

Как обычно, в первую очередь, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, породите мотивацию бодхичитты. С умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания ко всем живым существам и с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ, с такой мотивацией получайте учение. Тот текст, по которому вы получаете учение, называется «Светильник, освещающий коренной текст по махамудре». Мы подошли непосредственно к самой практике, и рассматриваем то, как обнаружить объект медитации и как развивать шаматху.

Здесь автор приводит пример, который давал Будда, что дикого слона нашего ума необходимо привязать веревкой внимательности к колонне объекта медитации, и также крючком бдительности тренировать его. Далее автор говорит, что для того чтобы развить безошибочную концентрацию, которая обладает двумя характеристиками (это ясность и однонаправленное пребывание на объекте концентрации), для этого существуют два самых важных фактора: это внимательность и бдительность. Если вы их исследуете, то также обнаружите, что бдительность является результатом внимательности. Когда сильна внимательность, бдительность возникнет сама собой. Это все равно, что солнце и солнечные лучи. Для того чтобы вам развить мощную бдительность, очень важна внимательность. Для того чтобы добиться чистого сосредоточения, очень важна внимательность.

Как развивать внимательность? Здесь автор объясняет, что представляет собой внимательность. Внимательность – это то, что обладает тремя характеристиками: первая – это знакомый объект, вторая – его удержание, третья – не отклонение от этого объекта. Поэтому, если в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, то далее, для того чтобы развивать внимательность, в первую очередь вам необходимо, чтобы вашему уму был знаком такой объект как ясное и осознанное состояние. Как, например, для того чтобы визуализировать образ Будды, в первую очередь вам необходимо длительное время смотреть на изображение Будды. Тогда вашему уму будет знаком образ Будды. Такое понятие как «ум» для вас очень абстрактное, поэтому вам необходимо точно знать определение ума, и постараться пережить на своем опыте, что это такое. Очень важно знать три характеристики ума, которые объясняет Панчен-лама. Первая: по форме – это отсутствие формы. Это означает, что мозг – это не ум и сигналы в мозге – тоже не ум. Ум – это отсутствие формы. Ваш ум может функционировать, даже если мозг полностью отключен. В наши дни ученые также знают, что существуют свидетельства того, что во время операции у пациента полностью останавливается деятельность мозга. Затем, когда человек возвращается к жизни, его ум очень точно помнит все, что происходило во время операции. Такой случай был не один, было множество таких случаев. Поэтому группа ученых на основе множества таких случаев пришла к выводу, что это очень ясное свидетельство того, что есть ум, существующий отдельно от нашего тела. Поэтому они говорят, что должны существовать будущие жизни, должны быть и прошлые жизни, они постепенно соглашаются с этим.

По природе ум – это нечто ясное, по функции – способное к познанию. Этот ум никому не нужно программировать, он сам является программистом. Он обладает невероятной творческой способностью, и что бы ни явилось перед ним, он может познать этот объект без какой-либо программы. Он может познать правильно или неправильно, но, тем не менее, без какой-то программы. Если такой ум функционирует правильно, и полностью свободен от неведения, тогда он все познает на сто процентов достоверно. Если устранить все внутренние беспокоящие факторы, то он познает все феномены одновременно – как бриллиант на вашей ладони, точно так же ясно вы сможете познать все феномены. В повседневной жизни вам нужно осваивать то, что является ясным и осознанным состоянием ума. Не теряйтесь в прошлом, не слишком уходите в будущее, просто оставайтесь в текущем моменте времени и осознавайте свое текущее состояние ума.

В тантре Калачакра говорится, что наше текущее состояние ума – это как средний брат. Наше размышление о прошлом – это старший брат. Средний брат – это вы. Воспоминания о прошлом – это старший брат. Вы слишком много играете со старшим братом, теряетесь в прошлом. Поэтому вам нужно сказать себе, что прошлое уже закончено, и мне неинтересно играть с моим старшим братом, это все уже ушло, это нечто старомодное, неинтересное. Будущее – это младший брат, в нем нет ничего определенного. Младший брат непредсказуем, поэтому с ним играть тоже неинтересно. Если вы слишком много размышляете о будущем, это все равно, что вы играете со своим младшим братом. У вас не должно быть интереса также и к будущему, то есть к играм с младшим братом.

