

Я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, для получения драгоценного учения Дхармы прежде всего породите правильную мотивацию – намерение применять то учение, которое вы получаете, и поменять свой образ мышления. Нездоровый образ мышления – главная причина наших страданий. Из-за нездорового мышления возникает множество омрачений. В первую очередь они делают несчастными вас, затем делают несчастными других людей. Из-за нездорового мышления у вас узкое видение, из-за узкого видения вы все свои усилия прилагаете к обретению каких-то временных благ и жертвуете долговременной пользой. Из-за узкого видения вы не видите всех живых существ как источник счастья. В действительности все живые существа – источник счастья, не существует внешних врагов. Но из-за своего узкого образа мышления вы начинаете так видеть, говорите: «Это мой враг, а это мой друг». Почему? Потому что ваша цель – временное благо этой жизни, и кто бы ни стал препятствием к достижению временного блага, он превращается для вас во врага.

Если ваше видение станет немного шире, вы поймете, что самое главное – это здоровый ум и нет ни одного живого существа, которое препятствовало бы вам обрести здоровое состояние ума. Люди, которые вас критикуют, наоборот, помогают вам развивать терпение, помогают обрести здоровое состояние ума. С этой точки зрения вы думаете: «В моей жизни самое главное – это здоровый ум. Что мешает мне обрести здоровое состояние ума? Только мои омрачения». Постепенно ваш образ мышления изменится, к людям, обладающим хорошим, мягким характером, вы будете испытывать любовь. По отношению к человеку с грубым характером будете развивать терпение. По отношению к страдающим будете порождать сострадание. У вас не будет места для гнева, не будет места для зависти. Какое бы живое существо вы ни увидели, вы будете развивать либо любовь, либо терпение, либо сострадание, либо сорадование.

Поэтому очень важно учение о четырех благородных истинах. Обдумывая учение по четырем благородным истинам, в своем уме я ставлю перед собой цель – обретение безупречно здорового состояния ума, нирваны. Размышляя о благородной истине страдания, я очень ясно вижу, что в сансаре нет ни одного надежного объекта, что все обладает природой страдания. Все это очень ненадежно, в следующий момент меняется на страдание. Зачем мне тогда выбирать своей целью такой объект? Это становится объектом достижения, и если кто-то мешает вам обрести этот объект, то становится для вас врагом. Из-за узости цели вы видите кого-то как вашего врага, как соперника. Вначале вы желаете им неудачи. Если они достигают успеха, у вас с силой порождается зависть, вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы они умерли». Если вам выпадет шанс, есть опасность, что вы даже можете их убить.

На самом деле никто не хочет убивать, но из-за узкого видения, из-за того, что вы ставите перед собой временные цели, вы начинаете считать, что они – самые главные, для их достижения вы будете готовы сказать «до свидания» и Дхарме. Если ваш Духовный Наставник говорит вам: «Не поступай таким образом», вы можете разозлиться и на Духовного Наставника, есть такая опасность. Вам нужно понимать, что из-за узких целей у вас порождается сильная привязанность, так вы становитесь ненормальным, сумасшедшим человеком. Например, гнев и подобные омрачения возникают из-за сильной привязанности к какому-то конкретному объекту. Вы не измените этого, принуждая себя, вам необходимо менять образ мышления и развивать более высокое видение. Оно не должно быть таким, как у обывателей, я постоянно вам повторяю, как важен здоровый ум, и на основе учения по четырем благородным истинам вы должны приходиться к выводу, что это, действительно, главный объект счастья. Тогда постепенно, день за днем, у вас будет уменьшаться привязанность, будет стихать гнев, зависть, все негативные эмоции.

Тогда какое бы живое существо вы ни встретили, вы будете смотреть на него как на драгоценность, исполняющую желание. Все живые существа очень драгоценны для вашего развития. Вы существуете для их счастья. Это здоровый образ мышления. В прошлом все

живые существа были вашими матерями, и нет ни одного существа, которое не проявило бы к вам доброты. В настоящем они помогают вам в развитии ума. В будущем вы должны сказать: «Это я должен помогать, я должен быть источником счастья для всех живых существ, с этой целью пусть я достигну состояния будды». Если вы разовьете такое драгоценное состояние ума на две минуты, – оно называется «чистым состоянием ума», это очень здоровое состояние ума, – если двадцать четыре часа в сутки вы сможете оставаться с такой установкой, то ваше тело станет совершенно другим. В этом состоит главная медитация, вам нужно медитировать таким образом. После освоения такого образа мышления, какое бы живое существо вы ни встретили, у вас не возникнет ни мгновения зависти. Могу сказать, исходя из собственного опыта, что благодаря развитию такого образа мышления и благодаря тому, что ум немного приоткрывается, какое бы живое существо вы ни встретили, вы не испытаете ни малейшей зависти, будете сорадоваться. Кто бы ни добился успеха, вы порадуетесь за него.

Шантидева говорил: «Вы пообещали, что всех живых существ приведете к безупречному счастью. Если живые существа сами достигают какого-то успеха, как вы можете им завидовать? Вы пообещали нечто, а они без вашей помощи сами достигают этого, и вам, наоборот, нужно сорадоваться». Вы обещали кормить детей одной семьи, потом вы забыли, дети сами готовят себе еду, вы думаете: «Я обещал, но они питаются самостоятельно, как это хорошо». Как вы можете завидовать, это вообще ненормально. Тогда с самого начала не давайте таких обещаний. Если, приняв обет бодхичитты, вы завидуете другим, значит, что вы ненормальные. Вы думаете, что временный успех – это самое главное, поэтому испытываете зависть. Если вы поймете, что у него природа страдания, кто бы ни достиг временного успеха, вы будете испытывать сострадание, потому что это не настоящее достижение. Нет причин завидовать даже президенту Америки, он – объект сострадания. После того как человек становится президентом, спустя четыре года он сильно стареет, вы можете это видеть. Это не салон красоты, это уродующий салон, он сразу становится старым. Это ментальная неугомность.

