

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Сначала я хотел бы сделать объявление касательно аудиокниги, которую выпустили недавно в нашем центре. Голос – это голос Андрея. В такой форме это книга по лоджонгу. Чтобы вы могли слушать, например, вместо музыки, это было бы очень полезно. Также я хотел бы, чтобы в скором будущем вышла такая же книга по теме шаматхи, чтобы вы могли слушать эту книгу во время ретрита, приучали бы свой ум к этой теме. Например, если у вас в уме возникло несчастливое состояние, депрессия, то вместо того, чтобы слушать, например, музыку, вы можете послушать эту книгу. И я точно могу сказать, что сразу же ваш ум успокоится. В этой книге речь идет о том, как тренировать свой ум и как мыслить позитивно. Это буддийская практика.

Для буддийской практики вам необязательно сидеть в строгой позе, даже если вы просто лежите, размышляете на эти темы, если мыслите позитивно, развиваете здоровый образ мышления, то это буддийская практика. В дополнение к этому, если вы можете медитировать, то это еще лучше. Все это нужно совмещать. Что касается неформальной и формальной практики, то вы не должны игнорировать ни одну из них. В отношении подношений так же: совмещайте и визуализируемые подношения, и непосредственные подношения – делайте упор и на том и на другом. Визуализируемые подношения – это высокий вид подношений, они высоко ценятся, но иногда наша лень говорит: «Зачем мне делать непосредственные подношения, я буду просто визуализировать». Ставьте на алтарь подношение воды, также подносите на алтарь пищу, цветы, благовония, не нужно игнорировать эти вещи. Это тоже играет очень важную роль. Очень важно соблюдать баланс.

Также я хотел бы сказать о том, что в тибетском информационном центре министр культуры и религии обратился ко всем тибетцам, и также не тибетцам с предложением начитывать как можно больше мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ради здоровья Его Святейшества Далай-ламы, ради долгой жизни Его Святейшества. Сейчас люди по всему миру начитывают эту мантру. Я хотел бы к своим ученикам также обратиться с просьбой: как можно больше начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ради долгой жизни Его Святейшества. Подсчитывайте количество этих мантр, к тридцатому апреля нам необходимо собрать общее количество начитанных мантр. Отправляйте количество начитанных вами мантр Диме, а Дима отправит это число нашему тибетскому центру тибетской культуры и информации. А те отправят эту информацию в Индию. То есть информация о том, какое количество мантр начитают наши буддисты в России, также отправится в Индию. Начитывайте мантры, подсчитывайте количество, затем сообщите Диме.

Теперь учение. Мы с вами говорим о том, как медитировать, как развивать шаматху. Нам нужно понимать, что цель развития шаматхи не в том, чтобы обрести какую-то безмятежность. Цель медитации не в том, чтобы обрести физическую безмятежность, ментальную безмятежность и просто пребывать в этом состоянии. Это не цель медитации. Или, например, чтобы стать сверхъестественным человеком и затем демонстрировать людям свои особые сверх возможности – это тоже не цель медитации. Шаматха – это инструмент и с помощью этого инструмента нужно укротить свой ум полностью. Не укрощенный ум называется сансарой. До тех пор, пока ваш ум не укрощен, это все равно, что вы окружены огнем и рано или поздно огонь страданий охватит вас.

Чтобы освободиться от страданий сансары, очень важно полностью укротить свой ум. Без этого невозможно освободиться от страданий. Какие бы теории ни открыли люди, что бы они ни создали, какого бы высокого уровня самолеты ни появлялись, какие бы красивые дома ни строились, все это не решит полностью всех наших проблем, а будет приносить другие проблемы. В конце концов, полное укрощение ума – это единственный способ,

других вариантов нет. Это самый лучший способ не только обретения собственного счастья, но также и помощи другим. Если вы не укротили свой ум, но стараетесь приносить определенное благо другим, то это хорошо, но особого блага вы не сможете принести. Если вы думаете так, что благодаря полному укрощению своего ума я смогу приносить благо другим, тогда вы мудрые. В конце вы поймете, что только в силу укрощения собственного ума, полного укрощения вы по-настоящему сможете помогать другим живым существам, по-настоящему сможете приносить благо всем живым существам. Ради собственного блага и ради блага всех живых существ укротить свой ум полностью – это является целью медитации.

Без обладания острым безупречным сосредоточением полностью укротить свой ум будет невозможно. Имея такой ум, который не может на одно мгновение сосредоточиться, постоянно блуждает по сторонам, сказать, что я полностью укрощу свой ум – это все равно, что маленький ребенок скажет, что взвалит на себя тысячу килограммов. Вы можете поднять тысячу килограммов, но не с помощью этого тела, а с помощью особых инструментов. Точно также вы можете полностью укротить свой ум с помощью шаматхи. Развивайте шаматху для того, чтобы полностью избавиться от всех своих ограничений, реализовать весь благой потенциал своего ума и чтобы приносить благо всем живым существам. Если вы медитируете с такой мотивацией, то это акт бодхисаттвы. Тогда, если вы медитируете даже одну минуту, это акт бодхисаттвы.