Пребывайте в настоящем моменте. Постарайтесь понять, как у вас происходит возникновение мыслей. Сколько появляется позитивных мыслей, сколько возникает негативных мыслей – исследуйте это. Вначале такая медитация очень полезна для того, чтобы ваш ум познакомился с умом. Геше Бен делал очень большой упор на такой практике, наблюдал за своим умом, смотрел – сколько у него возникает положительных мыслей, сколько возникает негативных мыслей. Он не порождал их как-то специально, а просто пребывал в естественном состоянии ума и смотрел, что там порождается. Если порождалась какая-то негативная мысль, то он откладывал один черный камень, а когда возникала позитивная мысль, он откладывал один белый камень.

Если вы просто видите, как возникают негативные мысли, то негативным мыслям становится стыдно, и они перестают возникать. Мы так образно говорим, что им становится стыдно, им становится немного некомфортно. Например, кто-то ворует вещи из вашей комнаты, и если вы не будете проверять, то у вас все время будут что-то воровать. Однажды вы начинаете следить за тем, кто приходит и кто ворует. Когда вы видите этого вора, вы говорите ему: «Все, теперь я тебя знаю». Вы даете сигнал, что вы знаете его. Из-за этого он будет приходить реже. Когда вы следите за своими мыслями, в особенности хотите узнать, как возникают негативные мысли, то негативные мысли перестают приходить, это очень странно. Когда у меня возникает такое желание проверить, как же возникает цепляние за истинность «я» в моем уме, я могу проверять всю сессию, но оно вообще не возникает. Когда вы ждете и хотите обнаружить, как оно возникает, как вы цепляетесь, то оно не приходит. Обнаружение объекта отрицания является очень полезным, это также знакомит ваш ум с умом. Вы стараетесь распознать, как в вашем уме возникает цепляние за истинность. В первую очередь очень важно познакомиться со своим умом.

Это знакомый объект, вы его держите и не отклоняетесь от него. Чтобы так поступать, очень важна внимательность. Автор здесь приводит цитату из коренного текста: «Вам нужно медитировать так, как человек, который держит меч, а другой в него постоянно выпускает стрелы, и каждый раз он должен рубить эти стрелы. Медитируйте так же». Если человек стоит с мечом, а другой выпускает в него стрелы, он рубит каждую стрелу и не допускает того, чтобы какая-то стрела в него вонзилась. Главное то, каким образом он это делает – с помощью внимательности. Таким образом, когда вы пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, и когда возникают какие-то мысли, то самое главное – это не следовать за этими мыслями, тогда вы их как бы автоматически отсекаете. Просто пребывайте в ясности и осознанности, и не позволяйте своему уму устремиться за этими концептуальными мыслями, это будет все равно, что рубить стрелу. Для этого очень важна внимательность. Такая внимательность: «Я не буду следовать за концептуальными мыслями, а буду пребывать лишь в ясном, осознанном, обнаженном состоянии ума». Чтобы эффективно это делать, то есть быть подобным этому меченосцу, который рубит каждую стрелу, летящую в его направлении, чтобы точно так же отсекал концептуальные мысли, первое, что для вас очень важно, – это с сильной внимательностью крепко схватите

объект медитации, а затем сразу же отпустите его, расслабьтесь. Если вы схватите его крепко и будете так сильно держать, то из-за этого сразу же возникнет блуждание ума, и медитация не будет эффективной. Также возникнет опасность возникновения болезни ветра, вы заболите. Например, когда русские люди медитируют, они сидят очень напряженно. Так сидеть нельзя. Когда человек впервые едет за рулем, он очень напряженно держит руль, даже нормально не дышит, и вы так же сидите, когда медитируете. Когда я вижу, что кто-то так напряженно сидит, я думаю, что на сто процентов это приведет к болезни. Когда у вас большое эго, большие надежды и желания, и вы думаете, что можете получить реализации, медитируя на махамудру, то вам будет еще хуже. Чем больше у вас надежд, тем напряженнее вы сидите, тогда вы сойдете с ума.

Вам очень важно не думать о прошлом, не думать о будущем, и пребывать в настоящем моменте времени. Вы не можете ум взять так крепко, как, например, можете схватить образ Будды. То, что вам нужно, это просто с высокой интенсивностью пребывать на объекте медитации. С такой интенсивностью, чтобы даже тонкая притупленность ума не возникала у вас в уме. Затем после такого интенсивного удержания расслабьтесь, просто расслабьтесь – это очень важная техника, благодаря которой ваш ум будет пребывать в простом, ясном, осознанном, обнаженном состоянии ума. Многие йогины прошлых времен говорили, что это очень драгоценный способ обнаружения и пребывания на объекте медитации.

