

Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда с альтруистической мотивацией вы получаете учение, то само слушание учения становится очень мощной практикой Дхармы. Что касается того, как развивать шаматху, то мы рассматриваем учение, основанное на «Среднем Ламриме». Эта тема объясняется в двух частях: предварительные практики для развития шаматхи и сама практика развития шаматхи. Предварительные практики для развития шаматхи – это развитие шести благоприятных условий, это обычная подготовка. Далее необычная подготовка, когда вы принимаете в качестве объекта медитации ум и практикуете тантру, для этого, как я объяснял вам в прошлый раз, необходима также необычная подготовка. Непосредственно развитие шаматхи объясняется в двух частях. Первое – как развить безупречное сосредоточение. Когда вы развиваете шаматху, то главная ваша работа не просто в том, чтобы развить сосредоточение, а в том, чтобы развить чистое сосредоточение. Поэтому первое, что здесь объясняет лама Цонкапа, – это как развить чистое сосредоточение. Во второй главе говорится о том, как в зависимости от этого, от чистой концентрации, развивать стадии сосредоточения. Как вначале с нулевой стадии перейти на первую, с первой на вторую и так далее до девятой стадии, и далее с девятой уже до шаматхи.

Первое – как развить безупречное сосредоточение, эта тема объясняется в трех частях. Первое – что необходимо делать до установки ума на объекте сосредоточения, медитации. Второе – что необходимо делать во время установки ума на объекте медитации. Третье – что нужно делать после установки ума на объекте медитации. Это особые технические наставления для тех, кто обладает основой – знанием пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий, шести сил; того, как с помощью шести сил развиваться, прогрессировать по стадиям, и также знанием того, что такое четыре способа вступления в медитацию. Для них эти инструкции становятся сущностными наставлениями. Но и одного этого тоже недостаточно, вдобавок к этому вам необходимо знать, как развить чистое сосредоточение. Чтобы знать, как развить чистое сосредоточение нужно понимать, что необходимо делать до установки ума на объекте медитации, что делать во время установки ума на объекте медитации. Далее также, что делать после установки ума на объекте медитации.

Первое – что нужно делать до установки ума на объекте медитации. Как говорит лама Цонкапа, главное препятствие на этом этапе – лень, и нужно бороться с ленью. Я уже объяснил вам четыре противоядия от лени – это вера, вдохновение, энтузиазм и безмятежность. С помощью этих четырех противоядий вы полностью избавляетесь от лени в вашем уме и начинаете получать удовольствие от медитации. Здесь лама Цонкапа подчеркивает, что эти наставления придумал не он, эти наставления почерпнуты из коренного текста «Ута». В коренном тексте «Ута» говорится: «Пребывай, пребывай на этом, причина и результат». Коренные тексты понять нелегко, но если бы вы поняли слова, которые здесь произносятся, то увидели бы, что в тексте «Ута» демонстрируются четыре противоядия от лени. Первые слова: «Пребывай, пребывай на этом». «Пребывай» – означает, что ваш ум пребывает на объекте медитации без труда, и то, что вам помогает, это ваше вдохновение. Чем больше у вас вдохновения, тем легче вы сможете пребывать на объекте сосредоточения.

Например, если вы любите какого-то человека, имеете в отношении него вдохновение, то вам намного легче вспомнить о нем. Если я скажу вам «не думайте», то вам очень трудно будет перестать думать об этом человеке. Потому что у вас есть вдохновение и благодаря вдохновению ум пребывает на нем намного легче, такова психология. В тексте «Ута» говорится об очень высокой психологии: «Пребывайте на объекте медитации с сильным вдохновением». Если у вас вдохновение к какому-то неправильному объекту, то вы на нем будете пребывать намного легче. Далее: «Пребывай на этом» – речь идет об еще более

сильном пребывании, то есть об энтузиазме. Благодаря вдохновению вы можете пребывать на объекте. Благодаря энтузиазму вы в два раза легче сможете оставаться на объекте медитации. Поэтому слова: «Пребывай, пребывай на этом» указывают на два противоядия: вдохновение и энтузиазм. Далее: «Причина и результат». В тексте «Ута» говорится о том, что причина пребывания на объекте медитации, причина вдохновения – это вера. Если у вас сильна вера в достоинства шаматхи, то автоматически появляется вдохновение. Если у вас есть вера в самих себя, в то, что вы способны развить шаматху, тогда вдохновение становится еще сильнее. Слово «причина» указывает на первое противоядие от лени, на веру, это причина вдохновения и энтузиазма.

