

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: «Я получаю учение, чтобы обладать драгоценной человеческой жизнью жизнь за жизнью. Чтобы полностью освободиться от сансары, обрести безупречно здоровое состояние ума. Но одного этого недостаточно, также и для того чтобы привести всех живых существ к состоянию такого безупречно здорового ума, пусть я достигну состояния будды. С этой целью сегодня я получаю учение». Это здоровая мотивация, но она у нас не порождается спонтанно, поэтому каждый раз нам нужно зарожать ее. Если вы породите такую мотивацию, и с этой мотивацией прочитаете одну мантру ОМ МАНЕ ПАДМЕ ХУМ, это станет настоящей махаянской практикой. Без такой мотивации, если вы что-либо делаете ради счастья этой жизни, ради того чтобы не болеть, ради того чтобы быть здоровыми, ради удачи, то в этом случае, если вы также читаете мантры, это не становится махаянской практикой, это мирская дхарма. И далее, что касается развития сосредоточения, то также, если вы практикуете шаматху с такой правильной мотивацией, в этом случае это становится практикой совершенства сосредоточения, практикой Махаяны. А если вы с мирской мотивацией развиваете сосредоточение, то это не становится практикой Дхармы, это просто мирское занятие.

Теперь, чтобы развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху, лама Цонкапа говорит о том, что в первую очередь вам нужно знать о том, как развивается шаматха. Вам нужно знать, что необходимо развить такое сосредоточение, которое обладает двумя характеристиками.

Первая характеристика – однонаправленность, такая, что ваш ум не блуждает по сторонам, у вас есть полный контроль. Но одного лишь этого недостаточно, в дополнение к этому вам необходима вторая характеристика – интенсивность ясности. Когда ясность очень интенсивная, в этом случае у вас нет притупленности ума, и концентрация становится чистой. Далее лама Цонкапа говорит, что на пути развития безошибочного сосредоточения встречаются два препятствия. Одно из них – это блуждание ума, которое является главным препятствием к развитию однонаправленности сосредоточения. Поэтому для того чтобы развить однонаправленное сосредоточение, в первую очередь вам необходимо знать о том, что представляет собой такое препятствие как блуждание ума, что есть грубое блуждание, тонкое блуждание, далее – как применять от него противоядие, и в этом случае вы получаете определенный ключ к развитию сосредоточения. Это очень важный момент для развития сосредоточения.

Следующая, вторая характеристика безошибочного сосредоточения – это высокая интенсивность ясности, и на пути развития высокой интенсивности ясности главное препятствие – это притупленность ума. Здесь вам недостаточно просто услышать слова, вам нужно распознать, что такое притупленность ума. То есть во время медитации вам нужно точно определять: вот это – блуждание ума, а это – притупленность ума. И также на основе объяснений, которые даются в книге, и на основе собственного опыта вы приходите к пониманию того, что то-то и то-то в вашей практике – это грубое блуждание ума, а то-то и то-то – это тонкое блуждание. И тогда вы сможете распознать ту болезнь, которая не дает вам развить однонаправленное сосредоточение, шаматху. Это как постановка диагноза. Чтобы доктор смог кого-то излечить от болезни, в первую очередь ему очень важно точно диагностировать пациента, безошибочно выявить болезнь, которой он болеет, а затем уже прописать ему противоядие – лекарство. И также, когда вы сможете распознать два вида притупленности: грубую притупленность и тонкую притупленность, далее вам также нужно знать, как применять от них противоядия во время медитации. Если вы это знаете, то становитесь профессиональным практиком медитации. Тогда во время медитации вы находите объект медитации, пребываете на нем и затем замечаете, что вот – появилось грубое блуждание ума, и здесь применяете противоядие от грубого блуждания ума. Оно у

вас исчезает. Но когда вы применили противоядие от блуждания ума, в этом случае у вас намного легче может проявиться притупленность ума, – таков механизм работы ума.

Например, вы канатоходец и идете по канату с шестом в руках. Если шест у вас заваливается в одну из сторон, то вы наклоняете его в другую сторону, и здесь вам грозит опасность завалиться уже в другую сторону, поэтому вы стараетесь удерживать баланс. Развитие однонаправленного сосредоточения очень похоже на то, как эквилибрист учится ходить по канату с шестом в руках, не падая, не заваливаясь ни в одну из сторон. Поэтому, если у вас возникает притупленность ума, то сразу же вы применяете от нее противоядие и удерживаете баланс. В этом состоит развитие сосредоточения. То есть медитация – это очень большая, тяжелая работа, это не просто какая-то тусовка.