Если вы слышите слова: «Расслабьтесь и вы обнаружите объект медитации», и с самого начала начнете расслабляться, то это будет ошибкой. Полностью расслабиться с самого начала – это ошибка. Вначале нужно удерживать объект с интенсивностью, а потом сразу расслабиться. Здесь лучший пример – это яйцо. Например, если кто-то хочет украсть у вас яйцо, выхватить из руки, то вы держите его так прочно, чтобы никто его не выхватил. В следующий же миг возникает опасность раздавить это яйцо, поэтому внутри вы немного расслабляетесь. Держите снаружи крепко, а внутри расслабленно. Это очень хороший пример того, как развивается однонаправленная концентрация в отношении вашего объекта медитации. Вы должны его удерживать так же, как держите яйцо в руке. С одной стороны, возьмите яйцо крепко, так, чтобы его у вас никто не выхватил. С другой стороны, расслабьтесь так, чтобы не раздавить это яйцо. То есть внутри будьте расслабленными, а внешне держите объект крепко. Даже после крепкого удержания, когда вы немного расслабляете удержание объекта медитации, нужно расслабляться внутри, а внешне все еще держать объект крепко. Такой срединный путь вы сможете понять на основе собственной практики. Например, когда вы учитесь ходить по канату, тренер объясняет вам теоретически, как это делается, как сохранять равновесие. Затем с равновесием, не заваливаясь ни в ту, ни в другую сторону, в первую очередь вы стараетесь встать на этот канат, а потом постепенно пройти по нему. Наше тело можно безупречно натренировать такой техникой. Точно также наш ум можно безупречно натренировать. Все это вопрос тренировки. Просто получать учение – этого недостаточно. Теперь вместе с этим вам также нужно медитировать.

Далее автор приводит цитату Мачиг Лабдрон, которая является великой йогиней махамудры. Она говорила: «Схватите объект медитации крепко, а затем отпустите его с расслаблением. Там вы обнаружите объект вступления в медитацию». Смысл тот же самый. Когда вы приступаете к медитации, в первую очередь вам необходимо крепко схватить объект, а затем отпустить, расслабиться. Расслабляйтесь таким образом, чтобы расслабиться не полностью, а расслабиться внутри. А внешне все еще держать объект медитации крепко, так, чтобы яйцо у вас никто не выхватил. Если вы слишком расслабитесь, то яйцо упадет на землю. Слишком сильно схватите – раздавите яйцо.

Другой индийский махасиддха говорил: «Ум, покрытый большим количеством концептуальных мыслей, если вы будете его держать с расслаблением, то, несомненно, все

концептуальные мысли исчезнут». Это означает то же самое, смысл тот же самый. Здесь говорится о том, что вначале нужно крепко взять объект медитации, а затем немного расслабиться. Слишком крепкое удержание – это причина блуждания ума. Если вы немного расслабитесь, то сразу же это блуждание ума исчезнет. Но если расслабитесь слишком сильно, то это может стать причиной притупленности ума. Между этими двумя состояниями слишком крепкого удержания и слишком сильного расслабления, в этой середине вы сможете обнаружить то, как пребывать на объекте медитации. Это очень важное сущностное наставление.

Затем автор приводит цитату Чандрагомина, который является одним из великих индийских йогов. Чандрагомин написал множество разных текстов по медитации, в особенности по развитию однонаправленного сосредоточения. Он говорит: «Если вы удерживаете объект слишком крепко, то возникает блуждание ума. Если вы расслабляете удержание, то возникает притупленность ума. Здесь очень трудно найти срединный путь, поэтому развить сосредоточение очень трудно. Зачем же мне расстраивать людей?» Это практично, это правда. Если вы не умеете придерживаться золотой середины, тогда, сколько бы вы ни занимались медитацией, даже пять или десять лет, результата не будет. Все нужно делать умело. Нужен творческий, умелый ум. Не надо иметь больших надежд. У вас, русских, есть такая склонность к перевозбужденности, но она не полезна для медитации. Это тоже привязанность. Это отвлекает ум от медитации, это тоже нехорошо. Перевозбужденность по отношению к религии – это тоже неправильно, это фанатизм. Очень важно никогда слишком сильно не перевозбуждаться. Создавайте причины и не слишком много думайте о результате. Затем, если вы станете более ленивыми, то немного подумайте о результате, и ваш ум сразу же станет активнее.

