

Как обычно, в первую очередь породите мотивацию – сильное чувство любви и сострадания и желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это махаянская мотивация, и вы должны быть способны породить такую мотивацию даже во сне. Если вы спите и вам снится, что вы получаете учение, то вам нужно натренироваться таким образом, чтобы даже во время сна перед учением вы бы породили такую мотивацию: пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ. Поскольку наш ум очень привык к мирскому образу мышления, то даже во сне мирская мотивация у нас проявляется спонтанно. Даже если вы получаете учение или видите божество, сразу же проявляется какая-то мирская мотивация, и вы просите о чем-то таком.

Учение, которое вы получаете, это учение по тексту «Светильник, освещающий коренной текст по махамудре». Вчера мы с вами обсуждали предварительные практики для развития шаматхи. К ним относятся: нахождение правильного места, шесть условий для развития шаматхи. Вы готовите то место, в котором будете проводить медитацию, то есть вашу комнату, устанавливаете удобное сиденье для медитации, садитесь в семичленную позу Вайрочаны. Далее проводите дыхательную йогу. Есть обычная и необычная дыхательная йога. После этого вы принимаете прибежище и порождаете бодхичитту, это самая главная подготовка.

Как говорит автор, через практику Гуру-йоги приступите к практике махамудры – к йоге развития однонаправленной концентрации, к первой йоге. Первая йога, йога развития однонаправленной концентрации заключается в том, что посредством использования наитончайшего ума ясного света вы развиваете однонаправленную концентрацию. Свести себя до состояния наитончайшего ума ясного света совсем нелегко. Для этого вам необходимо очень мощное благословение Духовного Наставника, поэтому Гуру-йога очень важна. Когда вы практикуете махамудру, вам необходимо выполнять ее через практику необычной Гуру-йоги «Ламы Чопы», союза блаженства и пустоты.

Когда вы читаете текст «Лама Чопа», то принятие прибежища, порождение бодхичитты и визуализация Поля заслуг – все это входит в эту практику. Кроме того, вы также совершаете обширные подношения, и таким образом, накапливаете очень большие заслуги. Кроме этого, также в этом тексте есть особое обращение к вашему Духовному Наставнику, своего рода тройное обращение к Духовному Наставнику, вы произносите: «Вы – Гуру, вы – йидам, вы – все дакини и защитники» и так далее. Таким образом, старайтесь получить четыре самопосвящения.

Себя вы визуализируете божеством и это очень важно для практики махамудры. С чистым видением, что все вокруг вас – это мандала, вы не сохраняете никакого нечистого видения. Думайте так, что все, кого вы видите – это даки и дакини, все звуки, которые вы слышите – это звуки мантры. Что касается всех мыслей, которые у вас возникают, то это проявление Дхармакаи.

Затем однонаправленно обратитесь к своему Духовному Наставнику Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу и попросите о даровании четырех самопосвящений. Затем получите четыре самопосвящения. Здесь вы получаете четыре самопосвящения, и тем самым очищаете нарушенные самаи на уровне тела, речи и ума. Эти нарушения являются главными препятствиями к развитию однонаправленной концентрации и к достижению реализаций. Вы чувствуете, что стали очень чистыми. Поскольку вы чисты, далее вы призываете Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга перейти к вам в вашу сердечную чакру. Далее, когда он растворяется в вашей сердечной чакре, вы и Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг становитесь едиными и это очень важный момент. Этот процесс растворения очень важен и необходим для того, чтобы далее энергии ветра собрать в сердечной чакре. Когда вы практикуете

махамудру, очень важно делать это, используя тантру Ямантаки. В тантре Ямантаки, когда вы принимаете Дхармакаю на путь, здесь в этом месте «Ламы Чопы» вы можете принять Дхармакаю на путь. Вы произносите ОМ СУБАВА ШУДДО САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДДО ХАМ – все превращается в пустоту. Нет ни одного феномена, ни единого атома, который был бы самосущим. Это все просто название, данное этим объектным основам. Кроме названия со стороны объекта не существует ни единого атома. У вас есть научные знания, они также могут быть очень полезными для понимания того, что со стороны объекта, кроме названия нет никакого самосущего явления, нет ни одного атома. Ни один ученый не сможет обнаружить такой атом, в прошлом это было невозможно, невозможно в настоящем, и в будущем будет невозможно, чтобы со стороны объекта, независимо от обозначения мыслью был найден какой-то атом.

Если не существует даже такого одного самосущего атома, то, как же тогда со стороны объекта может существовать объектная основа ощущения, различения и так далее? Как же все это может существовать со стороны объекта независимо от мысленного обозначения? Если эти пять основ, на которые мы накладываем обозначение «я», сами пусты от самобытия, то, как же тогда «я» может быть самосущим? Невозможно, чтобы «я», которое является лишь названием, данным этим пяти совокупностям, было самосущим.

Далее, мир без форм синего цвета, мир форм красного цвета и мир желаний белого цвета растворяются в трех частях вашего тела. Это очень мощный профилактический способ устранения притупленности и блуждания ума. Если для развития концентрации вы правильно проведете такую профилактическую практику, тогда в процессе самой медитации у вас очень редко будут возникать блуждание и притупленность ума. Это очень эффективное средство. Если вы не примените профилактику, то когда у вас возникнет блуждание или притупленность ума, вы начнете применять противоядие, но будет уже слишком поздно, у вас уйдет очень длительное время на то, чтобы избавиться от них.

