

Я очень рад всех вас видеть здесь, на третий день пребывания в Иркутске. Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Также очистите сосуд вашего ума для получения драгоценного учения по Дхарме. Это означает, что вам нужно устранить три изъяна сосуда ума. Если вы получаете учение с тремя недостатками сосуда, то в первую очередь вы его не получите, но даже если получите, то быстро забудете, а если и не забудете, то оно не будет для вас эффективным, если вы получали его в грязный сосуд своего ума.

Итак, что касается трех изъянов сосуда, то первый из них – это перевернутый сосуд. Например, ваше тело находится здесь, а ум при этом думает о чем-то другом или спит. С таким изъяном сосуда в первую очередь вы не получите учение. Далее, второй изъян сосуда – это дырявый сосуд. Что касается дырявого сосуда, то в такой сосуд вы можете получить учение, но вы его очень быстро забудете. Сколько бы вы ни вливали нектара в дырявый сосуд, через эту дырку он будет вытекать. Далее, третий изъян сосуда – это загрязненный, грязный сосуд. Это, например, если вы получаете учение с неправильной, нездоровой, эгоистичной мотивацией. В этом случае, сколько бы вы ни получали учение, оно будет бесполезно.

Что вам необходимо сделать, чтобы устранить эти три изъяна сосуда? Чтобы устранить первый изъян сосуда, вам нужно получать учение с хорошей концентрацией, и это тоже медитация. Вы сосредотачиваетесь только лишь на тех звуках, которые слышите от своего Духовного Наставника. При этом вы изо всех сил стараетесь понять смысл всего, что звучит, и также не позволяете своему уму блуждать здесь и там, думать о чем-то другом, вы думаете только о тех темах, о которых говорит ваш Духовный Наставник. Это устранит первый изъян.

Второй изъян сосуда – это дырявый сосуд, это означает, что вы получаете учение с не очень хорошей внимательностью. Вы не спите, ваш ум не слишком где-то блуждает, но при этом вы не очень внимательны. Тогда вы легко можете забыть учение. Поэтому не только с хорошей концентрацией, но также с сильной внимательностью слушайте учение, понимая, что каждое из услышанных слов очень полезно для вашей жизни. Это правда: учение по Дхарме, все советы, которые вы получаете, каждое слово из этих советов очень полезно для вашей жизни, все это делает вашу жизнь значимой. Потому что в вашей жизни вы совершаете множество ошибок, и также есть множество таких эффективных действий, которые вы не знаете, как совершать. В первую очередь вы не знаете, как устранить эти ошибки, а с другой стороны вы не знаете, каким образом совершать эффективные действия в вашей жизни.

Есть очень много тонких советов, и если вы примените их, то сделаете свою жизнь невероятно значимой, есть очень много эффективных положений, которые могут сделать вашу жизнь значимой. Если вы внимательно слушаете такое учение от вашего Духовного Наставника, то вы знаете, каким образом устранить все эти ошибки и как сделать свою практику все более и более эффективной, и также как сделать свою жизнь все более и более значимой. Поэтому лама Цонкапа говорил, что есть очень большая разница между тем, как практикой занимается какой-то человек, не знающий Дхарму, и тем, как практикует человек, который уже получил много советов по Дхарме, у которого есть хорошее знание Дхармы. Между ними есть очень большая разница. Поэтому многие высокие мастера прошлых времен говорили о том, что гораздо лучше знать, каким образом практиковать Дхарму, чем просто практиковать Дхарму без правильных знаний. Лучше укрощать свой ум, чем практиковать Дхарму, то есть укрощение ума – нечто более эффективное. Если ваша

практика не укрощает ваш ум, это означает, что ваша практика неэффективна, поэтому укрощение ума является более важным.

Теперь, что касается медитации. Есть очень много благих качеств, которые вам необходимо развить, и один из аспектов таких благих качеств – это высокая концентрация, вам она тоже необходима. Без развития высокого уровня концентрации духовные реализации невозможны. Чтобы практиковать тантру, стадию керим, вам необходимо иметь, как минимум, четвертый уровень концентрации, четвертую стадию шаматхи.

В повседневной жизни развивать однонаправленную концентрацию очень полезно для здоровья вашего ума. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, это имеет очень много хороших следствий, хороших результатов. Одно из побочных следствий развития концентрации то, что день ото дня ваш ум будет становиться все более и более спокойным. Концептуальных мыслей у вас будет постепенно все меньше и меньше, и ум будет пребывать в более спокойном состоянии. Вы можете жить в большом городе, но при этом ваш ум будет находиться в уединении из-за отсутствия большого количества концептуальных мыслей. А если вы не развиваете однонаправленную концентрацию, то в этом случае, даже если вы живете в лесу, ваше тело будет находиться в уединении, но ум при этом не будет в уединении. Ваш ум все время будет перемещаться по всем городам, и лезть в дела других людей: «Что он делает? Что там делается? Что они готовят?» Зачем это надо? Поэтому очень важно контролировать свой ум, не позволять уму слишком много блуждать где-то вовне. Смотрите внутрь себя, развивайте концентрацию, – это очень важно.

Мой для вас совет: не соперничайте с кем-то другим, не слишком много смотрите куда-то вовне, иногда заглядывайте внутрь. Старайтесь становиться немного лучше, чем тот, кем вы были вчера, и тогда ваша жизнь будет значимой. А мы поступаем наоборот. Мы все время соперничаем с другими. Если он это купил, я куплю еще лучше. Зачем это надо, соперничать с другими людьми? Это ошибка. Мы никогда не смотрим внутрь себя, а все время смотрим наружу: что они делают, чем они занимаются, – это большая ошибка. Мы никогда не стараемся стать немного лучше, чем были вчера. И поэтому наша жизнь становится бессмысленной. Если вы будете поступать в соответствии с тем, что я вам говорю, то ваша жизнь на сто процентов станет значимой.