Автор говорит: «Когда ваш ум пребывает просто в ясном и осознанном состоянии, на котором вы пребывали сначала более интенсивно, а затем расслабились (внутри расслабились, в внешне все еще держите объект крепко). Когда вы пребываете на нем, обязательно начнут возникать мысли, поскольку это наш естественный механизм, наш ум очень привык к мыслям. В этот момент не прикладывайте никаких усилий, чтобы останавливать эти мысли, это было бы большой ошибкой». Вы говорите: «Я медитирую», у вас возникают мысли, и вы стараетесь как-то силой остановить эти мысли, но это все равно, что стараться заморозить свой ум. Вы замораживаете свой ум, не позволяете ему развиваться, и в таком замороженном состоянии ваш ум становится глупым.

Некоторые люди занимаются медитацией много лет, но после медитации их ум становится тупым. Такой человек не понимает сразу, что ему говорят, переспрашивает, понимает только через десять минут. Это тупой ум, медленно работающий. Потому что он заморозил ум, не пускал мысли. Если кто-то будет только есть, и не будет заниматься физическими упражнениями, то он сильно потолстеет, и даже не сможет шевелиться. Даже вставать этот человек будет еле-еле, очень медленно. Таким же станет ваш ум. До теории пустоты будет далеко. Даже на вопрос о благородной истине страдания вы не сможете сразу ответить. Затем, если вы начинаете о чем-то говорить, то полностью отдаляетесь от того, с чего начали, вы не можете вернуться обратно.

Его Святейшество Далай-лама проводит медитацию отлично. Он говорит на любую тему, немного отходит от нее и возвращается всегда обратно. Он никогда не упускает темы речи. Некоторые мастера начинают отклоняться от темы, потихоньку уходят и не возвращаются к первоначальной теме, и я думаю: «Когда он вернется обратно к теме?» Он уходит далеко, это тоже показатель неэффективной медитации, значит, в медитации было что-то неправильно. Если вы медитируете все более эффективно, то ваш ум становится все более острым, он начинает работать как компьютер. В нем появляется такая система, что какую бы

тему вы ни затрагивали, вы начинаете с каких-то положений, затем уходите в сторону, а затем обязательно возвращаетесь обратно, никогда не теряя главной темы.

Далее, когда в таком состоянии возникает мысль, без отбрасывания ее, просто взгляните на эту мысль. Когда возникает концептуальная мысль, вы должны быть рады этому и не думать так: «Ну, вот опять пришла концептуальная мысль». Вы должны с радостью смотреть на нее, как будто появилась картинка. Думайте так: «Сейчас я буду знать механизм моего ума, как мысли сами возникают, и как они сами исчезают. Я не хочу следовать за этим, но я хочу узнать, как эти мысли возникают и как они исчезают». Вы следите за тем, как вор приходит, пробирается к вам в комнату, как что-то ворует и как уходит.

Автор говорит о том, что когда вы пребываете в таком ясном и осознанном состоянии ума, то начинают возникать мысли. В первую очередь, появление мысли – это как возникновение картинки. Например, к вам в мыслях приходит куриная нога. Вы долго не ели мяса. Вы приступаете к медитации, ваш желудок немного пустой, и перед вами возникает образ куриной ноги с хрустящей корочкой золотистого цвета. Вы начинаете думать: «Я давно не ел курицу, когда я закончу ретрит, я обязательно куплю курицу». Если вы начали так думать, то вы проиграли. Здесь вам не нужно следовать за такой мыслью, но также не нужно и как-то отвергать ее, говорить: «Я практик махамудры, этого не должно быть». Просто с усилием смотрите на этот образ, и тогда он исчезнет сам собой. Например, если вы медитируете на образ Будды, и думаете: «Я не хочу, чтобы этот образ исчез», то во время вашего сосредоточения он будет исчезать. Он исчезнет, не останется, даже если вы будете говорить: «Пожалуйста, не уходи», во второй момент он исчезнет, и потом вы еле-еле восстановите картинку.

Если у вас нет хорошего ознакомления с объектом медитации, то в этом случае, когда вы будете визуализировать его, он будет исчезать, если вы не подпитываете этот образ. Это все равно, что, например, горит газ, и в этом случае, если прекращает поступать газ, то также потухает и огонь. Если вы не будете следовать за концептуальными мыслями, то они исчезнут сами собой, это естественный механизм. Мы кормим наши концептуальные мысли, затем мы говорим «уходите», и это ошибка. Не питайте эти мысли, это означает – не следуйте за ними. Какая бы мысль ни возникла, не отвергайте ее и не следуйте за ней, просто наблюдайте ее так же, как ребенок смотрит на картинку. Тогда такие мысли будут сами возникать и сами исчезать, это называется «самоосвобождающиеся мысли». Это очень важная техника для развития однонаправленной концентрации.