«Результат» указывает на четвертое противоядие – безмятежность, которая возникает в силу развития шаматхи. Это четыре противоядия, на которые есть ссылка из текста «Ута», как объясняет лама Цонкапа. Лама Цонкапа дает комментарий к этим двум строкам. То, что я вам только что объяснял – это и был комментарий ламы Цонкапы. Коренные тексты по тантре без комментария Духовного Наставника также понять очень трудно, поскольку там используется множество сложных слов. Если бы я просто произнес эти две строки, то без комментария они не имели бы для вас никакого смысла. Я бы сказал просто: «Пребывай, пребывай на этом, причина и результат», вы бы спросили: «Что это значит?» Это означает, что вдохновение помогает нам пребывать на объекте медитации. То, что помогает нам пребывать на объекте медитации – это вдохновение. Что нам помогает пребывать на объекте медитации с особой силой – это энтузиазм. Что является причиной этого? Это вера. Что является результатом вдохновения и энтузиазма, с помощью которых вы развиваете шаматху? Это безмятежность. Поэтому говорится: «Пребывай, пребывай на этом, причина и результат». Запомните эти слова. Если у вас кто-то спросит, каковы четыре противоядия от лени, то просто ответьте «Пребывай, пребывай на этом, причина и результат».

Следующее. Для развития веры в шаматху лама Цонкапа объясняет достоинства шаматхи. Я очень счастлив оттого, что даю комментарий к тексту, который написал Манджушри в человеческом теле, он совершенно безупречный и нет более чистого текста, чем этот. В наши дни есть множество текстов по медитации, написанных в нашем мире, но будьте очень осторожны с ними, потому что чаще всего там просто излагается что-то яркое, чтобы как-то возбудить вас, привлечь. Потому что вы любите все очень яркое и поэтому авторы этих текстов также излагают какие-то яркие наставления. Но при этом нет ни одной инструкции, которая могла бы быть полезна для развития. В наши дни многие люди, когда пишут тексты по медитации, пишут то, что вас интересует, и это очень опасно. Потому что они изучили вашу психологию и знают, что вас интересует, они знают, какие именно темы увеличивают ваши глаза. Когда мне говорят «Геше Ла, есть особенная книга, она просто невероятна!» – я говорю: «Хорошо, покажите мне эту книгу», беру ее, читаю и понимаю, что там полный нонсенс, как русские говорят «чепуха».

Если бы я не опирался на такой текст и передавал бы учение без этого, то тоже будьте осторожны, это тоже была бы чепуха. Потому что я тоже не развил шаматху, как же я могу говорить с вами о чем-то очень точно? Поскольку я не развил шаматху, обладаю только каким-то уровнем опыта, поэтому, не опираясь на подлинный текст, как же я могу учить вас, не обладая полным опытом? С этим будьте очень осторожны. Будда говорил: «Когда я обрел не только теоретическую убежденность, но также обрел переживание, достиг результата, только после этого я начал давать учение». В наши дни такие мастера – это большая редкость. Если у вас нет опыта, то, как минимум, давайте комментарий, основываясь на текстах великих мастеров, которые написаны исходя из опыта этих мастеров.

Лама Цонкапа говорит следующее о преимуществах развития шаматхи. Первое преимущество развития шаматхи состоит в том, что благодаря развитию шаматхи ваше тело

и ум обретают безмятежность и это первое, что вы можете пережить напрямую. Какое преимущество включает в себе развитие безмятежности тела и ума? Оно состоит в том, что после развития безмятежности, сколько бы вы ни медитировали, вы уже никогда не будете уставать, все время будете получать удовольствие от развития ума. Тогда высокие реализации будут уже простым делом, будут совсем не трудны. Также ваш ум автоматически потеряет интерес к внешним материальным объектам, будет сохранять интерес только к развитию ума. Благодаря этому все грубые омрачения автоматически уйдут из вашего ума. Это второе преимущество. Третье преимущество заключается в том, что благодаря развитию шаматхи, какой бы добродетельной практикой вы ни занимались, она станет очень мощной. После развития шаматхи вы можете начитывать мантры, и далее достигать обычных сиддхи, которые объясняются в крия-тантре. Для вас все это уже будет очень просто.

В настоящий момент, когда ваш ум блуждает по сторонам, о каких бы преимуществах ни говорилось в крия-тантре, например, что если вы начитаете сто тысяч мантр, то получите такой-то и такой-то результат, всего этого вы не достигаете из-за блуждания ума. Во-первых, в настоящий момент у вас нет сильной любви и сострадания. Во-вторых, нет хорошего сосредоточения. Большой веры в силу тантры у вас тоже нет. Четвертый фактор – передача мантры, это у вас есть. А предыдущих трех у вас нет. Сила мантры возникает благодаря наличию четырех факторов. Первое – это передача мантры, а также получение посвящения. Посвящение – это разрешение, после посвящения вы получаете разрешение выполнять практику такого-то и такого-то божества. Второй фактор – это доброе сердце, это очень сильные любовь и сострадание, когда вы хотите практиковать ради достижения состояния будды на благо всех живых существ с добрым умом. Вы думаете: «Для этого мне необходимы такие-то и такие-то обычные сиддхи, они будут полезны для моего достижения состояния будды». Третий фактор – это вера в силу мантры. Четвертый – это сосредоточение. Если ваш ум блуждает по сторонам, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, это не будет иметь особой силы.

