

Я очень рад всех вас здесь видеть. В первую очередь породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, мотивацию достичь состояния будды на благо всех живых существ. Для этого очень важно развить шаматху, однонаправленное сосредоточение. Ваша мотивация: «Сегодня я получаю учение по ‘Среднему Ламриму’ по теме развития шаматхи, я буду искренне применять его в повседневной жизни, буду развивать шаматху», – с этой целью получайте учение. И благодаря тому, что вы получаете это учение, пусть это станет причиной счастья для всех живых существ. Очень важно смотреть на свое внутреннее ментальное развитие, тогда вы не будете слышать ничего плохого.

Одна женщина как-то пришла в монастырь и увидела, что там происходит множество всего неправильного. Монахи там бегали, кто-то использовал телефон, какие-то монахи прыгали, играли. Она сказала настоятелю монастыря: «Скоро я уезжаю. Я не хочу здесь учиться, я хочу уехать». Настоятель сказал ей: «Хорошо, но перед тем, как уедете, сделайте одну вещь». Она спросила: «Что мне нужно сделать?» Он принес ей кувшин с водой и сказал: «Пройдите три круга с этим кувшином с водой, но так, чтобы ни одна капля с водой из него не вытекла». Она это сделала, и затем вернулась. Настоятель монастыря спросил у нее:

- Вы теперь видели монахов, которые играли на телефоне, разговаривали?

- Нет

- Видели ли вы монахов, которые играли, прыгали? Видели ли вы монахов, которые смеялись?

- Нет

- До этого ситуация была точно такая же, просто вы не концентрировались на внутреннем, а все время смотрели вовне, поэтому вы все это видели.

- Простите меня, я хотела бы здесь учиться».

Поэтому, когда вы заинтересованы своим развитием ума, это настоящая свобода! В моем случае я один из самых счастливых людей, потому что мне все равно – что говорят другие люди. Близкие люди жалуются только на одно – что я не забочусь о том, что говорят другие. Это правда, для развития вашего ума вам не нужна пара, не нужен помощник. Не нужны какие-то письма, рекомендации высоких мастеров, все это не требуется. Для вашего ментального развития имеет значение только то, что делаете вы сами. Если вы искренне практикуете, то добьетесь развития. Но если вы этого не делаете, то, сколько бы вы ни подписывали рекомендательных писем, если вы заплатите самым высоким ламам – гелугпинским ламам, ньингмапинским, кагьюпинским ламам, все вам подпишут письмо, что вы йогин, высоко реализованный, но это не даст вам никаких реализаций. Наоборот, это сделает ваше эго больше.

Система Будды невероятно справедлива, вам не нужно ничего из внешнего мира, все находится в ваших руках. Живите скромно, живите тихо и если кто-то говорит о вас что-то плохое, то позвольте сказать им это, это как молитва, устраняющая ваши препятствия. Я услышал о том, что пока мы сейчас с вами находимся здесь, в Улан-Удэ по телевизору вышел репортаж о том, что мы какая-то плохая группа, секта. Пускай говорят, мы не станем от этого сектой. То, что мы поем и танцуем рядом с Байкалом, поэтому мы секта – это нелогично. Мы это делаем не все время, а очень короткий период времени, когда отдыхаем. У нас есть право делать то, что мы хотим, а у них есть право говорить, что они хотят. Как говорят русские – собака лает, караван идет. Это называется «бесплатная молитва». Бойтесь ли вы, что кто-то называет вас сектой? Не бойтесь этого. Чего вам стоит бояться? Это того, что в настоящий момент наш ум находится под властью омрачений и это опасно, это называется сансарой. Я боюсь омрачений, а что бы ни говорили люди, я этого совсем не боюсь. Даже если они говорят что-то Его Святейшеству Далай-ламе, я этого не боюсь. Если я поступаю честно, я чист, чего мне бояться? Если кто-то ругает, это еще лучше, это как благословение. Если я искренне занимаюсь практикой, а меня кто-то ругает, это даже

хорошо, это благословение. В 2004 году, до приезда Его Святейшества Далай-ламы в Калмыкию, я медитировал пять месяцев в Курумкане. Я не знаю, кто дал такую информацию Его Святейшеству Далай-ламе, что я вступаю в отношения с женщинами. В то время я медитировал под землей, там не было никаких женщин. Не знаю, может быть, приходила какая-то женщина – вредоносный дух. Когда Его Святейшество приехал в Калмыкию, я не знаю, кто сообщил такую информацию Его Святейшеству. Его Святейшество для того, чтобы устранить мои препятствия, поругал меня, повел себя так, как будто он не знает ситуации, отругал меня за то, что я общаюсь с женщинами и тому подобное. Зачем мне продолжать носить монашескую одежду после такого скандала? Мне не нужно было далее носить монашескую одежду, чтобы практиковать, и я вернул монашеские обеты.

