

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
 Перевод: Майя Малыгина  
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»  
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Комментарий на практику Шаматха

<b>1. Введение</b> .....	<b>2</b>
1.1 - Преимущества освоения Шаматхи .....	2
1.2 - Мотивация .....	3
1.3 - Структура текста .....	5
<b>2. Условия для развития Шаматхи</b> .....	<b>5</b>
2.1 - Первое благоприятное условие .....	5
2.1.1 - Первая характеристика благоприятного места .....	7
2.1.2 - Вторая характеристика благоприятного места .....	9
2.1.3 - Третья характеристика благоприятного места .....	9
2.1.4 - Четвертая характеристика благоприятного места .....	9
2.1.5 - Пятая характеристика благоприятного места .....	9
2.2 - Второе благоприятное условие .....	10
2.3 - Третье благоприятное условие .....	10
2.4 - Четвертое благоприятное условие .....	10
2.5 - Пятое благоприятное условие .....	11
2.6 - Шестое благоприятное условие .....	12
2.7 - Самые важные условия .....	12
<b>3. Метод порождения Шаматхи</b> .....	<b>13</b>
3.1 - Предварительные практики .....	13
3.2 - Собственно практика .....	14
3.2.1 - Положение тела для развития Шаматхи .....	14
3.2.2 - Медитация на Шаматху .....	15
3.2.2.1 - Метод развития чистой концентрации .....	16
3.2.2.1.1 - Что делать до сосредоточения .....	17
3.2.2.1.2 - Что делать во время сосредоточения .....	23
3.2.2.1.2.1 - Обнаружение объекта медитации .....	23
3.2.2.1.2.2 - Метод однонаправленного сосредоточения ума на объекте медитации .....	30
3.3 - Стадии Шаматхи .....	39
3.3.1 - Установка ума .....	39
3.3.2 - Продолженная установка ума .....	40
3.3.3 - Поправляемая установка ума .....	40
3.3.4 - Близкая [прочная] установка ума .....	40
3.3.5 - Обуздание ума .....	41
3.3.6 - Умиротворение .....	41
3.3.7 - Полное умиротворение .....	41
3.3.8 - Однонаправленное сосредоточение .....	42
3.3.9 - Спонтанное сосредоточение .....	42
3.4 - Метод реализации стадий Шаматхи с помощью шести сил .....	43

# 1. Введение

## 1.1 - Преимущества освоения Шаматхи

Я очень счастлив видеть вас. Сегодня, завтра и послезавтра, в течение трех дней, у нас будет учение о том, как развить в себе шаматху. Это будет не только теоретическое учение, мы с вами будем заниматься и практикой. Попробуйте сделать так, чтобы в течение этих трех дней ваш ум не вышел за границы позитивного мышления. В течение этих трех дней вам нужно заботиться о других больше, чем о себе. Мы не способны все время заботиться о других больше, чем о себе. Но в течение этих трех дней вы не будете заниматься бизнесом, поэтому, если в это время вы будете заботиться о других больше, чем о себе, вы от этого ничего не потеряете. Однако, когда вы занимаетесь своими повседневными делами, вам иногда просто приходится проявлять некоторую силу.

Для того, чтобы развить в себе шаматху, вы должны очень точно знать, как ее развить. В противном случае, если ваши знания только приблизительны, то вся ваша медитация будет пустой тратой времени. Даже если вы упустите хотя бы одно наставление, одну инструкцию, то результат у вас будет неполный, в нем будет чего-то недоставать. Полностью безупречный, полный результат зависит от полной причины, которую вы создаете для этого.

Итак, слушайте учение по шаматхе с мотивацией Махаяны. Думайте следующим образом: «Я слушаю это учение не только ради самого себя. Мне нужно достичь состояния Будды ради того, чтобы приносить благо всем живым существам. Но достичь этого без шаматхи невозможно». Вам очень важно понимать, что без шаматхи для вас не возможна ни одна реализация, ни сутры, ни тантры. Поэтому союз шаматхи и випашьяны имеет очень большое значение. Из всех видов випашьяны наилучшей является випашьяна, напрямую познающая пустоту. Именно она становится противоядием от Сансары. Кроме того, шаматха очень важна для принесения блага всем живым существам. Потому что без шаматхи вы не сможете развить в себе ясновидение. С помощью шаматхи вы сможете его развить, и затем, с помощью ясновидения, вы сможете давать живым существам то учение, которое больше всего для них подходит, и в той ситуации, которая наиболее благоприятна. Если вы имеете ясновидение, то с помощью своего учения вы сможете принести очень много блага живым существам. Поэтому Атиша сказал: «Даже хотя бы для того, чтобы принести благо всем живым существам, в первую очередь развей в себе шаматху».

Еще одно преимущество шаматхи заключается в том, что когда вы достигаете шаматхи, ваш ум становится очень ясен и очень пронизателен. Тогда, если вы будете медитировать на пустоту, то вы сможете очень отчетливо осознать, что такое пустота. Если с помощью шаматхи вы будете медитировать на Четыре Благородные Истины, реализация тоже придет к вам гораздо быстрее. Без шаматхи вся ваша аналитическая медитация будет подобна чтению текста ночью при колеблющемся пламени светильника: пламя будет колебаться, и из-за этого вы с трудом сможете различать буквы. Когда же вы занимаетесь аналитической медитацией с помощью шаматхи, то это все равно, что читать текст при очень ярком и ровном пламени светильника: пламя равномерно освещает все страницы текста, и вы отчетливо различаете каждое слово. Таким образом вы, занимаясь аналитической медитацией, сможете гораздо быстрее развить в себе сначала убежденность в этих темах, а потом развить в себе реализацию этих тем. Поэтому

до того, как вы разовьете в себе шаматху, вы можете заниматься аналитической медитацией на Ламрим, но она будет не особенно эффективной. Это будет приблизительная медитация, она тронет ваш ум, но всего лишь немного, то есть сильной убежденности в этих темах у вас не будет. Только лишь после развития шаматхи вы сможете по-настоящему заниматься медитацией, по-настоящему получить реализации Ламрима. Тогда реализация Ламрима, реализация Отречения, реализация Бодхичитты и познание Пустоты будут для вас уже вовсе не так сложны. Вы будете развивать в себе эти реализации с радостью. Потому что, когда вы достигнете шаматхи, то одновременно с этим вы достигнете блаженной безмятежности тела и ума. Еще это называют податливостью тела и ума. Благодаря этому, сколько бы вы не находились в состоянии медитации, вы можете медитировать пять дней без остановки, но, несмотря на это, вы не будете ощущать никакой боли. В это время в вашем теле будет циркулировать совершенно особая энергия, поэтому, вместо боли, ваше тело будет переполняться блаженством. Как вы можете сами убедиться, в Тибете многие люди после достижения шаматхи годами медитировали высоко в горах, медитировали не имея доступа к пище. Как это им удавалось? Исключительно благодаря этому качеству, которое дает шаматха. Есть разные виды пищи и, в том числе, есть пища концентрации. Если вы обладаете такой способностью, вы можете прожить, питаясь очень мало. Кроме того, есть особый вид питания - питание пилюлями из различных экстрактов.

Кроме того, после шаматхи вам будет очень легко породить Туммо. Когда вы обретете Туммо, вам уже не понадобятся батареи, для того чтобы согреть ваш ретритный домик. Наоборот, вы будете сидеть в ретритном домике, а вокруг вас весь снег растает. Но, пока вы не достигли такой стратегии, я не советую вам удаляться в горы. Вы должны жить в более благоприятных условиях, которые будут также благоприятствовать вашей практике, и при которых практика будет приносить вам удовольствие.