Пятое преимущество развития шаматхи. Как говорит лама Цонкапа, благодаря развитию шаматхи вы сможете обрести ясновидение, а также чудодейственные силы. Ни ясновидения, ни чудодейственных способностей вы не обретете без шаматхи, все это обретается только после развития шаматхи. Атиша говорил: «Птица без крыльев не может лететь в небе. Подобным же образом человек без ясновидения не может приносить благо живым существам». Поэтому для принесения блага живым существам развеите шаматху. Это правда, без ясновидения очень трудно приносить благо живым существам. Если вы врач, то вы можете диагностировать пациента с помощью всевозможных разных инструментов, четко установить, что необходимо лечить в первую очередь, а что – во вторую очередь. Если вы духовный наставник, это означает, что вы ментальный врач ваших учеников. В целом вы знаете, что они страдают от болезни омрачений. Но если вы не знаете, какая именно болезнь омрачений у кого сильнее, и какое лекарство вначале будет наиболее эффективным, без ясновидения этих вещей вы понять не сможете. Также, какие предрасположенности они имеют, какое учение для них является подходящим. Чтобы приносить благо живым существам очень эффективно, совершенно обязательно иметь ясновидение. В моем случае, если бы у меня было ясновидение, то мое учение было бы для вас более эффективным. Это ваша карма, у меня нет ясновидения. Но я постараюсь развить ясновидение. Это моя ответственность – развить шаматху, чтобы с помощью ясновидения более эффективно приносить благо моим ученикам. Когда я услышал слова Атиши о том, что птица без двух крыльев не может лететь в небе, и точно также человек, не имеющий ясновидения, не может приносить благо живым существам (имеется в виду приносить эффективное благо), для меня это было очень трогательно. Поэтому думайте так: «Для принесения блага живым существам мне необходимо иметь ясновидение, необходимо иметь особые чудодейственные

способности, и для этого мне нужно развить шаматху». У вас очень много хороших причин для развития шаматхи. Если бы причина была всего одна, то это не было бы столь сильным, но когда причин очень много, то вы приходите к очень сильной решимости: «Теперь мне нужно развить шаматху».

Далее лама Цонкапа говорит о шестом преимуществе. В особенности для тех, кто хочет развить випашьяну, обрести мудрость прямого познания пустоты, без шаматхи это невозможно. Випашьяна является познанием абсолютной природы феноменов, и она становится противоядием от корня сансары, от всех наших страданий. Если об этих шести достоинствах шаматхи вы будете размышлять снова и снова, то в глубине вашего сердца у вас появится сильное желание: «Я хотел бы развить шаматху». Вы скажете: «У меня есть только два варианта: либо умереть, либо развить шаматху, нет третьего». С помощью шаматхи вы также сможете развить спонтанное отречение, бодхичитту и все благие качества ума, это также достигается с помощью шаматхи. Тогда, когда мы говорим о пяти путях, то для вас это является не чем-то находящимся где-то там далеко, не чем-то в космосе. Не так, что путь накопления где-то там, путь подготовки тоже где-то там. После развития шаматхи это все оказывается у вас внутри. Вы сможете развить все это в своем сердце.

Другие, более высокие стадии сосредоточения вы также обретете намного легче. Далее, если вы их обретете, они не придут в упадок благодаря развитию шаматхи. Что представляет собой более высокое сосредоточение, чем шаматха? С точки зрения сутры, когда вы обретаете познание абсолютной природы феноменов и пребываете с этим познанием с помощью шаматхи, это становится союзом шаматхи и випашьяны, то, о чем вы говорите в вашей молитве, и это более высокое сосредоточение. Далее более высокий уровень сосредоточения – это когда с помощью наитончайшего ума ясного света вы обретаете прямое познание пустоты и пребываете с этим, это очень высокий уровень концентрации. Это сосредоточение, которое побуждается йогой божества, побуждается бодхичиттой, побуждается отречением, такое сосредоточение, которое мы называем союзом блаженства и пустоты – это наивысшее сосредоточение. Лама Цонкапа говорит, что таким образом вы сможете развить более высокое сосредоточение, и когда его разовьете, то оно у вас не деградирует, благодаря наличию шаматхи. Мы закончили рассматривать тему того, что необходимо делать до установки ума на объекте медитации.