Если вы поступаете правильно, то ничто не может являться препятствием к вашим реализациям. Духовный Наставник может поругать вас за все, что угодно. При этом не говорите: «Вы неправы, а я – прав», позвольте ему поругать вас, скажите: «Простите меня». В тот момент я не говорил о том, что я пять месяцев медитировал, находился под землей, я просто сказал: «Простите меня». Все, закончили. Миларепа так же, когда Марпа его ругал, совершенно не защищался, а просто говорил: «Простите меня». Если я вас ругаю, не защищайтесь, я делаю это ради вашего блага. Ваше эго будет защищаться: нет, я не такой. Просто скажите «простите». Если я говорю «уходите», скажите «хорошо», но при этом не уходите полностью, останьтесь. Вы поступаете глупо, если вам сказать «уходите», то вы сразу же уходите, говорите что-то типа: «Я не увижу вас еще семь жизней» и тому подобное, это ваше эго. Сколько раз Марпа говорил Миларепе уходить, Миларепа говорил «хорошо», кланялся, но полностью не уходил, все равно оставался. Марпа как-то сказал Миларепе: «Ты – вор. У меня на столе лежали серебряные монеты, их украли, это мог сделать только ты, потому что ты находишься рядом. У остальных учеников чистые руки, кроме тебя никто не может быть вором». Миларепа сказал «простите», он не стал говорить, что ничего не крал. Поэтому в отношениях между учеником и Духовным Наставником, что бы ни говорил Духовный Наставник, как бы вас ни ругал, просто говорите «простите меня» и это самое главное. Я объясняю вам, каким образом развить преданность Гуру. Живя в грязном обществе, где люди говорят всевозможные вещи, каким образом взаимодействовать с ним. Сейчас большое время упадка и общество очень грязное. Умы у людей очень грязные, и чтобы за день не породить ни одной негативной мысли, даже не одну мысль, а не породить за день тысячу мыслей – так прожить очень трудно.

Теперь я хотел бы сказать о книге. Это новая книга «Комментарий к Необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты». Мы закончили половину комментария к «Необычной Гуру-йоге», вышла первая часть. Вторая часть выйдет после того, как я полностью закончу этот комментарий. Эта часть очень полезна для вас, когда вы будете заниматься практиками нендро, практикой махамудры. Я рекомендую вам купить эту книгу. Рекомендую тем, кого интересует развитие ума. Я даю учение, но есть команда людей, которые проводят большую работу, чтобы выходили такие книги, в том числе и эта книга, скажите им всем «спасибо». Не обязательно говорить «спасибо», если говорить слишком много спасибо, то их эго увеличится, поэтому нужно сказать половинное «спасибо».

Теперь учение о том, как развить однонаправленное сосредоточение. Куда бы вы ни отправились, подобно тому, как эта женщина несла кувшин с водой, так же и вы следите за своими телом, речью и умом. Старайтесь сохранять очень чистое состояние ума, тогда, где бы вы ни были, вы будете очень спокойны. Если для вас это возможно, то вам нужно вести себя как геше Потова. Как себя вел геше Потова? Не только сейчас, но и в прошлые времена, когда жил геше Потова, тоже существовало множество негативно настроенных людей. Если вы посмотрите, то и во время Будды, если вы посмотрите на историю жизни Будды, то

увидите, что и в то время жило множество негативно настроенных людей, кто плел интриги, кто не мог жить без интриг. Когда геше Потова давал учение, на его учение собиралось большое количество людей. У одного геше появилась зависть к геше Потове. Причина была в том, что когда тот геше давал учение, оно не трогало сердца людей. Почему? Потому что он просто читал книгу и давал комментарий слово за словом, без каких-либо чувств. Это похоже на то, что вы просто считаете звезды. Если дается очень обширная классификация, подразделения, вы начинаете засыпать. Геше Потова давал учение исходя из опыта. Потому что он жил согласно этому учению и чувствовал вкус учения. Если у вас есть определенные чувства, то вы можете помочь и другим людям тоже помочь развить эти чувства. Так его учение стало живой философией, и люди менялись, поэтому на учение приходило все больше и больше людей.

Из-за того, что другой геше начал завидовать, он подговорил одну женщину испортить репутацию геше Потове. Она встала во время учения, протянула ребенка геше Потове и сказала: «Геше Потова, это ваш ребенок, позаботьтесь о нем». Геше Потова сказал: «Хорошо, принесите его», он положил себе ребенка на колени и начал учение. Ей стало очень неудобно оттого, что геше Потова даже не защищался и не сказал, что это не его ребенок. Она не могла этого вытерпеть, она подумала: «Из-за какой-то суммы денег я совершаю самый худший в жизни поступок. Геше Потова невероятно чист». Она встала и сказала: «Геше Потова, простите меня, один геше заплатил мне деньги, чтобы я сказала все это. Это не ваш ребенок». Геше Потова сказал: «Хорошо, тогда заберите его». Он не сказал в этот момент: «Смотрите, я чист!» Зачем это надо доказывать, никогда не доказывайте, что вы чисты. Самое главное – вы должны быть чистыми. Если вы – золото, то вам не нужно говорить что вы золото, самое главное – это быть золотом. Даже если другие говорят, что вы не золото, наоборот, для вас это очень хорошая защита, и вам нужно подтверждать: «Да, да, я не золото».