Теперь, что касается шаматхи и однонаправленной концентрации. Вчера я вам объяснял, каким образом выполнять дыхательную медитацию. Теперь, после тонкой дыхательной йоги приступите к развитию однонаправленной концентрации. Что касается объекта медитации, то вы можете выбрать один из двух объектов, в соответствии с тем, какой из них более легок для вас. Для некоторых людей такой объект медитации, как образ Будды, является гораздо более легким объектом. Если они его визуализируют, то могут легко удерживать. Другим людям гораздо легче выбрать в качестве объекта медитации свой ум. Им не требуется удержание какого-то объекта медитации, они просто пребывают в ясном и осознанном состоянии ума. Вы можете выбрать любой из этих двух объектов, какой из них более легок для вас, какой из них больше подходит для вашего развития концентрации. Теперь, если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то я вам сейчас объясню, каким образом обнаружить объект медитации. Вначале попробуйте использовать каждый из этих объектов, но позже, когда вы начнете развивать шаматху, вы должны будете выбрать какой-то один из них.

В настоящий момент, когда вы пробуете медитировать, вы просто проводите эксперименты и исследуете, какой из этих объектов более легок для вас, чтобы далее в будущем развивать

шаматху. Например, если компания выпускает какой-то продукт, то она не сразу же выпускает какой-то конечный вариант, а сначала выпускает два или три возможных варианта продукта, после этого выбирает один из них и полностью сосредотачивается только на выпуске этого продукта. Так же надо поступать и с объектом медитации. Сначала надо анализировать, какой объект подходит вашему уму. Как вы, русские люди, представляете медитацию? Один человек сказал вам, что надо медитировать так-то, вы садитесь в медитацию, не проводя анализа, без основы, не зная, что такое шаматха, что такое девять станий шаматхи, пять ошибок, восемь противоядий, шесть сил. Когда вы ничего об этом не знаете, просто садитесь в строгую позу, и думаете, что станете буддой, это просто нонсенс.

Даже обнаружить объект медитации очень трудно, в самом начале не сидите слишком долго в медитации, это была бы пустая трата времени. Вначале вам нужно медитировать короткий период, но выполнять медитацию эффективно. Если вы обнаружите объект медитации, то само это уже большой прогресс, а если вы не обнаружили объект медитации, то, как вы можете медитировать?

В отношении обнаружения объекта медитации в первую очередь я приведу вам аналогию. Эту аналогию приводил сам Будда, нет мастера, превосходящего Будду. Отдельного тибетского буддизма нет, все учение пришло из Индии, из монастыря Наланда, поэтому кагьюпинского, ньингмапинского, сакьяпинского отдельного буддизма нет. Все это учение Будды. Если это учение не соответствует коренным текстам, то это неправильное учение. Отдельного тибетского буддизма нет, ламаизма нет. Далай-лама всегда говорит, что буддизм пришел в Тибет из монастыря Наланда. Учение монастыря Наланда все основано на учении Будды, сутрах, коренных текстах. Поэтому буддизм очень традиционен, в нем никто не создает ничего нового. Даже такой великий мастер как Шантидева говорил, что он не может передать вам какого-то нового учения, такого, которое не передавал Будда. То учение, которое передал Будда, он изложил для вас в более систематичном виде, чтобы вы с помощью него могли укротить свой ум.

Итак, что касается развития шаматхи, то Будда приводил здесь следующую аналогию. Развитие шаматхи Будда уподоблял укрощению дикого слона. Чтобы человеку укротить дикого слона, в первую очередь ему нужна колонна, к которой он мог бы привязать этого слона. Итак, он привязывает дикого слона к такой колонне, затем слон рвет веревку, человек снова привязывает его и делает веревку со временем все крепче и крепче. Также необходим особый крюк, чтобы усмирить слона. Что здесь понимается под диким слонем? Ваш ум – это дикий слон. Человек, который укрощает дикого слона – это вы, тот, кто укрощает собственный ум. И вам, для того чтобы укротить дикого слона своего ума, который постоянно мечется, все время куда-то рвется, вам для этого необходима колонна, и в данном случае колонна – это объект медитации. Обнаружить объект медитации означает найти такую очень крепкую колонну, к которой вы могли бы привязать дикого слона своего ума. Обычно мы что делаем? Колонны объекта медитации у нас нет, и мы просто так сидим. Это не медитация. Только обнаружив колонну объекта медитации, можно приступить к медитации. Итак, вы обнаруживаете колонну объекта медитации, и что вам далее необходимо, так это веревка внимательности. Этой веревкой внимательности вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Вначале, поскольку ваша веревка внимательности очень слабая, дикий слон вашего ума легко ее рвет, поэтому вы не можете сосредоточиться на объекте даже на одну минуту. Через три, четыре или пять секунд вы забываете объект медитации. Потому что веревка внимания слабая. Что вам нужно сделать? Вернуть этого дикого слона и снова привязать его к колонне веревкой

внимательности. Так вам нужно поступать снова и снова, делать эту веревку внимательности крепче и крепче.

Делайте внимательность крепче и крепче, в том числе и в периоды между медитациями. Как я говорил вам вчера, перед тем, как приступить к медитации, вам необходимо развивать внимательность также и в повседневной жизни, то есть осознавать все, что вы делаете. Все, что вы делаете, делайте с внимательностью, даже если вы что-то говорите, то слушайте, что именно вы произносите. Также вам необходима чуткость к чувствам других людей и чуткость к тому, что вы говорите, что вы делаете, все это относится к внимательности. Это здоровые мысли. Когда человек очень чувствителен к другим людям, у него здоровые мысли, он никому вредить не будет. Это образование. Мы же подобны диким слонам. Нет никакой чувствительности к чувствам других, думаем только о себе, делаем все, что вздумается. Это не человек, а дикое животное. Поэтому в повседневной жизни будьте чуткими к чувствам всех. Также развивайте чувствительность к тому, что вы делаете. Думайте таким образом: «Делаю ли я что-то вредное для других? Говорю ли я что-то вредное для других?» Иногда вы вредите другим, но этого даже не замечаете, потому что у вас нет чуткости к тому, что вы делаете. Когда другие люди вам говорят: «О, вы поступили неправильно», – вы говорите: «Что? Я никому плохо не делал». Потому что вы сами не понимаете, что вы говорите, что вы делаете. Вы шумите, всем мешаете, люди указывают вам на это, а вы говорите: «Нет, я ничего плохого не делаю, я отлично себя веду, без ошибок». Прямо отличник! О, это ошибка. Это отсутствие внимательности, отсутствие чуткости к тому, что вы делаете. Если вы сохраняете чуткость к чувствам других, если вы сохраняете чувствительность к тому, что вы делаете, то ваше нравственное, этическое поведение возникает само собой. Это называется этикой, моралью. Тогда вы сами будете счастливы, другие тоже все будут спокойны, счастливы. Тогда вы будете говорить столько, сколько нужно – не больше и не меньше. Любые ваши действия будут очень эффективными, приятными. Потому что вы чувствительны к чувствам других людей.

