

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и сделать свою жизнь значимой для всех живых существ. Для того чтобы сделать свою жизнь значимой для всех живых существ недостаточно просто молиться: «Да достигну я состояния будды ради блага всех живых существ». Это хорошая мотивация, но вам необходимы определенные действия, чтобы продвигаться в этом направлении. Вначале самые эффективные шаги в сторону достижения состояния будды – это развитие шаматхи, получение учения по Ламриму, аналитические медитации на темы Ламрима.

Вам необходимо создавать причины достижения состояния будды, и первой мощной причиной является развитие однонаправленной концентрации. Без нее вы не сможете ни эффективно развивать свой ум, ни устранить омрачения из своего ума. Без шаматхи вы не сможете достичь ни одной махаянской, ни одной хинаянской реализации. Поэтому шаматха так необходима. Для развития однонаправленной концентрации нужно обладать подробными наставлениями о том, как это делать, это особое учение. В сутрах Будда высоко восхвалял шаматху, без нее невозможно достичь более высоких реализаций. Поэтому все великие мастера прошлого говорили, что для избавления от болезни омрачений, в первую очередь, важно развить однонаправленную концентрацию.

В прошлом году мы поступали так: первая сессия была посвящена учению по бодхичитте, а вторая – учению по шаматхе. Теперь у вас есть общее представление о том, что такое шаматха, и как ее развить. В дополнение к этому, наш дом шаматхи уже практически построен. Что касается высоких реализаций, вы не можете обрести их легко, для этого необходимо прилагать усилия. Ради небольшой мирской прибыли вы прилагаете большие усилия, иногда даже не спите ради этого. Но даже если вы ее получаете, она практически ничего не решает. А когда вы разовьете однонаправленную концентрацию, это будет важнейшим достижением в вашей жизни.

Позже с помощью шаматхи вы сможете гораздо быстрее развить три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Развив шаматху, вы уже обретете такую безмятежность в уме, что это будет настоящим счастьем. Счастье, достигаемое благодаря шаматхе, благодаря развитию позитивных состояний ума и устранению негативных, – подлинное, но оно ненадежно и может прийти в упадок. Только нирвана является настоящим и полностью надежным счастьем. Потому что как только вы обретаете нирвану, ум, полностью свободный от омрачений, это состояние у вас уже никогда не деградирует.

Сейчас я чувствую, что люди двадцать первого века на собственном опыте приходят к выводу, что всевозможные материальные объекты этого мира не решают полностью их проблем и не приносят настоящего счастья. Они решают одну проблему, но вместе с тем появляются другие. Благодаря высокому уровню материального развития вы понимаете это и начинаете думать: «Мне необходимо более надежное счастье». Когда я разговариваю с обычными людьми, которые не являются буддистами, несмотря на то, что они – не духовные личности, они соглашаются со мной: «Да, это правда, материальные объекты не решают полностью всех проблем. Развитие ума – это действительно важно».

Что касается вас, россиян, вы в большинстве своем не являетесь буддистами с рождения, но в своей жизни вы осознали, что материальные объекты не решают ваших проблем. Благодаря этому у вас возник интерес к буддизму, к развитию ума, это приносит вам определенный покой. Это одна из главных причин, по которой вы стали буддистами, вас никто в эту веру не обращал. Наоборот, я говорю вам о том, что нет необходимости становиться буддистами, будьте просто хорошими людьми. Когда в вашем уме появляется такая склонность, вы получаете шанс развить шаматху.

Шантидева говорил: «Сансара подобна темной ночи. В такой ночи на один миг вспыхивает молния. В этот момент у вас появляется шанс увидеть, что – правильно, а что – нет, в каком направлении вам следует идти». Мудрые люди используют этот свет молнии для продвижения в верном направлении. Точно так же, в полной тьме сансары, подобно свету молнии, ваш ум поворачивается к Дхарме и начинает думать, что посредством развития ума вы сможете решить свои проблемы, обрести счастье. Такое мышление в вашем уме появляется лишь однажды.

