

Я очень рад всех вас видеть на ретрите по махамудре в Новосибирске. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию, связанную не только с укрощением своего ума, но и с великим состраданием. Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды как можно скорее, чтобы жизнь за жизнью я мог помогать всем живым существам. У вас должно зародиться желание достичь состояния будды как можно скорее не из-за эгоистичного ума, а из-за великого сострадания. Каждый день тренируйте в нем свой ум, развивайте чуткость к страданиям других, и желайте, чтобы никто не страдал, и чтобы все избавились от болезни омрачений. Это великое сострадание не трудно понять, но очень сложно породить его в уме. Поэтому каждый день порождайте великое сострадание, думайте о страданиях всех живых существ.

Для поддержания жизненной силы нам необходимо дыхание. Чтобы поддерживать жизненную силу практики Махаяны, важно каждый день порождать великое сострадание. Поэтому Чандракирти, писавший комментарий к тексту глубинной мудрости «Мадхьямакааватара», вместо вознесения хвалы мудрости, познающей пустоту, восхвалял великое сострадание. Вам нужно понимать, что великое сострадание очень важно, и это – жизненная сила практики Махаяны. Учение по махамудре вы получаете в качестве отпечатка, но то, что вам необходимо практиковать – это развивать великое сострадание, бодхичитту. Это должно быть вашей жизненной силой.

Сейчас я дам вам передачу коренного текста по махамудре. Визуализируйте это помещение мандалой Манджушри, а меня – в облике Манджушри. Также визуализируйте, как все учителя линии преемственности учения по махамудре и дзогчену растворяются в ламе Цонкапе над моей головой, который является в облике Манджушри. Этот Манджушри растворяется во мне, как в Манджушри. Когда я буду читать коренной текст по махамудре, визуализируйте, как изо рта Манджушри, из моего рта исходит белый свет, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в качестве передачи текста по махамудре. Помолитесь: «Благодаря передаче этого текста, благодаря получению комментария по махамудре, пусть однажды все мои грубые концептуальные мысли растворятся в наитончайшем состоянии ума. Пусть однажды я переживу ясный свет, обнаженное состояние ума, изначально чистое. Пусть я не просто буду пребывать в этом наитончайшем состоянии ума, пусть он познает пустоту с помощью шаматхи. Пусть я не просто концептуально познаю абсолютную природу феноменов, пусть я обрету прямое познание феноменов и абсолютную природу собственного ума. Благодаря этому, пусть все омрачения растворятся в сфере пустоты, а Дхармакая проявится в моем уме, и благодаря этому пусть я смогу эманировать бесчисленное количество тел в бесчисленные миры вселенной и приносить благо живым существам из жизни в жизнь». Это должно быть вашей сердечной молитвой. В конце – принесение блага живым существам. Это самое главное. Пожелайте этого. Помолитесь: «Все великие мастера линии преемственности махамудры, линии преемственности дзогчен и тантры, пожалуйста, благословите меня, чтобы мой ум достиг реализации махамудры».

Чтобы достичь этой реализации, очень важно возносить молитву к мастерам линии преемственности. Когда вы практикуете махамудру, то еще очень важна преданность Учителю. Когда она становится очень сильной, очень сильной становится вера. Тогда появляется шанс пережить ясный свет. В прошлом многие великие мастера махамудры и дзогчена говорили, что переживали ясный свет после того, как развивали очень сильную веру в Духовного Наставника. Поэтому лама Цонкапа говорил, что корень всех реализаций –

это преданность Учителю. Меня не интересует, есть у вас преданность ко мне или нет, но для вас это очень важно. Поэтому очень важно видеть своего Духовного Наставника неразделимым с божеством. Даже если Духовный Наставник обычный человек, как я, то божество войдет в мое тело и благословит вас. Если вы видите меня божеством, хотя я обычный человек, вы получите благословение божества. Поэтому с сильной преданностью к Духовному Наставнику получайте передачу. Хотя этот текст написан Панчен-ламой, но эти наставления Манджушри передал ламе Цонкапе. А тот, в свою очередь, своим ученикам. И по этой линии преемственности Энсапы они дошли до Панчен-ламы. Панчен-лама написал этот текст в качестве коренного текста «Махамудра традиции Гелуг – Кагью».