В «Ламриме» говорится о том, каковы причины притупленности и блуждания ума. Старайтесь устранять эти причины также и в повседневной жизни. Если вы слишком много едите, или ваше тело слишком активно – все это причины притупленности и блуждания ума. Все эти моменты очень важны, я вам уже объяснял их раньше. Все это необходимо для того, чтобы устранить притупленность и блуждание ума во время медитации. Это правильное поведение, которого вы придерживаетесь в повседневной жизни – в отношении приема пищи (когда вы не слишком много едите), в отношении поведения тела, когда вы не слишком активны физически, и также в отношении того, что вы не слишком много слушаете тех слов, которые произносят другие люди. Не слишком много слушать и не слишком много говорить – это очень важный момент. Например, во время ретрита вы кого-то встречаете, и он начинает разговор, рассказывает о родственниках, говорит, что в вашем доме все нормально, что ваша собака стала еще толще и красивее, что она смотрит на ваше фото, и, наверное, скучает. Все – ваша медитация закончится. Тем более, если вам расскажут о вашей подруге, или о вашем парне, который написал вам письмо. Тогда вы вообще не сможете медитировать. Нужно быть очень строгим со всеми этими вещами. Не должно быть ни телевизора, ни телефона. Кроме всех тех вещей, которые необходимы для поддержания тела, необходимы для медитации, всего остального у вас не должно быть.

Далее, когда вы производите это растворение трех миров, помните о том, что все эти проявления являются обозначениями, данными умом. Думайте так, что это проявление ясного света. Поскольку все чистое и нечистое – это просто обозначение мыслью, то, как говорится в махамудре, это является проявлением, манифестацией ясного света. Не в том смысле, в каком говорится в Читтаматре, что явления являются проявлением ума, здесь смысл немножко другой. Здесь говорится о том, что все эти явления, и чистые и нечистые, –

это проявления ясного света ума. В школе Читтаматра отрицается существование внешних объектов. Но это не так, вы их не отрицаете, внешние объекты существуют. Внешние объекты существуют, но то, как они существуют, это простое обозначение мыслью, и кроме такого названия ничего нет. Это название, данное вашим умом, и поэтому мы говорим о том, что это проявление ума. В махамудре в первую очередь мы говорим, что все чистое и нечистое превращается в пустоту в уме. Поэтому в первую очередь придите к убежденности в том, что все видимости – и чистые и нечистые, все они являются проявлением ума. Поэтому все они пусты в уме. Это новые термины, в русском языке нет таких терминов. Все эти видимости пусты в уме.

Вы пребываете в облике Яманатки и представляете, как мир без форм синего цвета растворяется в верхней части вашего тела. Далее мир форм красного цвета растворяется в средней части вашего тела, и мир желаний белого цвета растворяется в нижней части вашего тела. Вы сверху и снизу медленно растворяетесь в вашей сердечной чакре, где у вас пребывает синий слог ХУМ. Это поможет вам собрать энергии ветра в центральном канале. Вначале вы не соберете энергии ветра в центральном канале. Но, тем не менее, то, что вы делаете, приведет к тому, что циркуляция энергии ветра в правом и левом каналах будет менее интенсивной. Это очень важно вначале для медитации.

Когда ветры очень активно перемещаются в правом и левом каналах, очень трудно остановить концептуальные мысли. Например, когда вы сильно перевозбуждены из-за привязанности или гнева, то ветры очень активно циркулируют в правом и левом каналах, вы даже не можете заснуть из-за этого. Когда в правом и левом каналах энергии становятся менее активными, то есть опасность, что вы можете заснуть. Будет меньше блуждания ума, но при этом будет грозить опасность заснуть. Далее, слог ХУМ, который располагается в вашей сердечной чакре, постепенно растворяется снизу вверх в соответствии с объяснениями тантры Ямантаки. Я не буду это вам повторять. Появляются восемь видимостей. Таким образом, он растворяется в ясном свете. Вы порождаете чувство, что это ясное и осознанное состояние ума, которое вы переживаете, это Дхармакая и она едина с Дхармакаей вашего Духовного Наставника. В этом простом, ясном и осознанном состоянии ума вам нужно постараться сосредоточиться.

Далее автор говорит: «Здесь ваша главная цель – это развитие однонаправленной концентрации». Какую именно однонаправленную концентрацию вам нужно развить? Это такую концентрацию, которая будет обладать двумя характеристиками. Эта однонаправленная концентрация имеет две характеристики. Первая – это высокая ясность. Интенсивность ясности должна быть настолько высокой, чтобы в уме не было даже тонкой притупленности ума. Это первая характеристика концентрации, которая у вас должна быть. Ваше сконцентрированное состояние ума должно быть таким ясным, чтобы в нем не было даже тонкой притупленности ума. Вторая характеристика, второе качество концентрации – она должна быть такой однонаправленной, чтобы никогда не отклоняться от объекта медитации. Вы должны быть способны пребывать на этом объекте настолько долго, сколько захотите. Вам нужно развить концентрацию с такими двумя качествами. С такой однонаправленной концентрацией вы развиваете шаматху.