Какая бы мысль у вас ни возникала, вы за ней не следуете и не отвергаете ее. Старайтесь исследовать ее природу. В этом случае мысль исчезает, и вы остаетесь просто в ясном и осознанном состоянии ума. Далее, из него у вас порождается следующая мысль, и вы вновь не следуете за ней, не отвергаете ее, а просто исследуете ее природу, и эта мысль тоже исчезает, и вы так пребываете в этом обнаженном состоянии ума. Возникла мысль или нет – все время пребывайте в ясном и осознанном состоянии ума, обнаженном состоянии ума. Ваш ум должен быть обнаженным, то есть свободен от концептуальных мыслей, это называется «обнаженное состояние ума». Многие мастера махамудры в прошлом говорили, что наш ум как пространство. Когда в пространстве, в небе возникают облака, они возникают из пространства, и исчезают обратно в этом пространстве. Например, телеэкран подобен нашему уму. На этом телеэкране возникает картинка и исчезает так же обратно в экране. Если вы пребываете в ясном и осознанном состоянии ума и возникает какая-то концептуальная мысль, то она возникает из ума, и если вы не следуете за ней и не отвергаете ее, то она исчезает обратно в уме.

Когда Миларепа рекомендовал объект медитации своему ученику, он говорил: «Медитируй как океан, пребывай в глубинах океана. Медитируй как гора, не позволяй ветру концепций

мешать. Медитируй как пространство, не позволяй облакам как-то закрыть пространство». Таким образом, он давал учение по махамудре, о том, как медитировать на махамудру. Спустя две недели, после медитации ученик Миларепа вернулся у Миларепа. Миларепа спросил у него: «Как у тебя проходит медитация?» Он сказал: «Я медитирую на ум как океан. Это очень приятно, но когда начинаются волны, то у меня возникают трудности. Я медитирую как гора, но когда я вижу деревья, вижу траву, у меня возникают трудности. Я медитирую на ум как пространство, это очень приятно, но когда возникают облака концептуальных мыслей, тогда у меня возникают трудности». Миларепа ответил на это своей песней: «Если ты рад медитировать на свой ум как океан, и тебе неудобно из-за волн, то тебе нужно понять, что волны возникают из океана и исчезают обратно в океане. Поэтому расслабь свой ум и медитируй. Если тебе приятно медитировать на ум как гора, но когда ты видишь деревья и траву, возникают трудности, то тебе нужно понять, что эти деревья и трава – все вырастает из горы и исчезает также в горе. Когда ты медитируешь на ум как пространство с удовольствием, но когда возникают облака концепций, если тебе это мешает, то тебе нужно понять, что когда возникают облака, они возникают из пространства, и когда исчезают, то исчезают также в пространстве».

Таким образом, просто пребывайте в ясном и осознанном состоянии ума. Вам нужно понять, что, какая бы мысль ни возникла, это просто упражнение Дхармакаи. Никогда не думайте, что это препятствие. Это как упражнение. Всегда старайтесь распознать эти мысли как мысли. Здесь есть одна особенность в махамудре, что вам не нужно как-то специально применять противоядия от блуждания ума. Когда возникает блуждание ума, возникает концептуальная мысль, вы можете использовать ее, увидеть ее как упражнение Дхармакаи. Здесь мы не говорим о грубых концептуальных мыслях, если возникли грубые концептуальные мысли, то вы потеряли объект медитации. Если возникает мысль, и вы за ней следуете, то проявляется грубое блуждание ума, и вы теряете объект медитации. Когда возникает тонкое блуждание ума, то вы можете использовать его, и это как упражнение Дхармакаи. Вам нужно понимать процесс возникновения блуждания ума. Он всегда такой, что вначале возникает тонкое блуждание ума, и если вы следуете за этими концепциями, то порождается грубое блуждание ума, и вы теряете объект медитации. Поэтому люди медитируют, и к ним приходит образ курицы. Поскольку у вас есть привычка следовать за этими мыслями, то вы начинаете думать: «Какая вкусная и красивая эта курица, как давно я ее не ел». Вы так думаете, потом вспоминаете, что два года назад вы ели такую вкусную курицу, и потом вы увидите, что прошло десять минут, пока ум туда-сюда отвлекался. Вы можете десять минут блуждать, отклонившись от объекта медитации, но так и не заметите этого.