Когда вы обретете шаматху, то ваш ум сможет пребывать в состоянии сосредоточения на любом выбранном вами объекте столько, сколько вам необходимо, без малейшего отвлечения. После этого вам будет уже совсем несложно добиться таких реализаций, как Отречение, Бодхичитта и познание Пустоты. Для вас будут несложны практики тантры, практики грубой и тонкой стадии Керим. И практика Дзогрим - стадии завершения тантры, для вас уже не будет особенно сложна. В особенности, для вас уже не будет таким сложным достижение единства ясного света и иллюзорного тела. А если вы достигнете этого единства, то вы сможете достичь состояния Будды за одну жизнь. Тогда вы полностью освободитесь от Сансары и сможете жизнь за жизнью приносить благо живым существам. Тогда один ваш труд будет завершен. Ваши труды, связанные с самим собой, наконец-то будут закончены. И останется только один труд - помощь другим. В настоящий же момент вы еще не завершили свой труд, связанный с оказанием помощи самому себе, поэтому у вас гораздо меньше времени на помощь другим.

## 1.2 - Мотивация

Итак, слушайте, будучи свободными от трех недостатков сосуда. Если вы будете слушать учение и при этом иметь один или более недостатков сосуда, то, во-первых, вы не сможете воспринять учение. Даже если воспримете, то очень быстро его забудете. И даже если вы его не забудете, оно не принесет пользы ни

вам, ни другим. *Первый недостаток сосуда не позволит вам получить нектар учения с самого начала, поскольку это перевернутый сосуд ума.* Нектар учения не может попасть в сосуд вашего ума. *Второй недостаток сосуда - это дырявый сосуд.* Если вы имеете такой недостаток, то, даже если вы и получите учение, вы его очень быстро забудете. Наконец, *третий недостаток сосуда - это загрязненный сосуд.* Если у вас загрязнен сосуд ума, то, даже если учение вольется в него и останется там, то нектар учения загрязнится. Поэтому учение не сможет принести пользу вам самим, и, если вы будете делиться с кем-то этим нектаром, он не сможет принести пользу другим людям. Поэтому, в первую очередь, вам необходимо хорошенько подготовить к учению сосуд своего ума.

*Для того, чтобы избавиться от недостатка перевернутого сосуда ума, вы должны слушать учение с интересом.* Если интерес в вас угаснет, то сосуд вашего ума перевернется: либо вам захочется спать, либо вы начнете думать о посторонних вещах. Это и называется - перевернутый сосуд. С таким сосудом бесполезно приходить сюда. Что касается дырявого сосуда, то, несмотря на то, что вы слушаете учение с интересом, вам не хватает внимательности. Ваше внимание недостаточно интенсивно во время слушания учения. Вы слушаете учение, но невнимательно, и поэтому очень быстро его забываете. Поэтому вы должны слушать это учение, понимая его ценность, понимая, что вы не сможете ежедневно получать подобное учение, что все непостоянно, и вы можете в любой момент умереть и в последующих жизнях уже не сумеете обрести подобное учение. Так *вы должны осознавать ценность учения.* Наконец, загрязненный сосуд является следствием неправильной мотивации, следствием эгоцентричной мотивации, с которой вы слушаете учение. Вы слушаете учение, думая только о себе: «Я, я, я... Я стану особым человеком». Во время слушания учения вы думаете о восьми мирских Дхармах, то есть вы рассчитываете на похвалу, на репутацию, на временное счастье и на богатство. Вы думаете: «Когда я достигну шаматхи, я научусь летать. Тогда меня будут снимать на видеокамеру и показывать по телевизору. Я стану большой звездой шоу-бизнеса».

Итак, у вас не должно быть такой мотивации. *Получая учение, вы должны думать о своем счастье в будущих жизнях, думать о том, что вы его получаете для того, чтобы достичь состояния Будды, и в частности, для того, чтобы обрести три основы пути: Отречение, Бодхичитту и познание Пустоты.* С такой мотивацией необходимо получать это учение. Более того, вы не только должны развивать в себе такую мотивацию перед учением, но и, прослушав учение, вы должны сделать следующее посвящение: «Сегодня я послушал драгоценное, редчайшее учение по шаматхе. Пусть в силу этой заслуги наступит день, когда я действительно смогу практиковать шаматху, когда я действительно разовью в себе шаматху. Благодаря этой реализации я обрету три основы пути: Отречение, Бодхичитту и познание Пустоты. Затем, благодаря этому, я смогу заниматься тантрической практикой. Благодаря этому я смогу достичь состояния Будды и жизнь за жизнью буду приносить благо всем живым существам». Вот такое посвящение вам необходимо делать каждый раз после учения. Если у вас будет такая мотивация, то, даже если вы просто будете заниматься шаматхой, каждое мгновение вашей практики будет занятием махаянской практикой. Это будет шаматха Махаяны, потому что каждое мгновение вы будете накапливать очень мощные благие заслуги. Если же у вас отсутствует такая мотивация, если вы хотите достичь шаматхи для того, чтобы стать каким-то особенным человеком, обрести сверхъестественные способности, то, в этом случае, если вы не

достигнете шаматхи, то все ваши остальные практики станут пустой тратой времени, потому что без шаматхи вы не сможете добиться реализации.

### 1.3 - Структура текста

Теперь слушайте внимательно сначала теоретическое учение о том, как развить шаматху. Инструкции о развитии шаматхи, которые объясняются в Ламриме, это наилучшие инструкции, и нет более высоких наставлений, чем эти. В Индии недавно один великий мастер, один Геше достиг шаматхи. Он медитировал в горах Бутана. Считается, что он достиг пути подготовки. Один из моих друзей, который является йогином и тоже медитирует в горах, встретился с этим Геше и задал ему вопрос: «Пожалуйста, расскажите мне про ваш опыт, связанный с порождением шаматхи. Как вам удалось породить шаматху, и есть ли какие-нибудь сущностные наставления, связанные с этой практикой?» Тогда Геше сказал: «Я не могу объяснить вам это яснее, чем это разъяснено в Ламриме. Вы должны практиковать в точности так, как описано в Ламриме. Даже Будда, который имеет прямое познание шаматхи, не смог бы вам объяснить, как выполнять эту практику, точнее и яснее, чем это объясняется в Ламриме». Несмотря на то, что том Ламрима по шаматхе переведен на русский язык, я не уверен, что этот перевод действительно качественный, потому что там очень много сложной терминологии. Я не знаю, насколько точно эта книга была переведена на русский язык. Поэтому я сейчас даю вам инструкции о том, как развить шаматху, на основе Ламрима и других подлинных текстов. Мои инструкции о том, как развить в себе шаматху построены на подлинных первоисточниках и на Ламриме. Кроме того, мои наставления основаны на наставлениях Панора Ринпоче, который, когда я медитировал в горах, давал мне на эту тему устные инструкции.

В Ламриме шаматха объясняется в трех разделах:

- Первый раздел - благоприятные условия для развития шаматхи. Это очень важно.
- Второй раздел - подробные наставления по развитию шаматхи.
- Третий раздел - границы развития шаматхи<sup>1</sup>.

## 2. Условия для развития Шаматхи

Шесть благоприятных условий для развития шаматхи имеют очень большое значение. Вы должны знать о них. Если вам не будет хватать хотя бы одного из этих шести благоприятных условий для развития шаматхи, то, как писал Атиша, даже если вы будете тысячу лет пытаться породить шаматху, вы не сможете ее породить. В наши дни очень многие люди медитируют на шаматху и пытаются породить шаматху, но очень мало, кто достигает реализации шаматхи. Почему? Потому что они не заботятся о шести благоприятных условиях, в которых возможно порождение шаматхи.

### 2.1 - Первое благоприятное условие

Первое благоприятное условие - это пребывание в благоприятном месте. Если вы занимаетесь практикой, живя в неблагоприятном месте, то, даже если вы тысячу лет будете жить в этом месте, пытаясь развить шаматху, у вас это не получится.

---

<sup>1</sup> В тексте данного комментария третий раздел отсутствует.