В большинстве случаев вы переживаете какие-то крайние виды проблем и думаете, как их решить. Когда дети болеют, вы думаете только о них: «Как сделать так, чтобы мои дети не болели?» Или, когда у вас много долгов, вы думаете только о том, как их выплатить. Других мыслей у вас нет. В это время учение не будет для вас эффективно, вам будет интересно только то, как решить эти временные проблемы. Они очень тяжелые, и, конечно, все хотят от них избавиться. Поэтому вы сюда приехали издалека, и для вас это по-настоящему золотой шанс. В этот раз вам необходимо породить такую сильную мотивацию: «Я хотел бы развить шаматху, чтобы обрести подлинное отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту».

Что касается подлинного отречения и настоящей бодхичитты, то без развития шаматхи их обрести практически невозможно. Может быть, такое случается лишь с некоторыми исключительными людьми. Мудрость, познающую пустоту, которая является союзом шаматхи и випашьяны, вообще невозможно обрести без шаматхи, каким бы особенным человеком вы ни были. Для вашего собственного покоя, умиротворения ума, шаматха также необходима. Даже если вы разовьете какой-то уровень однонаправленной концентрации, для вас это будет настоящим богатством, в этот момент вы обретете определенный контроль над своим умом. Я не развил шаматху, но достиг какого-то уровня концентрации, поэтому могу контролировать свой ум. Если я не хочу думать о каких-то темах, то могу просто перестать о них думать. Но многие люди не могут остановиться, потому что привязаны к этим объектам. Так они бесконечно думают о них, как мантру читают, а потом сходят с ума.

Одна из главных причин депрессий состоит в отсутствии контроля над умом. Если он у вас есть, вы становитесь немного более нормальным человеком. Когда психологи исследуют, что является ненормальным состоянием ума, то, как буддисты, говорят: «Если человек все время думает о какой-то одной теме, не может от нее оторваться и вернуться в своих мыслях назад, то он становится сумасшедшим». Если вы контролируете свой ум, тогда вы можете не думать о какой-то теме, если не хотите. Когда приходят омрачения, вы говорите: «Нет, мне это неинтересно. Это яд. Раньше они мне приносили проблемы, и сейчас тоже. Зачем мне это? Не хочу слышать, не хочу думать о них. У меня есть много полезных вещей, о которых я могу думать». Когда вы так сделаете, а потом начнете размышлять над темами Ламрима: о драгоценной человеческой жизни, непостоянстве и смерти, бодхичитте, любви и сострадании, – ваш ум сразу обрадуется, а лицо станет другим.

Этого вы сможете достичь, если обретете какой-то уровень однонаправленной концентрации. У меня нет высоких реализаций, но я развил некоторую однонаправленную концентрацию. Если бы у меня вообще этого не было, тогда вам было бы бесполезно получать от меня это учение. Однонаправленная концентрация полезна и в повседневной жизни. Могу сказать, что я никогда не испытываю депрессию, мой ум стал до определенной степени нормальным. Если он станет еще более нормальным, то я буду еще счастливее. Итак, для обретения шаматхи необходимы подробные наставления. Но также важно иметь вдохновение – никогда его не оставляйте. Даже старшее поколение, не сдавайтесь, думайте:

«Я хочу развить шаматху для обретения бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Даже если я не смогу этого сделать в этой жизни, то разовью шаматху в следующей».

Когда мне было двадцать, у меня было сильное вдохновение к развитию шаматхи, возможно, потому что в предыдущей жизни я делал такое сильное посвящение. В тибетском обществе многие монахи считают, что шаматху развить крайне тяжело, поэтому они говорят, что это не обязательно, можно просто читать мантры и молитвы. Но я всегда думал по-другому, я хотел развить шаматху. Когда я получал учение от Далай-ламы, Его Святейшество все время подчеркивал, что нужно развивать шаматху, и я чувствовал, что получаю ответ на свой вопрос. Он говорил: «У меня нет времени для развития шаматхи, потому что много всевозможной деятельности, ответственность за решение тибетского вопроса, но если бы у меня было время, то я, совершенно точно, развивал бы шаматху». В этот момент я думал: «У меня есть время, я не несу ответственности за тибетский вопрос, это означает, что мне нужно развить шаматху».

