

Как обычно, для получения учения, в первую очередь, породите правильную мотивацию. Главная цель получения учения – развитие мудрости. Если мы не развиваем мудрость, мы не меняем наш образ мышления. Если наше состояние ума не меняется, не становится позитивным, остается негативным, то, какие бы действия тела или речи мы ни совершали, какую бы практику ни выполняли на уровне тела или речи, это не станет практикой Дхармы. Практика Дхармы, – действия тела, речи и ума, очень зависит от состояния ума. Поэтому у нас должен быть позитивный, здоровый образ мышления. Нам необходимо возвращать мудрость, чтобы в повседневной жизни придерживаться здорового образа мышления. Если в повседневной жизни у нас нет здорового образа мышления, мы придерживаемся обывательского, очень мирского образа мышления, тогда нет особого смысла получать учение.

Приведу вам пример обывательского образа мышления. Есть десять человек, каждому из них я дам воздушный шарик и по зубочистке, а потом скажу: чей воздушный шарик через пять минут останется целым, не лопнет, тот будет победителем. Что они тогда сделают? Сразу же постараются проткнуть воздушные шарик других. Через пять минут все останутся без воздушных шариков, все шарик лопнут, и все останутся ни с чем. Почему мы так поступаем? Обыватели думают, что, победив других, можно выиграть, – это наш мирской подход. Почему мы не думаем, что каждый может быть победителем, что победить могут все? Я не ставил условие, что только один человек должен быть победителем. Я просто сказал, кто через пять минут останется с шариком, тот и выиграет. В мирской сфере мы думаем, что станем победителями, если как-то победим других людей, поэтому возникает чувство соперничества, множество негативных мыслей.

Нам на ум никогда не приходят мысли о том, что если мы приподнимем других, то сами тоже приподнимемся. Мы, наоборот, думаем, что поднимемся только в случае, если опустим других. Наш образ мышления должен измениться, мы должны понять, что победить могут все. Будда говорил, что мы можем достичь состояния будды, утратив все омрачения, вы можете победить посредством потери. На таком пути, когда мы выигрываем посредством утраты омрачений, все могут стать победителями. Думайте, что победить можем мы все. Если мы кого-то стягиваем вниз, то и сами опускаемся, или, наоборот, если мы кому-то помогаем приподняться, то приподнимаемся вместе с ним, – это очень важно в повседневной жизни. Это один маленький пример, существует множество разных видов здорового мышления, которые вам нужно возвращать в повседневной жизни, тогда вы станете совершенно другими людьми. Если вы будете использовать богатый материал учения Ламрим, которое получали в течение длительного времени, и применять его в повседневной жизни, то хотя вы будете жить обычной жизнью, станете очень динамичными людьми. У вас в уме будет множество материала для позитивного мышления, и ум будет становиться все более и более здоровым благодаря этому позитивному материалу. Это настоящая практика.

Иначе, что бы вы ни делали, это может походить на практику Дхармы, но на самом деле не будет практикой Дхармы. Однажды кто-то пришел в пещеру к Миларепа и увидел, что в пещере нет алтаря, что там очень грязно. Человек спросил: «Как же Вы можете быть буддистом, ведь у вас даже нет алтаря, нет лампадок, у вас так грязно». Миларепа ответил: «Поскольку я очень занят очищением своего ума, у меня не остается времени на то, чтобы убраться в этом помещении. Я также очень занят визуализацией своего Духовного Наставника как Будды Ваджрадара в своем сердце, поэтому мне не нужен внешний алтарь. Поскольку я все время поддерживаю горение светильника мудрости в собственном уме, у меня нет времени на то, чтобы ставить лампы». Это по-настоящему сущностное буддийское учение. Это правильное состояние ума. Для практики Дхармы очень важен здоровый образ мышления. Если вы будете его развивать, то постепенно будете меняться и перестанете завидовать другим людям. Иначе во имя буддизма вы будете создавать негативную карму,

делить людей на своих и чужих, говорить: «Наша группа – самая лучшая». В рамках своей группы вы будете проводить другие деления, а в конце концов решите: «Я – самый главный» – это мирской образ мышления.

Никогда не допускайте в своем уме подобных мыслей. Во имя религии, во имя буддизма критиковать других людей, другие религии – это очень тяжелая негативная карма. Иногда вы можете подумать: «Для меня самое главное – не критиковать моего Духовного Наставника, а других Учителей критиковать можно». Но вы не думаете о том, сколько последователей у других Духовных Наставников, какое количество людей потеряет в них веру, услышав вашу критику. Это будет очень болезненно для них, это тяжелая негативная карма. Рассматривайте себя в качестве примера и никогда не критикуйте Учителей других людей, это не ваше дело. Если считаете, что некий Духовный Наставник не подходит вам, не принимайте его как Учителя, у вас есть на это право. Но у вас нет права называть его таким-то, другого – таким-то, это грубая речь. Вы встретились с Дхармой, это очень хорошо. Если во имя Дхармы вы будете создавать больше негативной кармы и меньше позитивной кармы, тогда у меня вопрос: «Зачем вы вообще встретились с буддизмом?» Лучше пить пиво, отдыхать, поехать в Турцию, немного похулиганить, негативной кармы будет меньше, это маленькая негативная карма. Если во имя Дхармы вы говорите, что он такой-сякой, при этом даже ничего не едите, не пьете пиво, вы накапливаете много тяжелой негативной кармы. Если вы голодны и крадете немного еды, это маленькая негативная карма. Вы съедаете что-то, это приятно. Но говорить, что эта школа такая-то, эта религия сякая – это очень тяжелая негативная карма. Вы ничего не съедаете, никакой пользы не получаете, только копите очень тяжелую негативную карму. Это советы, которые я хочу дать вам перед учением. В повседневной жизни придерживайтесь здорового мышления и не думайте, что если вы как-то опустите другую группу, то ваша группа приподнимется.