Когда вы развиваете шаматху, вам необходимо знать в первую очередь, какие препятствия не позволяют вам приступить к медитации. Очень важно знать их. Затем важно знать, какие препятствия возникают во время медитации, которые не позволяют вам пребывать на объекте медитации длительное время. Затем, когда ваш ум начинает отклоняться в силу блуждания ума, нужно знать, что поможет вам заметить, что ваш ум отклонился. Это очень важные факторы для развития концентрации.

Автор говорит о том, что главное препятствие, которое вначале не дает нам приступить к медитации; в середине, если мы приступили, не дает продолжить медитацию; в конце не дает достичь результата – это лень. Поэтому в самом начале лень – это самое большое препятствие к нашему достижению реализаций. Вам нужно знать, каковы противоядия для устранения этой лени. Автор говорит о том, что абсолютное, конечное противоядие – это физическая и ментальная безмятежность. Как только вы оберете физическую и умственную безмятежность, вместо того, чтобы возникало какое-то чувство дискомфорта, неудобства в медитации, наоборот вы все время будете чувствовать удовольствие, блаженное состояние. Поэтому, когда вы обрете такую безмятежность тела и ума, лень полностью исчезает из вашего ума и это конечное противоядие. Такое противоядие возникает благодаря энтузиазму. Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это когда вы с радостью, с удовольствием занимаетесь медитацией. Вы получаете удовольствие от медитации. Это называется энтузиазмом. Шантидева говорил о том, что энтузиазм – это такое состояние ума, которое с радостью совершает добродетельные деяния, это называется энтузиазмом. С радостью заниматься мирской деятельностью – это не энтузиазм. Откуда возникает такой энтузиазм? Автор говорит, что он возникает из вдохновения. Вдохновение очень важно. Когда у вас развивается очень сильное вдохновение заниматься медитацией, то вы получаете удовольствие от медитации. Если у детей, например, появилось сильное вдохновение к игре в футбол, когда они начинают играть, то получают от этого удовольствие. Если отец будет заставлять ребенка играть в футбол, то для ребенка это станет наказанием. Если мне учитель скажет, что надо медитировать, тогда, наверное, я не смогу медитировать. У меня не будет вдохновения, поэтому медитировать будет очень тяжело. Если у меня есть вдохновение к занятиям медитацией, даже если учитель мне скажет: «Пока не занимайся медитацией», я скажу: «Пожалуйста, можно я займусь, я хотел бы ею заняться прямо сейчас». Когда я стал монахом в Новой Зеландии много лет назад, один мой учитель, находившийся в монастыре Сера, написал мне письмо о том, что нужно приехать в монастырь, изучать философию. Я написал ему, что через год я поеду медитировать в горах Дхарамсалы. Учитель мне ответил, что пока рано, не надо приезжать в Дхарамсалу, приезжай в южную Индию изучать философию. Я просил его разрешить мне поехать в Дхарамсалу. Это вдохновение.

В любой области, если вы хотите стать профессионалами, очень важным фактором является вдохновение. Если у вас зародилось вдохновение, то для вас нет ничего невозможного. Вдохновение – это очень важно. Если у вас есть вдохновение, то в любой области вы сможете достичь всего, что угодно. Как только у вас появилось вдохновение, даже если вы не знаете, как создать все необходимые причины, вы постепенно их найдете. Когда у вас есть вдохновение, вы даже в книгах найдете все эти причины. В любой сфере вы найдете причины. Когда у вас нет вдохновения, а я говорю вам в уши, что надо сделать то-то и то-то, это влетает вам в одно ухо и вылетает из другого. Когда у вас есть вдохновение, даже если я буду прятать от вас эти причины, не буду показывать, вы все равно их увидите.

Например, фильм про Будду. У Будды было вдохновение обрести ум, полностью свободный от сансары. Поэтому родители закрывали от него все недостатки сансары. Они не показывали ему старых, больных людей, но он все равно их находил. У сансары природа страдания, это невозможно спрятать. Мы все это видим, но мы не хотим обрести ум, полностью свободный от омрачений. Потому что у нас нет вдохновения. Поэтому, даже если вы увидите рядом с собой старого человека, или кто-то умрет рядом с вами, вы скажете: «Хорошо, до свидания». Вы как баран. Это потому что у вас нет вдохновения к тому, чтобы освободить свой ум от болезни омрачений. Это вдохновение называется отречением. Вдохновение к развитию однонаправленного сосредоточения, шаматхи – это очень важный фактор для развития шаматхи. Откуда возникает такое вдохновение? Оно приходит не откуда-то из космоса, и никто не может подарить его вам. Даже если вы увидите Манджушри или Тару, попросите их даровать вам вдохновение, они не смогут подарить вам

его. Никто не может подарить вам такое вдохновение, вам нужно развить такое вдохновение. В первую очередь для вас очень важный фактор – это вдохновение, и вам необходимо развить его. Как только вы его разовьете, после этого вы уже будете получать удовольствие от медитации. Вы будете наслаждаться медитацией, если у вас вдохновение является очень сильным. Как маленький ребенок, который играет в футбол, – он падает, ранится, спина болит, но он не чувствует боли, он с удовольствием играет. Он не замечает, как быстро проходит время. Вы также в медитации – у вас болит нога, спина, иногда нет еды, но вы этого не чувствуете. Вы думаете: какое это прекрасное время шаматхи, как оно быстро заканчивается! Поэтому вдохновение – это очень важно.