Поэтому для тех людей, которые действительно хотят породить шаматху, Москва - не подходящее место для практики. Вы, тем не менее, можете каждый день заниматься шаматхой в течение пяти, десяти, пятнадцати минут, но лишь в качестве построения стратегии, заложения фундамента на будущую практику. Не думайте, что вы будете медитировать в Москве и действительно разовьете в себе шаматху. Это невозможно. Ваша практика в Москве может лишь построить для вас фундамент на будущее. У благоприятного места есть пять характеристик. Я исследовал, где в России есть такое место, которое обладает всеми этими пятью характеристиками, и нашел его. Вы все очень хорошо знаете, что это Курумкан. Теперь у центра Ламы Цонкапы и у других центров есть свои ретритные домики в Курумкане. У нас там очень большая территория, которую выделила нам местная администрация.

Вообще-то, мне хотелось бы когда-нибудь провести очень строгий ретрит по шаматхе в Курумкане. Те из моих учеников, которые будут хорошо подготовлены, тоже смогут туда поехать и развивать в себе шаматху. Кроме того, если вы практикуете вместе со своим Духовным Наставником, то для вас даже не обязательно до этого получать очень много учений. Если вы медитируете над тем, что говорит вам Духовный Наставник, то, благодаря этому, вы сможете достичь очень высоких реализаций. Если вы хотите самостоятельно найти в Москве какой-то адрес, то для этого вы должны очень хорошо знать карту Москвы: расположение улиц, метро и так далее. Но у вас займет очень много времени изучение всего этого. А когда вы идете с гидом, проводником, то, даже если вы не знаете, где какое метро, это не важно. Но вам, правда, нужно очень хорошо держаться за своего гида и не отстать от него. Тогда вы найдете любой нужный вам адрес. Вам не надо при этом иметь много концепций в голове, что, может быть, это так, а это там находится. Вы просто строго следуете за своим гидом, и тогда вы попадете по нужному вам адресу, вы найдете станцию метро, улицу, дом, этаж, квартиру и все увидите своими глазами.

Существует очень много методов достижения состояния Будды. Люди, которые всем сердцем доверяют себя проводнику, должны очень хорошо понять для себя, является ли этот проводник подлинным. Очень важно, чтобы проводник был подлинный. Если же проводник не подлинный, не квалифицированный, то вы захотите отправиться на восток, а он поведет вас на запад.

Есть две системы. Одна из этих систем связана с людьми йогического склада, йогинами, которые, несмотря на то, что не получили много теоретических учений и не имеют много теоретических знаний, все время непосредственно общаются со своими Духовными Наставниками. Учителя просят их заняться той или иной медитацией, они медитируют, потом Учителя спрашивают, были ли у них благоприятные сны, задают им вопросы про их переживания, которые они получили, и говорят: «Нет, пока еще ты идешь по ложному пути. Займись такой-то медитацией». Следуя такой системе, йогины достигают очень больших реализаций.

Что касается моего собственного образования, то я очень мало учился в монастыре и недолго получал формальное образование. Большею частью, я опирался на сущностные наставления, полученные от моих Учителей. Затем, получив подобные наставления, когда я читал тексты, то понимал их смысл очень ясно. Для вас такая система больше всего подходит, потому что вы не учитесь в монастыре. Если вы йогин, никогда не пренебрегайте чтением текстов, подлинных

первоисточников. Лично я сам читаю очень много подлинных первоисточников. Однако, когда йогины читают тексты, они читают их не так, как другие люди. У них свой стиль чтения. Йогины находят в текстах инструкции для своего собственного развития, а не поводы для философских диспутов. То есть, они не замечают в этих текстах ошибки, недостатки, спорные моменты, которые можно потом оспорить. Они не берут эти вещи себе на заметку. Они берут себе на заметку те вещи, которые могут быть восприняты ими как непосредственные наставления для дальнейшей практики.

Так поступает особый вид лебедей, которые, когда они пьют смесь молока и воды, выпивают из этой смеси только молоко. Каким-то образом они умудряются выпить лишь молоко, а вода остается, хотя они пили смесь воды с молоком. Возможно ли такое? Такой пример существует в Тибете. Не знаю, реален он или нет. Может быть, в Тибете лебеди на это способны, а в других местах - нет. То есть, вы должны извлекать сущность из текстов так, как лебедь извлекает молоко из смеси воды с молоком. Атиша сказал: «Жизнь быстротечна, а знание Дхармы подобно бескрайнему океану». Вы не сможете получить все эти знания всего лишь за одну жизнь. Поэтому, как вы должны поступить? Подобно лебедю, который извлекает молоко из смеси воды с молоком, вы должны извлечь сущность учения Будды из этого океана знаний для своего собственного развития.

В чем заключаются пять характеристик благоприятного места для медитации шаматха?

### 2.1.1 - Первая характеристика благоприятного места

В нем должно быть легко найти пищу и другие предметы первой необходимости. Если начинающие практики, практики которые пытаются медитировать на шаматху, не смогут получать полноценное питание, то они очень быстро ослабеют, заболели и, в итоге, не смогут развить в себе шаматху. Поэтому и говорится, что для начинающих практиков, стремящихся к развитию шаматхи, очень важно медитировать в том месте, где они будут иметь легкий доступ к пище.

В наше время, я думаю, мы способны развить шаматху за три года. Раньше же люди, имея все благоприятные условия для практики, могли развить шаматху за полгода. Но в наше время подобное невозможно. Теперь на это уйдет не менее трех лет. Способны ли вы в течение трех лет заниматься медитацией, чтобы развить шаматху? Если вы сейчас на это не способны, ничего страшного. Просто молитесь о том, чтобы в будущих жизнях обрести такую способность. Я тоже не знаю, возможно такое или нет. Итак, для того чтобы по-настоящему действительно развить в себе шаматху, необходимо провести в интенсивной практике три года. Если вы хотите провести трехлетний ретрит по развитию шаматхи, то благоприятным местом для этого ретрита является Курумкан. Может быть, некоторым людям на это потребуется четыре года или пять лет. А некоторым, может быть, и два года. Но вы должны настроиться на следующее: «Я не выйду отсюда. Буду медитировать до тех пор, пока не разовью шаматху». Если вы разовьете в себе шаматху, то это будет реализация невероятного, потрясающего проекта в вашей жизни. Все другие ваши проекты совершенно глупые и бессмысленные, по сравнению с этим.

Есть такое высказывание: «Лучше понять Дхарму, чем заниматься практикой». Здесь имеется в виду, что у вас очень мало знаний, и вы не знаете, как правильно

следует практиковать. Затем говорится: «Лучше укрощать свой ум, чем понимать Дхарму». Здесь имеется в виду, что если вы просто копите и копите интеллектуальные знания, не применяя их на практике, то они останутся для вас просто сухой информацией. Поэтому, самое главное здесь - это укрощение ума. Когда вы уходите в ретрит, то там вы занимаетесь укрощением своего ума. Поэтому, если выбирать, что важнее - проведение ретрита или изучение Дхармы, то получается, что проведение ретрита важнее, чем изучение Дхармы. Но это необходимо делать с Духовным Наставником. Если вы уходите в ретрит без Духовного Наставника, то получается, что вы будете заниматься практикой, не зная, как правильно практиковать. Тогда это - как в первом высказывании. Еще хуже, чем слушать учение. Это очень важно знать. Это одно из сущностных наставлений, и оно отвечает на многие ваши вопросы. Если после того, как вы получили сущностные наставления, у вас осталось еще много вопросов, это означает, что вы не поняли этого наставления.

Итак, первой характеристикой была необходимость легкого доступа к пище и другим предметам первой необходимости. Насчет этого не волнуйтесь. Если вы приедете в Курмкан и закроетесь там в ретрите с целью обрести шаматху, то волноваться вам совершенно не о чем. Пища всегда будет стоять у вашего порога. Но не всем будет разрешено ехать в Курмкан и заниматься шаматхой. Для этого будет нужна особая рекомендация центра. В противном случае туда понаедут всякие странные личности, и тогда там возникнут трудности.