Теперь вернемся к теме. Чтобы развить однонаправленную концентрацию, по этой аналогии вам важна такая колонна, объект для медитации, к которой вы могли бы привязать дикого слона своего ума. Вам нужно знать, каким образом найти объект медитации. До тех пор, пока вы не найдете объект для медитации, не медитируйте слишком долго, это пустая трата времени. Однажды в Варанаси я увидел мужчину, и сразу понял, что это русский мужчина. Он сидел в строгой позе возле ступы. Я сделал обход вокруг ступы, сходил перекусить, пришел обратно, а он все еще там сидел. Это неправильно. Объекта медитации нет, просто сидит, думает: «Скоро придут люди, увидят, что я сидел четыре часа, и скажут: какой молодец этот русский мужчина!» Он сидел такой гордый. Это ошибка. Во-первых, там нужно делать обход вокруг ступы, там не место для медитации. Во-вторых, мотивация неправильная. В-третьих, если слишком долго сидеть, никаких результатов не будет. Это ошибка. Я вас критикую. Критика – это полезно.

Теперь, что вам необходимо сделать, чтобы обнаружить объект медитации, если в качестве объекта вы выбираете Будду. В первую очередь вам нужно смотреть на изображение Будды. Вначале вам трудно визуализировать, поэтому здесь вам очень важно поступать таким образом, потому что если вы этому не научитесь, то визуализировать мандалу, визуализировать себя как божество вам будет очень трудно. Вам важно тренироваться. Что касается практики тантры, то практиковать тантру без йоги божества невозможно. Какую бы практику тантры стадии дзогрим вы ни выполняли, без стадии керим эта практика будет невозможна. Йога божества, визуализация себя божеством – это крайне необходимо для практики тантры. Итак, вам необходимо тренироваться в выборе объекта медитации. Вам нужно выбрать в качестве объекта медитации сначала образ Будды, затем свой ум, тогда вы

научитесь визуализировать и также научитесь пребывать просто в ясном и осознанном состоянии ума, и когда приступите к медитации на шаматху, сможете выбрать какой-то более легкий для вас объект.

Что касается визуализации, то вы можете посмотреть на картинку, затем закрыть глаза и посмотреть, появляется у вас такой образ в уме или не появляется. Вы можете так воспроизвести этот образ. Чтобы обнаружить объект медитации, есть также такие методы тренировки, как, например, визуализация желтого шарика или красного шарика. Вы можете визуализировать перед собой желтый шарик или красный шарик. Затем, если вы захотите, чтобы этот шарик стал синим, то превращаете его в синий шарик, то есть тренируетесь таким образом. Позже, даже если вы открываете глаза, то вы сможете визуализировать, скажем, желтый шарик на чьей-то голове. Посредством тренировки все это возможно.

В наши дни вот эти техники, которые используются в тантре, также применяют для того, чтобы помочь детям улучшить концентрацию. У детей это очень быстро получается. Позже, посредством такой тренировки, если перед ними кладут карты, хотя они их не видят, но могут называть карты, которые там лежат. Через развитие визуализации их концентрация становится лучше, и они используют это в мирских целях. В этом пользы нет. Здесь наша цель – укротить свой ум и реализовать весь потенциал своего ума, нам нужно применять техники для этого.

Поэтому в повседневной жизни тренируйтесь, визуализируя шарик. Что касается образа Будды, который вы используете для развития шаматхи, смотрите на это изображение Будды, затем закрывайте глаза и старайтесь воспроизвести его, визуализируйте, затем снова открывайте глаза, смотрите на изображение, опять закрывайте и визуализируйте, – тренируйтесь таким образом. Преимущество состоит в том, что даже просто смотреть на образ Будды – это накопление очень высоких заслуг. Будда три неисчислимых иона накапливал заслуги и посвящал их тому, чтобы в будущем люди, когда будут видеть его образ, могли накапливать очень высокие заслуги. Он говорил так: «Пусть благодаря этому между мной с ними установится особая кармическая связь, благодаря которой я смогу приносить им благо из жизни в жизнь». Поэтому смотрите на образ Будды, закрывайте глаза, и если вы сможете добиться визуализируемого образа Будды, то это очень хорошо. Потому что, если вы не можете визуализировать одного Будду, то, как же вы сможете визуализировать все Поле заслуг?

Поле заслуг является очень важным, и каждый раз, когда вы выполняете практику, вам необходимо визуализировать перед собой все Поле заслуг, для того чтобы очищать негативную карму и накапливать заслуги. Когда вы визуализируете, и при этом думаете, что перед вами пребывают все божества, то совершенно точно на сто процентов все божества будут находиться перед вами. Сила божеств просто невероятна! Каким бы диким умом вы ни обладали, если вы визуализируете перед собой будд, божеств, и считаете, что все они действительно пребывают перед вами, то так постепенно вы будете получать благословение и, даже если вы людоед, вы сможете укротить свой ум. Каждый день вы так делаете, благословляете, благословляете свой ум, и хоть вы думаете: «Мой ум такой дикий, никогда не будет лучше», – но он потихоньку будет становиться все лучше и лучше, это на сто процентов. Лама Цонкапа говорил, что вначале, когда вы слабы, когда у вас нет сил устранять омрачения, единственная практика, которую вы можете эффективно выполнять, – это положиться на святой объект. Поэтому визуализировать Поле заслуг, думая, что оно в действительности пребывает перед вами, – вначале для вас это самая мощная практика. Вначале нет практики более высокой, чем эта. Для этого вам очень важно знать, каким образом визуализировать.