Если вы поймете, что подлинное счастье – это безупречно здоровое состояние ума, ум, полностью свободный от омрачений, кто бы ни обрел такое совершенно здоровое состояние ума, у вас будет к ним определенная белая зависть. По отношению к буддам, архатам у меня есть некоторая белая зависть, я думаю: «Почему вы достигли такого безупречно здорового состояния ума, а я еще нет?» Почему у меня нет, чем я хуже? Потенциал одинаков. Потом я понял, что это моя вина, я ленивый. У них энтузиазм, лени нет. У меня две причины: лень и недостаток знаний. Они получили полные знания, потом развили энтузиазм. Тогда я говорю, что больше не буду завидовать, потому что я сам виноват, я сам ленивый. У нас одинаковый потенциал, но, во-первых, я ленивый, во-вторых, у меня нет полных знаний. У них есть энтузиазм, есть полные знания, поэтому они получили здоровое состояние ума, настоящий вечно счастливый ум, я им сорадуюсь. У вас этого нет, и вы говорите: «Я вам сорадуюсь, я стану таким же, как вы». Вначале из-за вашей старой привычки у вас будет к ним определенная белая зависть, но затем вы скажете: «Нет-нет, я сам в этом виноват, у нас одинаковый потенциал». Одинаковый потенциал, нет такого, что ему божества помогают больше, мне меньше, божества любят всех нас одинаково. Скажите себе: «Я виноват сам, я ленивый, нет полных знаний, не хочу учиться. Ищу неполезные знания, не ищу полезные знания, я виноват сам».

С таким образом мышления, кого бы вы ни увидели, если кто-то достиг успеха, вы всегда будете сорадоваться, не испытаете ни малейшей зависти. К людям с грубым характером будете испытывать только сострадание. Какое бы живое существо вы ни встретили, к любому будете испытывать либо сострадание, либо сорадование, у вас не будет ни малейшего гнева или зависти. Даже если они возникнут по старой привычке, то будут подобны надписи на воде, исчезнут в следующее мгновение. Когда у вас есть мудрость, по старой привычке возникает немного черной зависти, но вы сразу же видите, что она полностью

бесосновательна, и в следующий миг она исчезает. Когда у вас есть мудрость, вы говорите сами себе: «Зачем ты завидуешь?», и у вашей зависти не будет ответа. По какой причине вы завидуете? Они достигли небольшого успеха, но потом они будут страдать. Тем более, вы обещали принести счастье всем живым существам, если они самостоятельно достигли немного счастья, почему вы не можете этого вытерпеть? Если вы об этом подумаете, вам сразу станет стыдно. Это называется «диспутом», вашим негативным состоянием ума будет нечего ответить. Так вам необходимо делать свои негативные эмоции все слабее и слабее, чтобы им нечего было отвечать.

Это называется «диспут», вы изучаете философию, проводите диспуты, не для того чтобы опровергать мнение других людей, а чтобы опровергать точку зрения своих негативных эмоций. Когда у вас порождается сильный гнев, это означает, что ваши негативные эмоции побеждают в диспуте. Они говорят: «Два года назад было то-то и то-то, три года назад – еще то-то и то-то». Вы приходите к выводу: «У меня есть очень хорошие основания для злости, для гнева», вашим позитивным эмоциям на это нечего ответить, и негативные эмоции побеждают в диспуте. Когда негативные эмоции выигрывают диспут, ваш ум полностью переходит под контроль гнева, вы несчастны сами и делаете несчастными других. Даже если я постараюсь вам помочь, вы скажете: «Геше Ла, у меня есть очень хорошие причины для гнева», захотите вступить со мной в диспут. Ваши негативные эмоции не только овладели вами, они готовы и со мной вступить в диспут. Ваши негативные эмоции скажут: «Геше Ла, Вы не можете посмотреть с моей точки зрения, видите все только с Вашей точки зрения. Вы видите только с одной стороны, поэтому думаете, что ничего страшного. Если Вы посмотрите с моей стороны, есть полно причин злиться». На самом деле, если я посмотрю с вашей точки зрения, то обнаружу, что все это ошибка, нет ни одной хорошей причины для гнева. Получайте учение не для того, чтобы опровергать других, а для того, чтобы опровергать собственные негативные состояния ума, не давать им поднять голову, тогда вы сразу же станете очень счастливыми. Это вы сможете достичь и без шаматхи, без медитации высокого уровня, на основе слушания учения, на основе размышлений вы сможете достичь такого уровня. Это реалистично, вы можете этого добиться. Вначале занимайтесь тем, что реалистично для вас.

Вернемся к учению по медитации. Мы рассматриваем учение о развитии шаматхи, основанное на Среднем Ламриме. Тема развития шаматхи в Среднем Ламриме рассматривается в двух главных частях. Первое – как развивать шаматху. Эта глава рассматривается в двух частях: чем заниматься до сессии и чем заниматься во время сессии. Что необходимо делать во время сессии, в то время, когда вы фокусируетесь на объекте медитации, в тот период, когда вы пребываете на объекте медитации, когда вы на нем сфокусированы, что делать в том случае, если возникают ошибки медитации, и что делать, если ошибок медитации не возникает. Все это мы с вами уже закончили. Второе – как достичь реализаций, как обрести реализацию шаматхи. Это рассматривается в трех частях: как развить девять стадий сосредоточения, как породить их в зависимости от шести сил и как медитировать при помощи четырех способов вступления в медитацию. Эти наставления не излагаются в Абхисамаяланкаре, но объясняются в другом тексте. Все они собраны в Ламриме, таким образом мы имеем полный свод наставлений о развитии шаматхи.