Теперь учение по шаматхе. В прошлый раз я объяснил вам общие причины блуждания и притупленности ума, повторять их больше не буду. Второе, лама Цонкапа объясняет особые причины притупленности ума.

#### Особые причины притупленности ума

Первая причина – слишком много спать. Если человек спит слишком много, это становится причиной возникновения притупленности ума. Вам необходимо понимать, каковы критерии, что является слишком длительным сном, а что нет. Например, врачи говорят, что совсем маленьким детям нужно спать много, по двенадцать часов в сутки. Когда они немного взрослеют, достигают шести-семи летнего возраста, им нужно спать по десять часов. Взрослым людям нужно минимум пять часов сна. Если вы спите менее пяти часов, это тоже вредно для здоровья. Может быть, спать шесть часов, быть немного более расслабленным, это хорошо и полезно для здоровья. Если спать более шести часов, я думаю, это станет причиной притупленности ума. Но я еще не уверен полностью, может быть, следует спать шесть или семь часов, – вы должны убедиться на собственном опыте, потому что в текстах не называется конкретное количество часов, нужно проверять. Я думаю, что шесть-семь часов – это нормальная продолжительность сна. Если спать дольше, наверное, это уже избыточно. Если вы спите более семи часов в сутки, вам нужно понимать, что это становится причиной притупленности ума. Во время ретита, если вы чувствуете, что засыпаете, вам нужно поставить будильник, чтобы вы смогли проснуться точно через семь часов. Первая из причин притупленности ума – это слишком длительный сон.

Вторая причина притупленности, как говорит лама Цонкапа, – если ум слишком расслаблен. Нам не нужно быть слишком расслабленными. Иногда в текстах по Махамудре, Дзогчену говорится, что нужно быть расслабленным, естественным. Если с самого начала мы будем

слишком расслабленными, слишком естественными, то мы никогда не добьемся продвижения. Когда орел летит высоко в небе, он должен расслабиться, ему нужно парить спонтанно. Если он будет расслабленным и естественным на земле, скажет: «Нужно просто быть естественным», то он никогда не взлетит, так и останется на земле. Наставления о том, чтобы быть естественным и расслабленным, являются подлинными, но они не относятся к самым первым стадиям, когда вы еще сидите на земле, поскольку если в этом положении вы расслаблены и естественны, то никогда не добьетесь развития, вам нужно знать, на каком именно этапе следует быть расслабленными. В одних текстах говорится, что медитировать нужно естественно, расслабленно, в других текстах говорится, что нужно, наоборот, достаточно крепко сжать объект медитации и принуждать себя, подталкивать. Кажется, что это противоречие. Но если вы по-настоящему понимаете Дхарму, то противоречий нет. Когда в Махамудре, Дзогчене говорится о расслабленности, о естественности, это говорится о высоких стадиях сосредоточения.

В таких текстах, как «Абхисамайаланкара», «Ламрим», говорится, что объект медитации нужно держать достаточно крепко, не слишком расслабленно. Медитируйте с хорошей интенсивностью и так далее, так нужно поступать на первых стадиях. Орлу, чтобы взлететь, нужно использовать силу крыльев. Если он продолжает использовать крылья, поднявшись высоко в небо, это ошибка. Почему? Потому что тогда орел не сможет спонтанно парить. Что ему нужно, чтобы достичь спонтанного полета? Ему нужно полностью расслабиться и быть естественным, и так достичь шаматхи. Все эти наставления не противоречат друг другу, наоборот, сосуществуют в гармонии. Некоторые говорят, что в ньянгампинской медитации нужно медитировать расслабленно, а в гелугпинской медитации нужно медитировать очень напряженно, мол, это низкий уровень. Это неправильно, это плохое понимание Дхармы. Не существует такого понятия, как гелугпинские наставления или ньянгампинские наставления, все это – учение Будды, разные наставления, которые относятся к разным уровням сосредоточения.

Причина притупленности – слишком расслабленное удержание объекта медитации. Если вы очень расслабленно держите объект медитации, появляется притупленность ума. Если сжимаете его слишком крепко, возникает блуждание ума. Тогда что вам делать? Говорится, что не нужно держать объект медитации слишком крепко, но при этом нельзя ослаблять удержание полностью. Вам необходима умеренность. Например, если вы держите в ладони сырое яйцо, сжав слишком крепко, вы его раздавите, а если расслабите руку, яйцо выпадет. Держать яйцо нужно умеренно, чтобы, с одной стороны, не раздавить, а с другой стороны, не выронить из ладони. Когда вы держите объект медитации, если чувствуете, что сжимаете слишком крепко, нужно немного расслабиться, а если чувствуете, что ослабляете удержание слишком сильно, наоборот, нужно немного сжать объект, напрячься. Нужно держать его не слишком крепко и не слишком расслабленно. Ваша умеренность должна соответствовать ситуации.

Вам нужно знать, на каком уровне развития шаматхи вы находитесь. Если вы не можете удерживать объект медитации даже одну минуту, то вам нужно прикладывать усилия и приступать к медитации с усилием. Если вы можете медитировать в течение одного часа и сохранять чистую концентрацию без блуждания и притупленности ума, вы должны понять, что теперь вам пришло время расслабиться. Если вы применяете противоядие на данном этапе – это ошибка. Если вы будете прикладывать в медитации силу, это будет ошибкой, то, что вам будет нужно, – просто расслабиться и быть естественным. Это очень важно понимать, тогда вы поймете, что нет гелугпинских наставлений, ньянгампинских наставлений. Все инструкции Будды предназначены для практики одного человека, для достижения им состояния будды.

