания». Каннибал был сильно огорчен, потому что имел огромное эго, но все-таки сделал три простирания.

Простирания очень полезны для вас, так как являются противоядием от вашего эго. Если у человека большое эго, то ему очень трудно делать протирания. Не говоря уже о простираниях, ему даже голову наклонить трудно. Гордые эгоистичные люди ходят с высоко поднятой головой. Это физическая реакция на эгоизм – человек задирает нос.

После трех простираний людоед попросил принца рассказать ему то, чему учил его Наставник. Принц сказал ему: «Мой Духовный Наставник сказал мне: если ты вредишь другим, то косвенно ты вредишь себе и объяснил, почему это правда. Далее мой наставник сказал мне: если ты помогаешь другим, то косвенно ты помогаешь себе и опять подробно объяснил, почему это так». Когда такое учение было закончено, людоед начал плакать. Он сказал: «Это правда, я самый плохой человек в мире. В своей жизни я не помню ни одного случая, чтобы я сделал что-то хорошее для других. Все время только вредил людям и приносил им боль и страдание, и результатом будет вред по отношению ко мне». Он сказал: «С этого момента я никому не буду вредить, пожалуйста, будь моим Духовным Наставником. Я буду верен тебе и буду поступать в полном соответствии с тем, что ты скажешь. С этого момента я обещаю, что никому не буду вредить». Он вновь сделал простирание и сказал: «Пожалуйста, будь моим Духовным Наставником из жизни в жизнь». Так принц Дава стал его духовным наставником, а людоед в поздний период своей жизни стал йогином очень высокого уровня. В начале его жизни люди разбежались, лишь услышав его имя, но позже они искали встречи с ним. Где бы он ни находился, люди туда отправлялись получить его советы и благословение. Он стал очень высоким практиком. Эта история говорит, что Дхарма может укротить даже людоеда.

Однако если у человека возникла в уме невосприимчивость к Дхарме, то Дхарма не сможет его укротить. Когда у людей внутри нет искренности, то есть они слушают учение, но поступают по-другому, в этом случае у них возникает невосприимчивость к Дхарме. Если вы, например, принимаете множество различных лекарств и не пропиваете ни один курс лекарства полностью, то у вас в теле возникнет невосприимчивость к лекарству. В отношении вашего ума, если вы получали множество различных учений, но ни одно не получили полностью, не практиковали его искренне, то у вас возникнет невосприимчивость к Дхарме. Такому человеку Дхарма не поможет, а людоеду, поскольку он искренне получал учение, Дхарма помогла. Поэтому в отношении учения говорится, что получать множество учений – это не главное, главное – получать их искренне. Вас сюда никто не толкает, вы сюда приходите по собственному желанию. Поэтому, то учение, которое вы получаете, практикуйте искренне, тогда вы увидите прогресс. Идите в правильном направлении – это ваша главная практика. Никому не вредите, и изо всех сил старайтесь помогать другим. Кроме того, вам необходимо получать учение по медитации, так же как и все остальные учения.

Далее, второй заголовок: непосредственно практика шаматхи. Это объясняется в двух подзаголовках. Первый – это сопутствующая тема, а второй – это само учение по развитию шаматхи.

Итак, сопутствующая тема. Лама Цонкапа говорит: «В большинстве учений по Ламриму объясняются пять ошибок медитации и восемь противоядий. В некоторых текстах, таких как «Ньенца», говорится о шести силах развития концентрации, четырех способах вступления в медитацию и девяти стадиях концентрации. Это тоже очень важное учение, которое объясняется в тексте «Ньенца». Будда Майтрея в тексте «Додиген» объясняет девять стадий, восемь противоядий и пять ошибок медитации. Камалашила и Шантипа, великие индийские мастера, тоже дают очень подробные наставления о развитии шаматхи. Лама Цонкапа говорит, что для тех, кто хочет практиковать тантру, такие наставления также очень важны. Без этих наставлений о развитии шаматхи (пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил, четыре способа вступления) у вас не будет основы для практики тантры. Когда вы медитируете на тантру, в особенности на ясный свет, все эти наставления крайне необходимы, как говорит лама Цонкапа, и без них ваша медитация будет лишена основы, будет пустой тратой времени.

Далее, второй заголовок – непосредственно о том, как развивать шаматху. Это объясняется в двух частях. Первая часть – как развить чистую концентрацию, вторая часть – как, опираясь на нее, развить шаматху.