Что лама Цонкапа говорит о девяти стадиях? Как я говорил вам, первая стадия называется «установка ума». Когда вы способны сохранять сосредоточение в течение одной минуты, это означает, что вы достигли первой стадии – установки ума. Вторая стадия называется «продолжительной установкой». Если вы способны пребывать на объекте медитации в два раза дольше, чем на первой стадии, то вы достигли второй стадии, продолжительной установки. Если в течение двух минут у вас не порождается никакой притупленности ума, никакого блуждания, и не однажды, а постоянно, если чаще всего в течение двух минут у вас не возникает ни блуждания, ни притупленности, значит, вы достигли второй стадии.

Третья стадия – возобновляемая установка. Если вы запомните названия всех девяти стадий, то будете помнить и критерии достижения каждой стадии. Благодаря названиям вы сможете вспомнить определение каждой из стадий и узнать, какой именно стадии достигли – первой, второй или третьей, – это все связано с названиями. Почему эта стадия называется «возобновляемой установкой»? Когда мы говорим о возобновлении, здесь мы говорим о внимательности как об отрезке веревки. Когда вы медитируете, спустя четыре-пять минут ваша старая внимательность уже практически закончится, и если возникает некий перерыв, то вы все еще на второй стадии. Даже если вы медитируете пять минут, но есть долгий перерыв между старым отрезком внимательности и появлением нового отрезка внимательности, это означает, что вы все еще находитесь на второй стадии, даже если медитируете долго, может быть, десять минут, вы все еще на второй стадии.

Критерий достижения третьей стадии: когда у вас заканчивается старый отрезок веревки внимательности, вы без всякого перерыва сразу же привязываете к ней новый отрезок веревки внимательности, и внимательность сохраняется без разрыва. Возобновление означает, что вы привязываете новый отрезок веревки к старому, к старой внимательности добавляете новую, так что ваша внимательность продолжается без перерывов. Тогда вы на третьей стадии возобновляемой установки. Совсем непросто и очень важно достичь третьей стадии. Кроме хорошей внимательности также важно, чтобы здесь была бдительность. Когда у вас есть хорошая бдительность, даже если ваша внимательность вот-вот закончится, вы теряете ее, вы это сразу же замечаете и присоединяете следующий отрезок внимательности.

Четвертая стадия называется «близкой установкой». Это близкая установка. На этом этапе вы устраняете грубое блуждание ума, установка вашего ума становится ближе к объекту медитации. Почему мы не можем пристально установить свой ум на объекте медитации? Из-за грубого блуждания ума. Когда вы избавляетесь от грубого блуждания ума, ваш ум обретает близкую, пристальную установку на объекте медитации. Если нет грубого блуждания ума, вы достигаете стадии пристальной или близкой установки.

Близкая установка указывает на устранение грубого блуждания ума. Когда вы избавляетесь от грубого блуждания ума, это называется «близкой установкой». Вы усмиряете дикого слона своего ума, избавляясь от грубого блуждания. Полностью устранив грубое блуждание ума, вы достигаете четвертой стадии, которая называется «близкой установкой». Когда вы достигаете четвертой стадии, после этого ваш ум больше никогда не теряет объекта медитации. Вы не теряете объекта медитации, но концентрация у вас все еще не чистая, – есть тонкое блуждание ума, грубая притупленность и тонкая притупленность ума. Хотя вы можете долгое время пребывать на объекте сосредоточения, у вас нет чистой концентрации, нет дальнейшего развития, и это очень опасно. Человек, достигший четвертой стадии, может подумать, что развил шаматху, и это очень опасно. Это вовсе не шаматха, вы можете долгое время пребывать на объекте сосредоточения, но ваша концентрация не будет чистой. Четвертая стадия называется «близкая установка», здесь вы усмиряете грубое блуждание своего ума.

Пятая стадия называется «укрошение ума». Почему пятая стадия называется «укрошение ума»? Потому что ум умиротворяется, избавляясь от грубой притупленности ума. Когда в вашем уме не остается грубой притупленности ума, вы достигаете пятой стадии. Здесь нет не только грубого блуждания ума, но и грубой притупленности, таким образом вы достигаете пятой стадии, называемой «укрошение ума». Здесь вы усмиряете грубую притупленность ума. Когда в вашей медитации вообще не остается грубой притупленности ума, вы достигаете пятой стадии укрощения ума.

Шестая стадия называется «умиротворение». Что именно умиротворяется? Умиротворяется тонкое блуждание ума. Когда у вас в медитации сильна бдительность, тонкого блуждания ума не возникает, тем самым вы достигаете шестой стадии, умиротворения.

Седьмая стадия называется «полное умиротворение». На четвертой стадии вы избавляетесь от грубого блуждания ума, на пятой стадии – от грубой притупленности, на шестой стадии – от тонкого блуждания ума и на седьмой стадии устраняете тонкую притупленность.

Восьмая стадия называется «однаправленность». На восьмой стадии у вас нет ни блуждания, ни притупленности ума, но вначале вам нужно прикладывать небольшие усилия. Приложив небольшие усилия, вы сможете сосредоточиться однаправленно, это критерий достижения восьмой стадии.

Девятая стадия называется «поглощение», или «погружение». На девятой стадии вам не нужно прикладывать даже малейших усилий, вы спонтанно приступаете к медитации, это называется «погружением». Это общее определение девяти стадий, если вы его знаете, этого вам достаточно.