Рекомендацию получают люди, которые достаточно хорошо знают Дхарму, которые имеют хорошие основы в изучении и практике Дхармы и у которых стабильная психика. Возможно, конечной инстанцией буду я. То есть, я буду выдавать последнюю рекомендацию тем, кто хочет туда ехать заниматься шаматхой. А те люди, которые серьезно настроены развить в себе шаматху, в будущем, возможно, смогут поехать вместе со мной в ретрит по шаматхе. Я буду развивать шаматху, и вы, вместе со мной, будете развивать шаматху. Это для вас будет благоприятным. В противном случае, если Духовный Наставник не делает практику, а лишь копит и копит деньги на собственные цели, а вас просит выполнять ту или иную практику, все это будет не очень эффективно.

Что касается меня, то у меня есть очень сильное желание медитировать, но я не уверен. Если я сейчас уйду в длительный ретрит, что будет с ситуацией в России? Поэтому мне нужно хорошо понять, каково самое благоприятное время для того, чтобы уйти в ретрит. Раньше я был очень сильно настроен уехать в Индию, навсегда уйти в горы, и там до конца жизни медитировать в затворничестве. Но сейчас я уже решил этого не делать. Поэтому, если я сяду в ретрит по развитию шаматхи, то, скорее всего, я сделаю это в Бурятии в Курмкане. Вам нужно сейчас развить в себе сильную решимость, чтобы в будущем, когда я уйду в ретрит, вы тоже, вместе со мной, могли в ретрите развивать шаматху. Вы должны сказать себе, что, рано или поздно, мы все расстанемся со всеми желанными объектами не по своей воле, у нас не будет другого выбора. Мы будем вынуждены с ними расстаться против своей воли. Поэтому, имея выбор, вы, тем не менее, добровольно от них отказываетесь и уходите в ретрит для того, чтобы медитировать и заниматься развитием шаматхи.



### 2.1.2 - Вторая характеристика благоприятного места

Оно должно носить в себе благословение великих мастеров прошлого. Курумкан получил благословение великого йогина Сотой Ламы, который считался реинкарнацией Нагарджуны. Он медитировал в горах Курумкана в течение длительного времени. Кроме того, Сотой Лама был тем самым бурятским монахом, который был известен как монах, способный летать. Он летал с одной горы на другую. Итак, это место имеет хорошее благословение. В особенности, это место является местом обитания дакинй. Все это служит крайне благоприятным условием для возрастания вашей реализации. Основная функция дакинй - это оказание вам помощи в развитии духовных достижений, реализаций. Основная же функция защитников Дхармы - защищать, охранять вас от всех препятствий.

Итак, для вас очень важно заниматься медитацией в благословленном месте. В противном случае, если вы, не будучи еще сильными практиками, пойдете медитировать в место, где полно вредоносных духов, то вы будете подобны маленькому огоньку светильника, который выставили на улицу. Он находится под порывами ветра и уязвим: любой сильный порыв ветра может его задуть.

### 2.1.3 - Третья характеристика благоприятного места

Это должно быть хорошее, здоровое место. Там должна быть хорошая почва. Это не должно быть болотистое место, способствующее развитию определенных болезней. То есть, это должно быть место, здоровое именно с точки зрения почвы. Там должна быть сухая почва. Потому что, если там болотистое место, то вы можете легко заболеть. Из-за того, что там плохая почва и не очень хорошая атмосфера, у вас будет постоянно возникать сонливость, вы будете чувствовать вялость и тому подобное. Вы будете чувствовать себя утомленным без всякой на то причины. Иногда в Москве вы, наверное, можете такое ощущать, что вы вдруг чувствуете себя усталым, хотя причин на это нет. Может быть, здесь происходят какие-то магнитные бури, и они как-то влияют на самочувствие. А что касается Курумкана, то там место очень благоприятное и с этой точки зрения. Там хорошая земля.

### 2.1.4 - Четвертая характеристика благоприятного места

Это друзья по Дхарме, которые вас окружают во время практики. Вначале вы не должны медитировать в одиночестве в каком-то незнакомом и чужом для вас месте. Вы должны медитировать в непосредственной близости от других практиков Дхармы. В Курумкане же, если вы будете там медитировать, вокруг вас будут находиться только практикующие, которые будут медитировать также, как и вы. Место, где вы будете медитировать, это зона, свободная от алкоголя и курения. Это четвертая характеристика.

### 2.1.5 - Пятая характеристика благоприятного места

В этом месте должна быть возможность найти все предметы, необходимые йогину: тексты, ритуальные и духовные принадлежности. Это должно быть место, тихое днем и безопасное ночью. Если в этом месте очень шумно днем, то оно не подходит. Если по ночам там бродит много опасных животных, то это неподходящее место.

Итак, любое место, обладающее этими пятью характеристиками, является благоприятным местом для практики шаматхи. Это первое благоприятное условие для практики. Все это крайне необходимо. Если вы поедете в Курумкан, то вам не надо будет проверять, имеет ли Курумкан пять необходимых характеристик, потому что все пять характеристик там налицо. Даже если вы забыли эти характеристики - ничего страшного. Просто поезжайте в Курумкан, и все. А если вы будете помнить наизусть эти пять характеристик, но останетесь в Москве, то результатов не будет никаких. Сущностные наставления - это когда Духовный Наставник вам говорит: «Достаточно. Хватит, пожилы уже в Москве. Теперь пора ехать в Курумкан». Поэтому, когда вы доедете до Курумкана, даже если вы не будете знать, в чем заключаются пять характеристик, вы получите все пять необходимых характеристик.

## 2.2 - Второе благоприятное условие

Второе благоприятное условие - это чувство удовлетворенности. Когда вы свободны от множества различных желаний. Когда у вас меньше желаний, и вы всем удовлетворены. Если вы хотите развить шаматху, то для вас очень важно иметь как можно меньше желаний. Если у вас будет много желаний, эти желания не позволят вам медитировать. Они уведут вас от вашей медитации. Они будут все время мешать вашей медитации. Итак, здесь основным препятствием являются желания. Блуждающий ум является следствием желаний. Если вы не будете бороться со своими желаниями, уменьшать в себе желания, то, сколько бы вы не медитировали, шаматхи вы не достигнете.

## 2.3 - Третье благоприятное условие

Вы должны довольствоваться малым в своей жизни, довольствоваться самым необходимым. Что это такое? Это пища, достаточная для поддержания жизнедеятельности вашего организма, одежда, которая согревает ваше тело, и крыша над головой. Вот, что необходимо в жизни. Вы не нуждаетесь во множестве тех вещей, в которых нет никакой необходимости. Поэтому во время ретрита в вашем домике для ретрита не должно быть телевизора, компьютера и магнитофона. Во всем этом нет необходимости. У вас должно быть достаточно книг и текстов для того, чтобы читать учение. Итак, второе благоприятное условие - это меньше желаний, а третье - удовлетворенность тем, что вы имеете. Не говорите: «У меня нет того, у меня нет сего». Так не надо относиться к своей жизни. То, что у вас есть, - этого вам достаточно. Это качество - благоприятное условие для развития шаматхи.

## 2.4 - Четвертое благоприятное условие

Отказ от разнообразной деятельности. С самого начала вы должны отказаться от разнообразных дел. Что здесь имеется в виду под деятельностью? Купля, продажа, визиты в различные дома, посещение тех или иных мест. Когда вы находитесь в ретрите, не нужно очень близко общаться с другими людьми, находящимися в ретрите рядом с вами. Потому что, если вы подружитесь, будете много времени проводить вместе и общаться, то оба потратите свое время впустую. Вам нужно, конечно, разговаривать со своими соседями по ретриту, помогать друг другу, но близких знакомств не заводить. Вы должны знать границы. Если вы сходите в

гости к этому человеку, посетите его ретритный домик один раз, то на следующий день вам захочется еще раз туда сходить, потом еще и еще. В конечном итоге вам захочется ежедневно по три-четыре раза навещать гостя к своему соседу по ретриту. Это очень важно. Вы должны быть строгими в этом по отношению к самим себе с самого начала. Вы должны быть дисциплинированными в этом отношении. Иначе вы и сами не будете медитировать и другим будете мешать медитировать. Кроме того, нужно совершенно полностью отказаться от всяческих медицинских занятий и исследований, медицинской практики и астрологии. Все эти вещи нужно отбросить на время своего ретрита.

