

Как обычно, чтобы породить правильную мотивацию, Андрей сейчас прочитает «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Мы все прочитаем его вместе.

Я расскажу вам шутку. Однажды один китаец пришел в ресторан и официант его спросил: «Какое мясо вы едите?» Китаец ответил: «Вы задали неправильный вопрос». Официант спросил: «А какой вопрос мне нужно было задать?» Китаец ответил: «Спросите меня, какое мясо я не ем, на это мне будет легче ответить». Тогда официант спросил: «Какое мясо вы не едите?» Китаец ответил: «Я не ем своего мяса».

Теперь, главный подзаголовок: что вам необходимо делать, когда ваш ум сосредоточен на объекте медитации. Это объясняется в трех подзаголовках. Первый подзаголовок – здесь дается представление о том, как безошибочно установить свой ум на объекте медитации. Итак, первый подзаголовок – это безошибочная установка ума на объекте медитации. Второй подзаголовок – это ошибочный способ установления ума на объекте медитации. Третий подзаголовок – это границы сессии, сколько времени должна длиться сессия.

Вчера мы с вами обсуждали первый подзаголовок – безошибочный способ установления ума на объекте медитации. Он объясняется в девяти подзаголовках. Из них первый – это безошибочная концентрация, имеющая две характеристики. Это мы обсудили. Второй подзаголовок – это две дополнительные характеристики, которые некоторые мастера добавляют к этим двум основным характеристикам, таким образом, они говорят о четырех характеристиках, но они не обязательны, то есть они все уже включены в две характеристики и поэтому здесь нет необходимости говорить о четырех.

Мы подошли к третьему подзаголовку – это определение, распознавание притупленности и блуждания ума, и каким образом установить свой ум на объекте медитации посредством устранения этих двух ошибок. Это очень важный момент в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Лама Цонкапа говорит, что если вы не распознали притупленность и блуждание ума, то, сколько бы вы ни занимались медитацией, вы не сможете добиться прогресса, потому что ваш ум установлен на объекте медитации с ошибками.

Поэтому, в первую очередь, когда вы только приступаете к медитации, вам не нужно делать упор на том, как долго вы пребываете на объекте, вам нужно думать о том, насколько чиста ваша концентрация. Это очень важно. В противном случае, даже если вы сидите четыре – пять часов, это просто издевательство над своим телом. Что касается блуждания и притупленности ума, то если у вас грубое блуждание и притупленность, то вы вообще не сможете медитировать. Это очень большие ошибки. Посредством установления или распознавания блуждания и притупленности ума, в особенности тонкого, необходимо научиться тому, каким образом применять противоядия от них и устранять их из ума.

Здесь Лама Цонкапа говорит, что определение того, что такое блуждание и притупленность ума, будет объясняться позже. Здесь говорится о том, каким образом обрести чистую концентрацию. Вы должны знать, что посредством устранения блуждания и притупленности ума вы обретаете чистую концентрацию. Это возникает благодаря распознаванию ошибок медитации, таких как блуждание и притупленность ума. Для шаматхи важно знать пять ошибок медитации и восемь противоядий от них. Это объясняется в Обширном Ламриме.

Теперь четвертый подзаголовок. Здесь Лама Цонкапа говорит о том, что для того чтобы установить свой ум на объекте медитации на длительное время, очень важно иметь в качестве поддержки внимательность и бдительность. Если вы хотите иметь чистую

концентрацию, и чтобы она сохранялась на длительное время, очень важно развить внимательность и бдительность.

Внимательность помогает вам оставаться на объекте медитации длительное время. Чем сильнее ваша внимательность, тем автоматически дольше вы сможете пребывать на объекте медитации. Поэтому, чтобы развить концентрацию, не нужно прилагать усилий, толкать себя. Здесь нужно быть искусным и развить внимательность. Существуют техники, объясняющие, каким образом развивать внимательность до того, как вы приступили к медитации. Вы можете развивать внимательность в повседневной жизни. Она очень важна для медитации на развитие однонаправленной концентрации, шаматхи.

Откуда возникает внимательность? Если те обеты, которые вы получили, вы держите в чистоте в повседневной жизни, не нарушаете их, то это внимательность. То есть, когда вы в течение дня сохраняете внимательность по отношению к действиям тела, речи и ума и не позволяете себе совершать какие угодно действия, это самый лучший способ развития внимательности. Так еще до развития шаматхи вы можете в какой-то степени развить внимательность в повседневной жизни. Что бы вы ни делали, делайте это систематично: если вы куда-то кладете ключи, то у вас для них должно быть особое место, я например, их всегда кладу на стол или куда-то вешаю. Тогда если кто-то у вас попросит ключи, вы скажете: «Сейчас принесу», – а не так, что вы опаздываете и начинаете бегать в поисках: «Где же мои ключи?» У вас дома начинается бардак, и бардак в уме.