Второе – что необходимо делать во время установки ума на объекте медитации. Это объясняется в двух частях. Первое – для того чтобы установить ум на объекте медитации, необходимо распознать объект медитации. Второе – как в зависимости от этого установить ум на объекте медитации. Чтобы установить ум на объекте медитации, во-первых, вам необходимо узнать, найти объект медитации. После обнаружения объекта медитации вам нужно знать, как на нем пребывать. Первое – обнаружение объекта медитации или распознавание, идентификация объекта медитации. Эта тема объясняется в двух частях: объяснение общих объектов медитации и объяснение особых специфических объектов медитации для развития шаматхи.

Первое – общие объекты медитации. Будда объяснял множество разнообразных объектов медитации. Если вы все их соберете, то их можно разделить на четыре объекта медитации. Первый – не анализируемые объекты, те, которые вы просто удерживаете. Второе – объекты медитации, которые вы анализируете, это объекты анализа. Третье – объекты медитации, на основе которых вы приходите к заключению, что вот это относительная природа феноменов, а это – абсолютная природа феноменов. Что касается анализа, то рассматривают два класса таких объектов медитации, как объекты анализа. А четвертое – это то, о чем мы говорили. Далее говорится о том, что в зависимости от предрасположенности живых существ Будда также объяснял объекты медитации, которые помогают им в первую очередь уменьшить их омрачения. Если у кого-то сильна привязанность, то ему дается объект медитации для

уменьшения привязанности, например, его просят медитировать на скелет. Если у вас сильна привязанность, то для вас развить шаматху почти невозможно. Поэтому для тех, кто имеет сильную привязанность, какое-то время сейчас медитируйте на скелет. При уменьшении привязанности вам станет намного легче развить шаматху. Скелет – это тоже объект медитации.

Те, кто не обладает сильными чувствами любви и сострадания, если вы развиваете шаматху, то она будет очень сухой, ум будет очень сухим. Для таких людей вначале даются такие объекты медитации: во-первых, размышлять о том, как живым существам не хватает счастья, посредством чего развивается любовь. Далее вы размышляете о том, как живые существа страдают, и на основе этого развиваете сострадание. Тем, кто не понимает взаимозависимого происхождения, у кого сильна тупость, дается такой объект медитации как медитация на двенадцатитизвенную цепь взаимозависимого возникновения, благодаря чему можно стать мудрее. Это те объяснения, которые даются в сутре. Лама Цонкапа в «Ламриме» рассматривает все это более подробно на этапе личности начального уровня, среднего уровня и высшего уровня. Поэтому лама Цонкапа говорит, что до развития шаматхи очень важно проводить аналитические медитации на темы «Ламрима», чтобы избавиться от сухости ума, от привязанности или от высокомерия. Подобно тому, как кусок металла помещают в раскаленное, жаркое пламя, когда он раскаляется, то становится очень гибким. Мы закончили рассматривать общие объекты медитации.

Далее специфические объекты медитации для развития шаматхи. Лама Цонкапа говорит, что, хотя для развития шаматхи вы можете выбрать любой объект медитации, но если вы примете в качестве объекта медитации образ Будды, то это станет очень-очень эффективно и очень значимо. В таких текстах как «Гомрим», «Средний Гомрим» и «Последний Гомрим» также очень высоко оценивается принятие в качестве объекта медитации образа Будды. Лобен Чонжуп, великий йогин, также говорил, что принятие Будды в качестве объекта медитации является очень хорошим объектом для развития шаматхи. С точки зрения сутры нет объекта медитации для развития сосредоточения, который превосходил бы Будду. Если вы медитируете, также используя техники тантры, то когда вы принимаете в качестве объекта медитации свой ум, и также думаете о том, что ваш ум неразделим с умом Духовного Наставника, с умом всех Будд, то это также имеет очень много уникальных, особых качеств.

Во время интенсивного развития шаматхи, во время вашего ретрита (этих объяснений не дается в текстах, но я говорю об этом, исходя из своего опыта), вы можете вначале использовать и образ Будды, и также ваш ум в качестве объекта медитации. Медитировать на них по три дня. Вначале медитировать, например, на образ Будды, далее три дня на ум, далее – снова три дня на образ Будды и снова три дня на ум. Трижды медитируйте по три дня на каждый объект. Всего у вас получится восемнадцать дней, и после этого вы сможете понять, на каком объекте медитации вы сможете развить шаматху. После этого выберите один объект и продолжайте на нем развивать шаматху. Даже если вы хотите выбрать в качестве объекта медитации ум, тем не менее, как мы говорили, девять дней посвятите развитию сосредоточения на образе Будды, и это обязательно поможет вам улучшить вашу визуализацию для того, чтобы выполнять подношение и так далее. Это очень полезно для практики йоги божества. Без визуализации вы не сможете выполнять этих практик, эффективно заниматься этими практиками, поэтому это было бы очень полезно.