Итак, я закончил передачу коренного текста по махамудре. Какую бы практику вы бы ни выполняли, вам нужно получить ее передачу. Очень важно, чтобы по непрерывной линии преемственности вам передали сущностные наставления из уст в ухо. Что касается передачи, то необходимо получать передачу от живого Духовного Наставника, когда она передается непосредственно ученикам. Что касается передачи по интернету, я не уверен, что вы ее получите. Те, кто слушают это учение по интернету, не думайте, что вы получили передачу. Ее вам нужно получать напрямую. Вы слушаете это учение в качестве информации, а не в качестве передачи для практики по махамудре. Очень важно в практике Махаяны, в особенности в практике тантры, получать передачи вживую от Учителя.

Для тех, кого интересует настоящая практика махамудры, без получения посвящения эта практика не будет настоящей, а будет просто детской игрой. Даже если духовный наставник не дает согласия, все время просите его передать вам посвящение. Как только вы получите посвящение, в первую очередь сделайте упор на соблюдение самайи, чтобы держать ее в чистоте. Вначале это самое главное. Корень всех тантрических сиддхи – это удержание всех самайи. В тантре главная самайя (коренной тантрический обет) касается преданности Учителю. Ее нельзя нарушать. Критиковать своих братьев и сестер, с которыми вы получали посвящение, это тоже нарушение коренных тантрических обетов. Вам нужно это понимать. Когда вы получаете посвящение с группой братьев и сестер, то они становятся вашими ваджрными братьями и сестрами. Когда они критикуют друг друга из-за эгоистического ума, то это является нарушением коренной тантрической самайи, и кроме этого, это уменьшает продолжительность жизни Духовного Наставника. Это очень важный коренной тантрический обет. Вам необходимо понимать в отношении самайи, что представляет собой четырнадцать коренных обетов. Когда вы посмотрите на них, то поймете, что они не являются чем-то невозможным. Там не говорится, что вы не должны пить, или есть, это было бы трудно. Что касается состояний вашего ума, то здесь главный упор, который делается в тантрической самайе – это сохранение чистого видения, устранение всех нечистых видимостей. Для вас это очень полезно, это здоровое состояние ума.

Самаяя – это фундамент, почва. Если есть такая почва, на ней может вырасти все, что угодно. Для того чтобы подготовить ее, сделать землю мягкой, устранить все камни, траву, сорняки, необходима практика керим, практика стадии порождения. Она предназначена для того, чтобы ваш ум созрел к практике стадии дзогрим. Поэтому без посвящения, без соблюдения самайи, без практики стадии порождения, если вы сразу же перейдете к практике ясного света или практике дзогрим, это все равно, что вы что-то делаете без фундамента. Это все равно, что взбалтывать воду. Сколько бы вы ее ни взбалтывали, вы не сможете получить масло. Когда вы визуализируете себя божеством, это не просто

визуализация. Из сферы пустоты вы являетесь в облике божества и эта видимость божества пуста от самобытия. Это союз видимости божества и мудрости, познающей пустоту. Он называется союзом глубинности и ясности. Это очень мощная практика йоги божества, благодаря которой ваш ум созревает для практики дзогрим.

Итак, сейчас мы продолжим то учение, которое передавалось вчера. Следующей строкой Падампа Сангье говорит: «Пребывая в большой группе людей, какие бы концепции ни возникали, смотрите на их природу». Итак, здесь Падампа Сангье говорит, что когда вы пребываете в большой группе людей, порождается множество концептуальных мыслей. В этот момент не следуйте за этими мыслями, а смотрите на их природу. Какая бы негативная мысль ни возникла в вашем уме, по природе это ясный свет. Говорится, что лед, каким бы твердым он ни казался, по природе это вода. Также, что касается ваших негативных состояний ума, сильного гнева или сильной привязанности, по природе это ясный свет.

Итак, посмотрите на этот гнев, на эту негативную мысль. Она возникает из ясного света вашего ума в силу возникновения каких-то негативных условий, и тогда это называется омрачением. Она возникает из сферы ума и растворяется также в сфере ума. Не следуйте за этими омрачениями. Вместо того чтобы следовать за ними, чтобы добавлять бензин к огню своих омрачений, посмотрите на их природу. Она – ясный свет ума. Таким образом, оставайтесь в ясном свете. Даже если омрачения возникнут, они, не причинив вреда, растворяются обратно в сфере ума и становятся упражнением вашего ясного света.