Буддизм учит вас, как выполнять все систематично, тогда жизнь не будет трудна, она будет прекрасной. Для всех дел будет свое время. Мирские дела надо делать, но систематично, не так, что вы один день много работаете, а потом совсем не работаете. Везде должна быть своя система. Иногда бывают ситуации, когда надо больше работать, тогда больше работайте, иногда бывает «не сезон», тогда отдыхайте. Все надо делать с умом. Сначала думайте, а потом действуйте. Вы же поступаете наоборот: сначала что-то делаете, а потом думаете: «Правильно я сделал или нет?» Что бы вы ни хотели сказать, вначале подумайте, стоит это произносить или нет: «Если я произнесу такие-то слова, это будет слишком строго, лучше так не говорить. Если я произнесу так-то, то это будет слишком мягко», – то есть сначала думайте, а потом говорите. Тогда вам не придется говорить людям: «Прошу прощения, я вас неправильно понял». Все эти ошибки возникают из-за того, что вы сначала говорите, а потом думаете. В особенности, молодое поколение, слушайте эти советы, для вас это очень полезно. В повседневной жизни любое действие, которое вы собираетесь совершить для материального или духовного развития, совершайте заблаговременно. То есть, если вы совершили какое-то действие заранее, скажем, за два дня, это не страшно. Тибетцы говорят: «Если что-то лишнее, то оно как вода, но если его не хватает, то оно как золото». Если два дня этого не хватает, то это кошмар. Даже если пять минут не хватает – тоже тяжело.

Старайтесь делать все немного заблаговременно, и если у вас останется свободное время, то это не страшно. Например, приехать в аэропорт за два часа до вылета самолета, это не проблема, вы можете спокойно сидеть, пить чай. Но если вы опоздаете, то это будет большой проблемой: «О, вчера пробок не было, почему они есть сегодня?» Надо заранее думать, что могут быть пробки, поэтому выехать надо чуть-чуть заранее. Везде должна быть такая система. Все, что вы делаете в своей жизни, делайте с внимательностью, все продумывайте на основе хорошей системы. Это поможет вам развить внимательность.

Мастера Кадампа говорили, что когда ваше тело активно, внимательно следите за своим телом. Когда вы находитесь в кругу большого количества людей, с внимательностью следите за своей речью. Когда вы одни, то с внимательностью следите за своим умом: о чем думает ваш ум, какой план он составляет. Если он строит глупые планы, то скажите ему:

«Пожалуйста, не издевайся надо мной, я уже устал от этих глупых планов. С безначальных времен ты мне создаешь такие дурацкие планы, я уже слишком много работал на тебя – теперь я устал».

В тибетской традиции мы не говорим о медитации на ходьбу, но в традиции Тхеравады существует такая медитация, она имеет свое название, но смысл в ней такой же. Когда вы развиваете внимательность в отношении своего тела, то есть вы осознаете движения своего тела, это медитация на ходьбу. Когда вы идете, то не думайте о том, что о вас говорят, о прошлом и т.д., просто с внимательностью сосредоточьтесь на своей ходьбе.

Будда говорил о четырех видах внимательности: внимательность по отношению к телу, к словам, мыслям, феноменам. И один из таких видов внимательности – это внимательность к своему телу. Это не вновь придуманное учение, оно пришло из подлинного источника, это Учение Будды, которое касается внимательности к телу. Это поможет вам развить внимательность. Самая главная цель – это развитие внимательности, когда вы ее разовьете, то концентрацию вы сможете развить гораздо быстрее.

Во время развития шаматхи в перерывах между сессиями очень важно сохранять внимательность к телу, речи и уму. Когда в перерывах между сессиями вы сохраняете такую внимательность, во время сессии ваша концентрация будет развиваться гораздо быстрее, потому что ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее.

Итак, чтобы в будущем медитировать на развитие шаматхи, важно прямо сейчас, не завтра, начать развивать внимательность. Во время получения учения, однонаправлено сосредоточившись, слушайте наставления, слушайте звук. Вам необходима такая внимательность, чтобы вы не просто слушали учение, а чтобы вы не пропустили ни единого слова. Когда вы с такой высокой внимательностью получаете учение, то не забудете его.

Почему во времена Будды ученики Будды имели такую память, которая ничего не забывала? Потому что во время получения учения они сосредоточивались только на учении, и какие бы звуки вокруг ни раздавались, они их не слышали и не видели ничего, они были полностью сосредоточены на учении. С точки зрения моего русского сказать «незабывающая память» намного лучше, потому что на английском это звучит так: «unforgettable memory». В разных языках существуют разные выражения, вы знаете русский лучше, чем я.

Итак, в повседневной жизни, когда вы получаете учение, получайте его с внимательностью. Выполняя практику, также однонаправлено сосредоточьтесь на своем уме. Когда вы молитесь о чем-то, полностью сосредоточьтесь только на смысле молитвы. Тогда вы увидите: «Такого смысла я не видел раньше, эта молитва имеет более глубокий смысл». Что касается буддийских молитв, они не похожи на молитвы в других религиях, когда обращаются к Богу с просьбами: «Пожалуйста, дайте мне это, дайте мне то». В отношении таких молитв не очень важно сохранять однонаправленную концентрацию. В буддизме каждая молитва имеет очень глубокий смысл, это больше похоже на аналитическую медитацию. Особенно заключительные строфы Гуру-Пуджи – это полностью медитация на всю сутру и тантру.