Как достичь девяти стадий с помощью шести сил

Второе, что объясняет лама Цонкапа, – как достичь девяти стадий с помощью шести сил. Первая из шести сил – сила слушания. Вторая – сила размышления. Третья – сила внимательности. Четвертая – сила бдительности. Пятая – сила энтузиазма. Шестая – сила освоения, сила привычки. Лама Цонкапа объясняет, какой стадии с помощью какой силы мы можем достичь.

Первое – сила слушания. Лама Цонкапа говорит, что первой стадии, установки ума, вы можете достичь с помощью силы слушания, слушая учение вашего Духовного Наставника. С пониманием того, что такое объект медитации, как установить на нем свой ум посредством слушания учения, вы можете достичь первой стадии установки ума. С помощью первой силы, силы слушания, вы можете достичь первой стадии сосредоточения, установки ума. Поэтому тем, кто хочет медитировать, важно, в первую очередь, обладать полными наставлениями о развитии шаматхи, – это будет первой силой, силой слушания. Если вы не слушали полное учение, то, даже если вы добьетесь небольшого развития, дальнейшего продвижения у вас не будет.

Вторая стадия называется «продолженной установкой». Продолженной установки вы достигаете с помощью силы размышления. В то время, когда вы интенсивно занимаетесь медитацией на развитие шаматхи, вам нужно снова и снова размышлять об объекте медитации, даже не занимаясь медитацией. Вам нужно размышлять либо об объекте медитации, либо о темах Ламрима, ваш ум не должен отклоняться ни к каким мирским темам. С помощью силы размышления вы даже в период между сессиями медитации размышляете об объекте медитации, думаете об этом объекте. Например, если кто-то влюбляется в человека, даже когда он ест, он думает про свой объект влюбленности, когда работает на компьютере, тоже думает о нем. Человеку очень легко достичь романтической шаматхи. Он полностью теряется в романтической шаматхе, и его сердце разбивается. Потом люди говорят, что нет ничего болезненнее, чем романтика. Все поэты в Америке, в Англии, в Тибете говорят, что самое болезненное – это романтика. Если слишком много снова и снова думать, прикладывать ум в неправильном направлении, то есть, к ненадежному объекту, если весь вес своего тела перенести на шаткий столик, то, когда он рухнет под вами, происходит кошмар. Романтика – это полагаться на ненадежного мужчину, ненадежную женщину, у которых есть омрачения. Мужчина может быть хорошим, но у него есть омрачения, женщина может быть хорошей, но у нее есть омрачения. А вы отдаете им свое сердце полностью. Они даже сами не знают, что будет дальше, завтра, как же вы можете на них полагаться? Человек не знает, что с ним будет завтра, а вы полагаетесь на него полностью, конечно, случится кошмар.

Благие качества нашего ума – более прочная и надежная основа, чем наша планета Земля. Настанет день, и наша планета разрушится, превратится в космическую пыль. Наши хорошие качества ума никогда не разрушатся. Солнце может разрушиться. Если вы полностью положитесь на Солнце, пройдет два миллиона лет, и наступит кошмар. Все равно, в конце концов, случится кошмар. Хорошие качества нашего ума очень стабильны, их невозможно разрушить. Если на такие стабильные вещи вы полагаетесь полностью, в этом нет никакой опасности. Если вы хотите думать о чем-то снова и снова, то размышляйте об объекте медитации на шаматху. Романтика шаматхи – самая лучшая романтика. Это вечно, в этом нет никакой опасности. Если вас на самом деле интересует романтика, самая лучшая романтика – это романтика шаматхи.

Немного романтики – это неплохо, некоторые люди слишком романтичны, они даже могут пожертвовать своим счастьем ради другого, потом получают боль, из-за того, что объект ненадежный. Очень романтичные люди безвредны, романтика неплоха сама по себе, но когда рушится ненадежный объект, вы переживаете плохие времена. Я не против романтики. Но не в отношении мирских объектов, а в отношении благих качеств ума, шаматхи, бодхичитты, – это мои объекты романтики. Если вы обдумываете эти темы снова и снова, в этом нет ничего опасного, вы только будете становиться более счастливыми. Наоборот, благодаря тому, что вы об этом думаете снова и снова, вы обретете вторую силу, силу размышления, с помощью которой достигнете второй стадии. Это совет ламы Цонкапы.

Для силы слушания вам нужно получить полное учение по развитию шаматхи. Для обретения силы размышления вам необходимо в перерывах между сессиями медитации размышлять об объекте медитации, а также думать об объекте развития шаматхи в повседневной жизни. Приучайте свой ум к объекту медитации, тогда вы сможете очень ясно его визуализировать. Если я попрошу вас закрыть глаза и представить вашего парня или девушку, вы очень легко сможете это сделать. Почему? Благодаря силе размышления. Иногда вы говорите: «Геше Ла, я не могу визуализировать», но если вы закроете глаза и попробуете представить то, что любите, вы легко сможете увидеть этот объект, то есть, вы можете визуализировать. Вы увидите все черты лица любимого человека, все его ямочки, все его тонкие нюансы, из-за того что вы снова и снова обдумываете этот объект. Это сила размышления. Если вы снова и снова думаете об образе Будды, стараетесь его визуализировать, то придете к очень ясной визуализации.

Третья сила – сила внимательности. Вам нужно развивать внимательность. Чем сильнее вы развиваете внимательность в повседневной жизни, тем легче сможете достичь третьей и четвертой стадии сосредоточения. С помощью силы внимательности вы достигаете третьей и четвертой стадии. Если во время медитации на развитие шаматхи вы захотите очень легко достичь первой стадии, сейчас слушайте учение, создавайте первую силу слушания. Если во время медитации на шаматху хотите с легкостью достичь второй стадии, прямо сейчас создавайте необходимую для этого силу размышления. Все это подготовка. Вам нужно подготовить все это по отдельности.