Гуру Падмасамбхава первым принес буддизм в Тибет. Он основал школу Ньингма, он был буддой в человеческом теле. Если вы скажете, что учение Ньингма не подлинное, то вы отправитесь в ад, на сто процентов окажетесь в аду. В действительности, Гуру Падмасамбхава – это Лама Тимей Палден, Духовный Наставник трех вселенных. Есть пророчество, согласно которому Духовный Наставник Лама Тимей Палден сказал синегорлой птице, принцу Даве: «В будущем ты переродишься в Тибете как царь и сохранишь учение Будды. В любые трудные времена я буду приходить в Тибет. Вначале, чтобы установить буддийское учение в Тибете, я явлюсь как Гуру Падмасамбхава. Затем учение ненадолго деградирует, и, чтобы возродить его, я снова появлюсь в Тибете под именем Атиши. Учение на какое-то время возродится, но затем снова начнет приходить в упадок, тогда я появлюсь в Тибете под именем Цонкапы, приведу полное учение Будды к возрождению и буду распространять его на север, в Монголию и далее». Это пророчество, которое сделал Лама Тимей Палден, оно означает, что и Гуру Падмасамбхава, и Атиша, и лама Цонкапа – это воплощения Ламы Тимея Палдена. Поэтому как мы можем говорить, что школа Ньингма не подлинная, – это тяжелая негативная карма. Ложные учителя есть не только в школе Ньингма, они есть и в школе Кагью, и в школе Гелуг, и в школе Сакья. Но в каждой из четырех школ есть множество подлинных мастеров. Никогда не судите своего Духовного Наставника по названию школы, к которой он относится, всегда оценивайте его по индивидуальным особенностям. Когда я вижу подлинных мастеров школы Кагью, Ньингма, они по-настоящему меня вдохновляют. Я чувствую большое счастье, что у нас есть такие подлинные мастера, это очень хорошо. Если учитель ложный, даже в традиции Гелуг, я чувствую своего рода аллергию, не хочу даже находиться рядом с этим человеком. Вы должны поступать таким же образом.

Третья причина. Когда вы медитируете, вам необходимо использовать и медитацию однонаправленного сосредоточения, и аналитическую медитацию, чтобы между ними был баланс. Лама Цонкапа говорит, что если вы впадаете в крайность пребывания в медитации однонаправленного сосредоточения, это тоже станет причиной притупленности ума. Это очень важный момент. Некоторые люди думают, что если вы медитируете на развитие шаматхи, то вам необходимо все время, день и ночь, сидеть в особой позе, ни о чем не думать. Но это неправильно, из-за этого вы будете становиться все глупее и глупее. Лама Цонкапа очень ясно объясняет, что в перерывах между сессиями нужно обдумывать положения Ламрима, это очень важный момент. В перерывах между сессиями у вас должны быть мысли, позитивные мысли, когда вы анализируете темы Ламрима, развиваете воодушевление в уме, пребываете в позитивном состоянии. Во время сессий вы сосредотачиваетесь однонаправленно, тогда будет баланс. Иначе во имя махамудры и Дзогчена люди говорят, что прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, нужно просто оставаться в настоящем моменте и не допускать в уме никаких мыслей. Они не имеют никаких мыслей во время сессии и в перерывах между сессиями тоже ни о чем не думают, из-за этого у них возникает притупленность ума. Кроме того, они становятся странными. Например, если вы проспите одну неделю без каких-либо мыслей, то когда проснетесь, будете странным человеком, я точно могу вам сказать. В течение недели вы не пускали ни одной мысли, глубоко спали, через неделю откроете глаза и не будете знать, что означает зеленый или красный сигнал светофора. Вы не будете понимать сигналы и попадете в аварию.

Лама Цонкапа подчеркивает очень интересный момент, что если впадать в крайность однонаправленного сосредоточения и не проводить никакого анализа в перерывах между сессиями, это тоже станет причиной притупленности ума. Ум станет очень сухим. Для того чтобы развивать любовь, сострадание, очень важно проводить аналитическую медитацию, размышлять о том, как страдают живые существа. Используйте здравый смысл, развивайте чуткость к другим. Если ваше здравомыслие станет более чутким, то когда вы подумаете о том, как страдают другие, у вас появится чувство: «Пусть они не страдают». Если вы поразмышляете о том, как им не хватает счастья, вы подумаете: «Пусть все живые существа

станут счастливы». Поэтому лама Цонкапа подчеркивает, что очень важно сбалансировать медитацию однонаправленного сосредоточения и аналитическую медитацию, шаматха и випашьяна должны находиться в гармонии, в балансе.

Четвертая причина притупленности ума – пребывание в затуманенном состоянии сознания. Никогда не живите в затуманенном состоянии ума, это будет причиной притупленности. Например, когда свинья слишком много поест, она перестает что-либо различать, кто-то что-то говорит, но она ничего не воспринимает, – она находится в затуманенном состоянии сознания. Если вы плотно поедите, а затем приходите слушать лекцию, то наполовину ее слышите, наполовину не слышите, – это такое же затуманенное состояние сознания. Не говоря уже об анализе, вы даже не можете нормально слышать то, о чем я говорю. Ваш ум должен быть настолько острым, чтобы вы могли не просто слышать все, о чем я говорю, но также анализировать все мои наставления и видеть, что в них нет противоречий.