Откуда возникает это вдохновение? Мы рассматриваем четыре противоядия от вашей лени. Первое и коренное противоядие от лени – это вера. Какая это вера? Вера в целом – это очень обширный предмет. Может быть вера в Будду, вера в Дхарму, вера в Сангху, вера в закон кармы, вера в воззрение Прасангики Мадхьямаки и так далее. Может существовать множество разных видов веры. Здесь речь идет о специфическом виде веры – о вере в достоинства шаматхи. Когда вы, читая книги, развиваете веру в то, что с достижением шаматхи вы обретете просто невероятные качества (благие качества ума), с помощью которых вы сможете развить випашьяну, сможете развить ясновидение и все другие благие качества ума, то у вас они также зародятся гораздо легче.

Вторая вера – это вера в себя, в то, что вы можете развить шаматху. Когда у вас сильна вера в то, что вы можете развить шаматху, это устраняет один из видов лени – лень самоуничижения, когда вы думаете, что я не способен на это. Помните слова Будды: «Даже маленькое насекомое, если разовьет энтузиазм, способно достичь состояния будды, оно обладает природой будды». Даже насекомое, когда оно разовьет энтузиазм, может стать буддой, потому что у него есть природа будды. У вас тоже есть природа будды. Тем более, вы человек, у вас есть драгоценное человеческое тело. Нет разницы – старое оно или молодое, все равно у вас есть драгоценное человеческое тело. Если у вас есть энтузиазм, конечно, вы сможете развить шаматху. Многие махасиддхи прошлого были старыми людьми. Например, есть история об одном старом человеке, которого жена его сына выгнала из дома. Он сидел в одиночестве, потом встретил своего учителя, занялся медитацией, развил шаматху и випашьяну, получил высокие тантрические реализации. Почему вы тоже так не можете? Не думайте, что вы старый, а заниматься медитацией могут только молодые. Не думайте так: «Я не могу заниматься медитацией, у меня болит спина, болит нога, я не могу сидеть нормально», – это ваша лень. «У меня нет способности к медитации, я буду просто читать мантры, буду заниматься медитацией в будущей жизни», – такие мысли это тоже лень. Это лень самоуничижения. Это не скромность, это лень.

Скромность – это когда вы не думаете, что я какой-то особенный, самый главный. Вы думаете, что все мы одинаково важны, во мне нет ничего особенного. Мы все обладаем природой будды, в этом смысле во мне нет ничего особенного. Мы все можем достичь состояния будды. И мы все одинаково важны. Не думайте: «Я особенный» – это высокомерие. Думайте так: «У всех есть потенциал, я не хуже других». Никогда не думайте так: «Будды и бодхисаттвы – они особенные, а я так не могу». Думайте: «Я тоже могу стать как будда». Это не высокомерие. Все могут стать буддой, даже насекомое может стать буддой. Природа нашего ума одинаковая, поэтому мы все можем достичь состояния будды. Иногда у нас есть склонность думать, что Будда очень особенный, а я – такой кошмарный, но так думать тоже неправильно. У вас есть природа будды, и если вы создадите все условия, если у вас будет энтузиазм, то вы сможете развить все благие качества. Думайте так: «Я тоже так могу, все живые существа так могут, пусть все живые существа разовьют свой потенциал ума, уберут все недостатки ума, станут буддами, как это будет хорошо!» Это

нормальный ум. Если вы думаете: «Они особенные, а я ничего собой не представляю», – это тоже неправильно. Поэтому Будда говорил, что вы наставники сами себе. Подумайте об этих двух положениях, тогда у вас в уме зародится очень сильное вдохновение к развитию шаматхи.

Далее автор говорит то, что отмечено в тексте Будды Майтреи: вам необходимо знать, что такое пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть сил, девять стадий концентрации и четыре способа вступления в медитацию. Эти наставления вам нужно знать наизусть, очень четко для развития шаматхи.

Далее, как со всеми этими наставлениями вам нужно медитировать на ум, и не просто на ум, а на ясный свет ума? Здесь говорится, что когда вы принимаете свой ум в качестве объекта медитации, вы думаете, что ваш ум един с умом вашего Духовного Наставника, с очень сильной преданностью своему Духовному Наставнику, с мыслью о том, что ваш ум и ум Духовного Наставника слились воедино. Благодаря тому, что ваш Духовный Наставник растворился в вашей сердечной чакре, его Дхармакая и ваш ум стали едиными. Здесь ваше состояние ума должно быть таким, как например, вы только-только проснулись и видите что-то, вы, как бы, не замечаете этого, и здесь у вас не возникает вторичных видов ума, вы пребываете в первичном уме. Когда вы только-только пробудились ото сна, если человек стоит рядом с вами, вы что-то видите, но не различаете, что это за человек. Вы думаете: кто это? А потом понимаете, что это Андрей. В это время развивается сначала ваш первичный ум, а вторичный ум еще не пришел. Поэтому вы просто видите грубый объект, а вторичный ум еще не распознает его характеристики, поэтому вы не распознаете, что это за человек. Потом потихонечку проявляется вторичный ум, и вы понимаете, что это Андрей. Это просто такой пример. Вам необходимо пребывать просто в первичном состоянии ума без каких-либо вторичных мыслей. Поэтому в первую очередь очень важно знать, что представляет собой первичный ум, что такое вторичный ум, каковы их определения. Если вы не знаете на своем опыте, что представляет собой первичный ум, а что такое вторичный ум, то медитация на ясный свет для вас будет невозможна, поскольку это все очень грубые вещи. Ученым, которые не изучили грубую материю, очень трудно изучать электроны, протоны и нейтроны. Тем более, субатомный уровень – для них это еще тяжелее. Поэтому эти вещи надо ясно понимать. Мы изучаем не материю, мы изучаем ум. Субатомный уровень ума – это ясный свет, это самый тонкий ум. Если им пользоваться, то возникнут невероятно огромные преимущества. Ученые знают, что если вы используете самый тонкий уровень материи, то там есть огромный потенциал. Механизм здесь одинаковый. Поэтому, если вы хотите изучить самую тонкую материю, сначала надо учиться, вначале нужно узнать, что представляет собой грубая материя, как она функционирует. Потом можно дальше изучать, что представляют собой электрон, протон, нейтрон. Тогда вы будете знать не просто слова, вы будете точно знать – электрон должен быть таким-то, нейтрон должен быть таким-то, протон должен быть таким-то, вы будете это знать ясно.