Лама Цонкапа говорит о том, что если вы не знаете, что такое блуждание ума, что такое притупленность ума, как применять от них противоядия, то, не говоря уже о развитии випашьяны, вы не сможете развить даже шаматху. Поэтому лама Цонкапа дает совет: в первую очередь постарайтесь точно узнать, что такое блуждание ума, что такое притупленность ума, каковы их грубые и тонкие формы, и это объясняется позже по тексту. Также старайтесь их распознать, и далее важно знать, как применять от них противоядия. Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что главные препятствия к развитию однонаправленного сосредоточения – это блуждание и притупленность ума, и далее говорит: «Позже я объясню, как применять от них противоядия». Поэтому, для того чтобы сохранять однонаправленное сосредоточение и пребывать на объекте длительное время, вам необходим определенный метод, благодаря которому ваш ум не отклонялся бы от объекта медитации. И второй момент – если начинается блуждание, то вам необходима такая бдительность, которая бы сразу же заметила, что ваш ум отклонился от объекта. Вот эти два момента очень важны.

Поэтому во время развития однонаправленного сосредоточения в первую очередь вам необходим такой метод как внимательность, которая позволила бы вам удерживать ум на объекте так, чтобы он не отклонялся от объекта медитации. Развитие внимательности – это один из очень важных моментов. Если вы не знаете, как развить внимательность, то вы просто приказываете своему уму: «Будь сосредоточенным, будь сосредоточенным!» Но это как самоистязание. Так у вас никак не получится сосредоточиться, и в какой-то момент вы махнете рукой и скажете «Ну, это невозможно». Как я говорил вам, приводя пример с футболом: если мяч катится в вашем направлении, вам необходима такая искусность, чтобы остановить этот мяч, чтобы он не откатился от ноги, то есть немного так направить ногу в сторону движения мяча, это требует определенного навыка. В этом есть своя искусность, ее надо тренировать, и однажды у вас получится – вы сможете точно удерживать мяч. Точно так же надо развивать внимание. Как это – развивать внимание? Когда вы научитесь развивать внимание, концентрация придет сама по себе. Вы точно удерживаете мяч своей ногой – это концентрация. Это надо уметь. Посмотрите, у Месси, у Рональдо – их нога как магнит – кажется, что мяч катится прямо к ним под ногу. Это результат тренинга.

Все это возможно, не считайте эти вещи невозможными. Это касается внимательности, развития сосредоточения, если вы знаете, каков механизм, вы сможете все это развить. И поэтому для того чтобы развить сосредоточение и пребывать на объекте длительный период времени, в первую очередь вам нужно знать, как развить внимательность. И второе – далее, спустя какой-то период времени, вы потеряете объект медитации, и если вы не замечаете того, что ваш ум потерял объект медитации, то длительное время вы будете блуждать в своем уме. Но если, как только ваш ум теряет объект медитации, вы сразу же это распознаете, то вы продолжаете сохранять сосредоточение. И тогда вы очень легко достигаете третьей стадии – третья стадия называется «возобновляемая установка». Вы

достигаете стадии «возобновляемой установки», когда развиваете бдительность. Поэтому, для того чтобы развивать сосредоточение, вам очень важна внимательность, и далее, затем, если ваш ум отклоняется от объекта, начинает блуждать, чтобы распознавать это и далее возобновлять свое сосредоточение, очень важен второй фактор – это бдительность. Лама Цонкапа подчеркивает важность обоих этих факторов.

Далее лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Додеген». В этом тексте говорится, что внимательность позволяет уму не отклоняться от объекта медитации, а бдительность позволяет вам понять потерю медитации, как только это происходит. Когда у вас возникает ошибка медитации, и вы вот-вот потеряете объект медитации, в этот момент ваша бдительность дает вам об этом информацию, и вы возобновляете свое сосредоточение. Для этого нам необходимо знать, что такое внимательность и как развить внимательность. Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Кунтё». Я думаю, что когда речь идет о коренных текстах, можно и важно произносить эти названия на тибетском языке. Поскольку, если говорить о санскрите, то это уже практически мертвый язык, а на тибетском языке все эти тексты сейчас существуют. Если я произнесу название на санскрите, то сейчас в доступе нет этого текста на санскрите, как вы сможете обнаружить его? Поэтому очень важно, чтобы в университетах, в монастырях образование основывалось на коренных текстах. То есть не должно быть такого, что кто-то из преподавателей что-то выдумывает и затем рассказывает студентам, так распространится очень много ошибочных знаний. Далее, когда приводятся цитаты, то для того чтобы проверить подлинность учения, вы можете взять коренной текст, цитата из которого приводится, найти в нем эту цитату, и тогда понять, что учение действительно подлинное. Это очень важный момент, потому что в наше время распространяется множество ложных учений, поэтому отслеживать учение к коренным текстам очень важно. Я не говорю о других буддийских мастерах, но даже бывает, что во имя тибетского буддизма под этим именем мастера передают множество ошибочных учений, поэтому будьте очень осторожны с этим. Очень осторожны! Я посмотрел в YouTube, там можно встретить очень много неправильных учений. Они говорят много красивых слов, но что они делают? Они используют психологию – учат тому, что вам может понравиться. Это очень опасно – чуть-чуть красивые слова, чуть-чуть шутка, всем весело. Зачем вам это нужно? Вы можете поехать в театр, где по-настоящему шутят. Зачем шутки в буддизме? Буддизм – это не шутка. Там смеются, и вы говорите, какой интересный лама – смеется, шутит, но если вам интересны шутки, вы хотите посмеяться, то для этого есть специальные люди – комедианты. Буддизм – это серьезное учение, оно развивает ум. Учителю надо давать такое учение, которое вам полезно, а не такое, которое вам нравится. Это очень важно.