Если я вас учу, как надо развивать шаматху, тогда я тоже должен это делать, для меня это очень полезно. Вы также никогда не сдавайтесь в отношении развития шаматхи. Это здоровое и счастливое состояние ума. Дом шаматхи практически достроен, в будущем десять человек будут медитировать там вместе со мной. Я до сих пор не вижу тех учеников, которые были бы готовы к этому, поэтому все еще не назначаю дату начала этого ретрита. Ради моего блага я прошу вас, пожалуйста, готовьтесь как следует. Благодаря вам, я тоже буду медитировать.

Что касается подготовки, то здесь, во-первых, нужны подробные наставления и ясное понимание того, как развить шаматху. Во-вторых – важна сильная решимость: «Я хочу развить шаматху. Какая бы проблема ни возникла в моей жизни, у меня не будет никаких сожалений, я хочу развить шаматху». Если вы подходящий ученик, и я выберу вас для медитации, скажу, что вы – подходящий сосуд, вы должны быть готовы оставить свою работу и посвятить себя шаматхе на пять-шесть месяцев.

Не беспокойтесь о деньгах, нас будут кормить. Ничего нет страшного в том, чтобы на пять месяцев остаться без зарплаты, потом найдете другую работу. Скажите себе: «Все, я оставляю работу, если мой бизнес развалится – ничего. Когда-нибудь я все равно все потеряю. Начальник может в любой момент меня уволить, или я умру. Лучше пожертвовать этим ради высокой цели». Если я выберу вас, а вы скажете: «Геше-ла извините, моя работа меня не пускает. Через год я закончу и приду», – тогда вы никогда не сможете начать.

Те, кто записал себя в список, желающих развивать шаматху, должны быть готовы к тому, что я могу выбрать любого из вас, и в этот момент вам придется оставить свою работу. Если я вас выберу, то не хотел бы слушать от вас какие-либо оправдания. Если у вас есть сомнения, то не вносите себя в этот список, а те, кто записался, должны быть счастливы, если я скажу: «Вы выбраны для ретрита». Это правда. Это как попасть в лучший российский университет, МГУ, или в английский Оксфорд. Люди этому радуются, хотя, что это дает? Диплом об окончании престижного вуза не может дать вам покой ума. Еще не факт, что, обладая таким дипломом, вы сможете найти высокооплачиваемую работу. Люди, сажающие деревья, могут зарабатывать больше денег. В мирской жизни нет абсолютной гарантии, что те или иные вещи обязательно принесут вам пользу. Шаматха же полезна на сто процентов, поэтому вы должны быть счастливы.

В-третьих, вам необходимо сделать практики нёндро. Вам нужно сделать практику Прибежища, чтобы вы стали подлинными буддистами, а затем – практику Ваджрасаттвы для очищения от негативной кармы, иначе у вас проявится много препятствий к развитию

шаматхи. Потом вы выполняете практику Гуру-йоги для накопления высоких заслуг. Хорошо также, если вы сможете выполнить простирания. Они помогут вам обрести здоровое тело и здоровый ум для дальнейшей медитации. Такова подготовка к развитию шаматхи.

Далее, если вы получите посвящение в Ямантаку и выполните ретрит по тантре Ямантаки, то станете хорошо квалифицированными для развития шаматхи. Здесь есть особые тантрические техники, когда вы используете тантру в своей медитации, визуализируете себя божеством и т.д. Благодаря этим техникам, вам будет гораздо легче развить шаматху. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил, что уникальность тантры состоит в уникальности медитации. В тантрах есть особые медитативные приемы, которых нет в практике сутр. Поэтому с помощью тантрических техник развитие шаматхи происходит гораздо быстрее. Далее, как я объяснял вчера, существует четыре посвящения. В особенности это касается того случая, когда вы получаете посвящение мудрости и выбираете ум в качестве объекта медитации, тогда ваша медитация становится очень эффективной.