Если вы сосредоточены на образе Будды с такой мотивацией, скажем, в течение минуты держите сосредоточение, то каждый миг, благодаря высокой мотивации, вы накапливаете большие заслуги. В противном случае, если вы медитируете без такой мотивации, то это просто нейтральное состояние. Что касается образа Будды, то вы можете накапливать заслуги в силу объекта, на который вы медитируете. Но если в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, то без такой мотивации это будет нейтральное действие. Это нейтральное состояние ума. Когда без позитивного состояния ума вы просто пребываете в этом состоянии, то это не является накоплением позитивной кармы, это просто нейтральная карма. Каждый раз, когда вы приступаете к развитию шаматхи, в первую очередь порождаете такую мотивацию: «Я хотел бы развить шаматху, чтобы полностью избавиться от всех ограничений, реализовать весь потенциал своего ума», с такой мотивацией приступайте к медитации. Для того чтобы развить такую мотивацию вам нужно слушать учение по лоджонгу, то, о чем я говорил вам. Вы должны развить понимание того, что наша цель состоит в том, чтобы устранить все свои ограничения, развить весь свой потенциал и стать источником счастья для всех живых существ. Это должно стать вашей целью. Если к вам во сне придет Манджушри и спросит вас: «Что ты пожелаешь?» – то вы скажете: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я достиг состояния будды на благо всех живых существ как можно скорее. Живые существа страдают, а в настоящий момент у меня нет особого потенциала, я ничем особо не могу им помочь». Если у вас возникают такие желания во время сна, то ваш ум уже постепенно приближается к уму бодхисаттвы. Когда вы станете бодхисаттвой, это будет просто невероятно! Искусственную бодхичитту породить не так трудно, а породить спонтанную бодхичитту очень трудно, и без шаматхи это практически невозможно. Есть исключительные случаи, когда некоторые практики благодаря тому, что в течение многих жизней приучали свой ум к бодхичитте, могут в этой жизни породить ее без шаматхи (мы говорим о спонтанной бодхичитте), но это исключение. С такой мотивацией, с такой целью в своем уме вам нужно медитировать, развивать шаматху.

Что касается того, как развивать шаматху, то мы подошли с вами к вопросу о четырех способах вступления в медитацию. То, каким образом продвигаться по девяти стадиям сосредоточения, используя шесть сил для развития шаматхи, я вам уже объяснил. Четыре

способа вступления в медитацию также очень важны, иначе вы можете допустить ошибку с тем, как вы приступаете к медитации. В разных текстах даются разные наставления о том, как приступать к медитации, поэтому, если вы примените то, или иное наставление в неподходящее время, это будет ошибка. Например, все лекарства являются полезными, но если вы принимаете какое-то лекарство, которое не соответствует ситуации с вашим здоровьем, или вы принимаете его в неподходящий момент, то оно не поможет, а даже может навредить. Поэтому в отношении всех учений Будды вам нужно знать, какие из них являются подходящими для вас и как их применять в вашей ситуации. Например, даже в отношении заботы о других больше, чем о себе – это очень хорошо, но если вы сразу же приметесь заботиться о других больше, чем о себе, то для вас это будет непрактично. Например, вы были эгоистичными, а затем получили учение по развитию бодхичитты, по тому, что необходимо стать источником счастья для всех живых существ. На следующий же день вы начинаете заботиться о других больше, чем о себе. Вас хватит на два дня, может быть на день, кого-то даже на три часа, а потом вы скажете, что не хотите больше быть буддистом. Потому что это высокая доза. Вы под влиянием временных эмоций сразу же начинаете вести себя так, как будто вы бодхисаттва или йогин, но из-за этого далее у вас возникают проблемы.

У одного тибетского бизнесмена возникли определенные проблемы с бизнесом. Он также поссорился со своей женой, с друзьями. Он очень сильно расстроился, затем взглянул на алтарь и увидел там жизнеописание Миларепы. Он взял книгу и открыл ее, но не с самого начала, а в середине, как делаете вы. Когда вы немного несчастливы, вы открываете книгу посередине и говорите, что нашли ответ: «Все мои проблемы из-за этой причины, сейчас я стану счастлив», – это очень опасно! Вы, русские, можете так себя вести. Когда у вас возникает немного проблем и вы чуть-чуть несчастны, вы открываете книгу, в ней написано что-то, связанное с вашей жизнью, и вы думаете, что нашли решение своей проблемы, но потом станет еще хуже, так нельзя. Нужно читать книги с самого начала, не с середины. Нет совета, который решил бы все проблемы. Если бы был такой совет, то Будда не передал бы восемьдесят четыре тысячи томов учений. Будда бы мог сказать одно слово, один ответ, но такого не существует. Нужно менять систему полностью. Если не изменить полностью систему ума, то один совет поможет решить одну проблему, но создаст другую проблему. Поэтому нужно менять систему полностью.

Когда он открыл книгу, то прочитал слова Миларепы: «Поскольку у меня нет богатства, мне нечего терять, поэтому я счастлив. Поскольку у меня нет жены, то не с кем ругаться, поэтому я счастлив». Он подумал: «Миларепа как раз говорит обо мне, все мои проблемы из-за того, что у меня есть бизнес, из-за того, что у меня есть жена. Для меня самое лучшее решение – это бросить свой бизнес, бросить жену. Все нужно бросить, отправиться в горы и медитировать». При этом он не знал, как медитировать. Он думал, что просто сядет, ничего не будет делать, не будет ни о чем думать, придет бог, протянет руку, скажет: «Ты бросил сансару, теперь я сделаю тебе подарок». Он поступил таким образом, прошло три дня, но ему не приснилось даже ни одного хорошего сна. Затем он оделся как Миларепа, начал вести себя как Миларепа, как йогин, но никаких хороших снов не было. Он сказал, что советы Миларепы тоже ерунда, и спустился в город. Его увидели друзья и спросили: «Что с тобой произошло, как случилось, что ты так обеднел?» Он на это ответил: «Нищий Миларепа сделал и меня нищим».