Я говорю о том, что здесь мы не проводим делений на школы, не говорим о школе Кагью, Ньингма, Сакья или Гелуг. Многие мастера и в традиции Гелуг и в традиции Ньингма, бывает так, что передают ложные учения. По-настоящему подлинны тибетские ламы не приедут в Европу, они остаются в горах и медитируют.

Я расскажу вам одну историю. Китайские императоры интересовались тибетским буддизмом. Это было в шестнадцатом или в семнадцатом веке. Итак, китайский император направил посланника в Лхасу пригласить тибетского мастера, чтобы тот приехал в Китай и передал учение. Этот человек приехал в Лхасу и начал спрашивать у людей: «Где я могу найти самого высшего духовного наставника?» Кто-то ему сказал: «Высочайших духовных учителей вы так просто не найдете, они либо пребывают в горах, либо где-то в уединенном месте. Средних мастеров вы сможете здесь найти, вам нужно будет попросить об этом. А мастера очень низкого уровня сами поедут за вами в Китай, они скажут: “Я передам вам учение”». Итак, такое происходило в семнадцатом веке, и вам нужно знать, что и в наши дни такое тоже происходит. Если говорить о моем Духовном Наставнике Пананге Ринпоче, то он

пребывал в горах в медитации, и когда европейцы приходили к нему и просили даровать учение, он говорил, что не знает учения: «Я учения не знаю, зачем просить меня, я ничего не понимаю, я чуть-чуть мантры читаю, сижу». Однажды я встретил там американца, мы с ним поговорили, и он мне сказал: «У Пананга Ринпоче нет сострадания, я попросил его дать учение, но он мне его не передал». Причина состояла в том, что Пананг Ринпоче знал, что если передать ему учение, все равно он практиковать не будет, это будет просто пустая трата времени. Мы, десять учеников, получали учение в его комнате, и он нам говорил: «Если вы, те, кто получает учение, не будете искренне практиковать, не теряйте ни мое, ни свое, время». Поэтому, когда Пананг Ринпоче передавал учение, он, никогда не говорил: «Таков мой опыт, у меня еще есть и такой опыт», он говорил: «Об этом написано в таком-то коренном тексте, об этом – в другом коренном тексте», и это очень важно. Я знаю, что он развил шаматху, но при этом он никогда не говорил: «Исходя из моего опыта вот это так-то и так-то». Он всегда говорил: «В таком-то коренном тексте это объясняется так-то и так-то». Итак, Лама Цонкапа говорит, что в коренном тексте «Кунтё» объясняется, что такое внимательность. В тексте «Кунтё» говорится что внимательность – это такое состояние ума, которое обладает тремя характеристиками. Первая характеристика внимательности – это состояние ума, которое осваивает, привыкает к какому-то знакомому объекту. Поэтому, когда вы развиваете шаматху, в первую очередь вам необходимо приучить свой ум к объекту медитации, так вы обретаете первую характеристику внимательности. Например, если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то в первую очередь смотрите на изображение Будды, и приучайте свой ум к этому образу Будды. В прошлый раз, когда я давал комментарий к «Большому Ламриму», я объяснял вам, каким образом приучить свой ум к образу Будды. Итак, вы длительное время смотрите на изображение Будды, а затем закрываете глаза и проверяете, появляется у вас образ Будды в уме или нет. Так, в самом начале вам лучше всего даже не обязательно сидеть, вы можете просто лежать, смотреть на изображение Будды, далее закрывать свои глаза и воспроизводить его, снова смотреть и так постепенно приучать свой ум к образу Будды. Вы смотрите на изображение Будды, и далее вспоминаете о доброте Будды, о его активности, о его качествах и развиваете веру в Будду. Когда вы это делаете с верой, в этом случае вы намного легче сможете приучить себя к образу Будды.

Вы знаете это из своего опыта. Когда молодой человек любит свою подругу, он смотрит на ее фото и у него появляются сильные эмоции, он вспоминает, что у нее есть такие-то и такие-то качества. Потом он закрывает глаза – и видит только образ своей подруги, и когда привычка связана с эмоцией, она становится сильнее. Не просто смотрите на изображение Будды, сочетайте это с эмоцией, с уважением, с памятованием о его качествах: «У Будды такие необыкновенные качества, такое сострадание, он мой герой», – вот так думайте, тогда, если вы закроете глаза, то сразу вспомните образ Будды. Не делайте это просто потому, что так сказал геше Тинлей, это будет неинтересно. Когда вы эмоционально развиваете уважение, веру в Будду, то намного легче сможете запомнить изображение Будды, освоить его, и вы также будете получать удовольствие от этого. Таков механизм. Вы не заметите, как проходит время. Молодой человек может два часа смотреть на фото своей девушки, но если ему сказать: «Ты два часа смотришь!» – он ответит: «Нет, я два часа не смотрю!» Когда эмоция сочетается с привычкой, то время идет быстро, вы думаете: «Это сидит живой Будда – мой объект прибежища. Будда, Вы жизнь за жизнью меня защищаете, Ваша доброта невероятна!» Вот такое должно быть уважение, такая должна быть вера. Вы смотрите, и это не только развивает концентрацию, но и прибежище тоже. Тогда вы сможете так сидеть два часа, и если вам скажут: «Что это ты два часа смотришь на изображение Будды?» – вы скажете: «Нет, я не два часа». Если вы можете иметь привычку к омрачениям, то к доброму состоянию ума, почему не можете? Механизм одинаковый.