Таким образом, если вы постараетесь распознать тонкое блуждание ума как блуждание, и не будете следовать за ним, то вы сможете использовать его как упражнение Дхармакаи. И чем больше будет возникать концептуальных мыслей, тем больше у вас будет упражнений Дхармакаи. Благодаря этому ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Когда возникают концептуальные мысли, поскольку вы за ними не следуете, они исчезают. Затем, следующая концептуальная мысль, вы за ней не следуете, она тоже исчезает. Таким образом, это у вас превращается в упражнение Дхармакаи, речь идет не о Дхармакае плода, а о Дхармакае основы. Далее автор приводит цитату великого йогина Гумпо. Он был одним из великих йогиней махамудры. Он говорил следующее: «Никогда не распознавайте изъяна в концептуальных мыслях, то есть никогда не думайте, что концептуальные мысли – это ошибка». Какая бы концептуальная мысль ни возникла, не думайте: «Ай, опять пришли концептуальные мысли, я устал от концептуальных мыслей». Возникает концептуальная мысль, не следуйте за ней, но при этом не думайте, что она плохая.

Далее говорится, что не нужно специально медитировать в неконцептуальном состоянии, это была бы большая ошибка. Если вы специально медитируете на неконцептуальное, то вы

замораживаете свой ум. Когда небуддисты медитируют на пребывание в неконцептуальном состоянии, то они замораживают свой ум, они специально останавливают концептуальные мысли. Это большая ошибка, никогда специально не останавливайте концептуальные мысли. Какая бы концептуальная мысль ни возникла, никогда не думайте, что она плохая. Просто смотрите на ее природу. Как она возникает? Она возникает из вашего ума, и если вы за ней не следуете, то в следующий же миг она исчезает обратно в вашем уме, и становится упражнением Дхармакаи, вашего ясного света ума. Если вы будете медитировать снова и снова с такими упражнениями, то постепенно проявится ваш ясный свет. Поэтому концептуальные мысли – это упражнения Дхармакаи, и так однажды вы переживете ясный свет или переживете Дхармакаю основы. Дхармакаю основы – это ясный свет ума, наитончайшее состояние ума.

Затем говорится: оставьте свой ум в совершенно естественном состоянии, в обнаженном состоянии, без чего-либо искусственного. Также и наш характер должен быть естественным, без чего-либо искусственного. Когда характер естественный, это очень красиво. Искусственный характер некрасивый. Также и состояние нашего ума, если оно естественное, то оно очень красивое, а искусственное состояние ума некрасивое. Почему природа ума красива? Потому что природа ума чиста. Старайтесь пребывать в естественном состоянии ума. Оно должно быть естественным, должно быть спонтанным, должно быть обнаженным. Но вы как шпион должны наблюдать за тем, как возникают концептуальные мысли, как они исчезают, как они становятся более грубыми. Шпионьте за ними. Тогда ваша медитация даст такой результат как шаматха. Это очень важное сущностное наставление. То, что здесь говорит автор Панчен-лама, он говорит не с собственной точки зрения, он всегда приводит цитаты великих мастеров прошлых времен.

Далее сам автор говорит о том, что в наши дни, когда у духовных практиков очень мало заслуг, очень слабые предрасположенности, очень мало энтузиазма и слабая вера, для этих практиков – для того, чтобы развивать шаматху через практику махамудры, очень полезны шесть примеров, которые объясняли великие махасиддхи прошлого.

Первый пример. Говорится, что вам нужно медитировать как ясное небо, на котором нет облаков, и ярко светит солнце. Это первый пример, вам нужно медитировать таким образом. Теперь, что это означает? Когда светит солнце, и нет облаков, то очень ясно. Возникает такая ясность, интенсивность концентрации становится такой ясной, что в уме не наступает притупленности. Поскольку нет облаков, то также нет и блуждания ума. Важны вот эти два момента: это отсутствие облаков и высокая интенсивность ясности. Отсутствие облаков устраняет блуждание ума, а высокая интенсивность ясности устраняет притупленность ума. У вас будет высокий уровень концентрации, который свободен от блуждания и притупленности ума. Это такой просто символический пример. Вам нужно медитировать таким образом, чтобы в первую очередь быть свободным от облаков концептуальных мыслей. Далее – с очень высокой интенсивностью ясности, и тогда ваша концентрация будет безошибочной, безупречной. В первую очередь нужно добиться такой концентрации, безупречной концентрации. Это первое. Медитируйте таким образом, чтобы ваша концентрация была безупречной.