Это очень важный момент. Наставления Миларепы бесценны, но читать вам нужно с самого начала. Забота о других больше, чем о себе, бесценна, но при этом вам необходимо знать, какой фундамент вам нужен, чтобы заботиться о других больше, чем о себе. Без фундамента невозможно полностью пожертвовать собой ради блага других, на следующий день вы уже не сможете это продолжать. Люди скажут, что вы тупой человек, заберут у вас квартиру, имущество и скажут вам «до свиданья». Потом вы подумаете: «Какой я глупый, что все

отдал». Заботиться о других больше, чем о себе, не означает, что вам нужно все, чем вы обладаете, отдать другим, здесь речь идет о долгосрочном благе: «Ради их долгосрочного блага мне нужно избавиться от всех своих ограничений, реализовать весь свой потенциал. Мое состояние будды не является таким важным, но для того, чтобы помогать другим, мне необходимо достичь состояния будды. Если бы у меня был выбор, то я бы предпочел, чтобы они первыми достигли состояния будды, а я был бы последним». Такой подход – это настоящий подход бодхичитты.

Подходящая доза для вас в настоящий момент – это, насколько вы заботитесь о себе, ровно настолько же старайтесь заботиться и о других, это вам подходит. Затем потихоньку начинайте заботиться о других немножко больше, чем о себе, например, на 60% – о других, а на 40% – о себе, потому что других большинство, а вы один. Потом вы будете думать: «Да, да, даже 40% – это много, я один, а других живых существ миллиарды». Это тоже немного глупо, вы подумаете: «Заботиться о себе на 40%, а о миллиардах и миллиардах живых существ на 60% – это тоже неправильно, но пока у меня нет сил». Потом вы захотите заботиться о других на 80%, а потом на 100%, вы будете думать только о благе других. О себе у вас не будет ни единой мысли, потому что вы знаете, что когда заботитесь о других, ваши желания исполняются сами собой, тогда зачем думать о собственном благе? О нем не надо думать. Делайте так, и тогда вы сможете заботиться о других больше, чем о себе. Это надо осуществлять шаг за шагом. Это то, как практиковали великие мастера прошлого.

Основная мысль здесь такая: для того, чтобы приступить к медитации, существуют четыре разных способа вступления в медитацию – как вначале приступить к медитации, как в середине приступить к медитации, и как в конце приступить к медитации. Если в начале вы приступаете к медитации так, как к ней нужно приступить в конце, то это большая ошибка. В «Ламриме» собраны четыре способа вступления в медитацию из разных других текстов и представлены там, в следующем виде.

Первый способ – это вступление в медитацию с усилием. Вначале, прикладывая усилия, вам нужно приступить к медитации. Как орлу, вначале, чтобы полететь, нужно использовать силу, и чем сильнее он машет крыльями, тем выше он поднимется в небо. Поэтому вначале будьте осторожны с такими словами, как «спонтанное вступление в медитацию, будьте естественными, расслабьтесь». Будьте осторожны с этим. Потому что вы и так расслаблены, а если вы еще сильнее расслабитесь во имя религии, то будете очень ленивыми. В настоящий момент не время расслабляться, вы сейчас окружены огнем сансары, он каждый миг приближается к вам, вы вот-вот загоритесь. То есть определенные сансарические страдания вы сейчас уже испытываете, но огонь низших миров – это очень жаркое пламя, и постепенно оно подбирается к вам. Огонь горит, но вы еще его не чувствуете. Страдания, головная боль, депрессия, несчастье, что-то идет не так – это все огонь сансары, и его надо потушить. Убежать от него невозможно. Вам нужно полностью устранить этот огонь сансары посредством полного укрощения ума. Для этой цели очень важно медитировать. Поэтому вначале не расслабляйтесь.

На первой и на второй стадиях вам нужно приступить к медитации с усилием. Это называется силовым вступлением в медитацию. На этих этапах ваше сосредоточение немного улучшается, но все равно это еще не считается сосредоточением.

Второй способ вступления в медитацию называется вступлением в медитацию с перерывом, и речь идет о том, что на третьей, четвертой, пятой и шестой стадиях вы можете на достаточно длительный период времени установить свой ум на объекте медитации, и здесь метод вступления в медитацию – это вступление в медитацию с перерывом. Что это означает? Это означает, что вы можете медитировать, вступать в медитацию на достаточно

длительный период времени, но возникают ошибки медитации: блуждание ума, притупленность грубая и тонкая и так далее, эти ошибки медитации прерывают вашу медитацию, поэтому это называется вступлением в медитацию с перерывом. На третьей, четвертой, пятой и шестой стадиях вы приступаете к медитации с перерывом. Это означает, что вы знаете, что в вашей медитации будут перерывы.