Пятая причина ошибки, как говорит лама Цонкапа, – в вашем уме нет радости от удержания объекта медитации. Если вы еле-еле удерживаете объект медитации, сразу же возникнет притупленность ума. Ваш ум должен быть рад тому, что вы удерживаете объект медитации, вы должны осознавать, что это очень хороший шанс тренироваться, развивать сосредоточение, это должно быть счастливое состояние сознания.

Записывайте все эти наставления, чтобы применять их во время медитации, чтобы у вас не возникало соответствующих ошибок медитации. Это для вас очень важно, это называется «сущностными наставлениями». Например, вы хотите создать какую-то программу на компьютере, и профессионал дает вам совет, что необходимо выполнить такие-то и такие-то действия. Если вы будете его придерживаться, создать нужную программу будет намного легче, но если упустите хотя бы одну или две инструкции, то не сможете написать ее правильно. Узнав об этом, вы спросите себя: «Ну почему я раньше не столкнулся с этими наставлениями? Я мог бы уже создать нужную программу». Так же и в медитации, если вы начнете медитировать, не зная всех причин возникновения блуждания, притупленности ума, то когда у вас в сознании будут возникать и блуждание, и притупленность, вы начнете с ними бороться. Но если вы не устраните причины, они будут приходить снова и снова. Скоро вы махнете рукой и скажете: «Все, я не могу медитировать, не могу бороться с блужданием и притупленностью, они все время накатывают, раз за разом». Это все из-за того, что вы не знали причин ошибок медитации.

Благодаря тому, что я знал все наставления ламы Цонкапы о причинах возникновения блуждания и притупленности ума, я устранял эти причины, во время медитации приступал к сосредоточению и сохранял высокую бдительность по отношению к появлению блуждания или притупленности ума. Мне было интересно, как именно они возникают. Я наблюдал, но они не появлялись. Я думал, почему же они не возникают? Если еще до сессии вы устраняете все причины возникновения блуждания и притупленности, то во время сессии они возникать не будут, это лучший способ развития концентрации. Например, профилактика – это самое эффективное средство лечения болезней тела. Если болезнь уже возникла, на ее излечение потребуется длительное время. В медитации вам так же нужно профилактически предотвращать возникновение блуждания и притупленности ума, устраняя причины возникновения блуждания и притупленности, тогда во время самой медитации вы сможете развить шаматху намного быстрее. Вы будете делать это с удовольствием. Все это зависит от навыка, от искусности.

Когда я жил в Новой Зеландии, я вступил в футбольный клуб. До этого я играл в футбол в школе, в университете, был игроком-любителем, меня интересовала эта игра, и я хотел научиться играть лучше. Я думал, что на самом деле играть в футбол нетрудно, что легко смогу этому научиться, потому что когда я играл в школе, в университете, у нас не было ни хороших вратарей, ни хороших защитников, и мне легко было забивать голы. Плохой вратарь,

плохой защитник, я забивал гол и думал, что хорошо играю. Я не играл хорошо, у меня получалось, потому что они играли плохо. Тогда я думал, что я хороший игрок, но вступив в клуб, понял, что вовсе не являюсь хорошим игроком. До встречи с наставлениями о развитии сосредоточения в «Большом Ламриме» и «Среднем Ламриме» я думал, что профессионально занимаюсь медитацией, что у меня очень хорошая концентрация. Но когда я прочитал эти тексты, понял, что я очень плохой практик медитации. Как-то я разговаривал с одним очень хорошим шахматистом, много лет тому назад мы играли друг с другом. Я сказал: «Вы очень хорошо играете в шахматы», а он ответил: «Нет-нет, я играю плохо, просто Вы допускали ошибки, поэтому я у Вас выиграл, но более сильному игроку я проиграл бы, поскольку тоже допустил массу ошибок. У меня было очень много ошибок, Вы этого не заметили. Лучший игрок заметил бы это, и я бы проиграл». Это правда. Мне очень понравился этот человек. У кого есть знания, те понимают, что у них мало знаний, потому что знают, что у других уровень знаний еще выше. Они очень скромные. Если вы хоть немного поймете то, что говорится по поводу развития шаматхи в «Большом Ламриме», что говорится в «Среднем Ламриме», то вы скажете: «Я вовсе не являюсь профессиональным практиком медитации, я не создал всех нужных причин, о которых здесь идет речь».

Я присоединился к футбольному клубу в Новой Зеландии, и когда утром пришел на тренировку, думал, что сразу же начну играть в футбол. Но тренер заставил нас бегать множество кругов по стадиону. Я подумал: «Зачем же я пришел? Я хотел играть в футбол, а нас заставляют бегать. Бегать я могу и дома, зачем я бегаю здесь?» Но тренер нас заставлял, подталкивал. Он говорил, что очень важно много бегать, поскольку первый важный момент – это выносливость. В медитации первое важное качество – энтузиазм. В футболе прежде всего важна выносливость. Если у вас хорошая выносливость, в конце концов, вы сможете выиграть матч. Энтузиазм, терпение являются выносливостью в медитации. Если у вас есть энтузиазм, есть терпение, то вы сможете продолжать медитировать до достижения самых высоких стадий и никогда не опустите руки. Подобно тому, как профессиональным футболистам нужно развивать выносливость, вам нужно развивать энтузиазм и терпение. Терпение – не когда, что бы плохого вам ни говорили, вы не злитесь в ответ. Здесь терпение означает, что, с какими бы трудностями вы ни сталкивались во время медитации, вы все терпите и продолжаете развивать концентрацию, никогда не сдаетесь. Это называется «терпение».

На следующий день тренер начал учить нас, как контролировать мяч. Он учил, как правильно передавать пас, как правильно вести мяч, учил владению мячом. Мы по отдельности отработывали каждый прием. Позже, когда я, наконец, начал играть в футбол, то почувствовал, что играю намного лучше, чем раньше. Тогда я понял, что до этого играл просто в детский футбол. Это действительно так.