Следующее, второе качество внимательности – это незабывание объекта. Когда с сильной внимательностью вы приучаете себя к объекту медитации, то не будете его забывать. Когда у вас нет эмоций, нет внимательности, то вы очень легко забываете объект медитации, а если вы приучаете себя с эмоциями, с внимательностью, тогда не будете забывать объект медитации. И это вторая характеристика внимательности.

И третья характеристика внимательности – это неотклонение от объекта. И так, вы не только не забываете объект медитации, но также не позволяете уму отклоняться, блуждать по сторонам, отклоняться от объекта медитации. Это называется внимательностью, и если с помощью этого вы не разовьёте сосредоточение, то, как тогда вы сможете развить сосредоточение? Если, например, говорить о таких терминах, как «внимательность» или на английском «mindfulness», то эти термины имеют множество различных значений, но здесь в нашем случае мы говорим о такой внимательности, которая обладает этими тремя характеристиками. Мы произносим это слово «внимательность», но, что касается его смысла, то это такое состояние ума, которое обладает этими тремя характеристиками. Это буддийская внимательность.

В нашем конкретном случае внимательность – это не тот случай, когда Духовный Наставник дает вам учение, и вы помните это учение. Это один из видов внимательности – когда вы запоминаете, но здесь мы рассматриваем не это. Здесь, когда вы пребываете на объекте медитации, вы не только не забываете, то есть помните учение по развитию однонаправленного сосредоточения, но также в дополнение к этому вы пребываете на объекте так, что его не забываете и не позволяете уму блуждать по сторонам. И это такой способ поддержания внимательности.

Это будет настоящая медитация: знакомый объект – это Будда или ваше состояние ума. У вас есть подробное учение о том, как обнаружить объект медитации. Я это уже объяснял, и если снова буду повторять, то мы не закончим это учение. Что касается того случая, когда в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, то также очень важно знать, как обнаружить объект медитации. В махамудре объясняется, как обнаружить объект медитации. Как только вы нашли объект медитации, это означает, что вы обнаружили знакомый объект, – и это первая характеристика.

Вторая характеристика – вы не забываете этот знакомый объект. Например, в отношении вашего ума, когда вы обнаружили ясное и осознанное состояние ума, после этого вы уже не забываете его, а пребываете в этой ясности и осознанности. И так, вы пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, и при этом не думаете о прошлом, не думаете о будущем, остаетесь в настоящем моменте времени, и в нем пребываете в ясности и осознанности. И каждый миг это состояние меняется: то есть состояние ясности и осознанности, на котором вы пребываете в текущий момент времени, в следующий миг исчезает и появляется новое состояние ясности и осознанности. Это состояние ясного и осознанного ума каждый миг разрушается, но при этом продолжается. Вы просто осознаете это, и это в том числе медитация на непостоянство. То есть вы помните об этом объекте медитации и не позволяете себе забыть его, и это внимательность. Вдобавок к этому вы не позволяете уму отклоняться к каким-то другим объектам. Это будет развитием внимательности, когда вы принимаете в качестве объекта медитации свой ум. Что касается развития внимательности на образе Будды, то, например, вы смотрите на статую Будды, затем находите такой знакомый объект, не забываете его, и далее также не позволяете уму отклоняться от этого объекта.

Здесь лама Цонкапа приводит аналогию, показывающую то, как правильно развивать внимательность. И это такая аналогия, в которой объект медитации сравнивается с

колонной. Итак, к подобному колонне объекту медитации вы привязываете дикого слона своего ума с помощью веревки внимательности и также усмиряете его с помощью крюка бдительности. Таким образом, вы сможете усмирить дикого слона своего ума и развить шаматху. Здесь лама Цонкапа приводит цитату в отношении этого учения из текста «Уманимбу». В этом коренном тексте «Уманимбу» говорится: когда дикий слон ума отклоняется от колонны объекта медитации, то привяжите его веревкой внимательности к колонне объекта медитации и усмирите его с помощью крюка бдительности. Даже эту аналогию лама Цонкапа не выдумал сам, а привел ее из коренного текста. Поэтому, для того чтобы дисциплинировать этого слона ума, нужно использовать два таких инструмента как веревка и крюк, а также очень важна колонна объекта медитации. К колонне объекта медитации вы привязываете дикого слона своего ума с помощью веревки внимательности, поэтому веревка внимательности очень важна.