Далее, на седьмой и восьмой стадиях – это вступление в медитацию без перерыва. На седьмой и восьмой стадиях у вас не возникает перерыва из-за притупленности или блуждания ума, но вам требуются определенные усилия. Вам нужно быть осторожными с тонкой притупленностью ума. Если вы осторожны, то у вас не возникает тонкой притупленности во время медитации, и вы долгое время сохраняете состояние медитации. Когда вы достигли седьмой и восьмой стадии, вам нужно понимать, что теперь ваше вступление в медитацию – это вступление без перерыва. Это означает, что вам нужно быть осторожными только с тонкой притупленностью ума. Также в начале сессии нужно прикладывать некоторые усилия. На третьей, четвертой, пятой и шестой стадиях вы понимаете, что приступаете к медитации с перерывом, это означает, что вам нужно быть осторожными с возникновением ошибок в медитации.

Притупленность ума и блуждание ума могут возникнуть в любой момент и прервать вашу медитацию, помешать вашей медитации. Вам нужно быть очень осторожными с тем, чтобы устранить эти ошибки медитации. На первой и второй стадиях вам не нужно слишком беспокоиться о блуждании и притупленности ума, вам нужно вспоминать объект медитации и стараться удерживать его с усилием. С силой, решимостью вы приступаете к медитации и говорите: «Я не позволю объекту медитации покинуть мой ум». Что касается визуализации, то смотрите на изображение, затем старайтесь воспроизвести его в своем уме, очень внимательно, с усилием. Как, например, если люди что-то заучивают, то они прикладывают усилия. Без приложения усилия вы не сможете легко что-то запомнить. Я многие книги запоминал, это нелегко. Если чуть-чуть расслабиться, то сразу забываешь, нужно прикладывать усилия. Вам необходимо прикладывать определенные усилия к объекту медитации, смотреть на него, думать о нем снова и снова, тогда вы ознакомитесь с ним, привыкните к нему. Как вы заучиваете текст, точно так же приучайте себя к объекту медитации.

Девятая стадия называется спонтанным вступлением. Здесь не требуется даже малейших усилий. Если на девятой стадии вы прикладываете определенные усилия, если проявляете осторожность к возникновению блуждания или притупленности ума, то это ошибка. Здесь вам нужно приступать к медитации спонтанно, естественно, это на девятой стадии. Это очень красивые слова! Когда я слушал про спонтанную медитацию, естественное состояние, мне было приятно, я думал: «Я тоже хочу так медитировать». Но медитировать так вначале – это нереально. Может быть, вы тоже очень рады слышать такие слова: «Будьте естественными, спонтанными, вы уже являетесь буддами, просто не знаете об этом». Будьте очень осторожны с такими словами! Итак, на девятой стадии это спонтанное вступление в медитацию. Таким образом, вы развиваете шаматху.

В краткой форме я для вас изложил те наставления, которые лама Цонкапа по теме развития шаматхи представляет в «Большом Ламриме». Теперь, «Средний Ламрим». В нем главы и подзаголовки представлены несколько иным способом. Там даются технические наставления. Это в большей степени опытный комментарий. Все наставления, которые я вам дал, необходимо собрать в этом изображении. Чтобы просто глядя на это изображение, вы бы помнили все наставления о развитии шаматхи.

Однажды Будда направил одному царю подарок – изображение. Во времена Будды был один царь, который являлся регулярным спонсором Будды и также был учеником Будды. В качестве подарка однажды Будда попросил нарисовать изображение колеса сансары и отправил это изображение царю. Тот обладал очень большими отпечатками, и, взглянув на это изображение, он понял суть учения по четырем благородным истинам, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Если вы внимательно изучите изображение колеса сансары, то в нем найдете все наставления по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и по четырем благородным истинам. Это не новая традиция, она существовала и во времена Будды, Будда также следовал такой традиции изложения учения в виде изображений.

Благодаря картинке вы легко сможете вспомнить наставления. Поэтому, если после такого учения у вас дома будет такое изображение, то, глядя на него, вы не будете забывать эти наставления, и в вашем уме будут постоянно присутствовать все наставления по развитию шаматхи. Если вы знаете все взаимосвязи, то очень точно понимаете учение. Если вы смотрите на эту картинку и не видите взаимосвязей, то это значит, что у вас нет правильного понимания учения.

В первую очередь я объясню вам, каков символизм этих фигур. Первая фигура – это монах. Монах – это вы, тот, кто тренируется, вы – тренирующийся человек. Слон – это ваш ум. Здесь изображен и черный слон внизу и белый слон сверху – и то и другое – это ваш ум, но черный слон – это тот, который полностью не укрощен, не может сосредоточиться даже на несколько мгновений. Что касается белого слона, то это ваш ум, который полностью избавился от всех ошибок медитации. Здесь не идет речь о том, что это полностью чистый ум. Белый слон не символизирует полную свободу от омрачений, а символизирует ваше безупречное сосредоточение, в котором нет ни единого изъяна. Это белый слон.

Далее, здесь изображена также обезьяна. Что символизирует эта обезьяна? Она символизирует блуждание ума. Это отклонение ума к объекту привязанности. Что символизирует пламя? Пламя символизирует мирские желания. Из-за мирских желаний блуждание ума – обезьяна ведет слона вашего ума туда, куда ей хочется. Вы, тренер, идете сзади. Обезьяна – это ваше блуждание ума, которое из-за привязанности к объектам мирских желаний тянет за собой ваш ум – слона. Внизу огонь очень большой, и он символизирует очень сильные, большие желания в отношении чувственных объектов, пяти объектов чувственного восприятия. Далее, по мере развития вами сосредоточения это пламя желаний становится все меньше и меньше, и в какой-то момент оно уже не проявляется в явной форме, но это не означает, что оно полностью отброшено.