Лама Цонкапа отдельно рассматривает причины притупленности ума, говорит, что их нужно устранить, отдельно говорит о причинах блуждания ума, их тоже нужно устранить. В повседневной жизни нужно развивать внимательность, энтузиазм, терпение. Нужно сохранять бдительность по отношению к действиям тела, речи и ума. Все, о чем я говорил вам много раз в прошлом, все это – отдельные тренировки. Если вы это делаете, позже, когда сядете и сосредоточитесь, вы почувствуете, что стали более профессиональным практиком медитации. Вы поймете: «До этого моя медитация была просто детской, я ничего об этом не знал».

Например, в детском футболе, куда бы ни покатился мяч, туда сразу бегут все игроки, все дети, даже вратарь туда побежит. Все двадцать четыре человека побегут к мячу, и они там все попадают – это детский футбол. Иногда в своей медитации вы тоже смешиваете все вместе: просто сидите, пытаетесь сосредоточиться, сидеть без мыслей, расслабиться, – но все это остается детской медитацией, как если бы все побежали за мячом. То, что вы слышали сегодня, и то, о чем слушали раньше, все эти практики нужно выполнять по отдельности.

Когда после таких отдельных тренировок вы приступите к медитации, это будет уже совершенно другое дело. Если у вас есть хороший навык владения мячом, то когда вам дают пас, вы можете сразу остановить мяч ногой, как это делает Месси, он у вас никуда не откатится. Его ноги и мяч всегда вместе. Когда играем мы, мы останавливаем мяч, и он от нас отскакивает на два метра. Вы останавливаете, а забирает мяч другой человек. Есть навык остановки мяча: если мяч подкатывается к ноге, нужно немного убрать ее в сторону, а затем накрыть ею мяч, тогда мяч останется под ногой. В этом тоже есть определенное искусство – вы отводите ногу, затем возвращаете обратно, останавливаете мяч и так далее. Вернемся к нашей теме. Это предназначено для вашей практики, тогда ваша медитация станет совершенно другой.

#### Специфические причины возникновения блуждания ума

Первая причина – очень слабое отречение от сансары. Вам необходимо иметь сильное отречение от сансары. Что такое отречение? Когда вы думаете: «Я и все объекты возникают под властью отпечатков загрязненной кармы, обладают природой страданий». Эти объекты никогда не принесут вам настоящего счастья, они могут подарить какое-то временное счастье, но затем приводят к другим страданиям, поскольку обладают природой страдания. Поэтому очень полезны медитации на три вида страданий сансары, шесть видов страданий сансары, восемь видов страданий сансары. Это объясняется в Ламриме, и если вы будете думать в соответствии с этим учением, вам никогда не придет на ум мысль: «Если у меня появится тот или иной объект, я стану счастливым человеком». Если вы этого добились, то блуждания ума не возникнет. В настоящий момент, поскольку у вас нет понимания страдательной природы сансары, вы думаете, что если обретете тот или иной объект, то станете счастливы, и ваш ум начинает отклоняться к объекту привязанности, блуждать.

Но если вы полностью теряете интерес к сансарическим объектам и у вас нет никакого другого интереса, это тоже неправильно. Может случиться так, что в вашей жизни произойдет какая-то трагедия и вы потеряете всякий интерес к жизни, но это не отречение. Если из-за какой-то плохой ситуации вы думаете, что не хотите жить дальше, теряете интерес к жизни, это подобно депрессии, это не отречение.

Что такое отречение? Это когда, с одной стороны, у вас нет никакого интереса к объектам сансары. Но если бы одно это было отречением, то люди в депрессии обладали бы отречением, они ничего не хотят делать, не хотят работать, не хотят даже есть. Даже не хотят жить, хотят только умереть, есть только одно желание – умереть. Это не отречение. Отречение – это когда вы понимаете, что ни один из сансарических объектов не приносит настоящего счастья, поскольку обладает природой страдания. Это состояние ума возникает не по причине какого-то плохого опыта, из-за которого вы теряете интерес к жизни, а с очень хорошим пониманием страдательной природы. С другой стороны, вы понимаете, что ум, полностью свободный от омрачений, – это безупречное счастье. Вы желаете обрести безупречно здоровое состояние ума. Будда говорил, что только нирвана – это покой. Отречение – это когда у вас, с одной стороны, нет никакого интереса к сансарическим объектам, а с другой стороны, есть сильный интерес к обретению безупречно здорового состояния ума.

Лама Цонкапа говорит, что когда у вас очень слабое отречение от сансарических объектов, у вас есть привязанность, и далее из-за привязанности возникает блуждание ума. В качестве противоядия в Ламриме объясняются темы трех видов страданий, шести видов страданий, восьми видов страданий. В повседневной жизни вам нужно обдумывать все эти темы раз за разом, тогда интерес к сансарическим объектам будет ослабевать, а интерес к обретению здорового состояния ума будет становиться все сильнее. Это тоже очень хорошая подготовка.

Аналитические медитации по Ламриму очень и очень важны. Если каждую тему Ламрима вы помните наизусть, то развитие шаматхи будет для вас совершенно нетрудным занятием. Но в то время, когда вы занимаетесь развитием однонаправленного сосредоточения, не анализируйте Ламрим, это большая ошибка. Во время строгой сессии развития шаматхи не проводите аналитических медитаций, только развивайте сосредоточение. Вы можете подумать, что геше Тинлей говорит о том, что нужно соблюдать баланс, и во время сессии начать использовать аналитическую медитацию, но это неправильно. В повседневной жизни проводите аналитические медитации по Ламриму, соблюдайте баланс. Во время сессии сосредотачивайтесь только на объекте медитации. Не должно быть много разных объектов медитации, у вас должен быть один объект. Это очень важно знать.