Точно также и наш ум. Есть первичный ум, и есть вторичный ум. Вам нужно на собственном опыте узнать, что такое вторичный ум, и что такое первичный ум. Что касается первичного ума, то есть шесть видов первичного сознания. Что касается вторичного ума, то есть пятьдесят два ментальных фактора. Все эти вещи вам необходимо знать. Также среди видов первичного ума есть ментальное сознание, которое имеет четыре уровня: грубое, тонкое, более тонкое и наитончайшее. Наитончайшее сознание называется ясным светом. Этот ясный свет существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать. И хотя он непостоянен, вид, в котором он пребывает, все время продолжается. В некоторых текстах говорится, что этот ясный свет постоянен, потому что в такой форме он всегда продолжает существование. Не потому, что он не разрушается. Если говорить об этой чашке, то ее форма непостоянна, она может разрушиться. Что касается

ясного света ума, то он в своей форме всегда продолжает существовать. Я не имею в виду какую-то грубую форму, я имею в виду, что таким наитончайшим способом он всегда продолжает существовать. Поэтому в некоторых текстах говорится о том, что этот ясный свет постоянен, но не в том смысле постоянен, что он не разрушается. Если говорить обо всех этих текстах, то хотя используются разные термины, но когда их читает опытный наставник, опытный мастер, он не видит в них противоречий.

Автор говорит, что вам нужно просто пребывать в этом ясном и осознанном состоянии ума и освободить свой ум от надежд. Одно из самых главных препятствий к пребыванию в таком ясном и осознанном состоянии ума – это завышенные ожидания. Это, например, надежда на то, что благодаря такой практике ясного света я достигну таких-то особых качеств, стану каким-то особым человеком – это все препятствия. Не должно быть никаких надежд. Просто медитируйте и не думайте о результате. Хороший фермер говорит о том, что нужно просто сеять семена в почву и создавать все необходимые условия, но при этом не думать о том, что вы соберете богатый урожай и купите на вырученные деньги то-то и то-то. «Потом будет много денег, после продажи урожая, я это куплю и это куплю, лошадь куплю, серебро куплю», – так не надо много думать. Создавайте причины. Потом у вас появляется страх, что вдруг у вас что-то не получится, тогда будет кошмар. Это мешает вашей работе. Поэтому не надо много думать о результате.

Первое – вы устраняете завышенные ожидания своего ума. Во вторую очередь вы устраняете страхи и сомнения. Вы устраняете страх, что не получите того-то и того-то или что в жизни произойдут какие-то трагедии. Страх того, что кризис будет продолжаться, как вы будете питаться, что будете надевать. Не надо много думать об этом. У собак ничего нет, пенсии нет, паспорта нет, но они спокойно спят. Мы, люди, даже при чтении молитвы думаем, что если кризис будет продолжаться, как дальше жить? Не надо много об этом думать. Создавайте причины и ничего особо не бойтесь. Вы устраняете завышенные надежды, устраняете страхи. Это волны концептуальных мыслей в океане вашего ума. Когда вы пребываете на поверхности этих волн, то не видите глубин океана. Поэтому, если с одной стороны вы устраняете волны страхов и волны надежд, то здесь у вас появляется возможность увидеть глубину океана.

Далее автор говорит, что не только это, здесь вам также необходимо отсечь связь с прошлым. Если ваши концепции связаны с прошлым, в этом случае у вас не будет перерыва. Все время будут возникать эти концептуальные мысли, уходящие в прошлое. «В прошлом он мне так сказал, она мне так сказала, эти люди мне это сказали, кто-то что-то сделал, все мои проблемы возникли из-за этого человека», – если так думать, то мыслям не будет конца. «В прошлом у меня было такое хорошее время, я был такой молодой, красивый, у меня была такая подруга, мы так проводили время, как это было хорошо, сейчас этого нет», – не думайте так, иначе этому не будет конца. Все это прошлое ушло в историю, закончилось, как сон. Все это в прошлом. В настоящем этого не существует, это просто воспоминание. Будущее еще не наступило. Поэтому, не стройте слишком много планов на будущее. Не думайте: «В будущем я сделаю это и это и стану очень счастливым». Не стройте слишком много планов. Будущее еще не наступило. Настоящий миг – это одно мгновение. Пребывайте только в этом одном мгновении. Вы пребываете в текущем моменте вашего сознания. То есть, не в том сознании, которое связано с прошлым, и не в концепциях о будущем, а только в настоящем моменте времени. Это ясное и осознанное состояние ума – ваш объект медитации.