Например, если еврею сказать: «Ваш бизнес не приносит прибыли», он согласится, скажет: «Да, да, нет никакой прибыли, вы говорите очень правильно, прибыли вообще нет». Еврей не скажет возмущенно: «Что вы такое говорите, у меня есть прибыль, каждый месяц у меня один или два миллиона прибыли». Наверное, азербайджанец может сказать, что у него каждый месяц прибыль по два миллиона, но еврей такого никогда не скажет. Еврей скажет: «Вы правильно говорите, что прибыли нет, прибыли нет вообще, у меня даже есть долги». Почему он так скажет? Потому что тогда не нужно будет платить налоги. Поэтому, если кто-то говорит, что вы не знаете Дхармы, вы должны говорить: «Да, да, я совершенно не знаю Дхармы». Что в этом плохого? Если кто-то говорит, что вы ложный учитель, соглашайтесь, говорите: «Да, да, я ложный учитель», так не придет большое количество людей, но ученики будут качественными. К вам не придет много ненормальных людей, это наоборот хорошо. Я слышал, что кто-то написал, что геше Тинлей неправильный учитель, обманщик. Я говорю, что это правильно, потому что учеников и так много, еще много людей не придет, это очень хорошо, большое им спасибо, что многие не придут. Сейчас у нас здесь чистые, качественные ученики, их достаточно. Мне не нужно много учеников.

Как я говорил вам, несколько лет тому назад я увидел сон, в котором мне приснилась необычная женщина. Она подошла ко мне очень близко и сказала мне: «Геше Тинлей, у вас достаточно учеников, больше учеников уже не нужно». После этого она ушла. В этот момент я почувствовал, что мне это сказала Палден Лхамо или Тара, и я подумал, что теперь нужно делать упор на качество учеников, а количества достаточно. У меня много учеников. Если вы выказываете слишком много почтения, мне неудобно. Пожалуйста, чувствуйте уважение внутри, руками слишком его показывать не нужно. Это становится чуть-чуть похоже на секту, мне это тоже неудобно. Когда вы слишком показываете уважение, окружающие думают, что это секта. Это правда, мне неудобно. Поэтому вам надо

чувствовать уважение внутри. Сколько раз я ругал Федю, он меня не слушает, я говорю, что не надо простираться и прочее. Но он все равно так делает, потому что ему это выгодно. Ему выгодно, и я ничего не могу сказать. Другие люди чуть-чуть думают неправильно из-за этого, но ему это выгодно, и я думаю: «С одной стороны, ему это выгодно, а с другой стороны, у чужих людей рождается непонимание, их тоже жалко, они создают негативную карму, но я не могу ничего сказать». Это ваш выбор, ничего страшного.

С моей личной точки зрения – внешне не должно быть слишком большого проявления уважения. Слишком большое уважение мне не нравится. Но я сам так не могу поступать, когда нахожусь перед Его Святейшеством Далай-ламой, я сразу же склоняюсь с большим уважением. Я понимаю, что для вас я тоже человек, который открывает вам глаза. Вам тоже будет трудно, если я скажу: «Не проявляйте слишком большого уважения», вам трудно будет это принять, это правда. Если Его Святейшество скажет мне: «Не проявляй уважения», я не послушаю, я все равно буду проявлять уважение. Я думаю, что и с вами точно так же. Поэтому поступайте так, как вы хотите, позвольте им говорить то, что они хотят, это не имеет значения. В конце концов, я решил таким образом. Но иногда, когда вы находитесь в кругу большого количества других людей, чтобы они не накопили негативную карму, ведите себя более умеренно, это тоже очень важно. Очень важен баланс.

Также я хотел сказать вам еще кое-что. Я дал одно обещание, я хотел бы сказать вам об этом. На следующий год состоится строгий ретрит по шаматхе в течение пяти месяцев. После этого каждый год я здесь буду в течение трех месяцев делать интенсивный ретрит. До тех пор, пока я не разовью шаматху, до тех пор, пока я не разовью бодхичитту, до самой смерти, каждый год я буду три месяца здесь интенсивно медитировать. У всех у вас будет также шанс медитировать вместе со мной. Для вас это самая важная новость. Что они там говорят в новостях, это значения не имеет. То, что вчера вышло в виде новостей в газетах, сегодня превратилось в туалетную бумагу. Поэтому я говорю вам: «Не бойтесь». Наоборот, это полезно для устранения наших препятствий. Не пытайтесь никому доказывать, что мы хорошие.

С другой стороны, когда однажды царь спросил у Будды: «Если я буду слишком мягким, слишком добрым, как же я смогу защитить свою страну?» Это тоже важно. Оборонительная сторона тоже важна. Будда сказал, что давным-давно жил один змей, он вредил людям в одной деревне. Люди обратились к мудрецу с просьбой укротить его. Мудрец дал змею обет не вредить другим. Спустя год мудрец увидел, что змей сильно ослаб, и спросил у него: «Почему ты стал таким слабым?» Змей сказал: «С тех пор, как я принял обет не вредить другим, люди начали меня унижать. Они прыгали на меня, играли с моим телом, швыряли в меня камни, били палками». Мудрец сказал: «Я дал тебе обет не вредить другим, но я не давал тебе обета не пугать их». Царь сказал Будде: «Спасибо, теперь я понял». Когда кто-то заходит слишком далеко, чтобы остановить этих людей в создании негативной кармы, немного напугать их тоже важно. Я так поступать не буду. Но вы ученики, и это ваша ответственность немножко их припугнуть, это тоже важно. Обычно это само собой разумеется, я не должен об этом говорить, вы сами должны это понимать. Если я нахожусь рядом с Его Святейшеством Далай-ламой, и кто-то ведет себя неправильно, будет продолжать говорить много всего плохого, чтобы остановить этого человека в создании негативной кармы, я немного его напугаю. Поэтому очень важен баланс.