Если рассматривать строго с точки зрения сутры, то каким образом в качестве объекта медитации выбрать образ Будды? В первую очередь лама Цонкапа объясняет, каковы преимущества выбора образа Будды в качестве объекта медитации. Первое – если вы принимаете в качестве объекта медитации образ Будды, то во время сосредоточения вы

сохраняете памятование о Будде, это также принесет вам большие заслуги, поскольку вы все время помните Будду. Будда три неисчислимых эона накапливал заслуги и далее посвятил их нам. Поэтому, даже если на один миг мы вспоминаем о Будде, то накапливаем большие заслуги. А во время развития сосредоточения мы непрерывно сохраняем памятование о Будде, это приносит очень большие заслуги.

Второе, лама Цонкапа говорит, что если вы выбираете образ Будды в качестве объекта медитации, то это помогает вам улучшить вашу визуализацию. Если вы улучшаете визуализацию, то это поможет вам визуализировать Поле заслуг и подношение. Во время визуализации вы будете чувствовать, что это на самом деле происходит. Если с хорошей визуализацией вы совершаете подношение, то накапливаете очень большие заслуги, также, когда вы делаете очистительную практику с хорошей визуализацией, она тоже становится очень мощной. Поэтому практика накопления заслуг и практика очищения негативной кармы становятся особо мощными, если у вас хорошая визуализация. Поэтому для ее развития также очень эффективно выбрать в качестве объекта медитации образ Будды.

Далее лама Цонкапа говорит, что благодаря тому, что вы непрерывно, длительное время пребывали на образе Будды и хорошо ознакомили свой ум с образом Будды, то в момент смерти вы сможете намного легче вспомнить Будду. Когда вы практикуете тантру, главная практика тантры на стадии порождения – это йога божества. Благодаря тому, что вы перед собой длительное время визуализировали Будду, то и во время этой практики вы сможете намного легче визуализировать себя божеством, визуализировать мандалу, то есть, ваша йога божества станет более эффективной. Понимая такие преимущества, вам нужно сказать себе: «Я обязательно в качестве объекта медитации выберу образ Будды и буду на нем тренироваться, хотя это трудно, но я все равно обязательно приложу к этому усилия». Если вы тренируетесь, то, что бы вы ни захотели визуализировать, вы легко сможете визуализировать, ваш ум устроен очень интересным образом.

Хотя у меня нет высокого сосредоточения, тем не менее, если, например, я хочу спроектировать дом, то мне не нужен для этого компьютер. Я могу просто закрыть глаза, и все детали я представляю очень точно. Некоторые мои друзья используют бумагу и на ней чертят, что дом должен быть таким-то, окно – здесь, дверь – здесь. Затем говорят: «Должно быть не так, должно быть по-другому». Если они чертят на бумаге, это значит, что они не могут визуализировать, зачем чертить на бумаге? Если вы можете визуализировать, то бумага вам не нужна. Если вы умеете считать в уме, то вам не нужен калькулятор. Если вы не умеете мысленно считать, то без калькулятора вы ничего не сумеете подсчитать. Например, сядет батарейка на вашем калькуляторе, и вы уже не сможете ничего подсчитать. Так ваши знания будут зависеть от батареи калькулятора, и если батарея садится, то вы уже ничего не можете рассчитать. Так вы становитесь самым тупым человеком. Раньше учителя просили учеников запоминать таблицу умножения. Все это портит калькулятор.

Сакья Пандита говорил, что если знания остаются в книгах, то они не помогут, когда необходимо. Вы слишком много пишете, у вас знания остаются на бумаге, вы не запоминаете их, не держите в голове, это неправильно. Когда я получаю учение Его Святейшества Далай-ламы, то я даже не заглядываю в книгу, не использую тетради, ничего не записываю. Если сосредоточиться однонаправлено, то можно будет очень хорошо запомнить учение. Если вы будете думать, что все наставления есть в книге, что даже если чего-то не услышите, то все равно сможете об этом прочитать, то вы теряете однонаправленность вашего сосредоточения на учении Его Святейшества. Когда вы пишете, то упускаете очень много важных моментов. Когда я слушаю учение Его Святейшества Далай-ламы, то я очень внимательно слушаю, о чем говорит Его Святейшество, к чему он

клонит, что пытается доказать. Если записывать, использовать книгу, то я упущу многие из этих моментов.