В повседневной жизни вначале старайтесь обрести такую колонну объекта медитации. Это означает, что вы смотрите на изображение Будды и стараетесь приучить свой ум к этому изображению, и это будет колонна объекта медитации. Затем с помощью веревки внимательности вы привязываете дикого слона своего ума к этой колонне объекта медитации, и с помощью крюка бдительности далее вы усмиряете своего слона, и это является медитацией. Для этого в первую очередь очень важно обрести колонну объекта медитации. Как я говорил вам, когда я вступил в футбольный клуб, то мне не сразу дали играть в футбол, это было бы бессмысленно, бесполезно. Тренер сказал, что это будет пустая трата времени. Вначале мне необходимо было развить выносливость, научиться контролировать мяч, правильно его вести, необходимо было обрести знание, как правильно удерживать контроль над мячом, как давать пас, а если нет мяча, то, куда и как правильно побежать, чтобы отобрать мяч. Очень важно знать все эти нюансы, и тогда, если вы начнете играть, то станете по-настоящему профессиональными игроками.

Итак, тренировка здесь очень похожая: вначале вы стараетесь обнаружить колонну объекта медитации, когда смотрите на изображение, закрываете глаза и стараетесь воспроизвести этот объект. Когда человек перед медитацией уже тренировался в том, чтобы обнаруживать объект медитации, а также развивал внимательность и бдительность до определенного уровня, то в этом случае во время медитации ему будет намного легче. Он будет профессионалом. Например, чтобы тренировать дикого слона, если у вас нет колонны, то, как вы сможете его натренировать? Если у вас нет веревки внимательности, то, как вы сможете привязать слона к колонне объекта медитации? И если у вас нет крюка бдительности, то, как вы сможете усмирить этого дикого слона? Поэтому тот, кто хочет усмирить дикого слона, в первую очередь проверяет, убеждается в том, что колонна очень крепкая, а также хороша и крепка веревка, с помощью которой он привяжет этого слона, и то, что у него есть хороший крюк. Это называется подготовкой. И тот, кто правильно все это подготовит, намного легче сможет дисциплинировать этого слона. А в наши дни, когда люди медитируют, как они поступают? Без всякой подготовки, без какого-либо представления о том, что произойдет дальше, без понимания всех взаимосвязей они, не говоря уже о том, что будет после развития шаматхи, они не знают даже, как развить саму шаматху, а просто пребывают в состоянии безмыслия, так спокойно сидят, ну и что будет дальше? Мы занимаемся этим каждую ночь. Каждую ночь по восемь часов мы пребываем без концепций, тело не двигается, речь молчит, ум ничего не думает – тупой, мыслей нет, а утром встаете – еще тупее стали. Медитация – не это. Если медитация – это пребывать без концепций, то мы каждую ночь медитируем, зачем же нам еще нужна медитация? Мы и так слишком много занимаемся такой «медитацией», но это не медитация.

В наши дни некоторые мастера медитации говорят о том, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, но это просто нонсенс. Тогда можно было бы ударить какого-

то человека железным предметом по голове, и он сразу достиг бы самой высокой реализации. Если так говорит буддист, то, если я не буддист, я скажу на это: «Зачем ваш буддизм? Вы ерунду говорите, зачем ваша медитация? Я вас по голове ударю металлом – вы не будете знать прошлое, будущее, даже настоящее тоже не будете знать, будете лежать в коме и получать реализации». Что отвечать на это? Это не буддизм. В буддизме медитация развивает все хорошие качества, все хорошие эмоции до безграничного состояния, а все негативные эмоции совсем убирает – это очень трудно, а сделать ум без эмоций – это легко. Убивать все бактерии – это очень легко, но сохранять хорошие бактерии, а плохие бактерии убивать – это трудно! О, для этого нужно знать очень много нюансов. Его Святейшество Далай-лама всегда подчеркивает, что эмоции бывают позитивными и негативными, и если вы пытаетесь устранить все эмоции, то это может быть очень опасно. Вы превратитесь в очень сухого человека.

Итак, люди в наши дни медитируют так, что у них нет даже нормальной колонны объекта медитации. А если говорить о внимательности, то у них не веревка, а тонкая нитка, и вот этой тонкой ниткой они пытаются привязать дикого слона к колонне объекта медитации, но как же тогда они смогут дисциплинировать его? Незаметно ваш ум начнет блуждать туда-сюда, поэтому ваша веревка внимательности должна быть толстой, очень важна толстая верёвка внимательности. Итак, очень важно знать, как в повседневной жизни развивать внимательность. Это очень важно.

Внимательность возникает благодаря нравственности, поэтому очень важна практика нравственности, этики. Поэтому, когда Будда учил троичной тренировке, он говорил, что первое – это тренировка нравственности, второе – это тренировка сосредоточения, и третье – это тренировка мудрости, в такой правильной последовательности. Что касается первой тренировки – нравственности, то это когда в повседневной жизни вы следите за своими телом, речью и умом, не позволяете им делать всё, что они захотят, практикуете самодисциплину, так вы контролируете свои тело, речь и ум с внимательностью. Это будет лучший способ развития внимательности. Поэтому Будда говорил о том, что развитие нравственности – это очень хорошая основа для развития сосредоточения, и чем лучше ваша база нравственности, тем более хорошим будет сосредоточение, тем лучше будет ваша внимательность, а чем лучше ваша внимательность, тем естественным образом будет лучше сосредоточение.