Итак, что касается внимательности, в традиции Тхеравады, когда человек идет, он полностью сосредотачивается на ходьбе. Это называется медитацией на ходьбу.

Второй пункт. Здесь Лама Цонкапа говорит о роли бдительности в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Если вы сосредоточились на объекте медитации, даже

если у вас есть внимательность, но нет бдительности, то когда у вас возникает тонкое блуждание ума, тонкая или грубая притупленность, вы даже не поймете, что ваш ум блуждает. То есть, если возникнет ошибка медитации, то вы этого не заметите. Внимательность – это просто пребывание на объекте медитации, и без бдительности вы не заметите ошибок. Поэтому цель бдительности – это распознать ошибку. Когда вы поймете, что совершили ошибку, то устраните ее и сможете не просто пребывать с чистой концентрацией, а сможете пребывать с ней длительное время.

Далее Лама Цонкапа приводит цитату из сутры «Тодеге». Здесь говорится, что если вы устанавливаете свой ум на объекте медитации с внимательностью и бдительностью, то в первую очередь, внимательность не дает вашему уму отклониться от объекта медитации, а во вторую очередь, бдительность сразу дает вам знать об ошибке медитации. Это цитата из коренного текста.

Лама Цонкапа говорит, что если у вас слабая внимательность, то, сколько бы вы ни старались, ваш объект медитации будет быстро исчезать. Через одну-две секунды этот объект исчезнет, и вы уже не будете знать, что делаете. Это из-за очень слабой внимательности.

Один из моих друзей в Новой Зеландии был йоркширским монахом. Однажды я смотрел телевизор, пил чай и он зашел на кухню, держа чашку в руке. Он посмотрел по сторонам и сказал: «Зачем я сюда зашел?» Я ему ответил: «Наверное, ты хотел попить чаю, потому что у тебя чашка в руке». Он сказал: «Да-да, я хотел попить чаю». Это признак очень плохой внимательности, он пришел на кухню попить чай, а когда туда зашел, спросил, что он здесь делает.

Если вы забываете, куда кладете ключи, это значит, что у вас очень слабая внимательность, и вам необходимо создать систему в своем уме, тренировать внимательность, тогда она станет лучше. Поэтому в повседневной жизни увеличивайте свою внимательность. Не позволяйте своему уму думать все, что ему хочется, не позволяйте в своей речи произносить все, что хотите, и не позволяйте своему телу выполнять все, что ему хочется. Это внимательность, контроль, это развитие внимательности, но это также и нравственность. С одной стороны, это развитие внимательности, а с другой стороны, благодаря внимательному контролю над телом, речью и умом вы практикуете нравственность. Вы не позволяете своим телу, речи и уму делать все, что им хочется, – это называется практикой нравственности, это этика.

Этика не сажает вас в тюрьму. Этика – это когда вы не позволяете своим телу, речи и уму делать что-то вредное для других и для себя, это здоровый образ жизни. Буддийская этика – это не тюрьма, это очень полезно. Она не позволяет вам вредить другим и себе. Это очень хорошо, это называется здоровой жизнью. Если вы делаете все, что хотите, но это вредит другим и вам самим, то это – не здоровая жизнь. Поэтому подумайте: нравственность, этика – это здоровый образ мышления, здоровый образ жизни. Если вы вовремя закроете рот, чтобы не сказать того, что вам хочется, то это здоровый образ жизни. Тогда вы не нарушите покой других людей. Это полезно для всех – и для вас тоже.

Пятый подзаголовок. Лама Цонкапа говорит о том, каким образом с внимательностью установить свой ум на объекте медитации. Итак, как я объяснял до этого, Лама Цонкапа здесь говорит: «Сначала ищите объект медитации. После того, как найдете объект медитации, схватите его и установите свой ум на нем. Когда вы устанавливаете свой ум на объекте медитации, удерживайте его, вам нужно это делать с высоким состоянием духа, а не с низким». Как футболисты, которые с очень высоким состоянием духа идут на финальный

матч. Они говорят друг другу: «Давай, не проиграй, выиграй», – этот дух помогает им в игре. Также и во время тренировок. Они говорят, что когда играют с сильным духом, то их потенциал развивается еще лучше. Если же дух слабый, то они думают: «Команда противника очень сильная, мы все равно проиграем», – и все, российская команда проиграла. Сила есть, хорошее тело есть, но духа не хватает. Я люблю смотреть футбол, и я хотел бы вам сказать, что относительно искусности, умения играть в футбол у российских игроков хороший потенциал, но силы духа им не хватает. А что касается игроков Греции, то у них не очень хорошая команда, но очень высокая сила духа. Русским игроками ее не хватает. Если кому-то из вас не интересен футбол, простите меня.

Поэтому вы выполняете короткие сессии и каждую из них начинаете с высоким состоянием духа. Это причина того, почему вы выполняете много очень коротких сессий. Когда концентрация становится не очень чистой, вы заканчиваете сессию. Но это не означает, что вы куда-то уходите, вы просто останавливаетесь и начинаете снова с чистой концентрацией и высоким состоянием духа.