Вторая причина блуждания ума. Как говорит лама Цонкапа, это слишком крепкое удержание объекта медитации. Во время медитации, когда возникает опасность возникновения блуждания ума, вам нужно немного ослабить удержание объекта медитации. Этому не нужно тренироваться в повседневной жизни. Во время сессии вы немного ослабляете удержание объекта медитации, если чувствуете, что есть опасность возникновения блуждания ума. Но если вы, наоборот, чувствуете, что есть опасность возникновения притупленности, нужно немного крепче сжать объект. Если чувствуете опасность возникновения блуждания ума, то немного ослабьте удержание. Здесь вам нужно быть очень бдительными, очень гибкими. Не ведите себя как бык, который идет рогами вперед, так вы никогда не разовьете концентрацию. Вы думаете: «Я обязательно разовью шаматху» – и идете рогами вперед, бьетесь ими о камень, так вы потеряете сознание. Очень важно иметь здравомыслие.

Третья причина – не развивать энтузиазм. Это когда вы все время живете расслабленно, делаете все, что захотите, и не развиваете энтузиазм в уме. В повседневной жизни развивайте энтузиазм, обдумывая достоинства развития шаматхи. Чем больше вы размышляете о достоинствах шаматхи, тем сильнее возникает вдохновение, и после приходит энтузиазм.

Четвертая причина блуждания ума – у вас очень много концепций, связанных с вашими друзьями и родственниками. Вы медитируете и думаете: «Что делают сейчас мой брат, моя сестра?» Или размышляете о детях: «Чем они сейчас занимаются, может быть, они не ходят в школу, перестали учиться» – и так далее. «Наверное, они гуляют в торговом центре, наверное, они смотрят кино, а я сижу здесь, не смотрю кино, не ем вкусную пищу. Зачем я сюда пришел, теперь в течение шести месяцев мне нужно медитировать, прошел только месяц, впереди еще пять месяцев медитации. Уехать мне стыдно, сидеть – тяжело». Это самоистязание. С самого начала правильно себя подготовьте, с энтузиазмом думайте, что для вас это невероятная удача, что вам выпал золотой шанс. В это время не думайте особо о своих родственниках, о друзьях. Перед медитацией попросите кого-то о них позаботиться и больше не переживайте на их счет. Но если вы чувствуете, что не можете никому их доверить, пока не медитируйте, заботьтесь о своей семье. У вас не должно быть мыслей: «Что же происходит с моими родственниками, чем они занимаются, что делают мои друзья?», нужно отсечь все подобные концепции. Наличие у вас телефона – это препятствие. Если вы услышите последние новости, это полностью разрушит вашу сессию медитации. Например, мама, брат или сестра скажут вам, что отправятся в торговый центр, вы начнете представлять, как они ходят за покупками, идут в кино, и у вас не получится никакой медитации. Поэтому нужно полностью отсечь все подобные мысли.

Когда я много лет тому назад медитировал в Курумкане, проходил европейский чемпионат по футболу. В июне я начал думать: «Наверное, сейчас российская команда играет с какой-то другой командой, интересно, кто из них выиграл, кто проиграл?» В этот период моя медитация была самой худшей. Когда чемпионат Европы закончился, моя медитация стала лучше. С самого начала ясно, что стоит появиться одной подобной мысли, она сразу же испортит вашу медитацию. Блуждание ума очень искусно, у него столько разных оправданий!



Поэтому в ретрите не должно быть ни телефонов, ни телевизоров, тогда у вашего блуждания ума не будет ни рук, ни ног, оно окажется беспомощно. Телевизор и телефон – как руки и ноги блуждания ума, поэтому во время медитации у вас не должно быть ни телевизора, ни телефона, также с вами никто не должен разговаривать. Я установил правило, что во время шестимесячного ретрита по развитию шаматхи все будут соблюдать молчание, никто не будет говорить. Это очень хорошо, если шесть месяцев вы не будете разговаривать. Вы сохраните очень много энергии. Эту энергию направьте в концентрацию. Если вы будете медитировать, потом что-то говорить-говорить, вы потеряете всю энергию. Если вы вообще не будете разговаривать, у вас будет очень много энергии, эту энергию направьте на развитие концентрации, тогда невозможно, чтобы вы не развили концентрацию. Вам нужно понимать, что все эти маленькие вещи играют важную роль. Это называется «профессионализм». Профессионал-шахматист скажет вам, что даже маленькая пешка играет очень большую роль. Если он знает, как правильно использовать преимущества хода пешкой, он становится профессионалом.

Лама Цонкапа говорит, что после того, как вы узнали все эти причины, вам нужно их устранить, тогда блуждания и притупленности в медитации будет меньше. Даже если они будут возникать, необходимо развить такую бдительность, чтобы вы сразу же могли распознать, что в уме появились блуждание или притупленность. Если возникают блуждание или притупленность ума, сразу же, как только они появляются, нужно применять противоядие. Что является противоядием? Противоядие от блуждания ума. Я уже рассказал вам, как применять средства профилактики, чтобы не возникало блуждания или притупленности ума. В силу устранения их причин ошибок медитации будет меньше.

Если в медитации все-таки появились блуждание или притупленность ума, и вы заметили это с помощью бдительности, это не прямое, а косвенное противоядие. В Ламрима объясняется противоядие от блуждания и притупленности ума – бдительность, она является косвенным противоядием. Почему? Потому что благодаря бдительности вы распознаете, что в вашей медитации появилась какая-либо ошибка – или блуждание, или притупленность ума. Это тоже противоядие, но косвенное.