Итак, вам необходимо проделать всю эту подготовку для развития шаматхи. Это внутренняя работа, здесь я не могу вам помочь, вы должны сделать это сами. Что касается внешних условий – подготовки места, где вы будете медитировать, пищи и т.п., то их помогут создать наши центры. Всероссийская религиозная буддийская организация «Чже Цонкапа», включающая в себя все центры, примет ответственность за то, чтобы помочь вам во всем этом.

Теперь, что касается шаматхи, в прошлый раз мы говорили о тех вещах, которые объясняются в «Среднем Ламриме». Я вам уже рассказал, что нужно делать перед сессией. Мы также рассмотрели, что делать во время сессии: до момента установления вашего ума на объекте медитации и во время его пребывания на объекте медитации. Далее, Лама Цонкапа объясняет, что шаматху необходимо развивать, зная, что представляют собой пять ошибок медитации, и каковы противоядия от них. Лама Цонкапа говорит, что установление пяти ошибок медитации – это нечто очень важное для развития шаматхи.

В любой области, если вы не выявите свои ошибки, то никогда их не устранили и не добьётесь прогресса. Каким бы бизнесом вы ни занимались, вначале изучите, какие ошибки вы совершаете, и устранили их. Если вы, например, будучи программистом, не анализируете свои ошибки, а просто стараетесь написать программу, вы никогда не разовьётесь, все время будете оставаться на прежнем уровне. Чем больше вы будете понимать свои ошибки и устранять их, тем большим профессионалом будете становиться.

Аналогично, если вы хотите стать профессиональным практиком медитации, вам совершенно точно нужно знать наизусть, каковы пять ошибок медитации. Вам необходимо установить и распознать их. Поэтому Лама Цонкапа здесь ясно объясняет все эти ошибки. Мы уже это подробно рассматривали, в особенности, что касается притупленности и блуждания ума, что они собой представляют, каковы их причины, и как принимать противоядия от них. Может быть, вы забыли об этом и думаете, что не слышали этого учения в прошлом году. Это ваша феноменальная плохая память в хорошей области. Если десять лет назад о вас кто-то говорил что-то плохое, вы до сих пор все помните. Вам нужно изменить эту ситуацию.

Итак, в отношении первой ошибки, лени, Лама Цонкапа говорит, что она, в первую очередь, не позволит вам медитировать. Во-вторых, она не даст вам продолжить медитацию, из-за нее вы будете думать: «Я устал, больше не могу». В-третьих, эта лень не позволит вам

добиться результата. В тот момент, когда вы уже будете близки к нему, из-за лени вы решите, что вам надоело то, что вы никак не можете достичь результата. Вы переключитесь на какую-нибудь другую область в стремлении к более быстрой и легкой победе и вообще ничего не получите. Вы должны понимать, что ваша лень много раз вас обманывала и продолжает это делать. Поэтому компания «МММ» так активна, и до тех пор, пока русские люди ленятся и говорят: «О, как хорошо – без работы легко и быстро получать деньги», она будет продолжать их обманывать. В духовной области так же: ваша лень никогда не даст вам достичь результата.

Вторая ошибка – это забывание объекта медитации. Лама Цонкапа говорит, что эта ошибка не дает вам медитировать, потому что, даже если вы установили свой ум на объекте медитации, вы забываете этот объект. Это становится препятствием к медитации. Поэтому важно помнить об объекте медитации. Для этого необходима внимательность. Поскольку ваша внимательность слаба, то спустя некоторое время после начала медитации, вы спрашиваете себя: «Что я здесь делаю? На какой объект я медитирую?»

Давным-давно, когда я жил в Новой Зеландии, один мой друг, старый йоркширский монах, зашёл в комнату, где я сидел, смотрел телевизор и пил чай. Он сходил на кухню и принёс чашку. Потом я вижу, он начал суетиться. Я спросил: «Что ты делаешь?» Он ответил: «Зачем я здесь?» Он держал чашку, и я сказал: «У тебя в руках чашка, наверное, ты хотел выпить чаю». Он ответил: «Точно, я собирался пить чай» Это плохая память. У вас, русских людей, в основном, плохая внимательность, вы часто не можете вспомнить, куда положили ключи, не знаете, где найти свой ноутбук или мобильный телефон. Поэтому в повседневной жизни важна систематичность.