Лама Цонкапа говорит: «С высоким состоянием духа удерживайте объект медитации довольно крепко, не расслабленно, но и не слишком крепко». Например, вам нужно удерживать объект медитации так же, как вы в руке удерживаете сырое яйцо, а кто-то хочет его отобрать. То есть, с одной стороны, снаружи вы держите его достаточно крепко, чтобы никто его не отнял, а с другой стороны, внутри вы держите его достаточно мягко, чтобы не раздавить. Вам необходимо такое умение. Когда у людей нет искусности в медитации, тогда они либо слишком расслабляют руку, и тогда яйцо выпадает, либо они слишком крепко сжимают объект и разбивают это яйцо. Поэтому очень важен срединный путь.

Итак, здесь Лама Цонкапа говорит, что нужно держать объект крепко, с высоким состоянием духа. Так устанавливайте свой ум на объекте медитации. Не думайте ни о чем новом, просто пребывайте на этом объекте. Это очень искусный способ развития концентрации. Если вы знаете одно лишь это, то вы совершенно точно сможете развить определенную концентрацию. Этих наставлений для вас достаточно, чтобы вы смогли достичь второй стадии. Ее вы достигнете на сто процентов, даже если знаете только это. Если дальше не знаете, ничего страшного – для второй стадии этого достаточно.

Далее, третья и четвертая стадии более сложные. Самое трудное – это достичь четвертой стадии. На то, чтобы ее достичь, требуется очень много времени. Как только вы достигли четвертой стадии, то после этого, даже если вы не развили шаматху, это не страшно, потому что это уже очень хороший уровень для практики тантры. На этой стадии вы способны концентрироваться на объекте в течение четырех часов без отвлечений. Поэтому далее, с помощью особых техник тантры вы можете концентрироваться на определенных частях вашего тела, в особенности на пупочной чакре, где вы визуализируете слог «атунг». Миларепа очень высоко отзывался о медитации на атунг. И если вы способны концентрироваться в течение четырех часов на пупочной чакре, на слог «атунг», то в этом случае ветры автоматически собираются в вашем центральном канале, и сразу же возникает «туммо». Ум автоматически становится все тоньше и тоньше. Поэтому если вы достигнете четвертой стадии, я с радостью передам вам тантрический объект медитации.

Миларепа спросил Гампопу: «Как долго ты можешь медитировать без отвлечений?» Гампопа ответил: «Я могу однонаправленно пребывать на объекте медитации день и ночь, двадцать четыре часа в сутки». Далее Миларепа спросил: «А ты переживал ясный свет?» Гампопа ответил, что еще не переживал. Тогда Миларепа сказал: «Если бы ты медитировал на мой атунг, то к этому моменту уже пережил бы ясный свет». Миларепа настолько ценил этот объект медитации, что называл его «мой атунг». Лама Цонкапа также очень высоко

ценил учение по шести йогам Наропы, которое пришло по линии преемственности от Марпы и Миларепы. Полное учение до сих пор существует.

Для того чтобы концентрироваться на объекте медитации с внимательностью здесь Лама Цонкапа говорит о том, что вам необходимо определить, что такое внимательность. Вам необходимо знать определение внимательности. И здесь шестой пункт – это определение внимательности. Он объясняется в двух частях. Первая часть – это цитата из чистого источника о том, что такое внимательность. Вторая часть – это три характеристики внимательности.

Лама Цонкапа здесь приводит цитату из сутры «До темба кундю». Лучше оставлять тибетские слова, тогда в будущем вам будет легче сослаться на эти сутры. В наше время стало модно все переводить на санскрит, но это уже мертвый язык. Какой смысл переводить эти названия на санскрит, здесь самое главное для вас, это сослаться на текст, а все коренные тексты сохранились на тибетском языке. Если вы переведете название на санскрит, то, как вы сможете найти этот коренной текст? Книг на санскрите давно нет. Если вы «До темба кундю» начнете искать в санскритском словаре, то этих слов нигде не найдете. Что касается этой сутры «До темба кундю», то среди 84 000 томов Учения Будды вы очень легко сможете найти эту сутру. Сутра на тибетском языке звучит так: «До темба кундю»

Итак, здесь приводится цитата из сутры «До темба кундю». В этой сутре говорится: «Что такое внимательность? Это знакомый объект, ум его не забывает, не отклоняется от него». Это внимательность. Здесь очень сжатое, краткое объяснение, оно приводится в качестве цитаты. Здесь, в этом коренном тексте указаны три характеристики внимательности. То есть, существует знакомый объект, ум не забывает его и не отклоняется от него. Это указывает на три характеристики внимательности. А во втором подзаголовке подробно объясняется, каковы эти три характеристики. Это становится комментарием к коренному тексту.