Благодаря шаматхе, желания в отношении мирских объектов могут быть не проявлены, но они еще не отброшены полностью. Если, например, вы взбалтываете воду в пруду, то вся грязь поднимается, и вода становится грязной, но если вы перестаете взбалтывать воду, то грязь оседает на дно, но при этом она не полностью устранена из пруда, а просто остается на дне. Вы устраняете ее полностью с помощью випашьяны. Если вы достигли шаматхи, но не практиковали випашьяну, то эта грязь может всплыть снова, если взболтать воду.

Далее здесь изображается дерево с плодами, которое также символизирует объекты желаний. Вначале ваш ум, блуждание ума отклоняется в сторону объектов желаний вместо того, чтобы пребывать на объекте медитации. Обезьяна сидит на дереве, срывает плод – это ваша начальная стадия, когда ваш ум из-за привязанности не может сосредоточиться и пребывать на объекте медитации, ум устремляется к объекту желаний. В верхней части картинки дерева с плодами уже нет, это означает, что там объекты желаний уже не проявляются.

На слоне изображен кролик, что он символизирует? Он символизирует притупленность ума. Далее, монах держит веревку и крюк, что они символизируют? Веревка символизирует внимательность. Крюк в его руках символизирует бдительность.

Сейчас я объясню вам это изображение с самого низа. Самый низ – это наш уровень, нулевой уровень. На этом этапе веревка внимательности очень слабая, не может даже прикоснуться к слону. Ваш ум – это полностью черный слон, это значит, что у вас вообще нет сосредоточения. Вы не можете сконцентрироваться на одну минуту. Вы не можете сосредоточиться даже на минуту, поэтому такое состояние ума считается нулевым уровнем. Причина этого состоит в том, что обезьяна блуждания ума постоянно отводит ваш ум туда-сюда к объектам желаний. Она не позволяет вам даже на одну минуту пребывать на объекте медитации, на том, что вы хотите. Поэтому здесь вам необходимо приступить к медитации с усилием. Нужно с усилием приступить к медитации, используя силу слушания. Из шести сил на первой стадии вам нужно использовать силу слушания.

Слушайте учение снова и снова о том, каким образом обнаружить объект медитации, каковы критерии обнаружения и каким образом пребывать на объекте медитации. Как я говорил вам до этого, ищите объект, находите его, удерживайте его, ухватывайте и пребывайте на нем. Это четыре шага. Если объект медитации не ясен для вашего ума, то снова смотрите на изображение, проясняйте его. Даже если он не выглядит очень отчетливо, это не страшно, просто старайтесь пребывать на этом объекте. Лама Цонкапа подчеркивает, что нужно стараться медитировать не слишком долго. В рамках одной двухчасовой сессии нужно делить медитацию на короткие сессии, тогда это будет эффективно.

Не держите объект медитации слишком крепко и не держите слишком расслабленно. Должен быть баланс. Как, например, если вы идете по канату и сохраняете равновесие, то можете долго стоять на канате, но как только вы теряете равновесие, то сразу же падаете. С сосредоточением точно так же. Держите объект медитации не слишком крепко и не слишком расслабленно, тогда вы сможете пребывать на объекте медитации. Как только вы теряете объект медитации, это подобно тому, что вы упали с каната. Сохранять баланс очень важно. Таким образом, если вы держитесь на канате одну минуту, то это первая стадия. На шестьдесят секунд вы берете руками палку и стоите на канате, вы не падаете шестьдесят секунд. Если шестьдесят секунд вы держите шест в руках и не падаете, то это как первая стадия. Много людей падает через двадцать секунд, вас качает туда-сюда. Так же и с сосредоточением. Если вы способны в течение одной минуты удерживать сосредоточение на объекте медитации, это все равно, что вы держитесь на канате, сохраняя баланс, и не падаете, не заваливаетесь ни на одну из сторон, тем самым вы достигаете первой стадии. Она здесь представлена слонем, он весь черный, а макушка у него немного белая, – это первая стадия.

Я также считаю пример с канатом, с эквилибристом очень полезным. Эти люди тренируются, тренируются, и потом у них получается трюк, они даже могут ходить по канату без балансирующей палки, это все вопрос тренировки. Так же и в шахматке, потом, сколько бы люди ни кричали, они не смогут вам помешать сконцентрироваться. Даже на вокзале, где кричат люди, вы сможете спокойно медитировать, вам никто не мешает. Все это вопрос тренировки.

Слон, у которого макушка немного белая, символизирует, что вы достигли первой стадии сосредоточения и уже в течение одной минуты можете пребывать на объекте концентрации без отвлечений. Когда вы достигаете первой стадии, для вас это праздник. То есть благодаря медитации, вы достигли определенной реализации. Это ваша первая реализация,

достигнутая с помощью медитации. Как я говорил вам, существуют реализации, возникающие на основе слушания, реализации, возникающие на основе размышления и реализации, возникающие на основе медитации. Хотя все это реализации и благодаря слушанию учения какое-то негативное состояние ума становится меньше, а какое-то позитивное состояние ума приходит, это тоже реализация, но она непрочная. Реализации, возникающие на основе слушания и размышления, могут легко исчезнуть.