Не старайтесь увидеть ясный свет, вы не сможете его увидеть. Не старайтесь визуализировать ясный свет. Не думайте так: «Однажды я увижу ясный свет и достигну освобождения». Таких мыслей не должно быть. Что касается относительного ясного света, то вы не можете его увидеть. Вы можете только пережить ясное и осознанное состояние.

Относительный ясный свет увидеть невозможно, вы можете только почувствовать его. Как, например, вы можете почувствовать любовь, но не можете увидеть любовь. Поэтому, если кто-то попросит вас медитировать на любовь, не визуализируйте сердце, пронзенное стрелой. Точно также, если кто-то вас попросит медитировать на ясный свет, не визуализируйте этот ясный свет, это было бы ошибкой.

Что касается медитации на образ Будды, чтобы медитировать на образ Будды, вам нужно его визуализировать. Но если речь идет о медитации на любовь или медитации на ясный свет, то здесь вам не нужно ничего визуализировать, вы просто пребываете с чувством любви или пребываете в ясном осознанном состоянии, чувствуя ясный свет. Это называется медитацией на ясный свет. Также ваше состояние ума должно быть обнаженным. Обнаженное означает, что в нем нет никаких концептуальных мыслей, это просто ясное и осознанное состояние ума. Если вы медитируете, пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, то вы не должны развивать чувств любви и сострадания. Вы должны только лишь пребывать в ясности и осознанности. Перед началом такой медитации вы развиваете позитивные состояния ума, развиваете сильную любовь и сострадание. Но когда вы уже приступили к однонаправленной концентрации, вам необходимо пребывать просто в ясном и осознанном состоянии ума, потому что если вы в это время начнете иногда развивать любовь, иногда развивать сострадание, то у вас это будет перепрыгивание с одного объекта медитации на другой. Лама Цонкапа говорил, что нужно на одном объекте развивать однонаправленную концентрацию, шаматху, а не на разных объектах. Но здесь также вам нужно понимать, что если вы развиваете однонаправленную концентрацию, шаматху, то это не означает, что вы можете выбрать только ум в качестве объекта медитации и не можете медитировать на образ Будды для развития шаматхи.

Здесь имеется в виду, что во время медитации, во время сессии, если вы будете выбирать разные объекты медитации, то это вам мешает. Если говорить в целом, то вы можете выбрать образ Будды и постараться развить концентрацию, посмотреть, как у вас это получится. Если в какой-то из сессий вы выберете в качестве объекта медитации образ Будды, то это поможет вам научиться визуализировать. У вас очень слабые способности к визуализации, вы не умеете делать это, как полагается. Поэтому полезно в какой-то из сессий выбрать в качестве объекта медитации образ Будды и потренироваться. Тогда позже, благодаря таким навыкам, вы сможете визуализировать Поле заслуг или сможете визуализировать себя божеством. Лама Цонкапа говорил, что особенно полезно в качестве объекта медитации выбирать образ Будды, и не только представлять, что это некий образ, а развивать чувство, что Будда по-настоящему присутствует перед вами. Тогда в момент смерти вы очень легко сможете визуализировать Будду. Тогда просто благодаря визуализации перед собой Будды вы на одну следующую жизнь будете спасены от рождения в низших мирах, сколько бы негативных кармических отпечатков у вас ни было. Одновременно это накопление заслуг и получение благословения от Будды, поэтому многие мастера рекомендовали образ Будды как объект медитации.

Не думайте так: «Я медитирую на махамудру, поэтому я не должен в качестве объекта медитации выбирать образ Будды». Например, три дня в качестве объекта для медитации используйте образ Будды. В другие три дня используйте ум в качестве объекта медитации. Постарайтесь посмотреть, как у вас развивается концентрация. Когда вы выбираете образ Будды в качестве объекта медитации, после трех дней вы потеряете свое вдохновение. Поэтому далее вы выбираете ум как объект медитации, и это снова дает вам вдохновение. Вы подумаете, что у вас получается сконцентрироваться на уме. Далее, после трех дней у вас также не получится сконцентрироваться на уме, и вы подумаете, что сконцентрироваться на уме тоже сложно. Вы подумаете, что сейчас сможете сконцентрироваться на образе Будды. Так вы не впадете в уныние, но если использовать слишком много разных объектов медитации, то это может быть препятствием. Но что касается этих двух объектов

медитации, то я сам также их использовал в медитации, это не мешает вам. Наоборот, это сделает вашу медитацию более интересной.