Такое описание Ламы Цонкапы просто невероятно, я не могу найти ни в одном другом тексте ничего подобного. Лама Цонкапа – это по-настоящему Будда Шакьямуни в человеческом теле. Однажды Будда Шакьямуни обратился к Манджушри, а Манджушри неотделим от Будды Шакьямуни – это аспект мудрости Будды, он пребывал рядом с Буддой, сидел рядом с ним для того, чтобы приносить благо живым существам. Итак, Будду окружали его собственные аспекты, чтобы люди не задавали глупых вопросов, чтобы именно эти его аспекты задавали вопросы. Это собственные аспекты Будды – Манджушри, Авалокитешвара, и они задавали Будде вопросы ради эффективности, чтобы не терять впустую время. Эти слова написаны в коренном тексте, в сутре, вы можете такое найти – еще до того, как Лама Цонкапа пришел в Тибет, это уже было написано: «Ты, Манджушри, явись в Тибет с именем Цонкапа. Ты возродишь мое Учение во всей его чистоте и будешь распространять его все севернее и севернее». Это на сто процентов чистая цитата. Будда напрямую пророчествовал о приходе двух великих мастеров: первый – это Нагарджуна, второй – это Цонкапа. Будда говорил: «После моего ухода из жизни через пятьсот лет в этот мир придет человек с именем Нагарджуна. Он сохранит мое конечное воззрение и раскроет его». Это одна из самых главных цитат, на основе которой можно заключить, что Мадхьямика – это конечное воззрение Будды.

Теперь вернемся к теме о трех характеристиках внимательности. Первая характеристика – объект вначале вам не знаком, но затем, когда вы приступаете к медитации на этот объект, он становится вам все более знакомым. Итак, объектом внимательности должен быть знакомый объект, а не какой-то незнакомый. Вы решаете, что берете какой-то определенный объект для медитации, для развития концентрации, после этого вы медитируете на этот

объект, и он становится вам знакомым. Поэтому здесь первая характеристика – это не любой объект, а знакомый объект, на основе которого вы решили развить чистую концентрацию.

Вторая характеристика. Здесь Лама Цонкапа упоминает очень важный момент: что касается знакомого объекта, то это не какой-то внешний объект. Здесь вы смотрите на какое-то изображение, например изображение Будды, затем создаете ментальный образ, и именно он является этим знакомым объектом. Этот ментальный объект должен обладать высокой ясностью. Если это возможно, то в подробностях визуализируйте все детали тела Будды: глаза, нос и т.д. Если вы этого не можете сделать, то просто, в общем, визуализируйте фигуру Будды золотистого цвета, руки, ноги. Если вы не можете визуализировать все детали, это не страшно, тогда вы визуализируете образ в целом – это критерий обнаружения объекта медитации. Минимум, который вам нужно сделать, это обнаружить объект медитации, а далее он будет становиться все более ясным. Я говорю о том, что вам не нужно стараться самим как-то прояснить этот объект, вы просто обнаруживаете объект медитации и пребываете в концентрации на этом объекте. Затем он постепенно сам становится все более и более ясным. В промежутках между сессиями вы вновь смотрите на изображение Будды, и это тоже помогает вам сделать ваш объект медитации яснее.

Поэтому на алтаре всегда держите фотографию статуи Будды. Есть такие специальные маленькие фото. Сейчас в XXI веке это очень легко. Я хотел бы использовать современные технологии для развития концентрации. Некоторые мои друзья – геше против того, чтобы использовать современные технические достижения. Я другой геше – современный. Я, наоборот, считаю, что нужно использовать современные технологии. Например, для понимания учения современные технологии очень полезны, такие как диктофоны, микрофоны и т.д. Это нечто наподобие той памяти, которая ничего не забывает. Это дали нам современные технологии. Вы можете еще раз послушать учение – раньше такого не было. Сейчас с пониманием Дхармы уже нет таких трудностей, вы можете записать учение на диктофон и слушать его снова и снова. Так вы лучше запомните учение. Если мы можем использовать современные технологии для понимания Дхармы, для увеличения мудрости, то это очень большое достижение. Тогда почему мы не можем их использовать для развития однонаправленной концентрации? Например, есть такие современные разработки, как особые устройства, которые подсоединяют к голове, и если человек лжет, то прибор фиксирует это. Если возможно создать такой прибор, то почему нельзя сделать прибор, который сразу срабатывал бы и подавал сигнал, скажем, когда возникает притупленность ума? Это очень полезно. Даже если возникает тонкая притупленность ума, он издавал бы какой-то сигнал, потому что ваша бдительность в этот момент очень слабая. Также, если, например, ум начинает блуждать, сразу же раздается сигнал, вы встряхиваетесь и снова сосредоточиваетесь.

Я разговаривал в Новосибирске с учеными из Академгородка, они очень рады с нами сотрудничать. Я спросил их, возможно ли создать такое устройство, и они ответили: «Если мы изучим человека, который уже обрел высокий уровень концентрации и на его примере нам удастся распознать, что представляет собой тонкое блуждание ума, и мы зафиксируем сигнал мозга при тонкой притупленности и тонком блуждании ума, то такой прибор можно будет создать». Когда человек лжет, они это узнают в результате эксперимента. Когда человек говорит неправду, то такая-то часть мозга активна, поэтому идет сигнал. Так же, когда ум притупляется, какая-то часть мозга работает. Это надо узнать через эксперимент, и тогда все это станет возможным. Если мы сумеем создать такие технологии, то в будущем люди XXI века смогут развить шаматху намного быстрее.