#### Прямые противоядия от блуждания ума

Если это блуждание ума, то вам нужно немного ослабить удержание объекта медитации. Если слишком крепко удерживать объект медитации, появляется блуждание, поэтому нужно слегка ослабить удержание. Далее, если у вас нет памятования о страдательной природе сансары, то вам нужно себе немного напомнить, что в сансаре нет ни одного объекта счастья, что только нирвана – это безупречный покой, так вы тоже немного ослабите блуждание ума. Далее говорится, что объект медитации нужно немного опустить вниз. Если у вас постоянное и очень сильное блуждание ума, вам нужно сделать так, чтобы в вашей комнате было достаточно темно. Это противоядия. Благодаря этим противоядиям, когда вы немного ослабляете удержание объекта медитации, опускаете объект медитации немного ниже или размышляете о страдательной природе сансары, вы устраняете блуждание ума.

#### Прямые противоядия от притупленности ума

Что вам нужно сделать, когда с помощью бдительности вы распознали, что ваше сосредоточение не чистое, что в нем возникла притупленность? Первое прямое противоядие – немного крепче сжать объект медитации. Нужно разместить объект медитации немного выше, чтобы он не был слишком низко. Если вы используете в качестве объекта медитации образ Будды, при возникновении блуждания ума нужно слегка опустить его на уровень шеи.

Если, наоборот, возникает притупленность, нужно приподнять его повыше. Далее добавьте объекту медитации интенсивности ясности, то есть объект должен быть яснее. Как только интенсивность ясности станет сильнее, притупленность сразу же исчезнет из вашего ума. Если и это не поможет, вам нужно ополоснуть лицо холодной водой, это обязательно устранил притупленность ума. Но иногда может возникнуть такая ситуация, притупленность в медитации станет настолько сильной, что все эти методы, даже когда вы умываете лицо водой, не смогут ее устранить. Так бывает, например, во время экзаменов. Когда-то мы готовились к экзаменам, решили не спать ночью, все время готовиться, учиться. Но в какой-то момент я начал засыпать, и, хотя умывал лицо водой, все равно не мог держаться, все равно засыпал. Иногда притупленность возникает и в такой форме. Притупленность ума устранить труднее, чем блуждание ума.

Существует особая тантрическая техника. Лама Цонкапа говорит, что нужно визуализировать притупленность своего ума в сердце в виде маленького шарика света. Сосредоточьтесь на нем и произнесите «ПХЭ». Когда вы произносите «ПХЭ», по центральному каналу этот шарик вылетает из вашей макушечной чакры в пространство и там растворяется. Это гневная техника, используйте ее как можно реже, не используйте каждый раз. Если будете применять ее каждый раз, если каждый день по пять-десять раз будете использовать эту технику, есть опасность, что вы умрете, так и не закончив ретрит. После ретрита у вас будет дырка в макушке, и вы будете мертвы. Не нужно думать, что так ваше сознание выходит через макушку и перелетает в чистую землю, здесь нет такой гарантии. Кхедруб Ринпоче говорил, что даже если у вас есть дырочка в макушке, но вы не создали полной причины рождения в чистой земле, вы не сможете там переродиться. Дырочка в макушке – это одно из условий, подобное паспорту или документу, необходимому для рождения в чистой земле. Паспорт – это очень важный документ, лучше сравнить это с обычным, не очень важным документом, может, с бронью на гостиницу или с билетом. Это один из документов, который помогает вам получить визу, но не является главным. Если у вас нет паспорта, нет визы, все что есть – только билет, который вы купили в интернете, только с его помощью вы не сможете улететь в другую страну. Даже для поездки в другую страну нужен паспорт, нужна виза, нужны документы, только с одним документом вы не уедете. Если у вас есть только дырка в макушке, и вы хотите благодаря этому попасть в чистую землю – это ерунда. Кхедруб Ринпоче говорил, что в Тибете многие люди занимаются практикой пхова, произносят «ХИК», «ПХЭ». Затем трогают макушку и, если чувствуют, что там есть дырочка, показывают ее другим, говорят: «Теперь я смогу переродиться в чистой земле», но все это ерунда. Я не хочу иметь дырку в макушке, потому что хочу жить долго. Эта драгоценная человеческая жизнь более ценна, то, чем я обладаю, важнее. Как гласит русская поговорка, лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Лама Цонкапа говорит, что когда ваш ум пребывает на объекте медитации, есть опасность, что не будет достаточно ясности. Если не хватает интенсивности ясности, нужно сделать яснее объект медитации. Когда интенсивность ясности вашей медитации становится сильной, появляется опасность блуждания ума. Здесь вам нужно сделать упор на том, чтобы как можно дольше пребывать на объекте медитации. Когда вы остаетесь на объекте, позже он становится расплывчатым, и вам нужно прикладывать усилия, чтобы усилить интенсивность ясности. Таким образом, хотя вы будете длительное время пребывать на объекте медитации, при этом сохранится высокая интенсивность ясности без притупленности ума. Это очень важные наставления, не забывайте о них. Таким образом ваше сосредоточение будет становиться все лучше и лучше.

Чем заниматься, когда нет ни притупленности, ни блуждания

Что необходимо делать, когда не возникает ошибок медитации? Мы рассматриваем два положения: первое – чем заниматься, если возникают ошибки медитации, второе – что делать при отсутствии ошибок медитации. Мы закончили рассматривать первую главу – что делать в случае возникновения ошибок медитации. Второе – что делать, когда вы сохраняете сосредоточение и ваша концентрация чистая, ошибок медитации не возникает.