Когда вы сталкиваетесь с проблемами, то эти реализации говорят вам «до свидания», убегают от вас. У некоторых моих учеников, когда они слышат учения, текут слезы, им жалко всех живых существ, это хорошо. Но когда возникают плохие условия, Дхарма покидает их ум, таких слез нет, есть гнев, приходят все негативные эмоции. Реализации, возникающие на основе слушания, и реализации, возникающие на основе размышления, это как надпись на воде или надпись на песке. Они не очень стойкие. Если вы достигнете реализаций, возникающих на основе медитации, то это будет как надпись, высеченная на металле. Все реализации, возникающие на основе слушания и размышления, нужно трансформировать в реализацию, возникающую на основе медитации.

Реализации, возникающие на основе медитации, это не только шаматха. Что касается реализаций, возникающих на основе слушания и размышления, то все эти темы вам необходимо с помощью шаматхи превратить в реализации, возникающие на основе медитации, в випашьяну, это будет стойкая реализация. И первый шаг к реализации випашьяны, реализации, возникающей на основе медитации, первый шаг к ней – когда вы достигаете самой первой реализации, реализации, возникающей на основе медитации, первой стадии концентрации.

Следующее – это вторая стадия. На первой стадии слон на вас не смотрит, обезьяна тоже не смотрит на вас. На второй стадии слон уже обернулся в вашу сторону, обезьяна тоже смотрит на вас и веревка внимательности уже привязана к слону. Что это означает? На второй стадии веревка вашей внимательности уже привязана к дикому слону вашего ума, в силу чего слон уже немного вас слушается. Блуждание ума (обезьяна) уже тоже немного боится вас и не забирает слона туда, куда хочется, а оглядывается на вас, побаиваясь. Белого цвета здесь больше, вся голова у слона уже белая. Это признак того, что вы можете пребывать в концентрации уже в два раза дольше.

Как только вы обретаете способность пребывать в сосредоточении дольше, то сразу же начинает возникать притупленность ума, а вначале притупленность не возникает. Потому что ум блуждает, мечется здесь и там, и для притупленности ума не остается места. Стоит вам только начать пребывать на объекте медитации чуть дольше, как сразу же начинает возникать притупленность ума. Поэтому на нулевой стадии у слона на спине нет кролика, на первой стадии его тоже там нет, а на второй стадии уже появляется кролик на спине слона. Стоит только вашему уму натренироваться так, что он может пребывать на объекте сосредоточения в течение двух минут, как постепенно начнет возникать притупленность ума. Также будет возникать опасность постепенно заснуть.

На третьей стадии, поскольку ваша веревка внимательности становится достаточно крепкой, как только вы чувствуете потерю объекта медитации, вы можете возобновить ваше сосредоточение. Здесь изображено, что дикий слон вашего ума где-то на 40% белый, наполовину белой является обезьяна и наполовину белый кролик на спине слона – это означает, что они менее активны. Они только наполовину активны, уже не настолько активны, как раньше. А пламя желаний становится все меньше и меньше. Чем менее активными становятся ошибки медитации, тем меньше становится и пламя желаний.

На четвертой стадии вы уже идете впереди слона, а обезьяна за вами, за слонем, вы поменялись с ней местами. Это означает, что на четвертой стадии вы полностью развили внимательность. Поскольку вы полностью избавились от грубого блуждания ума, то обезьяна блуждания ума идет позади слона, это означает, что уже нет грубого блуждания ума. То, что обезьяна идет позади слона, это признак того, что у вас уже нет грубого блуждания ума. Вы идете впереди слона, можно сказать, что вы на 50% уже обрели контроль над своим умом. Теперь вы уже приказываете слону своего ума, вы его ведете.

Следующий этап. Взгляните, на следующем изображении, на слоне уже нет кролика. Кролик – это грубая притупленность ума. Грубая притупленность ума полностью исчезла на пятой стадии. Критерий достижения пятой стадии – это то, что отсутствует грубая притупленность ума. На картинке на слоне уже нет кролика, то есть вы достигли стадии, на которой грубой притупленности ума у вас вообще не возникает. Кролик исчез. То есть одна из самых крупных ошибок медитации – грубая притупленность ума исчезла из вашего ума. Обезьяна, тем не менее, все еще остается, она держит слона за хвост и говорит слону: «Пожалуйста, не оставляйте меня». Обезьяна наполовину белая, она идет позади слона, это символизирует, что тонкое блуждание ума еще остается с вами. То, что задняя часть слона еще черная, это символизирует тонкую притупленность ума.

Далее, взгляните на следующую картинку. Следующая картинка – это критерий достижения шестой стадии. Как я говорил вам, критерий достижения шестой стадии – это когда у вас не остается тонкого блуждания ума. Вы находитесь между слонем и обезьяной и говорите обезьяне «до свидания», обезьяна уже не может держать слона за хвост, между ними нет связи, вы разорвали эту связь. Таким образом, тонкое блуждание полностью покинуло ваш ум и вместе с этим вы достигаете шестой стадии.

Далее, седьмая стадия. Вы идете впереди, а слон уже полностью белый. На седьмой стадии вы очень осторожны. На шестой стадии у вас еще есть тонкая притупленность ума, вы медитируете, медитируете далее и затем приходите к тому, что у вас уже полностью не остается тонкой притупленности ума, поэтому слон здесь полностью белый. Но вы идете перед слонем и проявляете осторожность, чтобы тонкая притупленность ума не вернулась.