Я уже рассказывал вам, что когда я жил в Новой Зеландии, тренер по футболу не дал нам сразу же играть. Я думал, что вступлю в футбольный клуб и мы сразу же приступим к игре. Но все было не так, вначале были тренировки, мы тренировали разные аспекты по отдельности. Вначале для развития выносливости мы бегали и бегали, потом тренировались владеть мячом, кто-то бил по мячу, я ногой его останавливал, затем я давал пас, другой человек останавливал. Когда вы останавливаете мяч, он не должен продолжать двигаться, он должен остаться рядом с вашей ногой. Тренер обучил нас специальной технике, применяя которую, я постепенно научился сразу останавливать мяч ногой. Кто-то ударял сильно мяч, я мог остановить его своей ногой, он не укатывался дальше ни на немного. Это тренировка. Ведение мяча, передача паса, как бить по мячу головой – всему этому тренер нас обучал по

отдельности. После всех этих тренировок, когда началась настоящая игра, я понял, что я другой человек, я могу полностью контролировать мяч. Было легко пасовать и даже, забивать гол. Как вести себя с вратарем, – на все был план. Поэтому, согласно ситуации, я сразу принимал решения. Все это результат тренировки.

Лама Цонкапа таким же образом учит нас, как развивать шаматху. Вам нужно по отдельности тренироваться в каждой из шести сил в повседневной жизни. Если вы обретете все эти шесть сил, то, приступив к развитию шаматхи, будете совершенно другим человеком. Вы будете профессионалом. Мой друг не тренировался, не умеет останавливать мяч, и я после тренировок, – мы совсем по-разному играем в футбол. У меня есть знания, как ведет себя вратарь, как ведет себя защитник, как надо делать передачи, нужно посылать мяч не напрямую к человеку, а вперед по его траектории, назад бежать трудно, бежать вперед легко. Все это вопрос тренировки, поэтому я выиграю легко. Раньше я думал, что футбол – это простая игра, нужно просто ударять мяч, но там тоже есть философия. Там есть философия, поэтому, когда я смотрю футбол, я думаю: «Это очень умный тренер, какие комбинации они создают». Если вы этого не знаете, то думаете, что футбол – это просто удары по мячу, но там есть своя система.

Если до медитации вы знаете всю систему целиком, то медитация будет для вас интересным занятием. Шесть сил совершенно необходимы, если вы, не зная шести сил, говорите: «Я медитирую на Махамудру, на Дзогчен», это полный нонсенс. Если нет базы для футбольной игры, но вы называете себя Рональду, Месси, это пустые слова, все будут смеяться над вами. Не зная шести сил, говорить, что медитируете на Махамудру, на Дзогчен, это смешно. Очень важно знать шесть сил. Кроме того, очень важно тренироваться и в повседневной жизни развивать шесть сил.

Третья сила – сила внимательности. Как я говорил вам, в повседневной жизни, чем бы вы ни занимались, делайте это внимательно. Если любое свое действие вы совершаете с внимательностью, внимательность будет становиться все сильнее и сильнее. Внимательность подобна веревке, она будет становиться все толще и толще, и уже не сможет порваться. Сейчас ваша внимательность как очень тонкая нитка, дикий слон ума ее даже не замечает. Вы очень тонкой веревочкой внимательности опутываете дикого слона своего ума, привязываете его к бумажной колонне объекта медитации, как же вы сможете развить шаматху? Колонна должна быть очень прочной, непоколебимой, металлической. Благодаря получению учения вы снова и снова размышляете об объекте медитации, тем самым делая колонну объекта медитации все прочнее и прочнее. Нарастивая силу внимательности в повседневной жизни, вы обретаете настоящую веревку внимательности, с помощью которой сможете привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Это будет не тонкая нитка, а настоящая толстая веревка, и дикий слон вашего ума уже не сможет бегать по сторонам, он будет привязан к объекту медитации. Тогда вы начнете укрощать свой ум.

Раньше вы пытались привязать дикого слона своего ума тонкой ниткой к бумажной колонне объекта медитации, особенно когда говорили о ясном свете, и дикий слон бегал, где хотел. Под именем ясного света дикий слон гуляет везде, иногда даже отправляется в другую вселенную. Это неправильная медитация, в повседневной жизни следите за своими телом, речью и умом. Нет более эффективного способа развития внимательности, чем практика нравственности. В традиции тхеравады говорится, что самый эффективный способ развития внимательности – медитация на ходьбу, но это нонсенс. Будда в сутрах и великие махасиддхи прошлого в коренных тантрических текстах говорили, что самый лучший способ развития внимательности – практика нравственности. Необходимо следить за телом, речью и умом и не позволять им совершать негативные действия. Так вы разовьете невероятную силу внимательности, одновременно это будет практикой кармы. Будда в одной из сутр дал краткое представление о буддизме: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг,

полное укрощение своего ума – в этом состоит учение Будды» – и ни единого слова не сказал о медитации на ходьбу.

Несовершенство негативной кармы – это практика нравственности для развития сильной внимательности. Она предназначена не только для развития внимательности, но и для того чтобы закрыть двери к страданиям. Все наши страдания возникают из-за вредоносных действий наших тела, речи и ума, из-за нашего собственного ума. Это помогает нам, с одной стороны, закрыть двери к страданиям, а с другой стороны, взрастить сильную внимательность. В-третьих, это приводит к гармонии, миру в нашем обществе, в-четвертых, хорошим примером для других людей. Один ход – несовершенство негативной кармы – становится ходом гроссмейстера, потому что приносит множество преимуществ. Один ход гроссмейстера пешкой, при этом он не только защищается, а открывает стратегию атаки, это самая лучшая защита, самая лучшая стратегия атаки. Это называется ход гроссмейстера, потому что там есть много выгод. Какая выгода от медитации при ходьбе? Это детская игра, там нет философии. Если вы хотите, вы можете так делать, но это не главное. Главное – контроль над телом, речью и умом и несовершенство негативной кармы, – это лучший способ развития внимательности.