Когда он дает объяснения, важно понимать, какой механизм он старается объяснить, в чем цель этого объяснения – понимать эти вещи очень важно. Тогда в моем уме появляется, например, какое-то сомнение, что если механизм действительно такой-то и такой-то, то как с его помощью можно достичь результата. Как только зарождается такое сомнение, Его Святейшество – это Будда, он понимает мое сомнение, он сразу же более подробно рассматривает эту тему. Затем, когда у меня появляется убежденность, он переходит к следующему положению. Когда вы слушаете таким образом, сохраняете полную связь с Его Святейшеством, полную связь с учением, которое дает Его Святейшество, то во время получения учения могут происходить просто чудеса. Тогда позже у меня не остается никаких вопросов, поскольку на все вопросы во время учения я получил ответы.

Когда геше Шерава давал учение, после учения один из геше подождал его (может быть, это был геше Лангритампа, сейчас точно не помню), он подождал геше Шераву. Это не геше Лангритампа, это был геше Чекава. Геше Чекава читал текст геше Лангритампы, оно очень тронуло его ум, но он не знал, подлинное это учение или нет. Он захотел узнать, ведь если это не подлинное учение, то его практика – это пустая трата времени. Хотя оно полезно в трудные времена, но он хотел узнать, является ли это действительно чистым учением, исходящим из такого источника, как Будда, поскольку для него в этом учении было совершенно новое измерение. Он отправился в то место, где геше Шерава давал учение и хотел исследовать, является ли геше Шерава держателем учения по тренировке ума. Он не пошел сразу же к геше Шераве, вначале он начал выяснять у людей в монастыре, к которому относился геше Шерава, существует ли гармония между другими людьми и геше Шеравой, живут ли они внутри монастыря в гармонии или нет.

Геше Чекава начал выяснять у других людей: «Слышали ли вы, что внутри этой коммуны, внутри общины есть какие-то споры?» Человек ответил, что однажды слышал об одном споре. Геше Чекава подумал, что если в монастыре есть споры, то, как же там может быть учение по тренировке ума? Но он не сделал каких-то поспешных выводов, а спросил вначале, какой это был спор. Геше Шерава обратился к одному из мастеров с просьбой: «Вы должны быть кхенпо этого монастыря, взять на себя такую ответственность». Тот отвечал: «Нет, до тех пор, пока у нас есть такой мастер, как вы, геше Шерава, именно вы должны быть кхенпо, главой монастыря». Геше Шерава говорил: «Нет, это вы должны быть главой монастыря», то есть они спорили об этом. Когда геше Чекава это услышал, он сказал: «Это знак, что здесь есть учение по тренировке ума».

Геше Шерава давал учение, а геше Чекава сел в самом последнем ряду, он был высоким ученым, мастером логики и не принимал учителей поспешно. Он скептически сел в последнем ряду и захотел исследовать, что это за учение дает геше Шерава. Геше Шерава давал учение по закону кармы, по таким темам, которые хотя и были хороши, но не были особо динамичными для его склада ума. У него не было удовлетворенности в отношении того учения, которое он услышал. Он подумал: «Наверное, мне нужно индивидуально задать вопрос геше Шераве, возможно, то учение просто было предназначено для широкой публики». После учения геше Чекава специально подготовил сиденье, подушку и попросил геше Шераву: «Пожалуйста, садитесь на это сиденье, я хотел бы задать вам несколько вопросов». Геше Шерава сказал: «Я все ответы дал во время учения, о чем же ты теперь хочешь меня спросить?» Геше Чекава сказал: «У меня есть конкретный вопрос, касательно учения по тренировке ума». Он произнес эти строфы и спросил у геше Шеравы: «Подлинное это учение или нет? Когда я его получил, оно для меня было очень полезным, но все равно я до сих пор не знаю, каков источник этого учения». Геше Шерава сказал: «На сто процентов

это подлинное учение. Есть ли такое существо, которое бы не признало Нагарджуна как подлинного мастера? Нагарджуна в своих текстах говорил о том-то и том-то» и привел цитату слов Нагарджуны. У геше Чекавы с собой были все тексты, он сразу же открыл какую-то книгу, проверил и сказал: «Да, да, действительно Нагарджуна говорил об этом». Затем он сделал простирание и обратился с просьбой к геше Шераве: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником».