Далее, следующее: «Когда возникает притупленность ума, устраните ее слогом «пхэ». Падампа Сангье говорит, что во время медитации на ясный свет, когда возникает притупленность ума, это большое препятствие. Что касается медитации на ясный свет, в этот момент могут порождаться концептуальные мысли. Они возникают из сферы ума и растворяются обратно в сфере ума, становясь упражнением ясного света. Но притупленность ума здесь очень опасна. Она никогда не становится упражнением ума. Притупленность ума приведет к тому, что вы заснете, и ваш ум будет становиться все более глупым. Если вы пребываете с тонкой притупленностью ума, это еще большее препятствие. Вы не заметите ее как препятствие, а, наоборот, будете думать, что у вас очень высокий уровень концентрации. Потому что когда вы медитируете, приняв в качестве объекта свой ум, то с тонкой притупленностью вы можете пребывать на нем очень длительный период времени. Вы думаете, что это качество ума, и вы пребываете с этой тонкой притупленностью ума длительное время, создавая причины рождения в мире животных. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы медитируете, сохраняя тонкую притупленность ума, то признаком этого будет то, что встретившись с людьми, у вас не возникает желания с ними разговаривать, ум становится сухим, глупым. Ваше сердце и ваш ум становятся сухими. Если кто-то что-то говорит, вы очень медленно думаете, не способны понять этого. Это признак длительной медитации с тонкой притупленностью ума. Поэтому Падампа Сангье говорит, что когда в уме возникает грубая или тонкая притупленность ума, очень важно устранить ее слогом «пхэ».

Когда возникает притупленность ума, в первую очередь устраните ее с помощью мягких методов. Притупленность ума возникает, когда ум расслабляется. Поэтому необходимо немного крепче сжать объект медитации. Но, сжав объект медитации, у вас автоматически возникает блуждание ума. Когда возникает такая опасность, слегка расслабьте. И когда вы

расслабляете объект медитации, тут существует опасность, что вы расслабитесь еще больше и возникнет притупленность ума. После этого крепче удерживайте объект медитации. У вас должна сформироваться привычка, удерживать объект медитации не слишком крепко и не слишком расслабленно. Это мягкий метод устранения притупленность ума. Если, используя мягкий метод, притупленность не исчезает, тогда используйте гневный метод. Визуализируете притупленность ума в своем сердце в виде черного облака. Визуализируете центральный канал от сердечной чакры вверх. Затем произносите «пхэ», и визуализируете, как этот черный шарик через центральный канал выходит из вашего тела и растворяется в пространстве.

Далее, следующая строка: «Когда возникает блуждание ума, растворите ее в сфере пустоты». Здесь нужно понимать, что какая бы концептуальная мысль ни возникла, она возникает из союза пустоты и ясного света и растворяется обратно в нем. Какой бы объект ни явился вашему уму, кроме обозначения, присвоенного вашей мыслью, не существует какого-то объекта со стороны объекта. С помощью такого понимания проведите растворение в сфере пустоты. Далее, когда ум отклоняется к внешним объектам, посмотрите на природу объектов. Что касается объектов привязанности или объектов гнева здесь, кроме обозначения, присвоенного вашей мыслью, нет ничего со стороны самого объекта. Если бы объекты привязанности или гнева существовали со стороны самих объектов вне зависимости от обозначения мыслью, то друг должен был быть другом для всех, а враг – врагом для всех. Но это не так. Для кого-то этот враг является другом. Все зависит от людей, от того, какие обозначения они присваивают. Что касается ваших друзей или врагов, то как вы на них смотрите, какие обозначения вы им присваиваете – всего этого не существует где-то снаружи, со стороны самих объектов. Здесь Падампа Сангье дает объяснение в соответствии с теми объяснениями, которые давали Чандракирти, Нагарджуна.

Далее говорится: «Если у вас есть Дхарма, которая умиротворяет страдания, когда возникает плохой знак, он становится благоприятным». Для обычных людей, не имеющих Дхармы, умиротворяющей страдания, плохие знаки – это кошмар. Если в вашем уме есть Дхарма, то любой плохой знак для вас благоприятен. Это очень хороший шанс для тренировки ума, для его развития. Вы должны этому радоваться.