Поскольку вы получаете учение, практикуете его, вы стали достаточно мягкими людьми и эти журналисты думают, что могут говорить все, что угодно. Это неправильно. Если кто-то садится нам на голову, в этот момент нужно повести себя более строго, опустить человека на землю, чтобы он не сидел у нас на голове. Одна из причин, по которой мы, тибетцы, потеряли нашу страну, состояла в том, что мы были слишком мягкими снаружи. Нужно

было быть мягкими внутри, а внешне проявлять себя в некоторых ситуациях строго. Но мы были мягкими и снаружи, поэтому Китай сел нам на голову. С этой точки зрения я ценю калмыков. Они никогда не позволяют чеченцам, дагестанцам сидеть на своей голове. Они окружены опасными народами и если будут очень скромными, мягкими, тогда им в какой-то момент пришлось бы просить разрешения у чеченцев, чтобы сходить в туалет. Пришлось бы спрашивать: «Можем ли мы прочитать буддийскую молитву?» Поэтому такая сила тоже очень важна. Когда однажды Кирсан Николаевич был в Монголии, он давал интервью. Речь шла о преобладании Китая, в отношении визита Его Святейшества Далай-ламы, что они возмущаются. Кирсан ответил: «Мы, калмыки, никогда не будем молиться о том, о чем нас просит молиться Китай. У нас есть свои собственные молитвы, мы всегда будем возносить их, ни у кого не будем просить разрешения», он заявил это очень строго.

Внутри нужно быть очень добрыми, но внешне в наши времена упадка нужно проявлять себя иногда достаточно строго. Также очень важно иметь единство. Если, например, кто-то назовет буддийский центр «Зеленая Тара» сектой, а тувинский центр «Манджушри» подумает: «Это обозвали не нас, и поэтому ничего плохого в этом нет», – это неправильно. Если московский буддийский центр ламы Цонкапы подумает: «Это нас не касается, это ‘Зеленая Тара’», – это ошибка. Если кто-то нападает на один из наших центров, то все центры должны объединиться вместе, тогда никто ничего не сможет поделаться. Наше общество – это джунгли. Если в джунглях одно или два животных ходят поодиночке, то сразу же другие убьют их. Поэтому животные объединяются в группы, чтобы другие не могли их атаковать. Мы все являемся учениками одного Учителя, поэтому, если нападки совершают на один из центров, то все остальные центры также должны объединиться вместе с этим центром. Не нужно внутри испытывать гнева. Но при этом существует закон. Не нужно бороться, не нужно ругаться. Если кто-то что-то пишет в интернете, если вы ничего на это не отвечаете, самое важное – это поступить согласно закону и как-то немного их припугнуть.

Я хотел бы здесь сейчас рассказать о такой стратегии, которая вам необходима. Потому что спустя годы я буду все больше и больше времени уделять медитации, и вы должны также знать, как себя вести. В случае, если я умру, случиться может все, что угодно, вам нужно понимать, что все мои центры – это часть монастыря Сера Ме. Это очень большая гора, и вам нужно полагаться на такую большую гору, как монастырь Сера Ме. В сотрудничестве с монастырем Сера Ме вам можно будет обращаться, и приглашать мастеров из монастыря Сера Ме. Также чувствовать себя как ответвление, подразделение монастыря Сера Ме. Я также сказал шести монахам делегации из монастыря Сера Ме: «Все непостоянно. В нашей жизни может произойти все, что угодно. В случае если я умру, вы, монастырь Сера Ме, должны взять ответственность за все мои центры. Пожалуйста, не думайте, что эти центры являются источниками денег для монастыря Сера Ме. Пожалуйста, чувствуйте, что это ваша ответственность – помогать этим центрам, а деньги придут сами собой». Они сказали: «Нет, нет, мы никогда не будем думать такого, но обязательно возьмем ответственность на себя». Я им сказал: «В этом случае, если я умру, я могу умирать спокойно». Поэтому, если я вдруг умру, это не страшно, поскольку я уже создал такую стратегию. Не имейте концепции постоянства, это ошибка. В нашей жизни может произойти все что угодно. Каждый день, когда я не умираю, я считаю, что для меня это бонус. Есть большое количество шансов, большая вероятность умереть до развития шаматхи, и вот это для меня было бы кошмаром. Я обращаюсь к защитникам Дхармы: «До того момента, пока я не разовью шаматху, пока я не разовью бодхичитту, пожалуйста, защищайте мою жизнь». В особенности я прошу об этом Каларупу. Я надеюсь, что я еще проживу двадцать или тридцать лет, это моя надежда. Но произойти может все что угодно.

Сегодня я хотел бы сказать вам о том, что молитва о моей долгой жизни – это не начитывание особых текстов, не подношение ступ и всевозможных других объектов. Это не является молитвой о долгой жизни Учителя. Настоящая молитва о моей долгой жизни – это если мои ученики будут жить в гармонии, это станет настоящей молитвой о долгой жизни. Первый раз, когда мы проводили ретрит, я видел отдельно бурятский центр, отдельно тувинский центр, отдельно новосибирский центр. Сейчас, когда мы все вместе проводим ретрит, я не вижу отдельно ни Москвы, ни Новосибирска, ни Бурятии, ни Тувы, ни Калмыкии – мы все вместе, россияне. Посмотрите, здесь, даже в этой маленькой группе на сцене, вместе сидят люди из Новосибирска, из Агинского автономного округа, из Уфы, из Москвы, из Бурятии. Все стали хорошими друзьями и это очень хорошо. Ваша гармония очень важна для долгой жизни Духовного Наставника. Если вы будете практиковать искренне, когда вы будете становиться немного лучше, я думаю, что Тара не позволит мне умереть раньше. Даже если я захочу отправиться в другую вселенную, она не даст мне этого разрешения, скажет: «Нет-нет, оставайся здесь».