Восьмая стадия. Вы уже сидите, слон тоже сидит рядом с вами. Это означает, что это стадия расслабления, когда вам уже не нужно беспокоиться о тонкой притупленности ума. Нужно быть просто естественным. Здесь, если вы применяете противоядие, это ошибка. Даже если вы проявляете осторожность, что вдруг возникнет блуждание ума или вдруг возникнет притупленность ума – эта подозрительность тоже является ошибкой. На этой стадии вы расслаблены, и слон вашего ума тоже расслаблен. Но здесь вначале вам необходимо некоторое усилие, чтобы сосредоточиться. На восьмой стадии вам необходимо вначале приложить небольшое усилие, чтобы начать ваше сосредоточение, а затем вы можете продолжать свою медитацию.

Выше – девятая стадия, когда вы сидите верхом на слоне. Это спонтанная медитация. Здесь вам не требуется ни малейшего усилия, чтобы начать медитацию, вы медитируете спонтанно. Например, если вы что-то заучиваете и еще не выучили, как полагается, то вам необходимо прикладывать очень большие усилия к тому, чтобы как-то вспомнить то, что вы учили. А если вы уже безупречно выучили то, что хотели, тогда вы спонтанно прочтаете этот отрывок текста даже в трудных условиях, даже если кто-то играет музыку. Здесь то же самое, если вы можете выучить так что-либо, то почему же вы не можете развить сосредоточение такого уровня? Механизм здесь тот же самый. До тех пор, пока вы не достигнете стадии спонтанности, вы еще не безупречны. Даже если вы на этой стадии, это еще не безупречный результат, потому что ваши тело и ум еще не охвачены

безмятежностью, вы не получаете безупречного удовольствия. С удовольствием вы достигаете безупречности. Что касается примера с эквилибристом, с канатом, то я не знаю, достигают ли они состояния удовольствия, когда приходят к совершенству. Но в остальных случаях, если мы говорим о запоминании, например, то здесь очень похожая ситуация, механизмы очень похожи.

Далее, вы так же сидите верхом на слоне, а слон уже развернулся в обратную сторону, чтобы отсечь корень сансары. Зачем вы достигли такого уровня сосредоточения? Не для того, чтобы просто пребывать в этом состоянии, а для того, чтобы вернуться и отсечь корень сансары. Индуисты, когда они достигают шаматхи, просто пребывают в состоянии однонаправленного сосредоточения в мире без форм. В буддизме развивается безупречное сосредоточение, шаматха для того, чтобы отсечь корень сансары и для того, чтобы приносить благо всем живым существам. Вам необходимо переродиться снова и снова и являть бесчисленные эманации для принесения блага всем живым существам. Именно этот смысл символизирует слон, который развернулся в обратную сторону, а не просто уходит в сторону собственного освобождения. Вы сидите сверху на слоне с жестом удовольствия, это признак того, что вы достигли физической и ментальной безмятежности, это шаматха.

Смотрите на это изображение, вспоминайте те наставления, которые я вам передал, и молитесь, чтобы вы также однажды достигли шаматхи, проходя этот путь поэтапно шаг за шагом. Механизм здесь таков, что, например, когда спустя несколько лет вы смотрите в зеркало, вы видите постаревшее лицо. Образ старого человека возник не за один день. Например, такие изменения произошли в силу изменений за целый год. Изменения за год произошли благодаря тем изменениям, которые происходили каждый месяц, без изменений в течение месяца также не было бы изменений в течение года. Изменения за месяц происходят благодаря ежедневным изменениям, если бы не было изменений каждый день, то и за месяц также ничего бы не изменилось. Изменения за день происходят благодаря ежечасным изменениям. Если не будет происходить изменений каждый час, то и за день изменений также не произойдет. Изменения за час происходят благодаря изменениям каждую минуту. Изменения с каждой минутой возникают благодаря ежесекундным изменениям. Итак, одна секунда изменений может повлиять на такие серьезные изменения как форма вашего лица за восемь лет.

Что касается реализации шаматхи, которая возникает за несколько лет или, может быть, за несколько месяцев, в зависимости от человека, то эти изменения происходят благодаря каждому мгновению сосредоточения. Каждый день, каждый миг вашего сосредоточения повлияет на то, что приведет в будущем к реализации шаматхи. Когда вы развиваете шаматху, то, как говорил лама Цонкапа, во время интенсивной медитации вам необходимо двадцать четыре часа не разлучаться с развитием шаматхи, тогда это будет эффективным развитием. Это не значит, что двадцать четыре часа в сутки вам не нужно спать, вы спите, но при этом, если вы перед сном развиваете мысли, связанные с шаматхой, то в течение всего вашего сна вы будете также охвачены этой темой о шаматхе. Даже во сне вы можете медитировать.

Например, если вы принимаете обет и очень серьезно к нему относитесь, то даже во сне о нем помните и сохраняете решимость: «Я не должен его нарушить». Поэтому, чем бы вы ни занимались, это может быть прием пищи или какое-то другое действие, в вашем уме всегда должна преобладать тема развития шаматхи. Так же как и желание достичь состояния будды, вы думаете: «Это моя цель, и чтобы ее достичь, в первую очередь мне нужно развить шаматху. Мне необходимо тренироваться в шести совершенствах, и среди них одно из самых главных, самых важных – это совершенство сосредоточения». Если вы продолжаете так медитировать во время интенсивного развития сосредоточения, то за пять-шесть месяцев

вы достигнете очень больших изменений. Это зависит от того, как вы концентрируетесь каждую минуту. Минута будет влиять на час, часы будут влиять на дни, дни влияют на месяцы, а месяцы влияют на годы.