Иногда вы можете визуализировать атунг, или можете визуализировать маленького красного Ямантаку у себя в пупке. Как объясняется в традиции Ямантаки, это очень хорошо для растворения ветров в центральном канале. Себя вы при этом визуализируете Ямантакой. Просто сосредоточьтесь на таком маленьком красном Ямантаке в вашей пупочной чакре. Это маленький красный сияющий Ямантака в форме атунг. Атунг – это просто треугольник. Верхние стороны у него вытянутые, нижняя часть – небольшая, это острый треугольник. Что касается Ямантаки, то это должен быть очень маленький красный Ямантака размером с зернышко, в вашем пупке. Ямантака, у которого верх острый, а снизу он шире. Поскольку у него есть рога, то легко визуализировать такую пирамиду. Визуализируйте Ямантаку с одним ликом и двумя руками. Поскольку рога Ямантаки соприкасаются сверху, как вершина этого треугольника, ноги у него немного расставлены (как основание этого треугольника). И так это превращается в атунг. Это сущностные наставления, я не могу слишком открыто объяснять эту тему, это по-настоящему поможет вам растворить энергии ветра в центральном канале, и вы по-настоящему сможете пережить ясный свет.

Сейчас мы вернемся к тому, как выбрать ум в качестве объекта медитации. Здесь говорится, что ваше состояние ума должно быть такое же, как у ребенка, такое полубодствование, но это не означает, что ваше состояние ума должно быть сонным. Это не должно быть сонным состоянием ума. Это должно быть просто ясным и осознанным состоянием ума. Как только вы обнаружите такое состояние ума, просто ясное и осознанное, в котором нет каких-то вторичных проявлений ума, то после этого просто старайтесь пребывать в этой ясности и осознанности. Затем вам необходимо использовать тот метод для развития сосредоточения, те наставления, которые давал Будда. Этот метод, который был изложен в сутрах, также упоминается в тексте «Ума нымпо». В тексте «Ума нымпо» говорится о том, что когда дикий слон вашего ума уходит от объекта медитации, вам необходимо привязать дикого слона своего ума к объекту медитации с помощью веревки внимательности, и с помощью крюка бдительности нужно усмирить этого дикого слона. Таким образом, можно укротить дикого слона, и точно так же можно укротить дикого слона вашего ума так, чтобы он пребывал на объекте медитации, не сломав эту колонну объекта медитации, но и без притупленности ума.

Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, то самое главное – это развивать внимательность и бдительность. Эти два – самое важное. Когда вы занимаетесь медитацией, если ваша внимательность не улучшается, и бдительность также не улучшается, это означает, что вы вообще не медитируете. После медитации ваш ум становится тупым, внимания нет. Вы не знаете, куда положили свои ключи. Это знак, что вы очень плохо занимаетесь медитацией. После медитации у вас должно быть такое внимание, что вы помните не только, где ключи, но и где все ваши вещи: где ваши книги по шаматхе, ваша одежда, все на своих местах. Мамы тоже должны так помнить все. Некоторые мамы не знают – где ключи, где документы, они только знают – где кошелек и где косметика. Знать, где находятся только кошелек и косметика, а остальное не знать – это неправильно.

Что касается развития концентрации, то вам нужно понимать, что два самых главных момента – это улучшение внимательности и развитие бдительности. Как только вы обретете сильную внимательность и очень мощную бдительность, ваша концентрация день ото дня будет становиться все лучше и лучше. Внимательность и бдительность у вас будут становиться сильнее благодаря вдохновению и энтузиазму к их развитию. И во время сессии и в перерывах между сессиями все время развивайте внимательность, тогда ваша медитация будет проходить гораздо эффективнее. Даже если вы принимаете пищу, делайте это с

внимательностью. Когда я медитировал в горах, то читал один текст по развитию шаматхи, в котором говорилось о том, что когда вы развиваете шаматху, даже ваш прием пищи и ваш сон должны быть неразделимы с развитием шаматхи. Тут я задался вопросом: как же такое возможно, чтобы и прием пищи и сон, и когда вы куда-то идете, или сидите, все было бы связано с развитием шаматхи? Я думал, что такое вообще невозможно.

В это время один из моих хороших друзей геше Гелег мастер философии строил себе хижину для медитации. Днем он строил эту хижину. Я ему сказал, что обед себе не готовь, его приготовят, мы поедим с тобой вместе. Мы вместе с ним пообедали. Он занимался строительством своей хижины для медитации. Во время обеда я ему начал задавать вопросы по философии просто, чтобы подиспутировать. Он особо ничего не говорил и сидел задумчиво. Я думал, что он обдумывает мои вопросы по философии. И тут он сказал: «Нет, нет, нет». Я спросил: «А что нет?» Он сказал: «Окно должно быть не здесь, окно должно быть здесь, а дверь должна быть здесь». Мы обедали, я говорил о философии, но он ничего этого не слышал. Все, что он делал, было связано со строительством своей хижины для медитации. Я подумал, что это именно то, о чем говорилось в том тексте. Чем бы вы ни занимались, ваш ум не должен разлучаться с шаматхой. Так, в примере с этим геше, когда он ест или занимается чем-то другим, он все время думает о строительстве своей хижины.

Когда бизнесмен делает какой-то проект, даже когда он ест, он думает про этот проект. Даже когда он идет в туалет, он думает про этот проект. Туда надо съездить, сюда надо съездить, обязательно нужно встретиться с мэром города. Что бы он ни делал, он думает об этом проекте. Тогда он получит результат, но это будет всего лишь мирской результат. Что нам нужно делать для достижения шаматхи? Нужно, чтобы ум не отвлекался от объекта шаматхи, нужно развить сильную веру в шаматху, внимательность. Также нужно устранять причины притупленности и блуждания ума, чтобы во время сессии ваш ум был более мощным. В перерывах между сессиями, если будут возникать препятствия к развитию шаматхи, вы не должны смотреть на них. Все время будьте внимательны к действиям своего тела речи и ума, делайте свой ум все сильнее и сильнее. Если вы будете так поступать, то за шесть месяцев вы сможете развить шаматху.