Иногда некоторые люди в наши дни представляют учение Будды в очень простой форме, тогда оно превращается в учение по психологии. Вам немного понятно, и вы сразу думаете: «Как интересно», но там нет глубины. Надо углубляться. Слова Будды: «Несовершенство негативной кармы» – это лучший способ развития внимательности, лучший способ остановить свои страдания, лучший способ установить гармонию в обществе и лучший пример для других людей. Если вы не находите вокруг хороших людей, не жалуйтесь, сделайте себя одним из таких людей. Если вы говорите: «Нет хороших людей», вам нужно самого себя сделать хорошим человеком. Хорошие люди есть. Зачем жаловаться, что нет хороших людей, сделайте себя хорошим человеком, и в Москве появится хороший человек. Я прочитал в книге изречение: «Женщины, не ищите правильного человека, а сделайте его правильным человеком». Я думаю, что это неправильно, вы не можете сделать правильным человеком другого. Сделайте правильным человеком себя. Это возможно. Даже Будда не может сделать правильным другого человека, но вы можете сделать правильным себя. Будда хочет, чтобы мы все стали хорошими людьми, но Будда не может этого осуществить, он может только показать вам правильный путь, а меняться вам нужно самим.

Эти слова кажутся красивыми, но на самом деле невозможно сделать мужчину хорошим человеком. Только сами мужчины могут сделать себя хорошими. Вы можете на них немного повлиять, но им самим нужно делать себя хорошими людьми. То, о чем я вам только что говорил, – возможно. В книге написаны красивые слова, но это нереально. То, что я говорю, – реально. Если вы не находите хороших людей, не жалуйтесь, сделайте себя хорошим человеком, это возможно. В нашем мире много разных людей, они пишут красивые слова, но надо знать, что реально, а что нереально. Женщины, не ищите правильного мужчину, сделать кого-то правильным нереально, даже Будда этого не может. Поэтому вы правы в поиске правильного мужчины. Вы правы.

Вернемся к нашей теме. Четвертое – сила бдительности. В перерывах между сессиями вы можете развивать внимательность. Также в перерывах между сессиями вы можете до какой-то степени развивать бдительность, тогда во время самой медитации она будет более мощной. Как я вам уже говорил, благодаря силе внимательности вы с легкостью достигнете третьей и четвертой стадии. Благодаря первой силе, силе слушания, вы достигнете первой стадии. Благодаря второй силе, силе размышления, вы достигнете второй стадии. Благодаря третьей силе, силе внимательности, вы достигнете третьей и четвертой стадии.

Как вам развивать бдительность? Бдительность – это ваша внутренняя ФСБ, это очень важно. Что такое ФСБ? Это служба безопасности. Она получает информацию еще до возникновения

проблем, и тогда с помощью профилактики можно предотвратить проблемы. Благодаря тому, что ФСБ России работает очень хорошо, в Москве нет террористов. В Англии, Франции, в других странах Европы везде происходят взрывы. В Москве был один взрыв, в это время ФСБ спали, сейчас они уже работают хорошо, взрывов нет. Сейчас ФСБ работает эффективно. ФСБ – служба государства, она следит за тем, чтобы предотвращать проблемы еще до их возникновения. В царстве нашего ума тоже необходима внутренняя ФСБ, это бдительность, она очень важна. ФСБ играет очень важную роль и в обеспечении безопасности в стране, и в развитии страны. ФСБ не только следит за тем, чем занимаются другие люди, главным образом, она ищет возможную опасность и предотвращает ее до возникновения проблем.

В царстве нашего ума необходимо иметь одно состояние ума, которое постоянно следит за тем, что происходит в этом царстве. Когда вы о чем-то говорите, часть вашего ума должна следить за тем, что именно вы говорите. Даже если вы говорите с одним человеком, ваша ФСБ должна говорить вам: «Вам следует разговаривать, как будто Вы общаетесь с сотней людей». ФСБ очень осторожно, даже если вы говорите с одним человеком, нужно думать: «Я говорю с сотней людей», – тогда вы будете говорить безвредные вещи, от них не будет плохо ни одному человеку. Даже если вас слушают десять человек, вы думаете, что вас как будто слушают сто человек, вы говорите очень хорошо, не делаете больно ни одному человеку. Если вы думаете, что говорите с одним человеком, начинаете рассказывать, что Таня такая-то, Света такая-то. Потом, если вы увидите и поймете, что вас слышали Таня и Света, вы скажете: «Какой позор, зачем я так говорил». С самого начала, даже если говорите с одним человеком, думайте, что за ним сидят сто человек. Есть тибетская поговорка: «Когда вы говорите, считайте ухом любую дырку».

Это ФСБ, про любую дырку думайте, что там есть уши. С самого начала думайте, что говорить, зачем рассказывать бессмысленные вещи, потом из-за этого вам будет стыдно. С самого начала думайте, что вас слышит сто ушей, поэтому не говорите, что христиане плохие, буддисты хорошие. Не говорите про нации, что русские такие-то, калмыки такие-то, буряты такие-то. Все одинаковы, все люди. Тогда, кто бы вас ни услышал, всем будет приятно. Если среди бурят вы скажете: «Мы, буряты, такие-то, русские такие-сякие», может оказаться, что там сидит русский, получится очень неудобно. Возникнет дисгармония, они скажут: «Мы думали, что мы, русские и буряты, одинаковые, но они не думают про нас так». Ваша ФСБ должна быть активной, даже если вы разговариваете с одним человеком, вам нужно общаться с ним, как будто вы говорите с сотней людей, тогда вы будете контролировать свою речь. Когда вы думаете: «Я разговариваю с сотней людей», вы не говорите все, что взбретет вам в голову, вы аккуратны, стараетесь говорить полезные вещи. Потом вы будете сидеть молча, потому что вас слушают сто человек, вы не хотите позорить сами себя. Сразу автоматически будет меньше разговоров. Так помогает одна система. Это намного лучше, чем сказать: «Прошлое закончилось, будущее не наступило, пребывай в настоящем и не думай, смотри на ясный свет и станешь буддой», это вам ничем не поможет, это просто одна из техник. А вот эта стратегия более важна.