С помощью той драгоценной мудрости, которая пришла к нам из прошлых времен и с помощью использования современных научных технологий, если мы будем правильно их

применять, можно сделать так много конструктивного и не создавать таких деструктивных вещей, как ядерная энергия и т.д. Все будут так счастливы! Но не думайте, что только это поможет вам развить шаматху, это вам немножко поможет. Это не даст вам заснуть и не даст уму блуждать, но при этом вам необходимо знать полностью все наставления.

Итак, мы закончили рассматривать первую характеристику. Вторая характеристика – это не забывание объекта. Это означает, что тот объект медитации, который появляется в вашем уме, вы не забываете и удерживаете. Это характеристика внимательности – то, что вы удерживаете этот ментальный объект и не позволяете своему уму забыть его. Когда эта характеристика у вас сильна, вы можете долго сохранять внимательность на объекте медитации. Если же эта характеристика слабая, то вы очень быстро забываете объект.

Лама Цонкапа говорит, что здесь необходима очень сильная решимость: «Я не забуду этот объект медитации». В вашем уме появляется знакомый объект – ментальный образ, и далее вы думаете: «Я его не забуду». Итак, с сильной решимостью вы удерживаете этот объект и, если ваша решимость сильная, то вы сможете пребывать на этом объекте все дольше и дольше. Многие люди делают так: при обнаружении объекта медитации они говорят себе: «Ум, не отклоняйся», но ум сразу улетает. Это как собаке сказать: «Не уходи», но она сразу уходит. Когда маленьким детям говорят: «Никуда не уходи», то они сразу уходят. Поэтому у вас не получается удержать объект. Не говорите своему уму: «Не уходи». Говорите: «Я буду пребывать с этим объектом медитации, я не забуду этот объект медитации». С сильной решимостью скажите себе: «Я постараюсь не забывать этот объект медитации как можно дольше». Это развитие внимательности: «Я посмотрю, насколько долго я смогу не забывать объект медитации».

Держите при себе часы. Это подобно тренировкам в прыжках в высоту. Посмотрите на часы, потом сидите в медитации, а когда вы забываете объект, то сразу посмотрите на часы и заметьте, сколько времени вы смогли удерживать объект. Потом держите объект еще дольше, еще тренируйтесь. Вы с сильной решимостью думаете: «Я буду пребывать на этом объекте как можно дольше, я не забуду его». Потом, когда ум отклоняется, вы смотрите на часы. Как только вы теряете объект медитации, вы сразу должны понять, что потеряли его. Для этого вам необходима бдительность. Если она у вас слабая, то потеряв объект медитации, вы будете пребывать в таком состоянии: тело будет сидеть, а потом вы вдруг подумаете: «Что я здесь делаю?» В этом случае это не медитация, ваше тело как бы пребывает в медитации, но ум при этом ничего не делает. В особенности опасны ньюэйджевские медитации, когда ваш ум блуждает, уходит в космос, устанавливает контакты и т.д. Зачем вам нужны контакты с космосом, с инопланетянами? Вас окружают миллионы людей, у вас есть мобильные телефоны, на которые вам постоянно звонят, у вас есть интернет. У вас всегда есть связь, контакт, зачем вам еще? Сейчас время остановить все эти контакты, потому что среди них много бессмысленных. В повседневной жизни у вас контакты, во время медитации контакты с космосом, потом вы спите и снова контактируете во сне, этому нет конца. Итак, настало время остановить большое количество бессмысленных, бесполезных контактов.

Лама Цонкапа говорит, что необходимо держать этот объект с высокой интенсивностью и не позволять возникать ни одной новой мысли. Пребывайте на этом объекте так долго, насколько сможете. Это называется развитием внимательности.

Третья характеристика – это характеристика действия. Здесь говорится, что как только вы крепко схватите объект медитации, то после этого отклонение ума от объекта медитации естественным образом пресечется. Если вы не держите крепко объект медитации, если забываете его, то, что касается третьей характеристики, функции, то ваш ум сразу же



отклоняется, то есть начинает выполнять неправильную функцию. Если вы удерживаете объект правильно, то его функция в том, что он не отклоняется от объекта медитации, он будет пребывать на объекте медитации длительное время, не отклонится. Даже если вы ему скажете: «Блуждай», – он не будет блуждать.