Второй пример. Медитируйте как орел, парящий в небе. Когда орел парит в небе, то он не использует каких-то интенсивных движений. Вначале он использует интенсивные движения, например, чтобы оттолкнуться от земли, тут есть интенсивность. Но затем, по мере того, как он поднимается, он старается расслабляться все больше и больше. Таким образом, он приходит к спонтанному парению высоко в небе. Точно также вначале прикладывайте определенные усилия, крепко схватите объект медитации, а затем отпустите его. Если вы поднимаетесь все выше и выше, то и расслабляйтесь все больше и больше.

Если вы подпрыгнули, а потом упали обратно на землю, то вновь нужно прыгнуть с силой. Если вы подпрыгните, а затем упадете обратно на землю, и скажете: «Геше-ла сказал, что нужно быть подобным орлу, вначале нужно прикладывать усилия, я их прикладывал. Теперь говорится, что нужно расслабиться», – и вы, находясь на земле, расслабляетесь, это ошибка. Если вы медитируете по этому примеру с орлом, то вам нужно понимать, что вначале необходимо прикладывать усилия, подпрыгивать. Если вы не поднимаетесь все выше и выше, а падаете обратно, то вновь нужно прикладывать усилия, не нужно расслабляться. Здесь говорится о том, что вначале вы приступаете к медитации с усилием.

Пока вы не достигните второй, третьей стадии концентрации, вам необходимо приступать к медитации с усилием и с крепким удержанием объекта медитации. Даже на восьмой стадии вначале должна быть определенная сила, усилие, чтобы приступить к медитации. Затем, на девятой стадии уже не нужны никакие усилия, вы просто медитируете спонтанно. Вам нужно понимать эти моменты. Иначе вы неправильно поймете. Поэтому, когда прикладывать усилия, а когда расслабляться, вам нужно знать соответствующую ситуацию. Вам очень важно находиться посередине – между слишком крепким удержанием объекта медитации и слишком большим расслаблением, и тогда вы обнаружите, как пребывать в медитации. Это второй пример.

Эти шесть примеров вам нужно помнить наизусть. В будущем, когда будете развивать шаматху, они должны быть даже отображены на бумаге. Вам не нужны какие-то подробности, вы просто перечисляете эти шесть примеров, поскольку комментариев вы уже получали, и знаете, что они собой представляют. Так вы будете использовать эти шесть примеров и станете профессионалами. Например, в компьютерном программировании, если вы профессионал, в этом случае вы немного поработаете, и сразу же сделаете эффективную большую работу. Если вы не являетесь профессионалом, вам не хватает каких-то знаний, вы что-то делаете и делаете, но становится только хуже, вы теряете сохраненную информацию. Два часа вы что-то делаете, но не можете создать программу. Профессионалы за две-три минуты могут создать программу. И в программировании, и в медитации нужно быть профессионалом. Когда есть профессионализм, вы видите результат. Тогда вы будете получать удовольствие от этого. Когда вы станете настоящим профессионалом в медитации, вы будете счастливы медитировать. Вы будете точно знать – где ошибка, а где нет ошибки. Вы будете знать пять ошибок медитации и восемь противоядий, вы будете также знать девять стадий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. Также вы будете владеть подробными наставлениями по махамудре. Вы будете владеть подробными наставлениями о том, как развивать шаматху на основе большого и среднего Ламримов. Тогда вы профессионалы. Тогда у вас появится шанс за шесть месяцев развить шаматху. Здесь мы говорим об использовании наставлений сутры. Но если вы знаете, как для развития шаматхи использовать тантру, каким образом использовать чакры, каналы, капли, как использовать махамудру, то сможете развить шаматху даже за три месяца.

Не так давно, мы говорим о моем поколении, Ген Нима медитировал в горах. Я с ним не встречался, он находился в другой стране, в Бутане, а я находился на тот момент в Дхарамсале. Но все знали, что Ген Нима развил шаматху, он находился на пути подготовки. Когда я был в Мадгоде, я знал также, что и он находится там, и захотел с ним встретиться. Геше Вангчен мне сказал: «Отправляйся и встретись с этим геше, он является современным мастером медитации, поскольку тебя интересует медитация, тебе нужно пойти и поговорить с ним». Как вы знаете, моя слабость в том, что я часто говорю «потом, потом», откладываю. Однажды, когда я уже пошел к нему, оказалось, что он ушел из жизни. Я не встретил его. Но мой друг, который был йогином и медитировал в горах, ходил к нему, встречался с ним. Я спросил у него, какие вопросы он задавал Гену Ниме, и какие ответы он давал. Поэтому мне