Теперь первая часть – как развить чистую концентрацию. Это объясняется в трех частях. Первая: что необходимо делать до фокусировки на объекте медитации. Вторая: что необходимо делать в то время, когда вы пребываете на объекте медитации. И третья: что необходимо делать после фокусировки на объекте медитации.

Теперь первое: что необходимо делать до фокусировки на объекте медитации. Здесь четыре части. Комментарий на «Средний Ламрим» Ламы Цонкапы – это опытный комментарий к развитию шаматхи и для того чтобы эти наставления о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, девяти стадиях и так далее не повторяют, вспомните мои учения по обширному Ламриму. Это основа для сегодняшнего учения. Для тех, кто имеет хорошую основу, «Средний ламрим» очень интересен, – это учение в очень сжатом виде, опытное, то есть основанное на собственном опыте, – это сущностное наставление. Поэтому «Средний ламрим» невероятен. Те, кто читал «Обширный Ламрим», увидят, что все наставления в сжатом виде находятся и в «Среднем Ламриме». «Обширный Ламрим» дает общую картину и общее объяснение, а «Средний Ламрим» – это наставление непосредственно для медитации. Это очень точное, сущностное наставление о том, что делать до сессии, как выполнять саму сессию, что делать после сессии, а во время сессии – что делать до фокусировки на объекте, во время фокусировки и после. Это очень техничные наставления.

Теперь первое – это причина, по которой нам необходимо применять противоядие от лени. Перед фокусировкой на объекте медитации в первую очередь вам нужно знать, для чего необходимо устранить лень, которая является первой ошибкой медитации. Лама Цонкапа говорит: «Характеристикой вашей лени является то, что вы не рады медитации, а тому, что противоположно позитивным качествам ума, вы очень рады. Это характеристика лени». То есть вы рады говорить о гневе, зависти – все это лень. Быть активным в направлении негативных эмоций – это лень и нежелание что-то делать для развития позитивных эмоций. Иногда вы думаете, что лень – это просто нежелание что-либо делать. В первую очередь вам необходимо распознать три вида лени. Первый вид – это лень как нежелание что-либо делать, или желание только спать и есть. Второй вид – это лень откладывания на потом. Вы хотите что-то делать, но не сейчас, – это тоже лень. Вы говорите: «Потом, потом», и будете медитировать только на кладбище, лежа в ящике для медитации в костюме с галстуком. Это возникает из-за лени откладывания на потом. Третий вид лени – это лень негативной активности, то есть вы очень активны в отношении негативных эмоций. Кажущаяся ваша

активность – это тоже лень. У вас возрастают негативные эмоции, то есть вы рады тому, что противоположно благим качествам ума – и это тоже лень.

Лама Цонкапа говорит, что если вы не отбросите эту лень, то вначале она не позволит вам приступить к развитию однонаправленной концентрации. В середине, даже если вы разовьете небольшую концентрацию, то она не позволит вам продолжить вашу практику. А в конце, если вы не будете применять противоядие от лени, подталкивать себя, то она не позволит вам достичь результата. Вы подумаете, что медитируете очень долго, а результата нет и вы, почти достигнув результата, откажетесь от конечного достижения. Поэтому, если вы как профессионал, подойдете к медитации систематично, то вначале устраните лень.

Вы, как шеф-повар, вначале помоете и порежете помидоры, лук, все овощи. Также достанете мясо из морозилки, чтобы разморозить его. Это подготовка. Когда шеф-повар готовит еду систематично, то даже если к нему придет сразу двести клиентов, то он их всех накормит, но если человек готовит несистематично, то даже для трех клиентов он будет готовить три часа. Иногда я вижу, как люди готовят еду для меня, – три часа прошло, а еда еще не готова. Я думаю: что там можно делать три часа, готовя еду для трех человек? Это ясно показывает, что нет системы. Один из моих родственников – шеф-повар. Когда я приезжаю в Индию, я заказываю ему такую-то еду, и через 10-15 минут она готова. Благодаря систематичности.

В отношении медитации также очень важна систематичность, тогда вы сможете развить шаматху легко. В вашем системном подходе первым делом надо устранить лень, иначе все это – пустая трата времени. Сначала не медитируйте, а устраните лень и развеите в своем уме энтузиазм. Если вы живете в Москве, то сначала не нужно много медитировать, сначала старайтесь устранить лень. Медитация без системы будет пустой тратой времени. Подобно тому, что вы сначала разожгли огонь и налили на сковороду масло, а потом только начали резать помидоры. Огонь медитации также не нужно разжигать сразу. Сначала подготовьте свой ум, очистите все, что нужно очистить, и в первую очередь устраните лень.