## 2.5 - Пятое благоприятное условие

Это соблюдение строгих правил чистой нравственности. Вы, в первую очередь, должны прилагать все усилия к тому, чтобы воздерживаться от совершения десяти негативных карм. Это самое главное. От трех негативных карм тела, от четырех негативных карм речи, от трех негативных карм ума вы должны воздерживаться ежедневно. Вы не должны допускать совершения ни единой из этих десяти негативных карм. Всегда неустанно и бдительно следить за всеми своими действиями на уровне тела, речи и ума в перерыве между медитативными сессиями. Когда вы говорите с кем-то, внимательно прислушивайтесь к тому, что вы говорите. Это тоже внимательность. Вы должны все время следить за тем, допускаете ли вы в своей речи четыре негативных кармы речи или нет. Когда вы куда-то идете, следите за тем, как вы идете. Это тоже можно назвать медитацией при ходьбе. Когда вы, допустим, делаете обхождение вокруг храма, то вы идете и концентрируетесь просто на своей ходьбе: шаг левой ногой, шаг правой ногой, шаг левой ногой... и так далее. То есть, вы сосредоточены только на этом, на процессе своей ходьбы. Если вы практик Ямантаки, то в это время вы визуализируете самого себя как Ямантаку и просто идете. Тогда сама по себе ваша ходьба станет медитацией.

Затем, наконец, когда вы находитесь в одиночестве, вы должны следить за своим умом. В вашем уме будет возникать очень много разнообразных, странных мыслей, если вы не будете за ним следить. Не позволяйте своему уму впадать в состояние возбуждения и в этом состоянии принимать неверные, ошибочные решения. Когда ваш ум в возбуждении вообще никогда не принимайте никаких решений. Вы должны сказать себе: «Завтра утром. Я отложу это до завтрашнего утра». Принимайте решения только по утрам, когда ваш ум уравновешен, когда вы способны ясно анализировать события. Только в этом состоянии принимайте решения. Вы же, наоборот, в основном принимаете все свои решения по вечерам, перед сном, когда ваш ум бурлит от множества концептуальных мыслей, и вы под их влиянием довольно часто что-то решаете. На следующий день вы уже меняете свое решение.

Итак, во время ретрита на шаматху все практики без исключения должны соблюдать отказ от десяти негативных карм. Что касается монахов, то, во время ретрита вы еще соблюдаете строго в чистоте все свои монашеские обеты. Что касается тех людей, которые взяли на себя обеты бодхичитты и обеты тантры, то эти люди, кроме вышеупомянутых обетов, должны во время ретрита строго соблюдать и данные ими обеты тантры и бодхичитты.

## 2.6 - Шестое благоприятное условие

Отказ от множества концептуальных мыслей. Каким образом вы можете устранить обилие концептуальных мыслей? В этом вам помогут размышления о непостоянстве и смерти. Для вас очень важно осознать свою реальную ситуацию. С момента своего рождения вы словно выпадаете из самолета, летящего на большой высоте, и после этого стремительно падаете вниз, все ближе и ближе приближаясь к земле. Такова наша реальная ситуация. С самого первого момента своего рождения мы все ближе и ближе подходим к своей смерти и не знаем, когда мы умрем. Тем не менее, мы, несомненно, умрем. Если же вы умираете, не практиковав Дхарму, то вам грозит большая опасность перерождения в низших мирах. Это будет ужасно.

Человека, который знает, что он стремительно приближается к своей собственной смерти, уже не интересует множество тех вещей, которые интересуют других. Он не хочет быть ни депутатом Госдумы, ни даже царем. Все это его совершенно не волнует. Его волнует только одно - как ему достать парашют. В самом падении нет ничего опасного, а вот падать без парашюта - это опасно. В смерти нет опасности, но умереть без практики Дхармы опасно. Все умирают, всем приходится умирать. В этом нет опасности. С того момента, как вы родились, вы приближаетесь к смерти. Вы должны умереть и поэтому бояться вам нечего - это уже предопределено. Но умереть без практики Дхармы - это опасно, потому что вы рискуете переродиться в низших мирах. Поэтому, если вы будете помнить об этом, то ваши концептуальные мысли сами по себе прекратятся. Тогда вам уже не надо будет пресекать свои концептуальные мысли - они сами по себе остановятся. Концептуальные мысли возникают из-за нашей заинтересованности в восьми мирских дхармах. *Чем больше вас интересуют восемь мирских дхарм, тем больше у вас концептуальных мыслей и тем меньше у вас шансов пресечь этот поток концептуальных мыслей.* В вашей голове постоянно роятся всякие проекты и планы, которые все бесполезны. Они подобны домам из песка, которые строят маленькие дети. Какой бы красивый домик мы не построили из песка, все это совершенно бесполезно, когда начинается дождь. Даже если вы миллиардер, даже если вы Лужков или Березовский, все проекты таких людей тоже подобны домам на песке. Думайте об этом, и тогда в вашем уме будет меньше отвлечений.

Таковы шесть благоприятных условий. Когда вы подготовите все эти шесть благоприятных условий, то вы будете продвигаться в своей практике шаматхи день за днем, будете достигать все большего прогресса. Вы должны проверять каждое утро, имеете ли вы все шесть благоприятных условий для практики, или нет. Если вы обнаруживаете, что какого-то условия вам недостает, то вы должны создать это условие, и только после этого приступить к своей практике. Тогда, я точно могу вам сказать, если вы будете очень хорошо знать, как развивать в себе шаматху, то день за днем вы будете достигать все большего прогресса.

## 2.7 - Самые важные условия

Из этих шести условий **самым важным фактором является хранение в чистоте своих обетов.** Если вы не будете хранить в чистоте свои обеты, если вы не будете охранять свои тело речь и ум от совершения десяти негативных карм, то, сколько бы вы не пытались, вы не сможете развить шаматху. Итак, храните в чистоте свои обеты. Это одно из самых наиважнейших благоприятных условий для развития

шаматхи. Если вы будете хранить обеты в чистоте, то вам удастся развить шаматху гораздо быстрее.

**Второе условие - это устранение своих желаний:** когда вы видите всю порочность желаний, ущерб, который вы наносите себе своими желаниями и стараетесь уменьшить, ослабить в себе желания. Это тоже очень важный фактор.

**Третий важный фактор - это пребывание в благоприятном месте.** Из шести условий, которые я перечислил, эти три условия являются наиважнейшими. Сначала постарайтесь сделать наибольший упор на эти три условия, затем, сохраняя эти три условия, обеспечьте и все остальные условия.

### 3. Метод порождения Шаматхи

Теперь второй основной раздел: как развить шаматху. Метод порождения шаматхи объясняется в двух частях:

- предварительные практики
- собственно практика.

#### 3.1 - Предварительные практики

Существует шесть подготовительных практик для шаматхи, которые я вам уже объяснял. Это когда вы устанавливаете алтарь, убираетесь в доме, кладете подушку для медитации, располагаете подношения на алтаре. Я уже объяснял вам все это раньше. Кроме того, вам необходим некоторый уровень аналитической медитации на Ламрим. То есть, вам необходимо провести медитации по той схеме, которую я вам уже рассказывал: начать с двух недель медитации на преданность Гуру, потом неделя - драгоценность человеческой жизни, и так далее, вплоть до бодхичитты. Если это возможно, то завершить надо двухнедельной медитацией на Пустоту. Вам необходима некоторая тренировка в мотивации личности низшего, среднего (промежуточного) и высшего уровня, которые я вам уже объяснял. Это все - фундамент, основа. Если вы на этой основе будете развивать шаматху, она будет гораздо более мощной, если - без этих основ, то ваша шаматха будет детской шаматхой.