Сом Ринпоче был великим мастером, но он был также очень гневлив. Он никогда не хвалил своих учеников и постоянно ругал их. Учеников, имеющих очень сильную преданность Учителю, он мог иногда побить. Один из учеников Сома Ринпоче говорил своему другу, (это был геше) о том, что когда у него возникает какая-то болезнь, Сом Ринпоче сразу зовет его, ругает, бьет, и на следующий день не остается никакой болезни. Однажды этот ученик заболел, и помощник Сома Ринпоче позвал его к Учителю. Помощник передал, что Сом Ринпоче сейчас в очень плохом настроении, и он велел немедленно прийти к нему. Ученик обрадовался, что ему нужно идти. Сом Ринпоче безосновательно обвинил его, а он просто склонил голову и повторял: «Извините меня». Когда Учитель ругает вас, никогда не говорите: «Я так не делал», даже если вы действительно ничего не делали. «Ты украл мои деньги» – «Извините». Это называется преданностью Учителю. Когда Учитель безосновательно вас ругает, это неприятно вашему эго. Духовный Наставник смотрит, насколько вы сильные практики.

Вам нужно понимать, что какие бы плохие знаки ни возникли, они не являются плохими знаками. Когда Духовный Наставник ругает, это не является руганью, этот гневная мантра; когда Духовный Наставник бьет, это не избиение, это гневное действие, устраняющее препятствия. Препятствия устраняются с помощью такой ругани и таких гневных действий. Это очень важно вам понять, и тогда в будущем вы обретете невероятные преимущества.

Однажды в монастыре Лабрам один геше, который был великим мастером, передавал учение большому количеству учеников. Этот геше был сердечным учеником Джамьяна Шепа, он очень ценил этого ученика, поскольку тот больше всех приносил благо в этом монастыре. Однажды перед собранием монахов Джамьян Шепа попросил этого геше встать и сказал: «Вы являетесь главным создателем дисгармонии в нашем монастыре. Вы самый худший практик, никогда не становитесь лучше. Итак, больше не пребывайте в этом монастыре, уходите прямо сейчас». Этот геше встал, совершенно не защищаясь, сказал: «Я очень сожалею, что совершил действия, противоречащие вашей воле. Куда бы вы ни сказали мне уходить, я отправлюсь туда. Но вы всегда будете оставаться в моем сердце. Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью». Все монахи стали просить: «Пожалуйста, пусть он уйдет не сегодня, а завтра утром». На следующее утро, когда этот геше собирался покинуть монастырь, помощник Джамьяна Шепы пришел в комнату с тарелкой фруктов и сказал, что Учитель попросил передать это ему, а также прийти к нему. Придя к Джамьяну Шепе, он сделал три простирания, и тот сказал: «Теперь тебе не нужно уходить, оставайся. Если бы вчера я тебя не отругал, то сегодня утром ты был бы мертв. Но поскольку я тебя отругал, и твоя преданность к Учителю нерушима, теперь твои препятствия устранены, и теперь ты будешь жить долго. Продолжай действовать на благо живых существ». Вам нужно понимать, что ругань Духовного Наставника – это лучший способ устранения препятствий.

В следующей строке говорится: «Когда приходит смерть, трансформируйте это в путь. Владыка смерти, что бы вы ни хотели сделать, сделайте это». Для духовного практика смерть – это не кошмар. В особенности с точки зрения практики тантры смерть – это очень хороший шанс пережить ясный свет: ваш грубый ум будет растворяться во все более и более тонком уме, и тогда у вас появится возможность пережить настоящий ясный свет, и появится шанс по-настоящему практиковать Дхарму. Итак, когда приходит смерть, привнесите это на путь. Это означает, что вы говорите: «Я не боюсь смерти». Нет такого владыки смерти, это просто образное выражение, но здесь вы говорите, что вы не боитесь смерти.

Далее говорится: «Этот нектар Дхармы умиротворяет страдания. Это сердечное воззрение Будд трех времен». Этот гур, который произнес Падампа Сангье, имеет очень глубокий смысл.

Панчен-лама говорит, что махамудра, дзогчен, союз блаженства и пустоты, союз пустоты и ригпа, как бы ни называли эту практику, имеет один и тот же смысл. Говорится, что драгоценности в разных странах называют по-разному, но смысл остается один и тот же. Что касается опытных практиков, обладающих глубинными знаниями, когда они переживают это, во всех этих практиках нет противоречия, смысл один и тот же.

Теперь, что касается практики, мы закончили рассматривать первое положение.