не было необходимости самому к нему ходить лично, я получил все ответы. Он мне рассказал о том, что когда увидел Гена Ниму, хотя он был уже очень стар, но обладал очень острым умом. Например, если он говорил о каком-то событии, которое произошло двадцать лет назад или даже тридцать лет назад, то он говорил о нем так подробно, как будто это случилось вчера. Это такое уникальное качество, что он мог так подробно во всех деталях описать события, произошедшие тридцать лет назад, будто они случились вчера. Мой друг тоже был великим геше, очень хорошим практиком. Поэтому Ген Нима от него ничего не скрывал, раскрывал все. Другим людям он бы ничего такого не сказал. Когда приходили некоторые другие люди, он говорил: «Я ничего не знаю, я не развил шаматху, не достиг никаких реализаций».

Мой друг спросил у него: «Я слышал, что вы развили шаматху. Действительно ли это так?» Он сказал: «Да, да, я развил шаматху». Друг спросил у него: «Сколько времени у вас ушло на то, чтобы развить шаматху?» Ген Нима задумался и сказал: «Я развил шаматху за три месяца». Если вы используете для развития шаматхи только техники сутры, то самое быстрое, сможете развить шаматху за шесть месяцев. Он знал очень ясно эту теорию сутры, что в сутре, самое быстрое, шаматху можно развить за шесть месяцев. Некоторым на это потребуется десять лет, двадцать лет, кому-то целая кальпа. Тем не менее, он сказал, что за три месяца развил шаматху. Мой друг сказал: «Теперь вы уже развили шаматху. Я тоже хочу развить шаматху. Вы являетесь мастером. Пожалуйста, дайте мне наставления, как развить шаматху». Ген Нима задумался и сказал: «Что же я могу вам посоветовать? Если говорить о том, что лама Цонкапа объяснил в большом Ламрине и в среднем Ламрине в отношении развития шаматхи, то даже если кто-то разовьет свежую шаматху, он не сможет дать более подробных наставлений, чем те, что дал лама Цонкапа».

Некоторые люди думают, что шаматху развивали раньше, а сейчас ее развить нельзя. В действительности и в наши дни точно также существует такая возможность, просто очень редко встречаются люди, которые прикладывают усилия к развитию шаматхи. Если мы создадим все благоприятные условия, и также будем прикладывать усилия, то, обладая всеми нужными наставлениями, мы сможем развить шаматху, все будет зависеть только от нашего энтузиазма.

Что касается наших условий для развития шаматхи, то Игорь мне сказал о том, что одна из комнат в доме шаматхи уже полностью подготовлена. Если вы захотите медитировать в темноте, заниматься темной медитацией, вы сможете это сделать в этой комнате. Если хотите заниматься светлой медитацией, то тоже сможете этим заниматься. Кроме этого, там полная звукоизоляция. Не нужно будет как-то уходить под землю, то есть рыть яму. Для того чтобы заниматься темной медитацией, в Курумкане я рыл яму. Это было неблагоприятное обстоятельство, поскольку просачивалась вода. Главная цель – это отсутствие света, поэтому в настоящее время мы можем создать такие условия, что полной темноты мы можем добиться не обязательно под землей. Вначале, когда вы приступаете к медитации, чтобы установить свой ум в ясном и осознанном состоянии ума и устранить блуждание ума, очень важно медитировать в темноте. Затем, когда будет наступать опасность притупленности ума, и уже не будет грозить опасности блуждания ума, тогда необходимо медитировать в светлом месте. То есть, все это зависит от ситуации. Все эти возможности у нас есть. Кроме этого, там такая звукоизоляция, что вы вообще не слышите никаких звуков, как будто оказались в космосе. У людей в космосе ум становится очень ясным, очень острым во многом благодаря тому, что там полная звукоизоляция. После полета в космос люди возвращаются немного другими людьми. Они добрые и у них нет множества странных мыслей. У них чистый, ясный ум.

Наш ум также зависит от условий. Мы здесь имеем такие условия. Может быть, в Индии нет таких условий. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, там не было такого условия, как еда, не было наличия воды. Когда приходилось спускаться с горы за едой, то моя концентрация деградировала. Это очень жалко, вы стараетесь развить концентрацию, потом заканчивается еда, никто не помогает. Поэтому я был вынужден спуститься вниз, и моя концентрация деградировала. Потом я снова старался развивать концентрацию. Я подумал, что если бы кто-то мне помогал, приносил еду, я никуда бы не ходил, как бы мне это помогло в развитии. Поэтому я решил, что таких проблем у моих учеников не будет.