Итак, здесь все взаимосвязано между собой и является взаимодополняющими факторами. С одной стороны, основы медитации на Ламрим помогут вам быстрее развить в себе шаматху. С другой стороны, как только вы разовьете в себе шаматху, она поможет вам быстрее достичь реализации по темам Ламрима. Когда вы занимаетесь подготовительными медитациями на Ламрим, то вы делаете это не для того, чтобы достичь реализации Ламрим. Вы делаете это для того, чтобы в вашем уме породилось некое чувство. Но когда вы будете медитировать на Ламрим после порождения шаматхи, то вам будет уже легко породить в своем сознании все необходимые вам реализации по Ламрим. Поскольку ваш ум будет необыкновенно ясен, необыкновенно пронизателен, и вы сможете удерживать концентрацию на любой теме столько, сколько вам необходимо. Поэтому все реализации, начиная от преданности Гуру и драгоценности человеческой жизни, и вплоть до самых высших, с легкостью породятся в вашем уме с помощью шаматхи.



### 3.2 - Собственно практика

Итак, мы завершили обсуждение предварительных практик. Теперь второй раздел - это собственно практика. Собственно практика также объясняется в двух разделах:

- первое - это развитие шаматхи с помощью позы тела
- второе - это собственно медитация на шаматху.

#### 3.2.1 - Положение тела для развития Шаматхи

Если вы хотите развить в себе шаматху, очень большое значение имеет положение тела. Шаматху невозможно породить, если вы будете пытаться медитировать лежа. Это неправильная поза. Или, если вы будете сидеть с вытянутыми вперед ногами. Существует особая поза, посредством которой вы можете породить в себе шаматху. Каждая из составляющих этой позы тела: положение рук, ног и так далее, все это способствует порождению шаматхи. Она называется семичленной позой. Первая составляющая этой позы - скрещенные ноги. Если это возможно, необходимо сидеть в позе лотоса, если невозможно - в позе полулотоса. Кроме того, ваша правая ладонь должна лежать на левой, а большие пальцы рук соединены. Правая рука символизирует метод, левая рука символизирует мудрость, поэтому, когда они соединены, это символизирует союз мудрости и метода. Ваши глаза должны быть полузакрыты, но не полностью закрыты. Ваша спина должна быть совершенно прямой. Вы не должны ни откидываться назад, ни наклоняться вперед, а сидеть прямо. Потому что, если вы будете сидеть, ссутулившись, то у вас будут перекрыты каналы в теле. Поэтому ваша спина должна быть прямой. Плечи должны быть расправлены, они не должны быть наклонены ни в одну, ни в другую сторону. Голову следует немного наклонить вперед, но не склонять. Рот не следует держать полностью закрытым, но и не держать открытым. Он должен быть чуть-чуть приоткрыт, то есть в естественном состоянии. Язык должен касаться верхнего неба. Что касается дыхания, оно не должно быть ни слишком быстрым, ни слишком медленным - естественным. Вы должны дышать так, чтобы не слышать своего дыхания. Такова семичленная поза.

Кроме того, сидя в этой позе, вам необходимо провести дыхательную медитацию для того, чтобы стабилизировать свой ум. Если вы не занимаетесь дыхательной медитацией, то в том случае, если в вашем уме будет доминировать гнев или привязанность, вам будет крайне сложно развивать шаматху. Если вы перед началом своей практики не проведете дыхательную медитацию, то ваше сознание останется под некоторым воздействием ваших повседневных дел, того, чем вы занимались до того, как сесть за практику. Все это будет препятствовать тому, чтобы ваша практика была чистой, это будет загрязнять ее. Например, если вы приступите к медитации шаматха после завершения своей работы, то своим умом будете постоянно возвращаться к той работе, которой вы занимались до этого. Вы будете постоянно прокручивать в памяти те слова, которые вам сказали какие-то люди. Это происходит потому, что воздействие этих событий на ваш ум продолжается. Пока продолжается такое воздействие, вам будет очень трудно развивать шаматху. Поэтому для вас очень важно провести дыхательную медитацию для того, чтобы пресечь это воздействие и привести свой ум в нейтральное состояние.

Каким образом дыхательная медитация приводит ваш ум в нейтральное состояние? Если вы будете приказывать своему уму: «Не думай об этом, не думай о том!», то

вам будет очень трудно заставить себя о чем-то не думать. Точно также, если ребенок играет с ножом, и вы начнете кричать ему: «Не играй с ножом! Положи, не трогай!», то вы не заставите ребенка потерять интерес к этому ножу. Каким образом можно решить эту проблему? Вы отвлекаете внимание ребенка на другой интересный предмет, даете ему куклу. Он забывает о ноже и увлекается новой игрушкой. То же самое - с умом. Но при этом вы концентрируетесь на нейтральном объекте, а не на объектах привязанности или гнева. Сразу переключить свое внимание от негативного объекта на позитивный очень трудно, поэтому, в качестве промежуточной стадии, вы переключаете свое внимание с негативного объекта на нейтральный, а потом уже с нейтрального - на позитивный. Поэтому дыхательная медитация и имеет такое значение для стабилизации ума, для приведения ума в нейтральное состояние, что очень важно для занятий, связанных с развитием шаматхи. Поэтому в своей повседневной жизни занимайтесь дыхательной медитацией. Это очень важно. Это ваша подготовка к шаматхе.

Дыхательная медитация делается так. Вы, сидя в семичленной позе, медленно делаете вдох, затем медленно выдыхаете и считаете «один». Делаете еще один медленный вдох, медленный выдох и считаете «два». Вы должны быть сконцентрированы на кончике своего носа. Вы должны быть как охранник на входе, который пересчитывает всех людей, которые входят в здание и выходят из него. Вы следите за каждым своим вдохом и выдохом, и считаете их: вдох-выдох - «один», еще один вдох-выдох - «два», еще один вдох-выдох - «три» и так далее. При этом ваш ум не отвлекается ни на что иное. Он пребывает на кончике вашего носа, и вы просто считаете свои вдохи и выдохи. Не говорите себе ничего, не называйте свои мысли плохими, не выносите никаких оценок. Просто скажите себе: «Меня интересует мое дыхание». Вы просто делаете вдох-выдох и отсчитываете «один», вдох-выдох - «два». Вы делаете это с радостью, со счастливым состоянием ума.

Затем, после того как вы выходите из медитации, то есть заканчиваете свои маленькие сессии, каждый раз необходимо вот так [Геше-ла показывает: поднимает вверх плечи, как бы втягивая голову, не поднимая рук.] размять свои плечи. Это снимает напряжение. Вы пока еще не знаете, как правильно концентрироваться, поэтому в периоды концентрации ваше тело напряжено, и напряжение накапливается обычно в районе затылка, там, где плечи, между лопатками. Если вы его не снимаете такой разминкой, оно у вас будет накапливаться и накапливаться. Каждый день вы должны выполнять дыхательную медитацию двадцать один раз, ни на что не отвлекаясь. Это упражнение очень полезно для развития шаматхи в будущем. Тот человек, который до того, как начать ретрит по шаматхе, каждый день занимался такой дыхательной медитацией по 21 раз, разовьет в себе шаматху гораздо быстрее, чем человек, который очень интенсивно примется за шаматху, но до этого не выполнял таких подготовительных упражнений.

### 3.2.2 - Медитация на Шаматху

Теперь - метод развития шаматхи. Первое - метод развития чистой концентрации. Если вам не удастся добиться чистой концентрации, то породить шаматху вы не сможете. Шаматха развивается посредством развития чистой концентрации. Это должна быть не просто концентрация, не просто сосредоточение. Это должна быть чистая концентрация. Если вашей концентрации недостает ясности и

интенсивности, то чистой ее назвать еще нельзя. Даже если вам удастся добиться яркой и четкой концентрации, но при этом ваш ум совсем чуть-чуть блуждает, то эта концентрация также не является чистой. Это блуждание ума не нарушает вашу концентрацию, но, поскольку оно все-таки присутствует в вашем сознании, ваша концентрация не чиста. Поэтому Лама Цонкапа, когда объяснял метод порождения шаматхи, начал с описания метода развития чистой концентрации. И лишь потом он описал как, опираясь на этот метод порождения чистой концентрации, прогрессировать по стадиям шаматхи.