Тренируйтесь таким образом: смотрите на изображение Поля заслуг или изображение Будды, закрывайте глаза и старайтесь воспроизвести его, и постепенно по мере тренировки вы сможете, закрывая глаза, очень ясно все это визуализировать. Когда ваша визуализация будет становиться все лучше и лучше, далее вы сможете визуализировать все настолько четко, подобно цифровой камере, как будто все эти существа действительно пребывают перед вами. Один мой друг занимался медитацией шаматха. Когда мы с ним разговаривали, он сказал: «Когда ваша визуализация объекта медитации очень хорошая, тогда даже если вы визуализируете перед собой дерево, вы по-настоящему можете видеть перед собой в трехмерном изображении такое дерево. И если вы пойдете вперед, то у вас может возникнуть чувство, что вы вот-вот коснетесь головой этого дерева, и вам придется даже нагнуться». Вот такая яркая визуализация. Это все достигается в процессе тренировки. Вначале этот человек был таким же, как мы, и не мог даже на одну минуту визуализировать образ Будды, но постепенно он натренировался и смог достичь такого результата.

Например, если вы у себя на ферме хотите вырастить богатый урожай, то для этого существуют определенные, хотя и простые техники. Если вы просто услышали, что зерно нужно бросить в землю, но не знаете, как технически это осуществить, и просто бросаете зерно в землю, то у вас ничего не вырастет. Надо знать, как подготовить почву, когда сеять семена, как это делать, в каком порядке, на все это существуют определенные техники. О, это золотые советы! Слушайте человека, который обладает опытом в этом деле. Не слушайте какого-то бизнесмена, который даже никогда не трогал зерно руками, потому что все, что он скажет – это ерунда! Человек, который никогда не медитировал, а говорит о медитации, это просто болтун, он не помогает вам, а вредит. Поэтому вам надо слушать учение у того человека, который сам имеет опыт медитации. Если вы хотите серьезно заниматься выращиванием зерна, вам нужно слушать фермера, у которого есть богатый опыт. Он вам скажет, как в правильной последовательности осуществлять все работы, в какой сезон, что нужно делать, как подготовить почву, и как правильно посадить семена. На все есть своя техника. Вы все это внимательно слушаете, и делаете в точности так, как он вам сказал. Тогда вы получите хороший урожай. Если сейчас вы делаете разные медитации, почему у вас нет результата? Во-первых, вы слушаете людей, которые сами не имеют опыта правильной медитации, только говорят красивые слова о тантре. В этом нет пользы. Сейчас наше время – время упадка. Люди дают учение без понимания, полезно вам это или нет, дают то учение, которое вам интересно, думают о том, чтобы у них стало больше учеников. Поэтому будьте очень осторожны. Мне много учеников не нужно. Мне нужно несколько качественных учеников – это главное. Зачем много учеников? Зачем много фанатиков буддистов? Если будет больше фанатиков буддистов, это позор для буддизма. Зачем нужен этот позор? Много буддистов мне не интересно.

Поэтому получайте учение у того мастера, который сам обладает опытом в определенной практике, и выполняйте практику в точном соответствии с тем, что он вам говорит, тогда вы точно получите результат. Не добавляйте к этому каких-то собственных интерпретаций, а делайте все в точности в соответствии с тем, что посоветовал вам Учитель и тогда вы добьетесь результата. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил в отношении учения ламы Цонкапы: «Не исключайте ни одного слова из учения ламы Цонкапы, и также не добавляйте к нему ни одного слова, иначе вы испортите учение». То учение, которое я вам даю, в точности то, о чем учил лама Цонкапа, и я не добавляю никаких собственных интерпретаций.

Сейчас я вам расскажу о технике, с помощью которой вы сможете обнаружить объект медитации. Это очень важная техника. Первая техника: смотрите на какую-то картинку, на

изображение снова и снова. Поступайте так в повседневной жизни, смотрите на изображение Будды, старайтесь визуализировать его, смотрите на изображение Поля заслуг и визуализируйте его. Вначале медитировать не надо. Если у вас не получается визуализация объекта медитации, зачем медитировать? Лучше смотреть, потом глаза закрыть, потом опять смотреть, потом опять глаза закрыть. Если вы едете в автобусе, вместо чтения книги посмотрите на образ Будды, закройте глаза – представьте образ Будды, как это приятно! Когда я в горах тренировался находить объект медитации, я смотрел на изображение Будды, потом закрывал глаза и визуализировал образ Будды, так потихонечку, потихонечку я получал благословение Будды, чувствовал его доброту. Когда Будда был принцем всего десяти лет отроду, он отдал свое тело тигрице, и все заслуги он посвятил нашему благу. Будда так прекрасен, так добр, так мудр! Он всегда на нас смотрит, как на своих детей. О, это мой папа, это моя мама, это мой учитель, это мой сын. Когда вы вот так смотрите на образ Будды, потом закрываете глаза, так чувствуете, то получаете благословение, ваше прибежище становится сильнее. Потом вы глаза закрываете, и образ Будды становится очень ярким. Если вы так тренируетесь с сильной верой, то потом вы глаза закрываете, и как чудо происходит – вы видите такого золотого, живого, доброго Будду. Тренироваться таким образом легко, радостно. Вам не нужно себя заставлять, говорить себе: «Ты должен медитировать». Вам радостно: «О, как хорошо, Будда здесь, мне никто другой не интересен, Будда здесь передо мной!» Вы так сидите, и время проходит очень быстро. Вот так, с такой техникой концентрация растет быстро. Без такой техники, если вы сидите, как все, смотрите на ясный свет ума, полностью расслабляетесь, ничего хорошего не будет, будет только хуже. Как орел, который сидит на земле, расправив крылья, и думает, что он парит в воздухе. Он от этого не взлетит, ничего не меняется, только вырастает высокомерие: «Я практик махамудры, остальные находятся на низшем уровне, только мы на высоком уровне, я низшей практикой не хочу заниматься». Это очень опасно. Нет буддийских практик выше или ниже. Всеми практиками должен заниматься один человек. Ясным светом надо заниматься, но сначала нужно заниматься той практикой, которая вам подходит. В вашем теле есть очень много болезней, врач должен лечить их все, но сначала он дает такое лекарство, которое вам подходит. Все эти лекарства вы должны принимать, потому что у вас все эти болезни есть. Но сразу не надо принимать очень сильное лекарство. Вот такая аналогия. Всеми практиками нужно заниматься, но по порядку.