Моя мама не умела читать как полагается, но при этом всегда всё держала на своем месте, например, ключ от дома. Это – система. У нее не было много информации, она не знала ни о Марсе, ни о Юпитере, ни о том, что Земля – круглая, но была очень умная, практически не ошибалась, всегда была аккуратной. У неё была такая память, что она помнила толстые книги, даже не умея читать. Вы умеете читать, знаете, какого цвета и размера Луна, но в настоящей жизни делаете много ошибок. Вам должно быть немного стыдно. Раньше у людей не было возможности ходить в школу. С малых лет им надо было смотреть за баранами, работать по хозяйству, времени на учёбу не было, но при этом у них был такой сильный ум. Моя мама всегда мне давала мудрые советы.

Вам нужно понимать, что забывание объекта медитации – одно из самых главных препятствий к установлению ума на объекте медитации. Поэтому так нужна внимательность. Она поможет вам в дальнейшем развивать шаматху. В повседневной жизни вам нужно проявлять внимательность к тому, что вы говорите, делаете и думаете. Это полезно – таким образом вы создаете причины развития шаматхи. Установите для себя правило: «Я ничего не буду говорить, не подумав». Вам необходима такая самодисциплина. Сейчас у вас этого нет. Вы сначала говорите, а потом, когда уже поздно, думаете: «Я правильно сказал или нет?» Немного неверно поймете другого человека, и сразу его ругаете, а потом, подумав, просите прощения: «Извини, я неправильно понял». Сначала надо получить полное знание, а потом говорить. Моя мама всегда давала мне такой совет: «Не говори под действием эмоций. Слова обратно взять невозможно. Если ты чего-то не сказал, то можешь сделать это в любое время».

Поэтому дисциплина, правила вам крайне необходимы, иначе ваша жизнь будет несчастливой. Каждый день я выполняю свою практику, а после этого пью чай, смотрю телевизор, и это – высокое счастье. Нет ничего плохо в том, чтобы смотреть телевизор, но сначала нужно выполнить свои обязательства. Я люблю смотреть футбол, когда русская

команда играет с другой, я счастлив. Но если каждый день с утра до ночи смотреть телевизор, никакой радости в этом нет. Итак, в жизни правила и принципы крайне важны. Это то, что называется нравственностью, этика. Они помогут вам развить внимательность. Поэтому считается, что нравственность является основой для развития концентрации. Будда говорил о троичной тренировке: тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости. Поэтому до развития шаматхи, вам, как духовной личности, в жизни необходимо иметь определённые правила: «Это я буду делать, а вот это – нет». Вам необходима самодисциплина, держите в чистоте свои обеты, с внимательностью. Когда вы произносите какие-то слова, слушайте себя в этот момент, какие ошибки вы допускаете.

Шантидева давал такой совет: «Не будьте слишком фамильярными с людьми и не держитесь от них на слишком большой дистанции. Нужен срединный путь». Звоните друзьям, родственникам иногда, каждый день не нужно. Некоторые люди целыми днями разговаривают друг с другом по телефону, потом в один день ругаются и вообще не звонят – это глупо. Это полезный совет в отношении умеренности. Также умеренно разговаривайте. Вообще не разговаривать или слишком много говорить – неправильно. В Сочи нам приходится ехать из Красной Поляны в город около двух часов, и Лена с Андреем сидят на заднем сидении машины, но вместо диалога, я слышу монолог: Лена все время говорит, а Андрей только кивает. Я говорю им, что если бы я мог, то хотел бы на компьютере как-то их смешать, тогда бы появилось два безупречных человека. Итак, умеренность важна. Это то, чего можно добиться с помощью тренировки, думайте: «Сейчас я говорю слишком много, мне нужно говорить меньше», – или наоборот: «Я слишком много молчу, мне нужно больше говорить».