Итак, собственно практика объясняется здесь в двух разделах:

- первый - как развить чистоту концентрации
- второй - как прогрессировать по девяти стадиям шаматхи, опираясь на чистоту концентрации.

Эти заголовки имеют большое значение. Вообще, *вы должны выучить наизусть все названия важнейших разделов учения*. Если вы не можете выучить все - не страшно, но вы должны заучить все основные разделы и подзаголовки. Тогда вы будете понимать, что вы делаете. А иначе вы запутаетесь. Потому что у вас будет очень много наставлений, но вы не будете знать, каким образом они связаны между собой. Все эти заголовки и подзаголовки представляют собой некий каталог, который складывается у вас в сознании. В будущем, когда ваши разные Мастера будут давать вам какие-то наставления, вы будете с легкостью соотносить их наставления с теми или иными разделами учения, которые будут храниться у вас в голове. Вы будете об этом помнить и будете легко определять: «Это относится к такому-то разделу, а это мне нужно для того-то». В противном случае, если у вас не будет такой ясной классификации в голове, то вы запутаетесь. Потому что разные Мастера будут говорить разные вещи, и вы не будете знать, что к чему относится.

Например, на одних стадиях развития шаматхи вам необходима очень интенсивная концентрация, при этом большое значение имеет внимательность, бдительность. Вы не позволяете своему уму никуда отклоняться, просто очень интенсивно придерживаетесь объекта, очень интенсивно сохраняете свое внимание на объекте. В других случаях Мастер может вам сказать: «А теперь расслабься, отпусти свой ум», и вам может показаться, что это противоречие. Поэтому очень важно знать, на какой стадии чем вы должны заниматься.

### 3.2.2.1 - Метод развития чистой концентрации

Первый раздел: метод развития чистой концентрации. Он имеет три части:

1. Что делать до того, как вы сосредоточили свой ум на объекте медитации.
2. Что делать во время сосредоточения на объекте медитации.
3. Что делать после сосредоточения на объекте медитации.

Это самые важнейшие для нас вопросы. Это вопросы, которые вас больше всего волнуют: «Когда я развиваю шаматху, какую подготовку мне нужно провести до того, как я приступил к сосредоточению на объекте медитации, как мне сосредотачиваться на самом объекте медитации, и что мне делать после завершения процесса сосредоточения?» То же самое, когда вы хотите совершить какую-то поездку: что вы должны делать до того, как вы отправитесь в путешествие, что нужно делать во время путешествия и что делать, когда вы прибыли на место? Если вы очень хорошо знаете ответы на эти три вопроса, то вы можете поехать совершенно спокойно. Допустим, вы не купили себе билет, не

купили продукты и у вас недостаточно денег на это путешествие? Если вы не знаете, как вам следует подготовиться к этому путешествию, то, когда вы отправитесь в путь, у вас будут большие проблемы. Мудрые люди всегда знают, что делать до того, как они к чему-то приступают. Они не приступают к делам просто так, без всякой подготовки.

### 3.2.2.1.1 - Что делать до сосредоточения

Теперь первое: что вы должны делать перед тем, как сосредоточиться на объекте медитации. Вы должны знать, что лень является одним из препятствий, которое с самого начала не дает вам развить чистую концентрацию, в середине лень не дает вам продвигаться по пути, и в конце лень мешает вам получить желаемый результат. Поэтому еще в самом начале вы должны знать, что является основным препятствием для развития чистой концентрации, - это лень. Таким образом, лень является первой ошибкой медитации.

Различают пять ошибок медитации. Первая из них - это лень. *Если вы не знаете, в чем заключаются пять ошибок медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, вы не сможете прогрессировать.* Если экран телевизора показывает плохо, значит есть какая-то неполадка. Если вы устраняете эту неполадку, то экран телевизора становится четким. Точно также, если наш ум замутнен, если мысли блуждают туда-сюда, значит имеет место какая-то ошибка концентрации. Если вы устранили все пять ошибок концентрации, то ваш ум становится очень ясным и проницательным. Итак, когда вы развиваете в себе чистоту концентрации, вам необходимо заняться устранением пяти ошибок концентрации. *Ваша цель - устранение пяти ошибок концентрации.*

Для того, чтобы устранить пять ошибок концентрации, вы должны знать восемь противоядий от этих пяти ошибок. Если вы не знаете, в чем заключаются эти восемь противоядий, то, даже если вы очень хорошо помните, в чем заключаются пять ошибок концентрации, вы не сможете их устранить. Еще до того, как вы приступаете к медитации на шаматху, вы должны выучить наизусть и очень хорошо знать, в чем заключаются пять ошибок концентрации, восемь противоядий, девять стадий шаматхи, шесть сил, способствующих развитию вашей концентрации и четыре способа вступления в сосредоточение. Лама Цонкапа говорил, что все эти классификации очень важны.

В Тибете некоторые люди утверждают, что они занимаются практикой высокого уровня, Махамудрой, Дзогченем, но если они не знают всех вышеупомянутых вещей, то вся их медитация - просто детская концентрация. Чем бы вы не занимались - практикой Сутры или практикой Тантры, эти инструкции являются основополагающими инструкциями. Если у вас есть основа в виде этих инструкций, вы можете добавить на эту основу уникальные наставления Тантры. Тогда ваша практика станет уникальной практикой Тантры. Если на основу, состоящую из инструкций по развитию шаматхи и уникальных инструкций Тантры, добавить еще уникальные наставления Махамудры, тогда ваша практика будет подлинной. Без этих фундаментальных основ, если вы просто разглядываете свой ум, его форму и цвет, то ваши занятия - детские игры. Иногда ваш Ясный свет ума будет белым, иногда он будет становиться голубым, как небо... Все это - пустая трата времени. Поэтому Лама Цонкапа сказал, что в Тибете наставления таких величайших мастеров как Нагарджуна, Асанга и Чандракирти во многом были заброшены и забыты. Вместо этого большое внимание уделялось каким-то

маленьким, отрывочным наставлениям о том, как созерцать свой ум. Это, как отмечал Лама Цонкапа, привело к вырождению и деградации Учения. Люди стали думать, что мелкие инструкции важнее, чем все эти величайшие труды великих мастеров. Эти трактаты можно было просто положить на алтарь, чтобы поклоняться им, но не открывать и не читать их, не руководствоваться ими в своей практике, а руководствоваться в практике незначительными, мелкими инструкциями. Это признак упадка, признак вырождения.

Лама Цонкапа говорил, что все великие мастера прошлого достигли шаматхи именно с помощью инструкции о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, девяти стадиях шаматхи, шести силах, четырех методах вступления в медитацию. Все это - сущностные, важнейшие инструкции. Даже во многих тантрах, когда говорится о развитии шаматхи, то упоминается о том, что необходимо заниматься практикой на основе инструкций по шаматхе, данных в сутрах, то есть, на основе именно этих инструкций, о которых сейчас идет речь. Эти инструкции изложены в Абхисамаяаламкаре.

Итак, первое. До того, как сосредоточиться на объекте медитации, необходимо избавиться от первой ошибки медитации, то есть, от лени. Если вы не можете полностью устранить свою лень, то старайтесь свести ее к минимуму. **Существует четыре противоядия от лени.** Из всех восьми противоядий, которые существуют от ошибок медитации, четыре служат для устранения лени. Потому что лень устранить сложнее всего. Один день вы проводите, исполненные энтузиазма, но на следующий день этот энтузиазм пропадает. Поскольку вашего энтузиазма хватает так ненадолго, то вам больше всего необходимо бороться с ленью. Энтузиазм - это когда вы делаете что-то, не заставляя себя, а с охотой и радостью. Вот это и есть энтузиазм.