Для меня главные божества – это Ямантака. Авалокитешвара и Тара – я все время чувствую их, что это мои отец и мать. Думайте таким же образом. Ямантака – это ваше божество для практики. В повседневной жизни ваш отец – это Авалокитешвара, а ваша мать – это Тара. Все время чувствуйте, что вы являетесь ребенком Авалокитешвары и Тары, делайте все, чтобы порадовать ваших родителей, то есть помогайте живым существам. Будьте счастливы, делайте счастливыми других. Я чувствую, что в этом состоит моя практика. Даже если кто-то называет нас сектой, пускай называют, я все равно позволю своим ученикам танцевать и петь песни. Пусть ученики поют песни, я тоже буду петь, они будут счастливы, и я тоже буду счастлив. Эти люди пусть говорят все, что хотят. У нас есть право танцевать или петь на берегу Байкала, нет такого закона, по которому нам бы не разрешалось этого делать. Если бы существовал закон, запрещающий танцевать и петь рядом с Байкалом, тогда нам было бы этого нельзя делать, но нет такого закона. Будьте счастливы и делайте счастливыми других. Очень важна гармония, единство. Когда происходит что-то неправильное, необходимо объединиться всем вместе, тогда плохие люди не смогут ничего сделать.

Далее автор объясняет длительность сессий. Мы закончили рассматривать тему – чем необходимо заниматься до установки ума на объекте медитации. Далее тема о том, что делать во время установки ума на объекте медитации. В этой теме рассматриваются представление правильного воззрения, устранение ошибочных интерпретаций и длительность сессии. Здесь автор говорит о том, что в отношении продолжительности сессий говорится, что когда практикующие развивают шаматху и далее медитируют на випашьяну, то существует определенная длительность сессий. После развития шаматхи, когда вы переходите к развитию випашьяны, сессии должны быть по два или по три часа. В соответствии с вашим планом. Сессия означает, что когда вы сосредоточились на объекте медитации, то пребываете на нем два часа или три часа. Когда вы еще не развили шаматху, но садитесь, начинаете вашу сессию, и, не пробуждаясь от медитации, пребываете на объекте два часа, то вначале это ошибка. Вы можете выполнять сессию по два часа, но чтобы в рамках этой сессии также было множество маленьких подсессий. Тогда ваше сосредоточение станет чистым сосредоточением. Через пять, десять минут открывайте глаза и затем приступайте к новой, свежей концентрации с сильной решимостью. Когда вы еще не находитесь на первой стадии, то через каждые пять минут прекращайте сессию, не обязательно смотреть на часы, просто приблизительно практикуйте по пять минут. Затем открывайте глаза, немного освежитесь и с сильной решимостью, вновь приступайте к пребыванию на объекте медитации, ищите его, проходя через четыре шага. Первый – поиск объекта медитации, далее – обнаружение, далее – удержание и пребывание на объекте. Так все время повторяйте себе с силой: «Не забывай об объекте медитации». Когда вы себе повторяете: «Не забывай об объекте медитации», – это является внимательностью. Благодаря этому ваша внимательность и ваша память будут становиться все дольше и

дольше, все лучше и лучше. После интенсивного и эффективного развития шаматхи вы сможете очень точно вспомнить учение, которое получали в течение многих лет. Если вы разовьете шаматху, то стоит вам однажды что-то прочитать, вы сразу же будете запоминать все это. Это происходит, поскольку ваша внимательность, ваша память полностью развиты, и ваш мозг, может быть, в этот момент стал каким-то очень особенным, сверхобычным. Нейробиологи говорят о том, что мы используем лишь три процента нашего головного мозга. Это означает, что мы не используем потенциал нашей феноменальной памяти, мозг у нас не работает полностью, как полагается.

Сначала тренируйтесь по пять минут, а когда ваше сосредоточение станет лучше, то уже делайте короткие сессии по десять минут. Спустя каждые десять минут открывайте глаза, немножко разомнитесь. Далее с новой внимательностью, со свежим умом вам необходимо приступать к новой сессии. Ваше сосредоточение с новой внимательностью будет намного лучше. Тренируйтесь таким образом. По мере того, как ваше сосредоточение и пребывание на объекте медитации будет становиться все лучше и лучше, то в рамках одной сессии у вас должно становиться все меньше и меньше подсессий. Когда вы разовьете внимательность полностью, то есть после достижения четвертой стадии, для того чтобы устранить грубую притупленность, а также тонкую притупленность, тонкое блуждание ума, хотя ваш ум не блуждает, вы все равно прервите свою сессию, и затем со свежим умом, со свежей концентрацией далее снова приступите к медитации.

Иногда я тоже чувствую, что допускаю ошибку в своей медитации, если я слишком долго пребываю на объекте медитации, то концентрация не очень ясная, я продолжаю оставаться на объекте до тех пор, пока не устану, но это ошибка. Поэтому еще до того, как вы устали, еще до того, как начали терять объект медитации, вам необходимо в рамках одной сессии также прерываться. Далее это у вас это может быть четвертая, пятая стадия, но вы все равно прерываетесь, и затем с новым сосредоточением, со свежим сосредоточением однонаправлено приступаете к медитации. Так объясняется критерий или продолжительность сессий. Лама Цонкапа говорит, что когда вы получаете удовольствие от медитации, то не слишком себя толкайте. Вам нужно прервать сессию, немножко освежиться и далее с новыми силами приступить к продолжению вашей сессии. Это искусный метод развития сосредоточения. Слишком себя толкать – тоже нехорошо. Слишком расслабляться до потери объекта – это тоже неправильно.