Далее, седьмой подзаголовок – это представление примера или приведение аналогий того, как вам нужно устанавливать ум на объекте медитации. На их основе вы можете точно понять, каким образом развивать концентрацию и укрощать свой ум. Вы можете укротить свой ум посредством внимательности, не полностью укротить, но до какой-то степени. Развитие концентрации, внимательности, шаматхи – это не полное укрощение ума, но определенного укрощения ума вы при этом достигаете. Это гораздо лучше, чем совсем не укрощать ум. Иногда в тибетском обществе говорят, что поскольку шаматха не устраняет омрачения, то она не очень-то и важна, а очень важна випашьяна. Но если спросить, а кто имеет шаматху? Без шаматхи вы не можете обрести випашьяну. Поэтому очень важно не смотреть на шаматху свысока. Также вам нужно понять, что посредством шаматхи вы укрощаете свой ум, когда развиваете внимательность, концентрацию, – так ваш ум укрощается. Даже когда в повседневной жизни вы развиваете внимательность, вы очень во многом укрощаете свой ум, и ваш ум будет сильно отличаться от ума обычных людей. Вы будете принципиальным человеком, очень порядочным, не будете мешать другим людям. У вас будет очень здоровый образ мыслей. Вы сами будете счастливы и другие люди тоже. Это уже результат, и сначала вам надо обрести именно такой маленький результат. Здоровый образ мыслей – это очень хорошо. Обязательно нужен контроль над телом, речью и умом. Вы думаете: «Как это полезно! Каким я был раньше? – диким. Сейчас я стал чуть менее диким, как хорошо! Это результат Дхармы».

Итак, аналогия следующая. Она приведена в сутре «Ума нимбу», в ней говорится: «Когда слон ума блуждает, его необходимо привязать к объекту медитации веревкой внимательности и тренировать дикого слона ума с помощью крюка бдительности». В настоящий момент наш ум – дикий слон, мы не можем сказать ему, о чем думать, а о чем – нет. Он думает, о чем хочет, у него вообще нет дисциплины, он идет куда хочет. Если для него там опасность, он все равно идет, для других опасность – тоже идет. Он ничего не знает: что правильно, что неправильно, что надо – что не надо. Когда этот дикий слон вообще не имеет никакой дисциплины и блуждает везде, где ему хочется, то его необходимо привязать к объекту медитации веревкой внимательности.

Например, такой объект медитации, как Будда, подобен колонне, ваш ум – это дикий слон, веревка – это внимательность. Если у вас слабая внимательность, то это все равно, что привязывать слона тонкой ниткой. В настоящий момент ваша медитация такова, что вы очень тонкой ниточкой привязываете своего большого дикого слона ума к колонне объекта медитации, а колонна объекта медитации подобна бумаге. Она очень слабая. И ваша веревка – это не веревка, а тонкая нитка внимательности. Так вы привязываете своего дикого слона и думаете, что медитируете. Вы говорите, что это махамудра или дзогчен. И этот дикий слон во имя ясного света гуляет везде, где ему хочется. Вы говорите ему: «Гуляй везде, где хочется, просто будь естественным». Тогда нет никакого развития. Здесь не должно быть никакого расслабления, здесь необходима тренировка, как мы тренируем дикого слона.

Смотрите на изображение Будды и сделайте этот объект медитации в вашем уме очень сильным, сделайте колонну очень крепкой, чтобы слон ее не сломал. И привязывайте слона не ниткой, а крепкой веревкой, тогда его можно будет немножко укротить. Когда ваш слон почти порвал веревку, вам необходим крюк бдительности, чтобы вновь набросить его на слона, и вы говорите: «Даже не думай уходить!» Тогда он останется на месте. И потом вы можете снова продолжать концентрацию. Так ваша концентрация будет развиваться.

Если вы развиваетесь вот так, то стопроцентно будет результат. У вас есть природа будды. Если вы не можете этого, тогда как могут животные? Баран как может? У вас есть природа будды и не только: у вас есть драгоценная человеческая жизнь, мозг хорошо работает, он у вас не совсем нормальный, но на пятьдесят процентов он нормальный. Есть люди, у которых на восемьдесят – девяносто процентов мозг ненормальный. Вы по сравнению с ними очень даже нормальные, не совсем плохие. Вы это можете. Итак, помните об этой аналогии и с ее помощью развивайте шаматху.

А сейчас помедитируем все вместе. Итак, сядьте в правильную позу. Проверьте ноги, ровную спину, расправленные плечи, голова слегка опущена вниз, также следите за глазами, и чтобы рот был слегка приоткрыт. Соедините большие пальцы рук. Сначала выполним дыхательную медитацию, а затем постарайтесь обнаружить объект медитации, образ Будды размером с большой палец. Вы не вновь создаете этот образ, Будда уже присутствует перед вами, вы просто стараетесь ясно его разглядеть с сильной верой в Будду. Далее вы думаете: «Я буду удерживать образ Будды, не отклонюсь от него, это мой объект прибежища. Пожалуйста, ведите меня жизнь за жизнью». Здесь практика прибежища и однонаправленная концентрация у вас сочетаются вместе.

Когда у вас возникает этот образ, первое – это знакомый объект, образ Будды. Затем вы удерживаете его, не забываете. Когда вы вырабатываете сильную решимость: «Я не забуду этот объект», – то ум не отклоняется от него. Если образ не очень ясен, ничего страшного. Сначала вы ищите объект, затем обнаруживаете его и потом удерживаете. Когда вы так делаете, то есть, когда вы удерживаете знакомый объект, не забываете его, не отклоняетесь от него, это называется внимательностью. Вначале концентрация – это развитие внимательности. Чем больше вы разовьете внимательность, тем сильнее разовьется концентрация. Теперь приступайте к этому.