В повседневной жизни все время следите за своими телом, речью и умом. Будьте внимательны к соблюдению своих обетов, чтобы вы ни телом, ни речью, ни умом не вредили ни одному живому существу. Это внимательность. Я обещал никому не вредить своими телом, речью и умом, я обещал это не только моему Учителю, обещал Будде – это внимательность. Затем ваша бдительность проверяет, соблюдаете вы то, что пообещали, или не соблюдаете. Это называется бдительность. Ваша ФСБ следит, проверяет и ночью подает вам рапорт, что вы все еще нарушаете сорок процентов своих обетов. Потом ФСБ будет говорить, что вы нарушаете обеты на тридцать процентов, далее – на двадцать процентов, далее – на десять процентов, – тогда это будет хороший прогресс. Вначале они скажут, что ваши нарушения – девяносто процентов, вы безнадежны: «Мы посадим вас в тюрьму, если вы не добьетесь прогресса». Так вам необходимо развиваться. Приступите к этому еще до развития шаматхи,

тренируйтесь прямо сейчас. Когда вы говорите, вам нужно слушать, что вы говорите. Когда говорят другие люди, также очень важно их слушать. Вы должны с большей радостью слушать, чем говорить. Почему? Потому что у вас один рот и два уха. Поскольку у вас два уха, вы должны быть рады в два раза больше слушать. Говорить меньше, поскольку рот только один. Если бы у вас было два рта и одно ухо, то вы поступали бы наоборот.

Если вы используете бдительность в повседневной жизни, она функционирует, становится все сильнее и сильнее. Нейробиологи говорят, что если не использовать цепочки в мозгу, они работают неэффективно. Чем о больших вещах вы думаете, тем эффективнее работает мозг, он становится более активным. Это относится и к состояниям нашего ума. Почему у вас с легкостью возникает гнев? Потому что вы регулярно используете эту негативную эмоцию, она у вас уже наготове. Одно мгновение, и у вас сразу вспыхивает гнев. Меня очень трудно разозлить. Если вы не используете гнев, если используете бдительность, разозлиться вам будет очень трудно, ваш гнев будет практически спать. Если вы используете бдительность, она становится эффективной и очень активной. Невозможно, чтобы люди, имеющие хорошую бдительность, попали в аварию. Они держат все вещи в порядке, невозможно, чтобы они потеряли ключи или документы. Если вы не теряете ключи и документы, вообще не попадаете в аварии, все в вашем доме на своих местах, значит, ваша бдительность работает правильно.

Лама Цонкапа объясняет, что пятой и шестой стадии сосредоточения вы достигнете с помощью силы бдительности. Бдительность также помогает достичь третьей и четвертой стадии, но главное, что это сила, которая приводит к пятой и шестой стадиям. Благодаря очень хорошей бдительности вы достигнете и пятой, и шестой стадии.

Следующая сила – сила усилия. Усилие означает подталкивание себя. Без подталкивания, без определенного принуждения вы никогда не добьетесь развития, поэтому вам нужно немного подталкивать себя к развитию ума. Развивайте энтузиазм в повседневной жизни, это очень важно. Не давайте уму находиться под властью лени, подталкивайте себя, боритесь со своей ленью. С помощью силы усилия вы достигаете седьмой и восьмой стадии.

Шестая сила – сила привычки. Если вы длительное время приучаете свой ум к объекту медитации, вы сможете спонтанно вступать в медитацию, это происходит на девятой стадии. Если благодаря силе привычки без всяких усилий, не принуждая себя, вы спонтанно вступаете в медитацию, в этом случае, вы достигли девятой стадии сосредоточения. Сила привычки возникает благодаря освоению медитации в течение очень длительного периода времени. Это то, как вам с помощью шести сил достичь девяти стадий сосредоточения.

Лама Цонкапа объясняет, как вам достичь спонтанного вступления в медитацию. Лама Цонкапа говорит, что если вы выучили текст и знаете его безусловно, то, когда вы его декламируете, даже если ваш ум немного блуждает по сторонам, все равно вы спонтанно очень точно произносите слова текста. Благодаря привычке вы можете спонтанно приступить к медитации. Для того чтобы без всяких усилий, спонтанно вступать в медитацию нужно многое. Такого уровня невозможно достичь без причин, если вы спонтанно входите в концентрацию на объект медитации, это прекрасно, мы все этого хотим. Но откуда-то из космоса к вам это умение не придет. Это девятая стадия, чтобы ее достичь, как говорит лама Цонкапа, ранее вам нужно прикладывать определенные усилия к вступлению в медитацию. Вам необходимо достичь такой стадии, когда посредством определенных усилий вы длительное время пребываете в медитации без блуждания и притупленности ума.