Поэтому учение по практике махамудры передается исключительно тем людям, которые уже обладают бодхичиттой, имеют мудрость, познающую пустоту, то есть имеют очень хороший фундамент для этого. Вначале начните с того, что в качестве объекта медитации выберите образ Будды, и старайтесь визуализировать его. Я знаю, что вы захотите как-то перейти к более быстрому, легкому пути. Легкий путь – это опасно. Легкого, быстрого пути в буддизме нет. Быстрый путь есть, но он очень сложный. Там нужно создать очень много причин. Даже в мирских делах нет быстрого и легкого пути, например, чтобы разбогатеть. Быстро разбогатеть можно, но это очень сложно, в этом очень много риска. Поэтому легкого быстрого пути нет, это иллюзия. В буддизме нет, в мирских делах нет, это все знают: нет такого легкого, быстрого пути, это невозможно.

Итак, помните об этом. Далее, чтобы обнаружить объект медитации, необходимо четыре шага, четыре процедуры. Первое – это поиск объекта медитации. Второе – это обнаружение объекта медитации. Третье – удержание объекта медитации. И четвертое – это пребывание на объекте медитации. Это четыре процедуры обнаружения объекта медитации.

Теперь первое положение. Как искать объект медитации? Это технические инструкции. Это не я придумал, это Ламрим. Я этого не придумал, это то, что объясняется в Среднем и

Обширном Ламримере. Чтобы приступить к поиску объекта медитации, вначале посмотрите на картинку, затем закройте глаза, старайтесь ее визуализировать, так вы будете искать объект медитации. Поступайте так раз за разом, и постепенно вы сможете обнаружить объект медитации. Что касается обнаружения объекта медитации, то это выглядит так, что, когда вы закрываете глаза, вы очень ясно перед собой можете воспроизвести образ Будды золотого цвета, видеть его лицо и так далее. Это называется обнаружением объекта медитации. Когда вы нашли объект медитации, вам нужно удержать его.

Удержание объекта медитации – это когда вы привязываете веревкой внимательности к колонне объекта медитации дикого слона своего ума. Так вы удерживаете объект медитации. Это как аналогия. В действительности, когда вы говорите «удержание объекта медитации», это означает, что вы не позволяете своему уму как-то отойти от объекта медитации.

Пребывание на объекте медитации означает, что вы остаетесь с этим объектом, вы более активны в этот момент. Это подобно тому, что вы закрываете дверь в доме и говорите: «Я отсюда не выйду». Вы пока еще не отдыхаете. Потом вы сядете в удобное кресло, и будете отдыхать. Удержание объекта медитации означает, что вы решаете не отклоняться от объекта медитации, как бы закрываете дверь в свою комнату и говорите себе: «Я не выйду из этой комнаты». Потому что до этого вам щекотно: вы хотите уйти из комнаты, узнать, что делает ваш друг. Сейчас вы закрываете дверь и говорите: «Я не выйду отсюда. Здесь, дома прекрасно. У меня кресло такое удобное, я отсюда не выйду». Вы закрываете дверь в комнату, потом хорошо устраиваетесь и спокойно спите.

Точно также вы ищите, обнаруживаете, удерживаете и пребываете на объекте медитации. Эти четыре процедуры крайне необходимы для обнаружения объекта медитации. Если ваш ум не пребывает на объекте медитации, то не медитируйте слишком долго, это была бы пустая трата времени. Поэтому, что касается этих четырех процедур, то вначале, пока вы не обнаружили объект медитации, смотрите на картинку, старайтесь визуализировать этот образ. Смотрите, потом закрывайте глаза. Это не медитация. Просто так делайте. Позже, когда вы сможете воспроизвести этот образ, удерживайте его. Так, ищите его, обнаруживайте, удерживайте и пребывайте на нем. Затем этот образ исчезнет. Тогда долго не сидите, это ошибка. Когда образ исчезает, сразу смотрите на фото. Потому что все ваше золотое время вы тратите впустую. Итак, делайте вот такую технику. Когда объект медитации исчезает, так долго не сидите. Сразу глаза откройте, посмотрите на фото. Постепенно ваш ум привыкнет к объекту медитации. Так проводите сессию: сначала вы ищите объект, затем обнаруживаете, удерживаете и пребываете на объекте. После этого вы через минуту уже потеряете объект медитации, и в этом случае не сидите и ничего не ждите, а сразу же освежите свою медитацию, снова посмотрите на образ Будды, снова визуализируйте его, потому что просто сидеть, ничего не делая, это ошибка медитации. В этом случае вы будете думать, что медитируете, а в действительности вы ничем не занимаетесь. Вместо того чтобы добиться прогресса, вы можете начать думать: «Теперь я йогин», – это опасно. Поэтому говорить: «Я так долго сидел, два часа, три часа», – это ерунда. Нужно заниматься качественно, немножко, но качественно, это важно.

Это мой для вас совет, по четвергам собирайтесь в центре вместе, проводите такую тренировку: вначале в качестве объекта медитации выберите образ Будды, и когда вы уже добьетесь определенной стабильности, после этого перейдите к такому объекту медитации, как свой ум. Если вы сможете в качестве объекта медитации использовать ваш ум, если у вас это будет получаться эффективно, то в этом случае вы сможете с таким объектом развить шаматху гораздо быстрее, в этом есть преимущество. Потому что когда вы в

качестве объекта медитации выбираете свой ум, то, далее, по мере развития медитации, постепенно ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Эта техника, с помощью которой вы можете делать свой ум все тоньше и тоньше, объясняется в учении по махамудре. То учение, которое я давал по этой теме, уже доступно, в настоящий момент здесь продается книга «Шаматха и махамудра», в которой это все описано. Поэтому не игнорируйте ни то, ни другое. Вначале, для того, чтобы обнаружить объект медитации, в качестве объекта выберите образ Будды, а после этого, чтобы быстрее развить шаматху, в качестве объекта выберите свой ум.