Если во время сессии ваш объект уже не очень ясен, то этой длительности достаточно, вам нужно прервать эту подсессию, далее освежиться и вновь приступить к медитации. Это все должно соответствовать вашей ситуации, нет каких-то конкретных советов. Когда вы идете по канату, то нельзя будет сказать, что сначала вы завалитесь направо, а потом – налево. Все будет зависеть от вашей ситуации, от того – как вы сохраняете равновесие. Удерживайте равновесие. Стараться очень важно. Даже если вы не находите объекта, все равно старайтесь снова и снова, и постепенно вы сможете сосредоточиться. Не думайте: «Я совершенно безнадежный практик, у меня очень много ошибок». Не думайте так, потому что без ошибок невозможен прогресс. Если вы не устраняете ошибки, то у вас не будет продвижения. Каждый раз, когда у вас возникают какие-то трудности в сосредоточении, то позже, в перерывах между сессиями (не во время сессии, но в перерыве), вам нужно исследовать – почему это с вами произошло, какую именно ошибку вы допустили.

Например, если люди страдают от диабета, то они после каждого приема пищи проверяют свою кровь. Они приходят к выводу, что после приема такой-то пищи уровень сахара в крови вырос, а после какой-то другой пищи остался на нормальном уровне. Таким образом, они контролируют уровень сахара. Точно также, это очень хорошая аналогия, например, после обильного приема пищи, когда вы очень много поели, нужно посмотреть – сколько появляется притупленности ума и как возникает блуждание ума. Тогда на сто процентов на

собственном опыте вы обнаружите, что если ваш желудок полностью наполнен, совершенно точно приходит притупленность ума. Если это тяжелая еда, слишком много мяса, то у вас начнется сонная медитация. Ваш ум не будет блуждать, потому что у него нет способности для блуждания. Он стал толстым, поэтому сидит на месте, не двигаясь. С этой притупленностью вы заснете. Позже у вас будет возникать притупленность ума, и ее причины, это, например, переедание или недостаток кислорода в помещении. Также есть специфические продукты, такие как чеснок и другие, которые тоже усиливают притупленность ума. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет несколько причин, которые усиливают притупленность ума, а также причины блуждания ума. Знать это очень важно. Я передал вам соответствующий комментарий и уже забыл об этом, вы тоже забыли. Учитель забыл и ученики забыли.

Мы закончили рассматривать, что необходимо делать перед установкой ума на объекте медитации и что делать во время установки ума на объекте медитации. Теперь переходим к следующему подзаголовку – чем заниматься в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Эта тема рассматривается в двух частях. Первое – что делать, когда возникают притупленность и блуждание ума. Второе – чем заниматься, когда нет ни притупленности, ни блуждания.

Первое. Когда вы установили свой ум на объекте медитации и возникает блуждание или притупленность ума, что нужно делать в этом случае? Эта тема рассматривается в двух частях. Указывается противоядие, которое распознает главные ошибки медитации – блуждание и притупленность ума. Второе – хотя вы распознаете ошибки блуждания и притупленности ума, но не устраняете их, здесь указывается противоядие от этого – противоядие от не приложения усилий к устранению этих ошибок. Мне хочется спать, в прошлые времена Духовный Наставник передавал учение, а ученики засыпали, сейчас происходит так, что ученики хотят слушать учение, а Духовный Наставник засыпает, это странно.

Первое. Для того чтобы распознать блуждание и притупленность ума, автор подчеркивает, что очень важно знать определение блуждания и притупленности. Первое – что необходимо делать в то время, когда возникает блуждание и притупленность ума, эта тема рассматривается в двух частях. Первое – определение блуждания и притупленности ума. Вторая тема – развитие бдительности для распознавания ошибок медитации. Из пяти ошибок медитации, первая – это лень. Мы рассмотрели четыре противоядия от лени, закончили эту тему. Вторая ошибка – это забывание объекта медитации. Чтобы ее устранить подробно объясняется, как развивать внимательность. Когда вы полностью разовьете внимательность, вы достигнете четвертой стадии. Но это не означает, что до четвертой стадии вам не нужна бдительность. Чтобы распознавать грубое блуждание, вам также необходима бдительность, чтобы вы могли развивать внимательность. Иногда у нас может появиться недопонимание, что до четвертой стадии мы развиваем только внимательность, а уже после четвертой стадии, на пятой, на шестой стадиях мы начинаем развивать бдительность, но это не так. Я не хотел бы вас запутать, но вы должны понимать, что бдительность вам нужна не только после четвертой стадии, но и до достижения четвертой стадии, для развития внимательности.