Первое – для чего нам необходимо устранить лень? Во втором заголовке лама Цонкапа говорит о четырех противоядиях для устранения лени. Как только вас заинтересует устранение лени, вы зададитесь вопросом, какие существуют противоядия от лени. Это будет для вас очень хорошей подготовкой – вначале устранить лень с помощью четырех противоядий. Если вы знаете, как эффективно применять противоядия, то лень обязательно покинет ваш ум, это очень легко. Наш ум – это изменчивый фактор. В настоящий момент в вашем уме очень много лени, потому что ваш ум как зеркало, он смотрит со стороны лени и отражает вашу лень, но его природа не ленива. Измените направление зеркала вашего ума. Направьте его в сторону энтузиазма. Тогда у вас в уме появится отражение энтузиазма и возникнет энтузиазм. Итак, ум – это изменчивый фактор, и в уме возникают эмоции в зависимости от того, в какую сторону вы его направляете.

Лама Цонкапа говорит: «Если вы видите, что группа людей плачет, то вам тоже хочется плакать, – это как отражение. А если вы видите группу смеющихся людей, то вы тоже смеетесь». Наш ум – это изменчивый фактор, в зависимости от условий, от того, что он отражает, он меняется. Например, если вы будете все время находиться рядом с человеком, у которого высокий энтузиазм, то у вас тоже возникнет энтузиазм, а если вы живете с ленивым человеком, то станете ленивым, – такова природа ума.

В 1995 году Его Святейшество Далай-лама прилетел в Москву и остановился на одной даче. Я был среди помощников Его Святейшества. Далай-лама проснулся в 3.30 утра для того чтобы сделать свою практику. Его помощник тоже встал и ушел, а я пытался заснуть и не мог. Я люблю спать до восьми часов, но в этой ситуации я не мог больше спать, было 4.30, и



я встал. Я сел также выполнять практику. Это такая атмосфера – когда вы находитесь рядом со святым человеком, то у вас тоже возникает энтузиазм.

Поэтому в будущем, когда вы будете медитировать, очень важно находиться рядом с человеком, у которого высокий энтузиазм, он будет оказывать на вас позитивное влияние, но не с чувством соперничества, а из желания следовать его примеру, вы хотите вставать рано утром. Если я не могу встать в пять часов, то уж в шесть-то я точно встану. Итак, если вы немного себя подталкиваете, то у вас возникнет энтузиазм, а совсем не подталкивать себя – это нехорошо, но и слишком толкать себя тоже не следует. У меня есть слабость недостаточного подталкивания себя, и это моя ошибка. В отношении вас, моих учеников, я знаю, что у вас есть такая же ошибка, как и у меня – какой учитель, такой и ученик. Это наша слабость, нам нужно немного себя подталкивать.

Итак, здесь говорится о четырех противоядиях. Что это за противоядия? Лама Цонкапа говорит, что конечным противоядием от вашей лени является безмятежность, которую вы обретаете в результате развития однонаправленной концентрации. Когда вы медитируете, со временем это приносит вам наслаждение. Вы не чувствуете никакой боли в теле, только удовольствие. У вас в уме также не возникает дискомфорта, вы только наслаждаетесь. Это безмятежность, и она является конечным противоядием от лени. Как только вы обретете безмятежность в результате развития шаматхи, это станет конечным противоядием от вашей лени. Тогда у вас уже не будет никакой лени и состояние будды окажется в ваших руках, в том случае, если у вас будут полные наставления по Ламриму. Такая безмятежность, возникающая на основе шаматхи, – это конечное противоядие, его вам необходимо обрести. Чтобы обрести такую безмятежность, вам необходимо развить шаматху.