Поэтому в повседневной жизни, если ваше тело вот-вот произведет какое-то вредоносное действие, в этот момент вы должны это заметить, остановить себя. Или если ваш рот вот-вот скажет какое-то нехорошее слово, также остановите себя. Также, если в уме вот-вот породится какая-то негативная эмоция, остановите ее, не допускайте всего этого. Это очень важная практика. В Тибете один монгольский геше все время проводил лежа. Когда к нему на аудиенцию приходили какие-то люди, он всё время лежал и так лёжа разговаривал с ними. Однажды помощник подошёл к этому геше и попросил его: «Когда приходят люди, приходят гости, пожалуйста, встаньте, и хорошо, правильно пообщайтесь с ними. А также, когда вы занимаетесь практикой, пожалуйста, вставайте, не лежите». Этот геше переспросил у помощника: «Если я лежу и занимаюсь практикой, то это что – не приносит никакой пользы? Но если это так, тогда если я ложусь, и, например, раздавлю вошь, в этом не будет негативной кармы. Но если, когда я лежу и убью вошь, то этим создаю негативную карму, тогда почему же, если я лежа занимаюсь практикой, я не создаю позитивную карму?» Он говорил, что главная практика – это внимательность. Вы можете сидеть в строгой позе или чем-то заниматься, но если у вас не будет внимательности, то это не даст результата. Даже если вы обладаете богатыми знаниями Дхармы, но у вас нет внимательности, то эти знания не принесут вам пользы. Это очень важно. Мне это очень нравится. Если нет внимания, то во время учения вы слышите много красивых слов, но потом их забываете и опять ведете себя как обычный человек. Когда у вас есть внимание, и даже при наличии небольших

знаний вы каждый день пользуетесь ими, то это полезно. Этот монгольский геше следил за своими телом, речью и умом, с внимательностью выполнял все свои практики, и даже, хотя он при этом лежал, это становилось наивысшей практикой. С нравственностью, с внимательностью он помнил обо всех уровнях практики и выполнял все эти практики. С нравственностью он следил за своими телом, речью и умом, и также с внимательностью выполнял практики всех необходимых уровней: от преданности Гуру до союза блаженства и пустоты. Весь день он в тайне занимался практиками высокого уровня, но выглядел, как будто все время лежит, это настоящий мастер!

Пананг Ринпоче мне рассказывал о том, что у его Духовного Наставника Тувё Чёпен Ринпоче не было такого, как сессия или перерывы между сессиями. Кто бы к нему не пришёл, он всегда разговаривал с этими людьми, не вел себя так, как будто бы они помешали его практике. Для него, если люди не приходят – очень хорошо, а если приходят – тоже очень хорошо. Это показывает, что он был настоящим мастером. Не так, как вы – если вы сидите и кто-то стучит, вы думаете: «Ой, он так мне мешает, не дает мне заниматься практикой!» О! Это значит, что вы не мастер. Как поступает гроссмейстер в шахматах? Какой бы ход ни сделал другой человек, он думает: «О, хорошо!» Кто-то говорит: «Он сделал такой ход – кошмар! Из-за этого человека я проиграю!» Гроссмейстер же готов к любому ходу соперника. Это называется мастер! Вы говорите: «Если б у меня такого соседа не было, я бы давно шаматху развил, он всю ночь стучит, не дает мне спать», это значит, что вы – плохой шахматист! Поэтому для Тувё Чёпен Ринпоче не было разницы – придут к нему люди или не придут. Он говорил, что когда люди не приходят, он развивает однонаправленную концентрацию, аналитические медитации, а когда люди приходят – это настоящая практика.