Первое. Определение притупленности и блуждания ума. Блуждание ума. Лама Цонкапа говорит, что в тексте «Кунду» говорится: «Что такое блуждание ума? Это привязанность вашего ума, которая привлекает ваш ум к привлекательному объекту». Не каждый случай отклонения ума от объекта медитации – это блуждание ума. Блуждание – это часть привязанности. Из-за привязанности вы не можете пребывать на объекте медитации. Привлекательный объект отвлекает вас на себя, отвлечение на привлекательный объект –



это называется блужданием ума. Не каждый случай привязанности – это блуждание ума. Когда из-за привязанности вы не можете оставаться на объекте медитации, и привязанность увлекает ваш ум к привлекательному объекту, тогда это блуждание ума. Лама Цонкапа говорит, что когда это также становится препятствием к развитию однонаправленного сосредоточения, шаматхи – тогда это блуждание ума. Так в тексте «Кунду» объясняется, что такое блуждание ума.

Лама Цонкапа говорит, что объект блуждания ума – это привлекательный объект. Аспект блуждания ума – это не укрощенный ум. Не укрощенный ум, который из-за привязанности привлечен к другому внешнему объекту. Функция – это становится препятствием к пребыванию на объекте медитации. Когда у вас нет блуждания ума, то нет той силы, которая являлась бы препятствием к пребыванию на объекте медитации. Тогда вы можете находиться на объекте сколько угодно. Откуда возникает блуждание ума? Оно возникает из-за привязанности. Тогда возникает вопрос: вам необходимо развивать шаматху, чтобы устранить омрачения, но чтобы развить шаматху нужно устранить омрачения, как же тогда развить шаматху? Этот момент вам нужно понимать следующим образом. Чтобы полностью устранить все омрачения из вашего ума даже на тонком уровне так, чтобы они уже больше не вернулись, вам нужно развить шаматху. Чтобы развить шаматху, если в вашем уме множество грубых омрачений, в особенности привязанность, это означает, что, скорее всего, вы не сможете развить шаматху. Что вам необходимо сделать – это немного ослабить свою привязанность. Нужно устранить грубую привязанность. Тонкий уровень без познания пустоты вы устранить не сможете, но вам нужно избавиться от грубой привязанности.

В чем разница между грубой привязанностью и тонкой привязанностью? Я приведу вам аналогию. Например, если каждый день вы пьете кофе, у вас появился особый интерес к кофе, то ваша привязанность к кофе становится все сильнее и сильнее. Тогда, если вы уедете в другой город, наступает утро, и вы говорите: «Без кофе я не могу проснуться. Мне обязательно нужен кофе, без него я не могу жить», – это грубая привязанность. Если говорить о кофе, то нужен какой-то специфический сорт. Однажды я читал статью об одном певце, один популярный молодой американский певец Джастин Бибер приехал в Индию, он давал концерт в Бомбее. Когда Джастин Бибер приехал в Индию, собирался дать концерт, то в статье было написано, что его менеджер предъявил очень большой список, в котором упоминалось, что кофе должен быть такого-то сорта. Каждое утро должен быть такой-то кофе, даже минеральная вода тоже должна быть особой марки. Очень много всего необходимого, вы так создаете себе трудности. Почему, куда бы я ни отправился, я везде счастлив? Потому что у меня нет строгих требований, что каждое утро нужно выпить какой-то определенный кофе. Если нет кофе, я могу выпить чаю, если нет чая, я могу выпить горячей воды, если нет горячей, могу выпить даже холодную воду. Если бы не было холодной воды, то это было бы опасно, мне бы пришлось пить мочу, тогда это трудно. В противном случае, если есть вода, то этого достаточно. Хотя у меня есть привязанность к чаю, это тонкая привязанность, потому что я могу прожить и без чая.

Также в отношениях между мужем и женой, если у вас есть чувство, что вы не можете жить без мужа, то это грубая привязанность, это обязательно создаст вам проблемы. Вы подумаете: «Если кто-то уведет моего мужа, это кошмар». Если у вас нет сильной привязанности, и какая-то девушка уведет вашего мужа, то вы скажете: «Я желаю вам счастья, добро пожаловать, забирайте, это мой подарок вам». Сделайте свой ум гибким, это называется динамичностью, тогда вы будете счастливы, куда бы вы ни отправились. У вас никогда не должно быть в уме такой мысли: «Мне обязательно нужно что-то». Должно быть только одно: «Мне обязательно необходима защита Будды, Дхармы и Сангхи, а в отношении всего остального – значения не имеет. Внутренние благие качества мне нужны. Что-то внешнее – если у меня есть, то хорошо, а если нет – то ничего страшного». Какие-то вещи,

полностью необходимые для выживания, нам действительно нужны. Для того чтобы наше тело продолжало жить, это необходимо.

Притупленность ума. Здесь лама Цонкапа говорит, что когда с санскрита термин «притупленность» переводился на тибетский язык, то использовалось множество разных слов. Кто-то говорил «чинва», кто-то говорил «шумпа», кто-то говорил «мугпа». Тем не менее, во всех текстах для притупленности используется слово «чинва», а не «мугпа». «Шумпа» – это низкое состояние ума. Например, если вы находитесь в кругу очень могущественных людей, то у вас в уме появляется такое низкое состояние ума. Такое чувство, что вы думаете: «Я никто, а это великий премьер-министр, это такой-то министр, это президент, а у меня нет никакого титула, я никто. Это – топ-менеджер банка, вот это – великий адвокат, а я просто никто». Когда вы чувствуете себя в таком низком состоянии, это не притупленность ума, это просто заниженное состояние ума, из-за которого возникает притупленность ума. Когда у вас в уме есть низкое состояние: «Я не способен развить шаматху, не могу сосредоточиться», то постепенно из-за этого у вас возникает притупленность ума, а затем и сонливость, вы проспите всю сессию. Что такое мугпа? Вы пребываете на объекте концентрации, но при этом нет интенсивности ясности. Многие говорят, что мугпа – это чинва. Но лама Цонкапа говорит, что в «Среднем Гомриме» говорится, что из-за такого состояния как мугпа возникает притупленность. Мугпа – это неясное состояние ума. Из-за него возникает блуждание ума, а также сонливость. В тексте «Кунту» говорится, что чинва может быть омраченной и не омраченной, позитивной. Это в большей степени является частью вторичного ума, а о том, что такое мугпа, в тексте «Кунту» и в «Абхидхарме» говорится, что это в большей степени часть неведения. Здесь не говорится о таком неведении, как непонимание абсолютной природы. Говорится скорее о таком виде неведения как непонимание закона кармы и непонимания функционирования вашего ума, механизма вашего ума. Это тупое состояние ума называется мугпа.