Далее, Лама Цонкапа говорит, что, когда ум установлен на объекте медитации, то это уже стадия продолженной установки. Препятствия, существующие в этот момент, – притуплённость и блуждание ума. Они не дают вам продолжить установку ума на объекте медитации, то есть вы сможете установить ваш ум на объекте медитации, но не придёте к продолженной установке. Во время развития шаматхи самое трудное – устранение этой третьей ошибки – притуплённости и блуждания ума. Они не только не дадут вам дойти до стадии продолженной установки, но и сделают ваш ум более омрачённым. Поэтому так важно знать, что такое притуплённость и блуждание ума, каковы их причины. Если вы устраните эти причины до медитации, то они будут слабыми во время медитации. Если вы будете медитировать с сильными причинами притуплённости и блуждания ума, то, сколько бы вы ни принимали противоядия, вы не сможете устранить притуплённость и блуждание ума в процессе медитации.

В прошлом году на ретрите я объяснял, каковы причины притуплённости и блуждания ума, сейчас нет времени повторять это. Чтобы применять противоядия, необходимо распознать, что в процессе медитации у вас проявляются притуплённость или блуждание ума. В Ламримае говорится, что противоядие от этих ошибок – бдительность. Сама по себе бдительность не является прямым противоядием от блуждания или притуплённости ума, но благодаря бдительности вы сможете распознать, что в процессе медитации у вас проявились притуплённость или блуждание ума, и после этого уже сможете применить какое-то более специфическое противоядие.

В Ламримае говорится, что бдительность является результатом внимательности. Я уже объяснял, каким образом они находятся в причинно-следственной взаимосвязи. Здесь не идет речь о той связи причины и следствия, когда из семени вырастает дерево, скорее говорится о связи между Солнцем и солнечным светом. Солнце подобно внимательности, а свет, который оно излучает, подобен бдительности. Когда вы разовьёте высокий уровень внимательности, это не позволит вам забыть объект медитации. Это функция

внимательности. Вы на девяносто пять процентов фокусируете свой ум на объекте медитации, а на оставшиеся пять процентов следите за тем, возникли ли в вашем уме блуждание или притуплённость. Даже теоретически это нелегко, а на практике еще труднее.

Чандрагомин говорил: «Если вы слишком крепко удерживаете объект медитации, возникает блуждание ума. Если вы ослабляете удержание, возникает притуплённость ума. Поэтому трудно развить однонаправленную концентрацию. Зачем мне беспокоить ваш ум, говоря всё это?» Тем самым он дал понять, что на практике это совершенно непросто. Сначала надо знать, что в любой области легко не будет, даже цветок в саду посадить – трудно, есть много нюансов: какое семя, какая почва, когда сажать и т.д. А чтобы получить такой большой результат, тем более придется столкнуться с различными трудностями.

Четвёртая ошибка – неприменение противоядия, когда это необходимо. Даже если у вас есть бдительность, и вы распознали ошибку медитации, но при этом думаете, что тонкая притуплённость ума не мешает вашей однонаправленной концентрации, и не применяете противоядие, то это ошибка. Раньше тибетцы, развив такой уровень концентрации, считали, что ум теперь может однонаправленно пребывать на объекте медитации, что тонкая притуплённость ума не мешает их концентрации. Медитируя таким образом, они не добивались прогресса.

Ошибка здесь состоит в том, что хоть вы и можете пребывать на объекте медитации, вы еще не обладаете чистой концентрацией, потому что не устранили тонкую притуплённость. Медитируя с тонкой притуплённостью, вы никогда не добьётесь дальнейшего прогресса. В этом случае вы всё время создаете причины рождения в мире животных. Поэтому, после того как вы уже в совершенстве развили свою внимательность, вам необходимо сделать упор на достижении чистоты концентрации. Со всей своей бдительностью следите за тем, чтобы интенсивность вашей концентрации всегда была высокой. Когда вы медитируете с высокой интенсивностью концентрации, у вас уже не возникает тонкой притуплённости и тонкого блуждания ума, и вы достигаете всё более высоких реализаций. Итак, когда у вас порождается тонкая притуплённость или тонкое блуждание ума, вам необходимо применять противоядие и развивать чистоту концентрации.