Я сейчас вам объясню, расскажу вам об определенных техниках, как развивать шаматху в повседневной жизни. Живя в городе, вы сможете развить шаматху до второй стадии. Почему мы не достигаем реализации в шаматхе? Потому что у нас присутствуют ошибки в медитации. До тех пор, пока присутствуют пять ошибок медитации, вы не сможете развить шаматху, для вас будет невозможно развить свой ум. Например, если ваш телевизор показывает неясно, если вы не можете, как полагается, настроить канал, это означает, что в вашем телевизоре есть определенные дефекты. Если вы не устраните эти дефекты, то, что бы вы ни делали, сам по себе канал более четко показывать не станет. Сколько бы вы ни читали молитвы: «ОМ ТАРЕ ГУТТАРЕ, пожалуйста, канал, стань чистым», – это невозможно. Буддизм очень научный, в нем говорится, что развивать ум только чтением молитв невозможно. Там есть дефекты, их надо убирать. Если не убирать дефекты, а день и ночь читать мантры, вы получите чуть-чуть благословение, но эти дефекты не уйдут. Также буддизм говорит, что если вы больны, только молитвами вы не излечитесь. Это и Далай-лама говорит. У болезней есть свои причины. Надо убирать причины, принимать лекарства. Другая причина болезней – это негативная карма. Вот для очищения негативной кармы надо читать мантры. У болезни две причины. Одна причина – негативная карма, ее надо очищать чтением мантр. Но если убрать только одну причину, болезнь не уйдет. Вторая причина – там есть специфические бактерии, и через мантры они не уйдут, чудес нет. Какая причина, такой и результат. Это надо убирать. Точно также, что касается шаматхи, просто молиться и думать, что вы сможете достичь шаматхи с помощью благословения, это неправильно, вам необходимо устранить пять ошибок медитации. Без устранения пяти ошибок медитации невозможно развить шаматху. Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и в будущем будет невозможно.

Теперь вам необходимо знать, каковы эти пять ошибок медитации. Первая ошибка – это лень. Вначале не отправляйтесь сразу же в горы, вначале вам нужно устранить лень. Если вы не уберете эту лень, то она отправится с вами в горы. Вы будете там спать, есть, но какая в этом польза? Вначале лень не дает вам развиваться, в середине из-за лени у вас не будет прогресса, и в конце из-за лени вы не получите результата. Вы слушаете учение, чем-то занимаетесь, но эффективного результата нет, кто вам мешает? Не злой дух, а ваша лень. Это ваш злой дух, который вам мешает. Поэтому вам нужно сказать, что ваша первая ошибка в развитии шаматхи, не дающая вам достичь никаких реализаций, – это ваша лень.

Вам нужно знать, что такое лень, сколько видов лени существует. Вы должны сказать себе: «Это мой первый противник, мне нужно побороть эту лень». Как спортсмен, который хорошо изучает перед поединком все сильные и слабые стороны своего противника. Тогда во время поединка он сможет их распознать, и это поможет ему победить. Ваш противник в настоящий момент – это ваша лень, и вам нужно бороться со своей ленью. Сейчас мы посмотрим, как вы боретесь со своей ленью. Когда я провозгласил, что вам нужно бороться со своей ленью, ваша лень просто засмеялась в ответ, она подумала: «Ну, как же он сможет бороться со мной? Он такой слабый, как он может меня побороть?» Она будет смеяться над вами. Вы должны подумать в ответ: «Нет, какая она наглая, так свысока на меня смотрит,

мне обязательно надо ее победить». Вот это герой. Герой – это тот, кто решает победить своего внутреннего врага. Шантидева говорил: «Убивать внешних врагов – это все равно, что убивать трупы. Они все равно умрут». Но если вы убиваете свои омрачения, то вы – герой. Потому что если вы не убьете свои омрачения, они сами никогда не уйдут, всегда будут с вами. И вначале ваше самое опасное омрачение – это ваша лень. Из-за лени вы не можете устранить никакие другие свои омрачения. Из-за лени вы делаете все остальные свои омрачения очень сильными. Скажите себе: «А, да-да-да. Лень очень опасна, я буду ее убирать». Если у вас есть чуть-чуть привязанности, ничего страшного. Если вы чуть-чуть злитесь, это тоже не так страшно. Но с самого начала лень надо убирать. Потому что вы думаете: «Лень – это неплохо, это хорошо, мне надо расслабиться, отдохнуть», – это большая стратегическая ошибка. Поэтому сначала уберите лень, делайте лень слабой.

Теперь, что касается лени, то различают три вида лени. Первый вид лени – это такая лень, что вы ничего не хотите делать. В настоящий момент та лень, о которой вы думаете, это только первый вид лени, но это не все виды лени. Когда вы не хотите ничем заниматься, все время откладываете, говорите: «Потом, потом, потом, я сейчас не хочу этим заниматься. Сейчас не могу, у меня много дел. Потом». Итак, вы все время откладываете на потом, говорите: «Потом, потом», – и в результате будете медитировать только в гробу. Это дебютная ошибка из-за лени. Потом будет поздно.

Далее второй вид лени – это когда вы слишком активно занимаетесь мирскими делами. С буддийской точки зрения это тоже лень. Вы в три часа ночи что-то печатаете на компьютере, сидите в Интернете, думаете, что вы очень активны, но это не активность, это лень, пустая трата времени. Вся эта мирская деятельность, в процессе которой вы стараетесь как-то победить внешних врагов, стараетесь как-то сделать сильнее своих друзей, – все это относится к лени. Это лень привязанности к неправильным действиям. Вам нужно понимать, что когда в буддизме говорится о лени, то речь идет не только о том состоянии, в котором вы ничем не хотите заниматься, но продвижение в неправильном направлении также относится к лени. Потому что это мешает достижению вашей цели. Когда вы пошли в неправильную сторону, это еще хуже. Тогда первый вид лени даже лучше, чем что-то делать неправильно. Если вы просто спите и ничего не делаете, от этого вы хуже не станете, а если вы пойдете неправильной дорогой, то уйдете далеко от вашей цели.