Лама Цонкапа говорит, что в этот период из-за предыдущей тренировки у вас останется привычка применять противоядие. Применять противоядие, когда этого не требуется, – пятая ошибка медитации. Первая ошибка медитации – лень, вторая ошибка – забывание объекта медитации, третья – блуждание и притупленность ума, четвертая ошибка – неприменение противоядия, когда это нужно. Что нужно делать в этот момент? Не прикладывать никаких усилий. Как в Махамудре и Дзогчене, говорится, что нужно пребывать в естественном состоянии. Эти наставления очень полезны, на этой стадии следует быть естественным, не применять противоядий, сохранять равностность. Лама Цонкапа говорит, что здесь необходимо расслабиться, но при этом не терять полностью интенсивности ясности, это была бы ошибка. Интенсивность ясности должна быть высокой, но наряду с этим нужно быть расслабленным. Что происходит, когда вы расслабляетесь? Снижается интенсивность ясности медитации, в этом случае в вашей медитации возникает тонкая притупленность ума. Это ошибка медитации. Вам нужно расслабиться, но одновременно нельзя терять высокой интенсивности ясности, это очень важный момент. Когда есть определенная опасность появления блуждания ума, очень важно немного ослабить удержание объекта.

Пятое – применение противоядия, когда этого не требуется

Четвертое – неприменение противоядия, когда это нужно, – мы с вами уже рассмотрели, теперь поговорим о пятом. Пятое – применение противоядия, когда этого делать не нужно. Здесь лама Цонкапа говорит, что вам нужно пребывать в равностном состоянии. Лама Цонкапа говорит о трех видах равностности. Первое – равностность чувств, у вас не должно быть каких-либо приятных или каких-либо неприятных чувств, только нейтральные чувства. Вы пребываете с равностными чувствами, в этом нет ничего особенного. Второй вид относится к четырем безмерным, когда говорится о безмерной любви, безмерном сострадании, безмерной радости, или сорадовании, и безмерной равностности. Когда говорится о равностности в рамках четырех безмерных, это основа для развития безмерной любви, безмерного сострадания, когда всех живых существ вы видите одинаковыми. Третий вид равностности – это равностное распознавание, то есть безоценочное, без суждений. Просто без всяких суждений вы пребываете в равностности. Так ваше сосредоточение становится естественным, без всяких суждений, равностным.

Лама Цонкапа говорит, что благодаря равностности в вашем уме появится ментальное погружение. Когда происходит ментальное погружение, объект медитации и ум, который медитирует на этот объект, сливаются вместе, как вода с водой, становятся недвойственными. Вы сможете достичь погружения благодаря равностности. Если равностности нет, всегда будет оставаться некий зазор между объектом медитации и субъективным сознанием. Как только вы достигли такого погружения, вы уже очень близки к развитию шаматхи или випашьяны. Ментальное погружение на словах я вам объяснить не могу, но в своей медитации вы в какой-то момент сможете прийти к пониманию, что погрузились в это состояние, то есть, произошло ментальное погружение. Это все равно, что вы полностью отрезаны от всего мира, полностью погружены в медитацию. Если в каплю воды добавить другую каплю, они сольются вместе, станут недвойственными. Эта недвойственность возникает благодаря ментальному погружению. Благодаря ментальному погружению, в первую очередь, вы

обретете безмятежность тела. Благодаря ментальному погружению нет двойственности между субъектом и объектом, они сливаются воедино, в вашем теле приоткрываются определенные энергетические каналы, в которых начинает циркулировать особая энергия, и вы достигаете физической безмятежности. После физической безмятежности вы обретаете ментальную безмятежность. Физическая и ментальная безмятежность становятся тонкими и непоколебимыми. Когда ваше переживание физической и ментальной безмятежности, блаженства высоко, ваш ум все еще немного возбужден. Когда они утончаются, это не значит, что ваша безмятежность стала меньше, просто она стала тоньше. Она становится непоколебимой. После этого вы достигаете шаматхи. Так лама Цонкапа объясняет этот процесс в Ламримае. Если вы проверите множество других текстов, то не найдете таких наставлений.

В наши дни, благодаря современным технологиям, даже если вы не владеете всеми наставлениями, вы можете развивать шаматху. Почему? Потому что я попрошу учеников сделать аудиокомпакт-диски с моим учением по шаматхе на основе Большого и Среднего Ламримов. Они начитают, сделают аудиозапись по наставлениям, данным по Большому Ламриму, также будет отдельный диск по Среднему Ламриму. Если вы все это прослушаете, этого будет достаточно. Мои книги по этим темам тоже будут доступны. Вам необходим и сам Ламрим. Учение лоджонг и все подобные наставления также возьмите с собой. Про буддийские философские школы, про учение по четырем благородным истинам. Шесть месяцев вы будете располагать очень богатым материалом, в этом преимущества современных технологий. Если человек сегодня стал буддистом, а завтра уже отправляется медитировать и развивать шаматху в течение шести месяцев, взяв с собой все эти книги и изучая их, даже если он не достигнет шаматхи, выйдя из ретрита, он будет большим ученым. Вы можете слушать и одновременно медитировать. Если вы сочетаете слушание и медитацию, то сможете понять ценность учения. Сейчас весь необходимый материал уже есть на русском языке, для вас это большая удача. Если вы хотите выполнять практику с йогой божества, прежде получите тантрическое посвящение. Если вы будете знать, что представляет собой практика тантры стадии керим, стадии дзогрим, то сможете намного быстрее развить шаматху. Мы можем использовать современные технологии для развития ума, они очень полезны.