Для того чтобы развить шаматху, вам необходимо иметь энтузиазм к тому, чтобы постоянно развивать концентрацию. Что такое энтузиазм? Это когда со счастливым состоянием ума, с радостью вы вступаете в медитацию, не подталкивая себя. Вы получаете удовольствие от медитации и рады медитировать, как ребенок, которому нравится играть в футбол. Он без усталости бежит, падает и не чувствует боли, даже если ранит себе ногу, потому что у него есть энтузиазм к футболу. Такой же энтузиазм у вас должен быть к медитации. Откуда берется такой энтузиазм? Откуда у ребенка возник энтузиазм к игре в футбол? Он же не был с ним изначально, в природе ребенка? Он возник в силу определенных факторов. Отец рассказывает ему о футболе, говорит о том, что у сына есть талант к этой игре. После этого ребенок смотрит игру на поле два-три раза и постепенно у него появляется интерес, а затем возникает вдохновение. Если есть вдохновение, то энтузиазм порождается легче. Вам нужно понимать, что энтузиазм появляется из вдохновения. Точно также энтузиазм к медитации возникает из вдохновения. Третье противоядие от лени – это вдохновение. Вдохновение – это источник энтузиазма, а энтузиазм является источником безмятежности ума – конечного противоядия от лени.

Итак, для того чтобы обрести безмятежность, необходим энтузиазм, а энтузиазм возникает из вдохновения, и здесь вас начинает интересовать, что такое вдохновение, как его породить в своем уме? Например, шеф-повар знает, что определенный вкус блюда возникает из-за смешения определенных ингредиентов. Все это зависит от собрания причин. Как вам породить вдохновение? Если у вас есть сильное вдохновение к медитации, то вы сможете развить шаматху за один миг. Это не означает, что вы прямо сейчас, за один миг развиваете шаматху, это значит, что по сравнению с людьми, у которых нет энтузиазма и вдохновения, вы, имея сильное вдохновение и энтузиазм, сможете развить ее очень быстро. Поэтому один из секретов медитации – это медитация с сильным вдохновением. Тогда ваша медитация будет очень высокого качества.

Если у вас очень сильное вдохновение, то блуждание и притупленность ума почти не возникают, а даже если и возникают, то вы очень быстро применяете противоядие. Если же ваше вдохновение слабое, то быстро возникает сонливость, блуждание ума, и вы не можете от этого избавиться. Тогда ваша медитация будет подобна медитации сытой свиньи. Что свинья сможет развить в своем уме? Вам нужно медитировать, как олень. Когда олень чувствует опасность, он слышит даже тихий звук на большом расстоянии. Если вы будете медитировать, как олень в опасной ситуации, то сможете развить концентрацию очень быстро. У оленя в это время нет притупленности ума, и он не сможет уснуть. В отношении блуждания ума, у оленя нет мыслей о том, что где-то далеко есть трава, которую можно поест. У него только одна мысль – об опасности. Таким же образом и ваш ум не позволяет пяти ошибкам медитации появиться в вашем уме. Это и называется медитацией. А ваши нью-эйджевские медитации – это не медитации. Контакты со Вселенной, полеты ума туда-сюда – вы думаете, что это медитация, но это не так. Вы ищете какие-то контакты, а потом ваша крыша уходит от вас. Итак, не устанавливайте контакты с чем-то потусторонним, в особенности с пришельцами. Вам нужно установить хороший контакт с людьми, которые вас окружают. Зачем вам пришельцы?

Далее третье: вдохновение возникает из веры. Здесь не идет речь о вере в Будду, Дхарму и Сангху, здесь говорится о вере в то, что вы способны развить шаматху и о вере в достоинства шаматхи. Чем больше у вас такой веры, тем проще вам будет развить вдохновение. Благодаря такой вере вдохновение возникает спонтанно, и благодаря такому вдохновению спонтанно возникает энтузиазм. Из энтузиазма к порождению однонаправленной концентрации у вас появится безмятежность, которая является конечным противоядием от лени. Поэтому вначале развить веру в то, что вы способны развить шаматху и веру в достоинства шаматхи очень важно. Для этого очень важно вновь и вновь получать учение о достоинствах шаматхи. Как только вы обретете шаматху, ваш ум станет очень ясным. После развития шаматхи у вас будет такое чистое состояние ума, что, когда вы закроете глаза, у вас возникнет ощущение, что вы способны пересчитать все частицы в этом мире. Настолько ясным станет ваш ум. Если вы концентрируетесь на каком-то объекте, то пять-десять дней вы сможете пребывать на нем без какого-либо блуждания ума, а когда выходите из состояния медитации, то у вас остается ощущение, что вы медитировали один миг. Это достоинство шаматхи, с ее помощью аналитическая медитация становится очень эффективной. Тогда аналитическая медитация становится випашьяной.