Пятая ошибка. Когда вы достигаете восьмой или девятой стадии, тонкая притуплённость ума уже не возникает. У вас уже нет ошибок медитации, но при этом сохраняется привычка применять противоядия. Если вы применяете противоядие, когда это не требуется, – это пятая ошибка. Говорится, что орлу для того чтобы взлететь, вначале нужно использовать крылья. Когда он уже взмыл высоко в небо и там продолжает работать крыльями, то он не может спонтанно парить. В это время орлу нужно полностью расслабиться и просто лететь. Не применяйте противоядий на такой стадии, в этом нет необходимости. Расслабьтесь, медитируйте спонтанно.

Некоторые, слыша такие наставления, радуются: «О, я встретил такого Учителя! Он сказал расслабиться, никаких усилий не надо прилагать, нужно просто спонтанно медитировать». Но это не для вас. От этого вам не будет никакой пользы, вы будете просто расслабленно сидеть. Если орлу на земле сказать: «Спонтанно летай», – он не взлетит. Я не говорю, что эти наставления ложные, нет, они – правильные, но относятся к периоду, когда вы находитесь на восьмой или девятой стадии. Если какой-либо мастер дает эти наставления для вашего уровня, то он ошибается – прописывает неправильное лекарство. Это опасно. Поэтому вам нужно знать, какие наставления применимы к тому или иному случаю, когда они правильные, а когда – нет, тогда они не введут вас в заблуждение. В учениях Будды нет никаких противоречий, потому что каждое учение соответствует своей ситуации.

Итак, это был краткий способ установления пяти ошибок медитации и того, каким образом принимать противоядия от них, изложенный Ламой Цонкапой. Далее он говорит, что не следует думать, что наставления о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях относятся только к сутре и не требуются для практики тантры, – это большое заблуждение. В тантрах, во многих текстах, говорится, что наставления о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях, которые излагаются в сутрах, также необходимо применять. В тантрах не даётся подробного объяснения воззрения и тем самым говорится, что воззрение, соответствующее второму повороту колеса Учения, является подлинным воззрением.

Что касается сжатого объяснения, то оно поясняется в двух главах. В первой главе рассказывается о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях. Вторая глава имеет три подзаголовка. В первом рассматривается последовательность девяти стадий. Во втором – как продвигаться по девяти стадиям, используя шесть сил. В третьем – каким образом приступать к медитации, чтобы продвигаться по девяти стадиям. Рассмотрим девять стадий. Если у вас есть рисунок, как развивается шаматха, то на его основе мне будет гораздо легче давать вам объяснения. Это рисунок, где изображён слон и человек, ведущий этого слона по пути.

На рисунке изображено девять слонов, это девять стадий. Изображение наверху, где человек сидит верхом на слоне, и слон летит, символизирует шаматху, счастье. В настоящий момент вы находитесь внизу, не расслабляйтесь, потому что здесь есть обезьяна, обозначающая блуждание ума, она водит слона вашего ума там, где ей хочется. Чёрный цвет слона – это притуплённость ума. То, что чёрного цвета по пути становится меньше, говорит о том, что уменьшается притуплённость ума. Сверху есть изображение, где чёрного цвета на слоне совсем мало, а ещё выше – где чёрного цвета нет вообще. Обезьяна изображена на первом, втором, третьем и четвёртом уровне.

Итак, первая стадия – это установка ума. Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Додеген». Установка ума – это когда ваш ум отступает от внешних объектов блуждания, устанавливается на внутреннем объекте медитации и пребывает на нем в течение одной минуты. Это не трудно. Это то, чего вы можете достичь в повседневной жизни ещё до того, как приступите к интенсивному развитию шаматхи. Поэтому старайтесь развить однонаправленную концентрацию до второй стадии. Начиная с завтрашнего дня, вам необходимо заниматься медитацией на развитие шаматхи в течение получаса. Делайте это перед тем, как идти на завтрак. Все попробуйте.