Постарайтесь пребывать на объекте как можно дольше и выработайте сильную решимость: «Я не забуду объект и буду пребывать на нем, как можно дольше».

Итак, начните с дыхательной медитации. Здесь не выполняйте визуализаций, выполняйте тонкую дыхательную медитацию: вы не думаете о прошлом и будущем, пребываете в настоящем моменте, просто осознаете свое дыхание. Вы даже не считаете, а просто осознаете свое дыхание. Это приведет ваш ум к нейтральному состоянию.

Затем визуализируйте объект медитации, он будет очень ясным. Это то, что уже есть перед вами, и вы стараетесь разглядеть этот объект через визуализацию. Приступайте.

Итак, какова была ваша медитация? Вы ясно видели объект медитации?

Здесь Лама Цонкапа дает объяснение с точки зрения сутры, но если вы используете учение по махамудре и в качестве объекта медитации выбираете свой ум, то это очень эффективно для развития концентрации. Вначале у нас есть две трудности: очень трудно сделать так, чтобы ум не блуждал, и второе, визуализировать нам тоже очень трудно. Если вы берете в качестве объекта медитации свой ум, то здесь вам не нужно ничего визуализировать, вы просто осознаете естественное состояние вашего ума, а затем не отклоняетесь от него, а просто осознаете свой ум. Потренируйтесь в этом.

Сейчас выберите в качестве объекта медитации свой ум, я уверен, что это у вас получится лучше. Попробуйте. Может быть, вам, как и мне, будет легче выбрать ум в качестве объекта медитации. Если для кого-то из вас более легким кажется образ Будды в качестве объекта

медитации, тогда выберите его. Если кому-то легче выбрать свой ум в качестве объекта медитации, тогда выберите его. У разных людей есть разные склонности и предрасположенности. Когда вы выбираете свой ум в качестве объекта медитации, то здесь также есть одна уникальная техника.

Сначала вы визуализируете своего Духовного Наставника, который является воплощением всех будд, вы визуализируете его над головой, затем по центральному каналу он опускается в вашу сердечную чакру и растворяется там, в вашем уме. Затем ваш ум и ум вашего Духовного Наставника становятся едиными. Далее скажите: «Это Дхармакая, нет какой-либо внешней Дхармакаи, это само по себе является Дхармакаей».

Существует три вида Дхармакаи: Дхармакая основы, Дхармакая пути и Дхармакая плода. В настоящий момент, мы – это Дхармакая основы. Все равно это Дхармакая, но Дхармакая основы. Когда вы обретаете концептуальное познание пустоты, это становится Дхармакаей пути. Когда вы обретаете прямое познание пустоты, это уже более высокий путь. Здесь, когда ваше состояние ума полностью освобождается от омрачений и препятствий к всеведению, в этом случае обнаженное состояние, которое является Дхармакаей основы сначала трансформируется в Дхармакаю пути, а потом становится Дхармакаей плода. Поэтому в моем послании, напоминающем о ежедневной практике, говорится: «Пусть Дхармакая проявится». То есть пусть она проявится в форме Дхармакаи плода, которая полностью свободна от всех омрачений. Это обнаженное состояние ума называется Дхармакая плода.

Итак, попробуйте такую технику махамудры. Выберите в качестве объекта медитации свой ум. Это первая йога, йога однонаправленного. Не старайтесь визуализировать ясный свет, ничего не визуализируйте, просто пребывайте в ясном, осознанном состоянии. Когда ваш ум начинает осознавать свою собственную природу, это реализация.

Эта тонкая дыхательная йога также очень подходит к такой практике, когда вы выбираете в качестве объекта медитации свой ум. Сначала вы просто осознаете свое дыхание, затем вы перестаете даже осознавать свое дыхание и просто пребываете в обнаженном состоянии ума. И в этом случае, если возникают мысли, они возникают из обнаженного состояния ума и исчезают в нем же, вам не нужно ни останавливать их, ни следовать за ними, просто осознавайте свое обнаженное состояние ума, мысли – это упражнение Дхармакаи.

Итак, когда вы просто осознаете обнаженное состояние своего ума, не следуете за мыслями и не останавливаете их, то это является упражнением Дхармакаи. В настоящий момент не думайте о Дхармакае пути, это очень далеко. Просто оставайтесь в относительной природе ума.

Итак, развивайте внимательность, думайте: «Я выбираю в качестве объекта медитации свой ум, я буду осознавать этот объект, я его не забуду. Если возникают мысли, они возникают из сферы ума, я не буду следовать за ними, и не буду пресекать их. Просто пребывайте, осознавая свой ум. Таким образом, вы сможете развить концентрацию гораздо быстрее и более эффективно. Но не думайте, что это высокая реализация махамудры, это самое начало, первая йога, даже не реализация первой йоги. Вы любите так думать: «О, я вместе с Геше Тинлеем медитировал на ясный свет, все, я постиг ясный свет». Вот так не надо. Теперь приступайте – вначале дыхательная йога.

Выработайте очень сильную решимость: «Я не позволю своему уму отклониться от объекта медитации, то есть, от ясного, осознанного состояния ума». Приступайте – вначале дыхание.