Вернемся к нашей теме. Я рассказал вам эту историю, чтобы вы не засыпали. Когда тема очень сложная, касается шаматхи, касательно объекта медитации, вы начинаете засыпать. Говоря об обнаружении объекта медитации, лама Цонкапа говорит, что существует два способа обнаружения объекта медитации. Один из этих способов – это новая визуализация Будды и далее установка ума на этом объекте медитации. Второй способ – Будда уже присутствует перед вами, но вы его визуализируете не как нечто новое, а просто как бы проясняете его для своего ума. Вы проявляете, делаете его ясным для вашего ума. Лама Цонкапа говорит, что второй способ более эффективен для развития шаматхи. Вы не визуализируете Будду как новый объект перед вами. Когда у вас есть вера, то Будда уже перед вами присутствует, и когда вы его визуализируете, вы просто делаете ясным Будду для вашего ума. Вам нужно понять, что когда Будда достиг состояния будды, то его тело формы обрело такой потенциал, такую способность являться везде, где у живых существ есть вера в него. Здесь Будда перед вами уже присутствует, и когда вы его визуализируете, то не создаете его, он уже есть, а вы проясняете, проявляете его для своего ума.

Это поможет вам обрести особое уважение к Будде, а также иметь веру в то, что Будда уже перед вами присутствует. Подобно тому, как вы себя ведете перед Его Святейшеством Далай-ламой. Вам стыдно что-либо делать перед лицом вашего Духовного Наставника. Будда уже перед вами присутствует, и вы его визуализируете таким образом, что просто проясняете его для своего ума. Вы чувствуете, что он к вам испытывает невероятную любовь. С очень высоким ожиданием, с большими надеждами на вас Будда думает: «Сегодня у моего сына (или дочери) ум повернулся к Дхарме». Невозможно, чтобы Будда не благословлял вас, Будда постоянно вас благословляет. Но когда вы замечаете это, то получаете больше благословения. Особенно, когда вы развиваете шаматху с альтруистической мотивацией, то невозможно, чтобы Будда вас не благословлял. Когда вы имеете альтруистическую мотивацию и занимаетесь этой практикой ради счастья всех живых существ, невозможно, чтобы вас не окружали защитники Дхармы, это взаимозависимый механизм. Все защитники Дхармы будут находиться вокруг вас, будут защищать вас и создавать все благоприятные условия для развития вашего ума. Почувствуйте: «Для меня это очень большая удача, что сегодня мне выпал такой шанс, передо мной находится Будда, и я развиваю однонаправленное сосредоточение». Лама Цонкапа рекомендует второй способ, когда Будда перед вами уже присутствует, и вы его визуализируете, проясняя для вашего ума.

Визуализация тела Будды. Вам необходимо вначале его визуализировать целиком, в общем, а затем в визуализации пройти по телу сверху вниз, далее снизу вверх. Возможно, вам будет трудно визуализировать Будду, лама Цонкапа дает объяснения таким образом, что они предназначены для учеников тех времен, когда не было проблем с визуализацией. Сейчас в наши дни у нас есть трудности с визуализацией, поэтому нам необходимо также подключать и другие тексты, объяснения из других текстов. Лама Цонкапа и в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме» не дает точных объяснений в отношении того, каким образом визуализировать объект. Просто говорится о том, что можно закрыть глаза и визуализировать образ Будды. Для большинства людей в то время не составляло совершенно никакого труда так поступать. Когда я был маленьким, мне было легко закрыть глаза и визуализировать все что угодно. Потому что у нас не было телевизора. Мы не особо

использовали наши органы зрения, наши глаза, в то время очень много использовали воображение, визуализацию.

Когда я был маленьким, у нас не было телевизора, и мой папа рассказывал истории таким образом, что мы могли все очень ясно визуализировать. В прошлые времена истории рассказывали совсем не так, как это делают в наши дни. Сейчас истории очень короткие, например: человек вышел, они встретились, подрались, тот победил и ушел. Когда истории рассказывали в прошлом, то главной битвы приходилось ждать очень долго, вначале рассказывали о том месте, где происходили события. Это очень красивое место, там есть горы, лес, сад, цветы, много больших и маленьких лошадей. Далее рассказывалось о том, как эти кони ходят, гуляют здесь и там. Вы могли легко это представить, это было очень полезно. Затем отец Гэсэра верхом на белой лошади в такой-то одежде выехал на эту поляну. Это было очень интересно, и я чувствую, что в моей молодости, когда папа рассказывал эти истории, он учил меня визуализации. Использование воображения очень полезно для развития визуализации. В наши дни воображение вы не используете, а все время смотрите телевизор или смотрите в свой планшет или телефон. Все время ваши объекты – это объекты органов зрения, визуальные объекты. Никакой визуализации.