Тувё Чёпен Ринпоче говорил, что когда люди не приходят, то происходит формальная тренировка ума, а когда люди приходят, то это уже практика. Настоящая практика! Потому что, когда приходят люди, можно развивать терпение, любовь, сострадание. Не говорите: «Ты мне мешаешь». Скажите: «Как хорошо, что вы пришли ко мне в гости, вы моя драгоценная мама, живое существо. Из жизни в жизнь вы были моей мамой, сегодня моя мама пришла ко мне в гости». Настоящие мастера так думают: «Моя мама пришла», встречают, угощают тем, что у них есть, потом говорят: «До свидания». Вот так надо! Когда людей нет, не думайте: «Мне скучно, никто ко мне не приходит, никто не звонит». Как вы поступаете? Когда люди к вам не приходят, вы думаете: «Никто меня не любит, никто ко мне не приходит», а когда они приходят, вы думаете: «Они мне мешают». Это ненормальный ум. Сейчас вы понимаете, что ваш ум ненормальный. Когда никого нет – вы думаете, почему никто мне не звонит, почему никто не приезжает? А когда приезжают – почему приезжают? Это настоящий ненормальный! Нормальные люди, когда к ним никто не приезжает, думают: «О, как хорошо», а когда приезжают: «О, как хорошо, что приехали!» Всё хорошо! Когда не болеете: «Как хорошо, я не болею, я могу практикой заниматься», а когда болеете: «Как хорошо, это мне вызов, это мне дает опыт того, как живые существа страдают в низших мирах. Когда мое человеческое тело болеет – мне больно, и это опыт, живые существа в аду еще больше страдают!» Так можно еще больше развить сострадание. Поэтому любой опыт должен быть вам полезен. Я вам правду говорю, не только у вас, у всех живых существ в сансаре голова ненормальная. Все так думают – если никто не приезжает, думают: почему не приезжают, а если приезжают – почему приезжают? Не звонят – почему не звонят, а звонят – почему звонят? Что вам надо? Поэтому мужчины говорят, что невозможно понять, о чем думают женщины. Но не только женщины, это одинаково и в отношении мужчин – тоже непонятно, о чем они думают. Мужчины думают: «Женщины вообще не понимают, чего они хотят, никто не знает, чего хочет женщина». Но так же думают и женщины в отношении того, чего хотят мужчины. Потому что в сансаре омраченный ум. У всех омраченный ум в сансаре – у женщин, у мужчин, разницы нет, все



одинаковые. Поэтому вам нужно сделать свой ум нормальным. Когда Пананг Ринпоче рассказал мне эту историю о своем Духовном Наставнике, она по-настоящему помогла мне.

Сейчас я расскажу вам еще одну историю, которую также мне рассказал Пананг Ринпоче. Это живая история, которую наблюдал сам Пананг Ринпоче. И это то, что оказало очень большое влияние на Пананга Ринпоче, и когда он рассказал нам эту историю, это и на нас тоже очень сильно повлияло. Тувё Чёпен Ринпоче являлся примером настоящего бодхистаттвы и такого практика, который в состоянии обычного человека достиг состояния бодхистаттвы. Это один из таких примеров в Тибете. Он не был Ринпоче-перерожденцем, он учился как простой монах, получил образование и степень геше, затем у него появилось множество учеников, поэтому его начали называть Ринпоче. Однажды он оставил всех своих учеников и сбежал в горы без каких-либо помощников, в одиночестве убежал в горы. Тувё Чёпен Ринпоче далее рассказывал Панангу Ринпоче: «Я развил определенное доброе состояние ума не только в процессе медитации, но также благодаря практике, и это доброе сердце, которым я сейчас обладаю, главным образом возникло на основе служения другим». Он не говорил красиво, что это бодхичитта. Это живой бодхисаттва, которого Далай-лама очень уважает, – Тувё Чёпен Ринпоче. Поэтому Тувё Чёпен Ринпоче видел Далай-ламу как настоящее божество Гухьясамаджу. Позже я расскажу вам еще одну историю, в которой Тувё Чёпен Ринпоче по-настоящему видел Его Святейшество Далай-ламу как божество Гухьясамаджу. Это было во время посвящения. Я расскажу вам эту историю в следующий раз. Тувё Чёпен Ринпоче говорил, что когда он медитировал на развитие бодхичитты, используя метод обмена себя на других, а также метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, и когда у него зародились сильные чувства любви и сострадания, они никак не могли окрепнуть. Он рассказывал о том, что в это время к нему пришел человек, больной проказой, и сказал Тувё Чёпен Ринпоче: «Я болен, ты должен позаботиться обо мне». Тувё Чёпен Ринпоче не подумал: «Какой наглый». Он подумал: «Ага, это, наверное, мой Учитель или божество, пришли проверить, насколько у меня развиты любовь и сострадание – просто слова или настоящие реализации». Он сразу сказал: «Конечно, конечно, пожалуйста, садитесь». Он подумал: «Это моя мать – живое существо просит меня отблагодарить ее за доброту. Это либо божество, либо моя мать – живое существо, которое просит меня отблагодарить ее за доброту, других вариантов быть не может». Это здоровый ум. Мы так не можем думать. Итак, что он начал делать? Он начал ухаживать за ним. Тувё Чёпен Ринпоче говорил, что у него была только одна чаша, и в этой чаше он готовил еду, кормил больного, затем мыл эту чашу, готовил для себя и ел также сам. Однажды у этого больного появились проблемы с желудком, и даже его экскременты Тувё Чёпен Ринпоче выносил в этой чаше. Когда он выбрасывал эти экскременты без какого-либо чувства отвращения и грязи, в этот момент окрепли его любовь и сострадание. Наши любовь и сострадание чуть-чуть придут – но потом продолжения нет. В тот момент у него полностью установились сильные чувства любви и сострадания. Итак, в его уме любовь и сострадание стали очень сильными, ум стал неразделен с любовью и состраданием, и спонтанно зародилась бодхичитта. Когда у вас спонтанно зарождается любовь и сострадание, то невозможно, чтобы у вас не появилось спонтанная бодхичитта. И когда у него появились такие реализации, то на следующий день этот человек, больной проказой, сказал: «Теперь мне пора идти». Тувё Чёпен Ринпоче начал просить его: «Нет, нет, пожалуйста, не уходи, я буду ухаживать за тобой, если ты уйдешь, кто же поможет тебе?» Тот сказал: «Не беспокойся обо мне, моё время пребывания здесь закончилось». Здесь Тувё Чёпен Ринпоче сразу же понял, что это было божество, и так этот человек вышел, немного прошел вперед и исчез как радуга. Эта история была очень полезна для меня. Также Пананг Ринпоче рассказал, что Тувё Чёпен Ринпоче передал эту чашу, о которой рассказывал эту историю, Панангу Ринпоче. Он сказал: «Благодаря этой чаше, я смог развить бодхичитту. Теперь я отдаю ее тебе как драгоценность, и ты занимайся практикой бодхичитты как своей практикой жизненной силы. Практиковать любовь и сострадание тебе нужно так же как