Прочитайте краткую молитву, выполните тонкую дыхательную медитацию, следуя указаниям, которые я вам давал, затем выберите свой ум в качестве объекта медитации. Просто пребывайте в ясном и осознанном состоянии ума, – это его естественное состояние. Оно называется обнажённым, это означает, что вы ничего не визуализируете и не проецируете. Пребывайте в том, что представляет его природу, не следуйте за концептуальными мыслями и не отвергайте их.

Используйте в медитации шесть техник по установлению ума, которые даются в Махамудре, у меня сейчас нет времени подробно это объяснять. Там приводятся такие примеры: подобие верёвке, подобие птице, парящей в небе, подобие вороне посреди океана, – я вам об этом уже рассказывал, если вы забыли, это ваша ошибка. Таким образом, развейте какой-то уровень концентрации. Породите сильную решимость: «Я не позволю своему уму отклониться от объекта медитации, я уже устал от всех моих объектов привязанности, не хочу о них думать», – и ум сразу успокоится.

В прошлые времена ученики делали не просто какие-то материальные подношения своему Духовному Наставнику, они подносили свои духовные реализации. Это самое лучшее подношение. Если вы достигли первой стадии, то скажите мне, что уже способны концентрироваться такое-то время, и это будет мне от вас хорошим подношением. Но при этом не лгите, это будет опасно для вас. Если такое случилось только однажды, не говорите, что достигли первой стадии. Но если каждый раз вы способны удерживать концентрацию в течение одной минуты, и у вас не возникает никакого беспокойства ума, то в этом случае вы достигли первой стадии.

Вторая стадия называется продолженной установкой. Если вы удваиваете время пребывания на объекте медитации, которое было на первой стадии, то есть способны удерживать концентрацию в течение двух минут, то вы достигаете второй стадии. Почему эта стадия называется продолженной установкой? Потому что вначале вы способны установить свой ум, но у вас концентрация прерывается, вы не можете её продолжить. Далее, когда вы удваиваете время концентрации, вы уже способны продолжать концентрацию. Поэтому это – продолженная установка.

Когда я был в Новосибирске и беседовал там с учёными, они сказали мне, что могут провести такой анализ: по какому-то соскобу с кожи могут определить потенциал человека к однонаправленной концентрации. Я сказал, что мне это интересно, я бы хотел проверить, у кого из моих учеников есть хороший потенциал. Вы верите в то, что такое возможно? Что по этому поводу думают калмыцкие учёные? Калмыцкие бабушки – все учёные. Что вы думаете, возможно ли это? Они исследуют либо кожу с головы, либо с руки. Что уфимцы думают? Есть ли здесь такие учёные, которые знают, что это возможно? С помощью ДНК, так. А теперь поднимите руку те, кто думают, что это невозможно. Я тоже достаточно скептически к этому отнёсся. Как можно потенциал к медитации исследовать по коже, по телу? С точки зрения буддийской философии у всех живых существ одинаковый потенциал, у всех есть природа будды. Только у одних живых существ он проявляется быстрее, у других – чуть медленнее. Это может быть связано с работой мозга, и это, наверное, способны понять нейробиологи.

Сегодня состоится диспут между Бурятией и Уфой, – готовьтесь. Во время диспута старайтесь открыть для себя что-то новое, объединяя знание буддийской философии и научные знания. Я бы не хотел, чтобы во время диспута вы думали: «О, Бурятия выиграла, Уфа проиграла», – или наоборот. Ведите диспут не для того, чтобы кто-то выиграл, а кто-то проиграл, а чтобы обменяться знаниями. Обсуждайте какую-то конкретную тему и смотрите, насколько глубоко ее интерпретируют в одном городе, в другом и т.д. Здесь уже продается книга по четырем буддийским философским школам, ведите диспут на основе материала, изложенного в ней. Теперь у вас есть фундамент для таких открытий. Учение по четырем буддийским школам, которое я вам давал, не мое – я объяснял его, основываясь на коренных текстах.