Вы укрепляете свою внимательность, как во время сессии, так и в перерывах между сессиями. Но также и до того, как вы приступаете к развитию концентрации. В повседневной жизни вам также необходимо делать свою внимательность сильнее. Нравственность действий тела, речи и ума также возникает благодаря внимательности. В повседневной жизни будьте внимательны к действиям своего тела, будьте внимательны к своей речи, будьте внимательны к действиям своего ума. И не позволяйте уму порождать любые мысли. Также не позволяйте своему рту произносить все, что попало. Своим телом не совершайте вредоносных действий. Это будет нравственностью в отношении тела, речи и ума, которая сделает сильнее внимательность.

Что бы вы ни делали, делайте это с внимательностью к этому объекту. Когда вы принимаете пищу, также делайте это с внимательностью к приему пищи. И в первую очередь сделайте подношение Трем Драгоценностям, которые располагаются в вашем сердце. Каждый раз, когда вы принимаете пищу, вам необходима такая внимательность, чтобы вы никогда не забывали сделать подношение. Это тоже внимательность. Если вы упустите хотя бы один день, и в течение дня не сделаете подношение пищи Трем Драгоценностям, то поругайте себя за это, скажите: где же твоя внимательность?

В особенности после получения тантрического посвящения, что касается вашей самай в отношении приема пищи, то вы не можете принимать пищу, не благословив ее мантрой ОМ А ХУМ. Даже кусочек шоколадки или один орешек вы не можете просто так съесть, вы этим

нарушите самую. Нужно благословить пищу мантрой ОМ А ХУМ и съесть. Нужна такая привычка – благословлять все, что вы едите. Это тоже сделает внимательность сильной. Потом у вас возникнет привычка, перед любой едой говорить ОМ А ХУМ, сделать подношение, а потом съесть. Когда вы едите, то не допускайте никаких других мыслей, просто ешьте, это тоже практика махамудры. В махамудре объясняется такая техника, что когда вы принимаете пищу, то просто с первичным умом ешьте, без каких-то вторичных мыслей. Не думайте, что в прошлом году еда была вкуснее, а сейчас невкусно. Просто ешьте.

Если вы слышите какой-то звук, тоже не думайте: «О, какой он красивый», просто осознавайте его с ясным и осознанным состоянием ума. Во времена Будды один царь обратился к Будде с просьбой, он сказал, что очень привязан к музыке и попросил Будду: «Пожалуйста, дайте мне такую практику, которую я мог бы выполнять, слушая музыку». Будда обладал всеведением, он видел предрасположенности всех живых существ и мог дать им соответствующую практику, Будда сказал царю: «Да, существует такая практика, которую ты мог бы выполнять, слушая музыку». В наши дни духовные учителя не должны так поступать.

Будда обладал ясновидением. Также Будда знал во всех деталях все предрасположенности и все отпечатки, которыми обладал этот человек. Он сказал: «Когда ты слушаешь музыку, просто подумай о том, что все три мира растворились в этой музыке, звуки трех миров растворились в этой музыке. Не концентрируйся на высоких звуках, на низких звуках, слушай просто музыку. Проверь, к каким именно звукам по высоте ты привязан. Ты поймешь, что привязываться не к чему. С ясным и осознанным состоянием ума просто воспринимай эту музыку, тогда постепенно ты сможешь понять, что такое ясное и осознанное состояние ума, ясный свет».

Поэтому даже в отношении музыки, просто слушайте с ясным и осознанным состоянием ума, без каких-либо интерпретаций, просто музыку. Что бы ни говорили люди, также никак это не интерпретируйте, оставайтесь в ясном и осознанном состоянии ума. Но во время слушания учения – это другой случай. Во время учения нужно быть включенным, хотеть узнать учение, в остальных мирских вещах никакого смысла нет. Кто-то вам что-то говорит, в одно ухо это к вам влетает, из другого уха вылетает. Но во время учения нужно быть включенным. Поэтому вам нужно знать, когда включаться, а когда выключаться.

В перерывах между сессиями, когда доходит до позитивных состояний ума, то в этот момент очень важно проводить ясный анализ и порождать позитивные состояния ума. А когда доходит до негативных состояний ума, то в этот момент просто пребывайте в ясном и осознанном состоянии. Это очень важный момент. Когда в перерывах между сессиями вы развиваете любовь, сострадание, веру в достоинства шаматхи, веру в Три Драгоценности – это станет профилактическим способом устранения тупости ума во время развития шаматхи. Когда вы думаете о страданиях низших миров, когда думаете о страданиях в аду, страданиях сансары, как страдают живые существа – это поможет вам не иметь блуждания ума. Когда вы развиваете шаматху с таким умом, сильно побуждаемым позитивными состояниями ума, то вы гораздо быстрее сможете развить шаматху. В тот момент, когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, вы уже не стараетесь побудить свой ум позитивными состояниями ума, а сосредотачиваетесь только на развитии внимательности.