Что такое чинва? Чинва – это такое состояние ума, которое может пребывать на объекте медитации, но при этом не будет ясности в медитации или не будет высокой интенсивности ясности. Благодаря чинва вы можете пребывать на объекте, если у вас тонкая притупленность, то вы можете безупречно пребывать на объекте, но при этом не будет высокой интенсивности ясности, из-за чего ваше сосредоточение не будет чистым. Далее лама Цонкапа приводит цитату из текста «Гомрим»: «Слепой человек имеет ощущение, что вокруг везде темнота». Здесь человек не видит ясно объекта медитации. В темноте вы что-то видите, но не ясно. Это чинва. Так говорится в тексте «Гомрим». В другом великом тексте определение термина «чинва» – это пребывание на объекте медитации, но при этом нечеткое видение его. Чинва может быть и позитивной, а может быть и нейтральной. Это чинва. Вы способны пребывать на объекте медитации, но при этом нет ясности объекта медитации. Такое состояние может быть и позитивным, а может быть и нейтральным. Чинва не является негативной. В другом коренном тексте говорится, что мугпа – это негативное состояние ума, которое возникает из неведения.

Во многих текстах ясно объясняется, что такое блуждание ума, но нет четкого определения притупленности ума. Где-то говорится, что это отсутствие ясности, то есть не очень точное объяснение. Также разницу между грубой притупленностью ума и тонкой притупленностью ума вы не сможете понять только на словах. Если говорить об определении притупленности ума, то когда вы пребываете на объекте медитации, вы не способны ясно видеть объект медитации. Это состояние, которое может быть либо позитивным, либо нейтральным. Это притупленность ума. А то, что является частью неведения, тупость – это уже не притупленность ума, это мугпа. Мугпа – это тупость. Что касается грубой притупленности ума, то лама Цонкапа говорит, что когда вы пребываете на объекте медитации, но у вас отсутствует ясность объекта, в этом случае это состояние, которое может быть позитивным

или нейтральным, и это грубая притупленность. Тонкая притупленность – хотя ясность есть, но нет интенсивности ясности.

Тонкое блуждание ума. Когда из-за привязанности у вас ум устремляется к объекту привязанности, но при этом не отвлекается полностью от объекта медитации, лишь на половину отвлекается к объекту привязанности – это тонкое блуждание ума. Время закончилось.

Не бойтесь танцевать на Байкале, вы можете танцевать сколько угодно, Россия – свободная страна. Это не коммунистическая страна, не Северная Корея. Если после такой статьи вы перестанете танцевать, эти люди подумают: «То, что мы все это пишем, это имеет эффект» и будут еще больше писать подобных статей. Затем в какой-то момент они скажут, что мы – секта, потому что мы едим еду. Тогда вам придется перестать есть. Если мы будем все время слушать то, что они нам говорят, они убьют нас.

Однажды некий человек купил себе лошадь. На лошади ехал муж, а жена шла рядом. Группа людей, смотря на это, сказала: «Какое же это время упадка. Сильный мужчина сидит на лошади, а слабая женщина идет пешком». Мужчина сказал: «Люди говорят такое, давай поменяемся местами», мужчина слез с коня и посадил на него свою жену. Они шли, и группа людей увидела, что женщина едет верхом, а мужчина идет рядом пешком. Они сказали: «Теперь это полная деградация. Мужчина идет, а женщина едет на лошади». Тогда они оба сели на лошадь. Люди это увидели и сказали: «Как же не стыдно этим людям, двое сели на одну слабую лошадь». Они подумали: «Ну, хорошо, тогда не будем сидеть верхом». Они оба пошли пешком. Группа людей увидела их, и они сказали: «Какой смысл был покупать лошадь, если они не сидят на ней».

Это наше поколение. Поэтому нам необходимо иметь правильную мотивацию, чистый ум, и что бы они ни говорили, пусть говорят. А мы будем делать то, что правильно для нас. У нас нет права кому-то доставлять дискомфорт, но есть право самим получать удовольствие.

После мы приступим к индивидуальным ретритам. Это будет одна неделя медитации на драгоценную человеческую жизнь, вторая неделя – медитация на непостоянство и смерть. Это является очень хорошей подготовкой к развитию шаматхи. Благодаря аналитической медитации на драгоценную человеческую жизнь вы разовьете энтузиазм. Это лучшее противоядие от вашей лени. С помощью медитации на непостоянство и смерть вы устраните все грубые омрачения, в особенности грубую привязанность из вашего ума, и станете подходящим сосудом для развития шаматхи.