Второе положение – метод установки ума.

Здесь говорится, что с точки зрения установки ума, есть два способа:

1. Через воззрение поиск медитации.
2. Через медитацию поиск воззрения.

Те, кто имеет высокие отпечатки, через воззрение ищут медитацию. Для обычных людей это будет непрактично. Наши дни – это времена упадка. Ваша вера поверхностна, у вас очень слабые отпечатки Дхармы; эго у вас больше, чем ум, заботящийся о других. Также очень много странных воззрений и мало чистых. Поэтому вы ученики, подобные сандалу.

В Тантре различают четыре вида учеников:

1. Ученики, подобные сандалу.
2. Ученики, подобные лотосу.
3. Ученики, подобные утпале.
4. Ученики, подобные драгоценности.

Если я буду говорить о квалификации сандаловых учеников, то она будет у вас у всех. Итак, ученики, подобные сандалу, следующие. Когда они находятся рядом с Духовным Наставником, их ум в некоторой степени позитивен. Но как только они расстаются с Учителем, они остаются такими же, как раньше. Учение, которое они слышат, им трудно понять, но, даже поняв, они очень быстро его забывают. Им очень трудно развить сострадание. Омрачения порождаются гораздо легче. Вера тоже не очень прочна. Духовный Наставник боится, что ученики могут нарушить преданность Учителю. Духовный Наставник боится учеников. Раньше ученики боялись Духовного Наставника. Сейчас Духовный Наставник боится ругать учеников, потому что они могут нарушить преданность Учителю. Итак, это ученики, подобные сандалу.

Каковы ученики, подобные драгоценности? Это как Миларепа, которые с рождения обладают большим количеством достоинств, потому что они практиковали много жизней. Их энтузиазм очень высокого уровня, они очень скромные, с сильной преданностью. Даже если Учитель их бьет, у них не порождается ни одной негативной мысли в отношении Духовного Наставника. Это ученики, подобные драгоценности. Если им произнести несколько слов, они сразу поймут их смысл, но при этом будут оставаться скромными. Практически невозможно, чтобы в их уме появилось какое-то ложное воззрение, а чистое воззрение возникает очень легко. Омрачениям в их уме возникнуть очень трудно, а позитивные состояния ума возникают спонтанно. Это ученики, подобные драгоценности. Такие ученики через воззрение ищут медитацию, потому что у них есть очень точное понимание воззрения. Ученики, подобные сандалу, подобные лотосу, ищут воззрение через медитацию. Это самое надежное.

В практике махамудры говорится о том, каким образом через медитацию искать воззрение. Здесь автор приводит цитату Шантидевы: «С помощью шаматхи можно достичь випашьяну,

с помощью чего можно устранить омрачения. Поэтому в первую очередь развейте шаматху».

Итак, как советует Шантидева, в первую очередь развейте шаматху, далее с помощью шаматхи обретите випашьяну. Випашьяна – это мудрость, познающая пустоту. Такой порядок очень практичен и полезен. В сутре «Кунжу Цемпа» автор приводит цитаты из коренных текстов Шантидевы и Будды, показывая, что поиск наставлений через медитацию подлинный. Будда говорил, что, благодаря пребыванию с чистой нравственностью, высокой этикой, можно развить концентрацию. Через достижение высокого уровня концентрации обретается глубинная мудрость. Здесь говорится о такой последовательности: тренировка нравственности, тренировка сосредоточения, тренировка мудрости.

В настоящее время у вас нет высокого уровня концентрации, нет мудрости, познающей пустоту, потому что отсутствует фундамент, высокий уровень нравственности, этики. Поэтому вначале основной упор нужно сделать на развитие высокой нравственности. Высшая этика – это не использовать негативные состояния ума и полагаться на позитивные состояния ума. Нет нравственности выше, чем эта. Негативные состояния ума делают ум больным, а позитивные – здоровым. Поэтому в своей повседневной жизни никогда не используйте негативные состояния ума как методы обретения счастья и методы решения проблем. Никогда не обманывайте никого, не стройте коварных планов. Просто попросите. Если вы проголодались, попросите кусок хлеба. Это очень полезно, так как убирает ваше эго, и вы становитесь скромным. В этом нет ничего кошмарного. Ум остается спокойным. В нашей жизни иногда деньги есть, иногда их нет. В этом нет ничего стыдного. Это такая жизнь. В это время вам не должно быть стыдно попросить людей помочь вам. Потом, когда у вас появятся деньги, помогайте другим.