В субботу состоится учение в центре, а в воскресенье пройдет благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам, по меньшей мере, они установят связь с божеством Белая Тара. Тара – это божество активности, если вы на нее полагаетесь, то она может помочь решить даже мирские проблемы, не полностью от них избавиться, но проблем может стать меньше. Ваши мирские проблемы возникают из-за проявления отпечатков негативной кармы, поэтому Тара не может просто щелкнуть пальцами так, чтобы исчезла ваша негативная карма, но она может создать определенные условия, чтобы мирские проблемы стали немного слабее. Некоторые мои ученики обретут способность превращать небольшие мирские проблемы в развитие ума, благодаря благословию Белой Тары. Вначале мы слабые, и хотя все зависит от вас в том смысле, что вам необходимо создавать причины самим, причины за вас никто другой создать не может, но мы очень сильно также зависим от других людей, от внешних условий. Поэтому с точки зрения создания условий опора на божество, начитывание мантр или попросить какого-то монаха почитать за вас мантры – это тоже помогает создать условия. Тут нужно сказать, что во многих текстах объясняется эта система молитв, ритуалов, на это тоже есть особые причины. Когда в буддизме говорится о создании причины, о том, что вам самим необходимо создавать причины и что никто другой за вас причины не создаст, то это не отрицает, что также необходимы и условия, которые зависят от других. Его Святейшество говорит, что, например, что если кто-то умирает, и члены семьи умершего человека молятся о нем, то поскольку у этого человека есть сильная связь с членами своей семьи, то эта молитва также окажет на него влияние. Поэтому, если говорить о Духовном Наставнике и учениках, то поскольку у них есть тесная кармическая связь между собой, то благодаря молитве Духовного Наставника эта молитва оказывает большой эффект на ученика. Поэтому, когда кто-то из близких людей умирает, то родственники сразу же стараются передать эту информацию Его Святейшеству Далай-ламе, чтобы Его Святейшество помолится, поскольку все их родственники являются учениками Его Святейшества Далай-ламы, и молитва Духовного Наставника очень эффективна в этом случае.

Третье, связь с точки зрения имущества. Например, если есть некая коллективная собственность, и человек, который также являлся ее владельцем, умирает, то если вы поднесете эту собственность, а заслуги посвятите его благому перерождению, то это также окажет эффект на этого человека, поскольку он был связан с этой собственностью. В противном случае, если нет такой тесной связи, то простая молитва о благе всех живых существ не особо эффективна, может быть, косвенный эффект есть, но не такой сильный.

Поскольку Тара – это божество активности, то для вас очень важно установить связь с божеством Белой Тарой и получить ее благословение. Во время благословения Белой Тары обращайтесь к Белой Таре с просьбой: «Божество Белая Тара, пожалуйста, мне не нужно ничего мирского, никаких мирских сиддхи, у меня всего достаточно. Мирским желаниям нет конца. О чем бы я хотел попросить вас, пожалуйста, помогите мне так, чтобы однажды еще до смерти я бы смог развить шаматху. И благодаря развитию шаматхи пусть я также смогу развить бодхичитту. Тогда мои желания сбудутся. Тогда я буду уже не так далек от достижения состояния будды. Тогда на 100% я стану буддой очень быстро. Вначале мне необходимы две реализации: шаматха и бодхичитта».

Я молюсь таким образом всегда, когда получаю благословение от Его Святейшества и вам рекомендую молиться таким же образом. Я не прошу о реализациях ясного света, о реализациях иллюзорного тела. Я прошу именно об этих двух реализациях шаматхи и

бодхичитты, это самый корень. Бодхичитта возникает из великого сострадания. Поэтому, о чем говорил Будда – везде, где есть корень, там ствол, ветви и листья возникают сами собой. Везде, где есть ментальное сознание, там вторичные виды ума появятся сами собой. Точно также, везде, где есть великое сострадание, все реализации произрастут сами собой. Корень бодхичитты – это великое сострадание. Спонтанной реализации бодхичитты вы сможете достичь только после развития шаматхи. С этой целью я хотел бы развить шаматху, не по каким-то другим причинам, – для бодхичитты и для мудрости, познающей пустоту, которая отсекает корень сансары. Это очень важная вещь. Молитесь таким образом.

Наш цикл учений здесь окончен. В следующий раз, когда я приеду, я не знаю, какое учение вам передать. Тогда я дам учение, которое будет для вас самым подходящим. Может быть, четыре благородные истины, я не знаю, мы посмотрим.

Если у вас есть картинка (по стадиям шаматхи), то вы можете повесить ее себе на стену, как вы вешаете портрет своих героев, героинь и певиц. Каждый раз, когда вы будете видеть это изображение, вам нужно думать: «Пусть однажды я смогу развить шаматху». Также смотрите на каждое изображение на этой картине и вспоминайте наставления. С помощью этой картины вы сможете вспоминать наставления, например, почему слон и монах изображены здесь такими-то, потому что на этой стадии то-то и то-то.