дыхание. Когда прекращается дыхание любви и сострадания, то в этом случае жизненная сила Махаяны и жизненная сила бодхичитты также прекращают существовать. В буддизме это самая главная практика». Пананг Ринпоче сказал, что это были последние слова, которые произнес ему Тувё Чёпен Ринпоче и передал эту чашу. Я обладаю множеством недостатков, я ленивый человек, но что касается той небольшой доброты, которой я обладаю, то она у меня есть только благодаря моему Духовному Наставнику Панангу Ринпоче, благодаря также Его Святейшеству Далай-ламе.

Теперь, в отношении Его Святейшества Далай-ламы Тувё Чёпен Ринпоче говорил следующее. Речь идет о Четырнадцатом Его Святейшестве Далай-ламе. В Дхарамсале Тувё Чёпен Ринпоче рассказывал: «Нам очень повезло, что у нас есть живой Будда в человеческом теле». Когда у вас развивается бодхичитта, когда вы разовьете бодхичитту, то сможете напрямую видеть божеств. Но для этого недостаточно одной бодхичитты, после зарождения бодхичитты, когда вы очистите большое количество негативной кармы, накопите большие заслуги, тогда сможете напрямую видеть божеств. В Дхарамсале Его Святейшество Далай-лама давал учение – посвящение Гухьясамаджи, Пананг Ринпоче также присутствовал на этом посвящении вместе с Тувё Чёпен Ринпоче. Это было примерно в 1970 году, мне тогда было, может быть, восемь лет. Затем спустя несколько лет после этого события Тувё Чёпен Ринпоче ушел из жизни. Тувё Чёпен Ринпоче рассказывал Панангу Ринпоче, что после этого посвящения, спустя два дня у него состоялась аудиенция, он пришёл на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе. Итак, Тувё Чёпен Ринпоче вернулся с этой аудиенции, его ждали Пананг Ринпоче, а также помощник Тувё Чёпена Ринпоче, и они увидели, что Тувё Чёпен Ринпоче очень радостный, много смеется. Они спросили у него: «Почему вы так смеетесь?» Он сказал: «В течение двух дней: позавчера во время посвящения и вчера, Его Святейшество Далай-лама был божеством Гухьясамаджа, на сто процентов божеством Гухьясамаджа с множеством кругов божеств. А сегодня, когда я пришел к нему на аудиенцию во дворец, я увидел Его Святейшество в обычной человеческой форме». Это демонстрирует то, что Его Святейшество Далай-лама является настоящим божеством в человеческой форме, во время посвящения он проявляет себя в облике божества, а затем, когда общается с обычными людьми, то в этот момент являет себя как обычный человек.

Это не просто история, это история, которая передается из уст в ухо, и она была очень полезна для меня, а также она полезна и для вас. Поэтому, когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, внимательность, для вас очень важно поддерживать любовь и сострадание подобно дыханию, и это мой очень важный совет для вас. Когда с сильной любовью и состраданием вы развиваете сосредоточение, то сможете развить его вот так, по щелчку пальцев. А если с очень сухим умом и с большими ожиданиями вы сидите, с сильным эгоистичным умом, так себя пытаетесь дисциплинировать, принуждаете себя, заставляете медитировать, как вы сможете развить шаматху? Если вы бьете по сухому металлу, то, сколько бы вы ни старались, вы не сможете изменить его форму. Но если этот сухой металл вы поместите в пламя любви и сострадания, и когда подобный металлу ваш ум будет охвачен сильными чувствами любви и сострадания и раскалится докрасна, тогда, даже если один раз вы по нему стукните молотом, он сразу же изменит форму. Тогда вы сможете изменить форму этого куска металла и придать любую форму, какую только захотите, вы сможете легко придать ему форму шаматхи.

Это сущностное наставление. Поэтому Тувё Чёпен Ринпоче сказал Панангу Ринпоче: «Твоей практикой жизненной силы должна быть бодхичитта, а любовь и сострадание должны быть подобны дыханию. Когда у тебя прекращается дыхание любви и сострадания, то жизненная сила Махаяны, бодхичитта также исчезает».