С помощью шаматхи вы сможете породить отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и по-настоящему будете прогрессировать на путях Махаяны – передвигаться с пути накопления на путь подготовки. Если вы после этого будете практиковать тантру, то это будет настоящая практика тантры. После развития шаматхи, если вы практикуете йогу божества, то это становится настоящей йогой божества. Если вы медитируете на ясный свет, то в первую очередь ваш наитончайший ум обретает концептуальное познание пустоты. Это медитация на ясный свет. С помощью шаматхи иллюзорное тело вы сможете породить гораздо быстрее, у вас появится ваджрное тело, никогда не умирающее, а ваше тело станет его домом. Тогда вы будете свободны от смерти и рождения. Это настоящая свобода, которой у вас сейчас нет. У вас нет контроля над смертью и нет контроля над тем, где переродиться, как у раба нет контроля над тем, где ему быть, и он отправляется туда, куда прикажет его владелец. Такова наша ситуация в сансаре. После развития шаматхи все эти красивые слова, которые вы слышали о шести йогах Наропы, махамудре, дзогчене, станут для вас практичными. В противном случае вы будете как маленький ребенок, который гонится за радугой, и все это будет бесполезно. Он бежит всю жизнь, но в конце в его кармане нет денег, а в его уме нет Дхармы.

У обычных людей, обывателей, в будущей жизни не будет счастья, но в этой жизни у них есть определенное мирское счастье, но если вы не знаете, как правильно практиковать Дхарму, то у вас не будет счастья, ни в этой жизни, ни в будущей. Знания о том, как правильно практиковать Дхарму, принесут вам счастье также и в этой жизни, а в будущей жизни вы будете счастливы еще более. Поэтому очень важно знать, как практиковать Дхарму эффективно. Итак, ваша практика в повседневной жизни – это думать о достоинствах шаматхи и порождать веру в достоинства шаматхи. Когда маленький ребенок думает о достоинствах игры в футбол и о том, что он тоже может играть в футбол, то у него потихоньку возникает вдохновение к игре. Таким же образом тренируйтесь и вы, чтобы у вас возникало все больше и больше вдохновения. Признаком порождения вдохновения к медитации будет то, что когда вы увидите какое-то тихое место, например, гору, у вас сразу будет рождаться желание остаться медитировать в этом месте. Как ребенок, видя футбольную площадку, загорается желанием играть в футбол.

Во вторник день Ламы Цонкапы, и поэтому состоится подношение цог. Для всех людей в Тибете, Бурятии и Калмыкии это очень особый день. Это день дакини. Учение, которое вы сейчас получаете, – это доброта Ламы Цонкапы. Если бы он не пришел в Тибет и не передал такое подробное учение, то у нас сейчас не было бы таких систематичных наставлений. Если нет системы, то наставления будут очень абстрактными, разные мастера будут говорить разные вещи, и возникнет множество заблуждений. Это признак деградации буддизма. Если каждый учитель говорит что-то абстрактное, и наставления друг другу противоречат – это признак упадка буддизма, и те, кто будет получать учение, будут в замешательстве. Один учитель говорит одно, другой – другое, а ученики в полном замешательстве. Когда мастера дают систематичное учение, основанное на коренных текстах, и все учат одному и тому же, тогда ваша убежденность будет возрастать все сильнее и сильнее. Когда таких учителей будет все больше и больше, ваша убежденность будет становиться все сильнее. Например, у меня тринадцать учителей, но их учения не противоречат друг другу. Один учитель объясняет с одной стороны, а другой – с другой, но все они говорят об одних и тех же пунктах, дают комментарий на коренные тексты. У меня возникает все больше убежденности и никаких противоречий. Когда таких учителей будет все больше, у вас будет укрепляться убежденность. А если, наоборот, все мастера будут давать абстрактные учения, не основываясь на коренных текстах, и будут утверждать, что это их традиция, их линия, так учение придет в упадок. До того как лама Цонкапа пришел в Тибет, там происходило именно такое. Существовало множество делений между школами и в самих школах: много подразделений Кагью, Ньингма и так далее, и все приводили в качестве обоснования: «мой учитель так сказал».

Лама Цонкапа доказал, что не существует тибетского буддизма. Буддизм пришел из Индии и его необходимо сверять с коренными текстами, а не утверждать, что учение подлинное, потому что ему учит ваш духовный наставник. Любое учение дает духовный наставник, но важно, чтобы оно опиралось на коренные тексты – это основной критерий. Если это тантра, – то на коренные тексты тантры, если сутра, – то на коренные тексты сутры. Таким образом, лама Цонкапа дал комментарии ко всем учениям, и это были очень систематичные комментарии. Он написал тридцать семь томов текстов.