Далее третий вид лени – это такая лень, при которой вы считаете себя неспособным ни на что. Это лень самоуничтожения, когда вы говорите: «Я беспомощное существо, ни на что не способен, не могу медитировать, не могу достичь реализаций, не могу устранить омрачения, не могу заниматься практикой». Это такая лень самоуничтожения.

Теперь, для того, чтобы устранить эти три вида лени, вам нужно развить энтузиазм. Чтобы развить энтузиазм, в первую очередь вам нужно увидеть недостатки лени. Здесь очень важно подумать о драгоценной человеческой жизни. Если у вас появляется все больше и больше настоящего понимания драгоценности человеческой жизни, то энтузиазм у вас появится сам собой. Мой Духовный Наставник говорил, что оценить эффективность медитации на драгоценную человеческую жизнь вы можете по своему состоянию: если у вас порождается такое счастливое, радостное состояние, которое возникает у нищего, нашедшего сокровище у себя дома, то в этом случае вы знаете, что вы эффективно занимаетесь такой медитацией.

Что касается темы драгоценной человеческой жизни, ее понять нетрудно, но если вы эффективно медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то энтузиазм у вас породится спонтанно. Мастера Кадампа приводили такой пример. Слепой и безногий

человек спит на краю утеса, во время сна он срывается с этого утеса, и падает на спину дикого оленя. Дикий олень начинает бежать, и этот человек едет верхом на диком олене. Он обнаруживает, что сидит верхом на диком олене и говорит себе, что сегодня произошло чудо: «Даже люди с глазами, с ногами, не могут оседлать дикого оленя. А я, не имея глаз и без ног, сижу верхом на диком олене. И если я не спою песню сегодня, то когда же мне ее спеть?» И он запел песню. Мастера Кадампа говорили, что в соответствии с такой же аналогией вам нужно практиковать Дхарму. Вы в действительности подобны слепым, поскольку у вас отсутствует мудрость; также вы безноги, поскольку у вас очень слабые заслуги. Сейчас происходит чудо, поскольку ваш Духовный Наставник, божества помогают проявиться какой-то одной вашей позитивной карме. Из миллиардов разных негативных карм у вас проявляется какая-то одна позитивная. И благодаря этому вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Это чудо! Вы посмотрите, как много негативной кармы в вашем уме! Среди такого количества негативных кармических отпечатков проявилась одна позитивная карма через благословение вашего Учителя и божеств. Он пришел, вы родились – и это ваша драгоценная человеческая жизнь.

Вы обрели не просто человеческую жизнь, а драгоценную человеческую жизнь. Скажите себе, что та жизнь, которой вы обладаете в настоящий момент, имеет восемнадцать характеристик: десять благоприятных условий и восемь свобод для развития ума. Таких восемнадцати характеристик нет у других живых существ, их нет даже у мирских богов. Вы не только встретились с Дхармой, вы встретились с учением ламы Цонкапы. Это целостное учение по всей сутре и тантре, которое изложено очень систематично и предназначено для практики одного конкретного человека. Скажите себе: «Я, такой слепой безногий человек, еду верхом на диком олене драгоценной человеческой жизни. И если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то когда я займусь практикой Дхармы? Я поборю все виды лени, и буду практиковать Дхарму искренне». Самое мощное противоядие для устранения вашей лени – это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Энтузиазм – это не тот случай, когда вы себя подталкиваете к чему-либо. Толкать себя – это тоже нехорошо. Вам нужно немного себя подталкивать, но толкать слишком сильно – это было бы неправильно. Это тоже ошибка. Это не является энтузиазмом.

Если вы слишком ленивы, немного себя подталкивать – это хорошо, полезно, потому что иначе вы вообще не добьетесь прогресса. Но если вы толкаете себя слишком сильно, то вы потерпите крах, это было бы неправильно. Посмотрите, если люди слишком интенсивно, слишком строго занимаются духовной практикой, не важно, к какой традиции они себя относят, христианской, буддийской или исламской, сидят, закрывшись, дома, толкают себя, заставляют себя практиковать, потом они как бы чувствуют свою вину за то, что не смогли достичь больших результатов. Они говорят: «Я плохой, я не сделал все, что обещал», у них начинается паника. Потом голова становится ненормальной. Такое встречается и среди буддийских и среди христианских монахов. Это тоже неправильно. Это потому, что они получали неправильные советы. Среди индуистов это тоже есть. Это ошибка. Настоящий энтузиазм возникает, если вы думаете о драгоценной человеческой жизни: «Если сегодня я не буду заниматься, то когда я буду заниматься? Как это радостно, что у меня есть такой шанс, восемь свобод и десять условий для медитации, у меня есть все для медитации: учение, тело человека, все органы, все есть, чего у меня нет для медитации? Все есть. Если сегодня я не буду медитировать, то когда я буду медитировать?» Радостная медитация – это энтузиазм. Тогда у вас все будет хорошо получаться. Вы будете с сильной верой и радостью смотреть на объект своей медитации.