В некоторых других текстах объясняется, что если у вас есть трудности с визуализацией, то для развития визуализации нужно поступать следующим образом. Вам нужно ознакомить ваш ум с объектом. Поэтому, если вы хотите в качестве объекта медитации выбрать Будду, то вам необходимо найти изображение, фотографию очень красивого Будды, чтобы вам было приятно смотреть на него и визуализировать. Еще до развития шаматхи тренируйтесь таким образом, что вы берете это изображение, длительное время на него смотрите, закрываете глаза, стараетесь воспроизвести. Тренируйтесь так снова и снова. Шаматха не развивается на объекте зрительного сознания, вы не можете просто смотреть на изображение и так развить шаматху. То, что вам необходимо делать – это после разглядывания изображения вы закрываете глаза и визуализируете это изображение. И далее уже ментальный объект вы принимаете в качестве объекта сосредоточения.

Тренируйтесь так, что вначале вы берете изображение, смотрите на него, иногда смотрите очень долго. Затем закрываете глаза и стараетесь его воспроизвести. Тренируйтесь таким образом. Все является вопросом тренировки, вопросом освоения, привычки. Если вы раз за разом повторяете эти действия, то сможете очень легко визуализировать Будду в вашем уме. Следующее упражнение для визуализации – в своей руке вы можете визуализировать шарик, например, желтый или красный. Вы можете визуально переключать его из одной руки в другую, это тоже будет хорошей тренировкой. Затем, даже если ваши глаза открыты, вы можете представить, как этот белый шарик или желтый шарик потихоньку перелетает кому-то на голову. Таким образом, ваши глаза видят одно, а визуализируете вы что-то другое, но противоречий не будет. Это полезно для йоги божества. Вы своими глазами будете видеть одно место, но на нем не концентрируетесь, вы сфокусированы на ментальном образе. Ваши глаза смотрят на объекты вокруг вас, но вы практически их не замечаете, поскольку сфокусированы на ментальном образе.

Когда, например, вы машете рукой, я этого практически не замечаю, потому что главным образом сосредоточен на ментальном образе. Это мандала, божество. Далее другие божества также делают подношения, и вы визуализируете то, что вы принимаете эти подношения. Если, например, перед собой вы визуализируете дерево, то сможете визуализировать его трехмерным. Так, что если вы идете вперед, то в какой-то момент вам придется нагнуться, чтобы ветка визуализируемого дерева вас не задела. Например, когда в кинотеатре, в 3D-изображении вы видите, что в вашу сторону летит стрела, вам даже хочется увернуться, чтобы она в вас не попала. Так же вы сможете и визуализировать. Все современные

технологии уже существуют в природе. Они создаются на основе природных механизмов. Время закончилось.

Сегодня состоится диспут. Ведите диспут таким образом, чтобы вы и другие люди смогли более подробно и более ясно понять учение. Также ведите диспут так, чтобы вы напоминали друг другу об учении, которое многие люди уже забыли. Диспутируйте о механизме, почему это так-то и так-то, чем это помогает и так далее. Например, Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», но в действительности мы знаем очень большое количество наших страданий и нам это ничем не помогает. Почему же Будда говорил о распознании благородной истины страдания? Когда люди слишком много думают о своих страданиях, им становится только хуже. Если люди больше думают о проблемах, то становятся настроенными более негативно. Эти люди становятся пессимистами. Если человек мыслит с более позитивной точки зрения, то он становится оптимистом. Вам нужно спрашивать друг друга, почему это происходит, каков здесь механизм. Не просто потому, что это сказал Будда, нужно рассматривать этот механизм, тогда вы точнее сможете это понять. Тогда вы поймете, что когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», то он указывал на то-то и то-то, и это будет очень важно. Таким образом, все учение Будды нам необходимо исследовать с точки зрения здравого смысла, с точки зрения логики. Мы обладаем этими инструментами, у нас есть также определенный опыт. Исследуйте его, и вы увидите, что учение Будды является очень глубоким, и перспектива очень далекая.

Когда я играл в шахматы с тренером, он говорил: «Сделай такой-то ход», а я его спрашивал: «Почему? Ведь я могу сделать, например, вот такой ход». Он говорил мне: «Хорошо, тогда давай проанализируем, сделай свой ход». Далее он делал свой ход. Тогда я видел, что возникла проблема, и он говорил, что это произошло как раз из-за той ошибки. Это происходило много лет тому назад, когда я тренировался с шахматным тренером. Затем я делал ход согласно тому, что он советовал, продолжал ходить все дальше и дальше, и ситуация становилась все лучше и лучше. Потому что он видел развитие партии, ходы далеко вперед, а я видел только на короткой дистанции. Таким образом, когда мы стараемся решить свои проблемы, то мы видим лишь ходы в очень короткой перспективе, не видим далеко вперед, поэтому чаще всего наша стратегия решения проблем очень неправильная.