Чтобы этого достичь, вам необходимо такое сосредоточение, при котором, если возникают блуждание или притупленность ума, благодаря бдительности вы их замечаете и устраняете. Необходимо полностью устранить даже тонкие блуждание и притупленность ума. Чтобы этого добиться, вначале вам нужно устранить грубые блуждание и притупленность ума. Для этого вы должны быть способны, в первую очередь, с помощью силы внимательности

устранить грубое блуждание ума и длительно пребывать на объекте медитации. Вам необходима такая внимательность, при которой вы могли бы новый период внимательности привязывать к старому. Чтобы достичь этого с помощью силы размышления, вы должны быть способны продолжительное время пребывать на объекте медитации. Если у вас нет силы размышления и вы не можете достаточно долго пребывать на объекте медитации, полностью избавиться от грубого блуждания ума и присоединять новый период внимательности к старому будет почти невозможно. С помощью силы размышления вам необходимо получить такую веревку, которую вы могли бы привязать к старому отрезку внимательности. Если нет веревки, что вы будете связывать? Вы должны быть способны продолжать устанавливать ум на объекте медитации. Чтобы достичь второй стадии, прежде вам нужно достичь первой стадии, которая называется установкой ума. Ум должен быть способен пребывать, установиться на объекте медитации. Если вы не можете установить ум на объекте медитации, как вы сможете достичь второй стадии, продолжительной установки? Поэтому необходима сила слушания, необходимо самое первое – установка ума на объекте медитации. Нужна не какая-то одна инструкция, не несколько наставлений, а полный свод наставлений по развитию шаматхи. Необходимо прослушать эти учения, тогда вы обретете силу, с помощью которой сможете достичь первой стадии, установки ума. Таким образом с помощью шести сил вы можете развить девять стадий концентрации.

Лама Цонкапа говорит, что все эти наставления излагаются в тексте «Ненца». Поскольку нет ни одного учения Будды, которое не было бы полезно для развития нашего ума, лама Цонкапа говорит: «Те, кто искренне хочет развивать свой ум, не полагайтесь на один маленький текст, иначе вы всю свою жизнь потратите на какую-то одну часть практики». Давая комментарий к трем основным аспектам пути, я говорил вам, что учение должно быть полным и изложено в правильном порядке. Безошибочным, представленным в правильном порядке, так, чтобы ученики не терялись в какой-то одной части практики. Если вы практикуете в правильной последовательности, невозможно, чтобы вы не достигли реализаций. Если вы действуете в неправильной последовательности, даже просто готовя еду, вы полностью испортите блюдо. Даже когда вы готовите пищу, то, что требует длительного варения, этот продукт надо класть первым, что готовится быстро, это надо добавлять потом, это здравомыслие. Например, вы готовите первым то, что приготовить трудно, что готовится длительный период времени, это вы ставите на огонь первым.

Все подготовительные практики трудны. Самое трудное – именно подготовительные практики. Когда речь идет о предварительных практиках, вы думаете, что это практики нендро, такие как простираания, подношения мандалы и так далее. Все это дополнительные предварительные практики, не главные практики нендро. Что является нашей главной практикой? Мы – последователи Махаяны, наша главная практика – не ясный свет, не иллюзорное тело, это лишь ее ветви. Даже мудрость, познающая пустоту, не является нашей главной практикой. Наша главная практика – это бодхичитта. Развитие чистого состояния ума, когда мы заботимся о других, больше, чем о себе. Это нелегко. Чтобы развить бодхичитту, необходима подготовка, в первую очередь нужно устранить привязанность к этой жизни, затем устранить привязанность к следующей жизни. Отречение – это подготовка к развитию бодхичитты. В трех основных аспектах пути я об этом уже говорил, сейчас повторять это не нужно. Тогда вы понимаете сущностное учение ламы Цонкапы.

Мастера Кадампа говорили, что в Тибете многие люди занимаются практикой божества, начитывают множество разных мантр, имеют множество посвящений, но у них нет никакого развития. Почему? Потому что нет бодхичитты. Как только у вас появится бодхичитта, все реализации придут сами собой. Для развития бодхичитты вам нужно уменьшить привязанность к этой жизни, уменьшить привязанность к следующей жизни. Чтобы сделать отречение сильным, вам необходима шаматха. Если с помощью шаматхи вы будете уменьшать привязанность к этой жизни, уменьшите привязанность к следующей жизни, то

легко сможете в этой жизни развить бодхичитту. Тогда вы станете бодхисаттвой. Если в России хоть один человек станет бодхисаттвой, это будет просто невероятно. В текстах говорится, что когда в каком-то месте рождается бодхисаттва, земля начинает дрожать и цветы падают с неба. Само это место становится святым. Будды и бодхисаттвы, существующие в других вселенных, обратят на нас внимание и скажут, что в России в таком-то городе один человек стал бодхисаттвой. Он станет объектом внимания всех будд и бодхисаттв, само это место станет благословленным. Много лет тому назад я сказал, что если один из моих учеников станет бодхисаттвой, цель моей жизни осуществится. Стать буддой нелегко, вы не знаете теории, поэтому думаете, что можете достичь состояния будды за одну жизнь. Вообще это возможно, но для вас почти нереально.

Завтра мы выполним цог. Наша цель – достижение состояния будды на благо всех живых существ, для этого необходимо накопить заслуги, чтобы однажды мы смогли развить спонтанную бодхичитту, тогда мы станем бодхисаттвами. Когда вы станете бодхисаттвой, я смогу вам гарантировать, что вы станете буддой за одну жизнь, если будете правильно практиковать тантру. Без бодхичитты ваша практика тантры просто для высокого отпечатка. Это не настоящая практика тантры. Ваджрапани, держатель учения тантры, очень строг. Главные держатели учения очень строги. Ваджрапани говорил: «Тем, кто не имеет бодхичитты, не давайте тантрических посвящений, не давайте учения по тантре», – это большая строгость. Тем не менее тибетские мастера передают посвящения, чтобы не потерять драгоценное тантрическое учение, а не потому, что вы являетесь подходящими сосудами.