Никогда не используйте негативные состояния ума, чтобы что-то обрести или решить жизненные проблемы. Это самообман. Это метод сделать вашу ситуацию еще хуже. Решайте проблемы только с помощью позитивных состояний ума. Подумайте об учении мастеров Кадампы по тренировке ума. Скажите себе: «Все те проблемы, с которыми я встречаюсь в настоящий момент, это результат моих неумелых действий в прошлом. Колесо острых кинжалов возвращается обратно ко мне. Если я буду решать проблемы, используя негативные состояния ума, то ситуация станет хуже. Пришло время решать проблемы, используя позитивные состояния ума, ума, заботящегося о других. Пусть эти проблемы перекроют страдания всех живых существ. Пусть никто из живых существ не испытывает такие страдания, которые я переживаю сейчас». Принимайте страдания всех живых существ и отдавайте им свое счастье. Это высшая этика, этика бодхисаттв. Нет практики выше, чем эта. Если вы будете поступать так, то ваш ум станет более здоровым, и тренировка концентрации будет проходить намного легче.

Развивать шаматху, высокий уровень концентрации можно только с помощью здорового ума; с помощью больного ума этого невозможно добиться. Если неэтичный человек с больным умом начнет медитировать, то его ум станет еще более странным. Этическая жизнь оздоравливает ум. Если со здоровым умом развивать концентрацию, то ее можно будет достичь гораздо легче. Один из секретов того, почему высокие мастера достигают результатов концентрации, это высокая этика.

Далее объясняется, как развить шаматху, принимая ум в качестве объекта медитации. Это объясняется в двух главах.

Эти наставления очень важны для группы моих учеников, которые собираются развивать шаматху в 2014 году. Это очень важно. Если вы, развивая шаматху, принимаете в качестве объекта медитации ум, то сможете развить шаматху гораздо легче, поскольку в тантрах есть уникальное качество для развития концентрации. Также в тантре Ямантаки есть техника, с помощью которой можно собрать энергии ветра в центральном канале. Благодаря этому ваш ум станет более тонким, и вы сможете легче развить концентрацию. Проникая в жизненные центры вашего тела, чакры, и приняв в качестве объекта медитации свой ум, вы гораздо легче сможете развить концентрацию и пережить все более и более тонкие состояния ума. Поэтому такие наставления вам необходимо получить от своего Духовного Наставника из уст в ухо. Их учителя не передают открыто, а передают только тем ученикам, которые искренне хотят медитировать. Также существуют особые наставления о том, каким образом устранить препятствия к достижению реализаций и каким образом увеличить свои реализации. В отношении каждой конкретной практики существуют особые наставления об этом. Такие наставления вам необходимо получить, радуя своего Духовного Наставника.

Итак, каким образом развить шаматху, принимая в качестве объекта медитации свой ум, объясняется в двух главах:

1. Подготовка
2. Сама практика

Подготовка. Будда Майтрея говорил: «Место мудрого практика – это место, где легко можно добыть пищу, благословенное место, подходящее место». Благословенное место означает место, в котором медитировал Духовный Наставник, а подходящее место – то, в котором вы не заболеваете, а также в окружении хорошей компании. В этом месте должны присутствовать все благоприятные условия. В нем практику необходимо развивать высокий уровень концентрации, сохраняя высокий уровень этики, нравственности. Очень важно, чтобы практик довольствовался малым, тем, что имеет, чтобы было меньше желаний. С большим количеством желаний будет очень трудно развить концентрацию. Также вам необходимо будет собрать все шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Это крайне необходимо для развития шаматхи. Итак, вам нужно знать все эти шесть благоприятных условий. Я их подробно объяснял в ходе байкальского ретрита. Они объясняются в Среднем Ламрима. Практик, который занимается развитием однонаправленной концентрации, должен выполнить все подготовительные практики, все практики нёндро. Это практика нёндро прибежища, практика нёндро Ваджрасаттвы, практика Гуру-йоги, также сделать как можно больше подношений мандалы для накопления высоких заслуг. Далее необходимо провести аналитические медитации по всем важным темам Ламрима, чтобы вы почувствовали вкус Ламрима. Такой практик будет подходящим для развития высокой концентрации, шаматхи.