Поэтому, если вы знаете, как правильно практиковать, то для вас практика – это получение удовольствия, вы продвигаетесь по пути счастья. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы,

я видел монахов, которые очень хорошо знают философию, когда они занимаются, они такие радостные. Когда я приходил к ним, мы смеялись, пили чай, шутили. Монахи, которые плохо знали философию, когда я приходил к ним, спрашивали меня: «Зачем ты пришел? Я в медитации, ты мне мешаешь». Как будто извне к ним приходит какое-то омрачение. У таких людей прогресса не бывает. Человек строго так сидит, на улицу не выходит, даже нормально не дышит, среди буддистов тоже есть такие практикующие. Это потому, что знаний не хватает. Когда у человека не хватает знаний, и он занимается медитацией, то результата нет. Если такой человек занимается бизнесом, то его бизнес не принесет прибыли. В любой сфере нужны знания. В фермерстве, если вы хотите вырастить хороший урожай, также нужны знания. Когда есть знания, вы все будете делать в свое время, посеете зерно, будете его поливать, вы будете спокойно все делать, не будете паниковать. Вы все сделали в свое время, потом спокойно сидите, пьете чай. Когда есть время отдыхать, вы будете отдыхать. Те, кто не знает этих вещей, всегда паникуют: «Что будет дальше, что будет, зерно не растет, почему не растет?» Это от недостатка знаний. Вы тоже, чуть-чуть практикой позанимаетесь и сразу думаете: «Почему у меня нет реализаций?» – как можно это сразу увидеть? Не думайте о реализациях. Хорошие фермеры вообще не смотрят, прорастает зерно или нет, они знают, что если они создали все причины, то результат все равно наступит. Они спокойно сидят. Самое главное – хорошо оградить, защитить поле от диких животных, чтобы они не смогли погубить урожай. Тогда не надо будет все время беспокоиться. Поэтому знания Дхармы – это очень важно. Вы сможете практиковать очень спокойно и развивать свой ум.

Теперь, четыре противоядия от лени для развития шаматхи. Что касается медитации на драгоценную человеческую жизнь, то это противоядие от всех трех видов лени, а что касается устранения лени для развития шаматхи, то на это существуют четыре противоядия. Среди них первое – это развитие веры. Второе – это вдохновение. Третье – энтузиазм. Четвертое – это безмятежность.

Теперь, какую веру вам нужно развить, чтобы устранить лень для развития шаматхи? Существуют различные виды веры, например, есть вера в закон кармы, вера в Три Драгоценности, вера в Учение Будды, то есть множество разных видов веры. А здесь речь идет о вере в достоинства, благие качества шаматхи. Поэтому в повседневной жизни вам нужно размышлять о преимуществах шаматхи. Я тоже думаю о преимуществах шаматхи, и в результате у меня возникает такое желание: я хотел бы развить шаматху. Первое важное преимущество шаматхи состоит в том, что ваш ум становится очень пронизательным, очень острым. Это крайне необходимо для устранения омрачений из вашего ума. Без такого острого, пронизательного ума устранить омрачения из вашего ума будет невозможно. Такой острый пронизательный ум возникает благодаря развитию шаматхи.

Далее, второе преимущество шаматхи состоит в том, что благодаря шаматхе вы обретете невероятную память. Так, один раз что-то услышав, вы уже этого не забудете. Когда вы развиваете шаматху, ваш мозг выходит на очень высокий уровень. Один раз что-то услышите, и сразу все понимаете. Один раз прочитали, и все поняли. Это как компьютер. Вот такая феноменальная память. В настоящий момент можно сказать, что ваша память составляет всего два мегабайта. Если вы разовьете шаматху, то это как тысячи мегабайт. Это будет просто невероятная память, вы сможете держать в этой памяти все подробные наставления. Один раз прочитаете, и сразу все поймете.

Один ученик Атиши имел очень плохую память, и не мог понимать учение. Он служил Учителю, и когда тот болел, он убирал за ним нечистоты. Вот в это время в его уме что-то очистилось. Его концентрация стала лучше. Потом он развил шаматху, и после этого его ум

стал очень острым: один раз прочитает текст, и все понимает. Все реализации стали приходить к нему очень быстро. Он говорил, что без шаматхи получить реализации невозможно. Он говорил: «Я реализовал шаматху благодаря Учителю, потому что служил ему, благодаря этим высоким заслугам мой ум очистился, поэтому я быстро реализовал шаматху. После этого ко мне пришли все реализации». Вы так же должны думать: «Без шаматхи реализации невозможны. Я хочу развить шаматху».

Далее, благодаря шаматхе вы обретете безмятежность. Ваше тело и ваш ум будут находиться в таком состоянии блаженства, безмятежности, что вы подумаете, что это нирвана, но, тем не менее, это все еще не нирвана. Вы можете подумать в этот момент, что вы находитесь в нирване, поскольку ваше тело испытывает невероятное блаженство, ему очень удобно, и в такой же безмятежности находится ваш ум, но, тем не менее, более высокие мастера скажут вам, что вы еще не в нирване. Это состояние еще ненадежно. Это как болезнь: вы болеете, болеете, потом боль уходит, вы не чувствуете болезни и думаете: «О, я выздоровел». Но врач говорит: «Не-не-не, вы еще нездоровы, пока вы не чувствуете болезни, но болезнь еще есть». В это время вы вообще не чувствуете омрачений, но они все еще сидят внутри.

Следующее достоинство шаматхи состоит в том, что благодаря развитию шаматхи вы сможете обрести отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и в этом состоит самое лучшее достоинство шаматхи. Вы думаете: «Для этого я хотел бы развить шаматху». Итак, думайте об этих позитивных моментах, достоинствах шаматхи, и развивайте веру, думайте, что шаматха может привести к таким результатам. Когда у вас порождается вера в достоинства шаматхи, то вдохновение к развитию шаматхи порождается само собой. А если есть вдохновение, то сам по себе возникнет и энтузиазм. А благодаря энтузиазму вы гораздо легче разовьете шаматху. Вы будете практиковать с удовольствием, со счастливым состоянием ума, не толкая себя на это. Вам нужно немножко себя подталкивать, но не слишком сильно. И когда вы разовьете шаматху, то обретете безмятежность. Эта безмятежность является абсолютным, конечным противоядием от лени. И когда вы обретаете безмятежность, то из вашего ума уходят все виды лени, и в этом случае вы будете заниматься практикой с удовольствием. Поэтому, когда вы обретаете шаматху, тем самым вы обретаете также противоядие от всех видов лени. Потому что благодаря шаматхе вы обретаете безмятежность, а это является окончательным противоядием от всех видов лени, то есть у вас не остается лени вообще. И так, день ото дня, ваши реализации будут становиться все выше и выше, и вы станете источником счастья для всех живых существ. Вначале не перепрыгивайте к каким-то высоким тантрическим практикам, вначале развейте шаматху. Это мой для вас совет. Все еще остается большое количество всевозможных подробных наставлений, которые вам необходимо знать.