Если вы знаете, как развивать шаматху, то вы можете получать удовольствие от практики ежедневно. Тогда три года пролетят очень быстро. Вам покажется, что вы провели в медитации лишь один год, но на самом деле окажется, что прошло три года. Если вы не знаете, как правильно медитировать, то, даже если вы провели в медитации только один год, вам покажется, что прошло уже десять лет. Тогда вы скажете: «Нет, развить шаматху для меня, наверное, нереально. Не хочу больше медитировать». Если у вас возникают такие мысли, это означает, что вы просто не знаете, как правильно это делать. Например, когда люди, которые не умеют печатать на машинке, видят машинистку, которая печатает не глядя на клавиши, они думают: «Нет, я так точно не смогу. Для меня невозможно печатать как она. Она, наверное, ясновидящая. Откуда она, не глядя, знает, куда нажимать?» Но если вы знаете технику, то для вас это становится не трудно. Просто вы очень хорошо знаете расположение клавиатуры и положение пальцев.

То же самое с шаматхой. Если вы не знаете инструкции по развитию шаматхи, не знаете про пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил и четыре способа вступления в состояние сосредоточения, то вам это тоже покажется невозможным. Вы будете думать, что невозможно три дня, не отвлекаясь, сидеть в состоянии концентрации. Вы подумаете: «Как это возможно? Это просто нереально. Я не могу ни на минуту сосредоточиться. Меня всю жизнь все отвлекает». Но если вы очень хорошо понимаете все эти техники, то все становится возможно. Сначала, когда вы получаете Учение про техники развития шаматхи, для вас очень важно логически убедиться, что вы на это способны. Очень важно сказать себе: «Я могу это сделать, потому что я знаю, как это



делать». Однако, если человек самонадеянно утверждает: «Я могу, я на это способен!», но не знает как этого добиться, то это уже глупое утверждение. Итак, развитие в себе такой убежденности тоже является противоядием от лени. Из четырех противоядий от лени первое - это вера. В данном случае под верой имеется в виду развитие в себе веры в качества шаматхи и вера в самого себя: «Я способен развить шаматху!» Это вера в самого себя, в свою способность достичь шаматхи, вера в качества шаматхи. Все это - первое противоядие от лени.

**Различают три вида лени. Первая лень связана с комплексом неполноценности.** Это тоже лень. Когда вы говорите: «Они-то конечно могут, но я точно не способен», это лень. Из-за такого отношения ваш ум ослабевает. Если вы не устранили в себе такую лень, вы никогда не сможете продвигаться вперед. «Я это не могу, я то не могу. Только кушать и спать могу, другого я не могу» - это лень. Это лень, связанная с комплексом неполноценности. Очень важно иметь уверенность в своих силах. Кроме того, если вы медитируете на драгоценность человеческой жизни, то вы осознаете: «Именно сейчас я имею все шансы на то, чтобы к чему-то стремиться. Я имею все благоприятные условия. Если я сейчас не смогу этого сделать, то когда же еще у меня будет такая возможность?» Вы обрели драгоценную человеческую жизнь, встретились с полным целостным Учением, с Духовным Наставником, получили подлинное Учение по шаматхе. Если вы, при наличии всего этого, не способны заниматься развитием шаматхи, то когда же еще вы сможете этим заняться? Так вы должны думать. Будда сказал: «Даже крошечное насекомое, если оно исполнит энтузиазма и усердия, способно достичь состояния Будды». «Я - человек, человек, который обрел драгоценную человеческую жизнь. Почему я не могу этого добиться, почему я на это не способен?» - об этом говорил Шантидэва. Именно об этом нужно думать, чтобы устранить лень от комплекса неполноценности.

**Вторая лень связана с привязанностью к мирским объектам.** Если вы привязаны к мирским делам, гуляете, ходите в кино, то есть проводите свое время в различных мирских занятиях, то это не энтузиазм. Это тоже лень. Потому что *вы занимаетесь всеми этими делами для того, чтобы не заниматься практикой.* Это лень, связанная с привязанностью к мирским объектам. Эта лень не позволит вам обратить свой ум на развитие шаматхи. Она будет служить препятствием, потому что она заставляет вас интересоваться мирскими вещами, которые не приносят результата.

**Третья лень связана с апатией,** когда вам ничего не хочется, и вы откладываете это на потом. Вам все время хочется спать, вам не хочется просыпаться. Даже если вы проснулись, у вас перед глазами все плывет, вы двигаетесь как в тумане, глаза полузакрыты, полностью открыть вы их не можете. Вы сразу можете определить, что человек ленивый, если будете наблюдать за тем, как он просыпается. Когда он чистит зубы, у него соскальзывает щетка, и он начинает скрести себе нос. Это признак ленивого существа. Когда просыпается активный человек, он сразу же заправляет кровать, умывается, сразу делает простирания и приступает к практике. Когда просыпается ленивый человек, он сразу идет делать себе завтрак, чуть-чуть, небрежно умоется и сразу начинает кушать. Потом такой человек осознает, что ему пора на работу, он говорит: «Ой, мне осталось пять минут!» и за пять минут делает практику. Судорожно, быстро ее делает. И все. Вы должны знать, что такое лень. Как вы обычно чистите зубы? Лентяи даже покупают себе зубные щетки на батарейках, которые за них чистят зубы. Им неохота двигать

туда-сюда руки. Все это признаки лени. Если у вас вдруг возникает желание купить зубную щетку на батарейках, значит вы становитесь ленивым.

Итак, нам нужно избавиться от лени еще до того, как приступить к медитации. В противном случае лень не позволит вам медитировать. Даже если вы будете медитировать, она не позволит вам заниматься медитацией чисто. Если вы можете полностью избавиться от лени, то это очень хорошо. Если вы не можете полностью избавиться от лени, то постарайтесь свести ее к минимуму.

Итак, **первое противоядие от лени это развитие веры.** Для того, чтобы развить в себе веру, вы должны размышлять о качествах шаматхи. Вы должны понять, что когда в вас породится шаматха, ваш ум станет настолько ясным и пронизательным, что все остальные реализации придут к вам гораздо быстрее. Думайте: «Когда я разовью шаматху, я достигну огромного умиротворения ума. Эту безмятежность не может мне дать ни один другой объект. Ни миллион долларов, ни что-нибудь иное, ни пост Президента России не подарит мне такой безмятежности ума. И этот умиротворенный ум очень стабилен. Эта умиротворенность и безмятежность останется со мной жизнь за жизнью». И еще одно. Когда вы разовьете в себе шаматху, то с помощью шаматхи, вы сможете также развить ясновидение и другие способности для блага всех живых существ.

Таким образом, шаматха очень важна для вашего собственного блага, а также для оказания пользы другим. Поэтому достижение такой большой цели стоит того, чтобы затратить на это такие большие усилия. Некоторые люди для того, чтобы достичь какой-то мелкой мирской цели, тратят на это долгие годы больших усилий. Сколько лет нужно учиться, чтобы стать врачом? Когда студенты получают диплом врача, что в этом особенного? Просто у них возникает новая проблема - безработица. Даже если они получают работу, им платят мизерную зарплату. Таким образом, вы говорите себе: «Обычные люди прикладывают столько усилий для того, чтобы достичь мелких мирских результатов. Видя это, почему я ради такой великой цели, как шаматха, не могу приложить усилия?» Таким образом, вы, размышляя над качествами шаматхи, обретаете веру в шаматху. Лень у вас убавляется, и в уме появляется сила. Вы говорите себе: «Почему я не способен развить шаматху? Я обрел драгоценную человеческую жизнь. Я, несомненно, способен развить шаматху, если буду постоянно над этим работать и если я буду знать техники развития шаматхи». Все возможно, если вы знаете, как этого достичь. Но, если вы не знаете, тогда все становится невозможным. Итак, все возможно, если вы знаете, как правильно этого достичь. С другой стороны, если вы думаете, что все возможно, и начинаете прибегать к любым средствам для достижения этой цели, не зная, как правильно ее достичь, то это ошибка.

**Второе противоядие - это вдохновение.** Когда у вас появится сильная вера в качества шаматхи, когда вы скажете себе, что можете развить шаматху, что вы способны на это, то у вас, само собой, появится и сильное вдохновение. Это будет вдохновение, связанное с желанием развить в себе шаматху. Тогда, когда вы увидите какую-нибудь красивую гору, вы сразу подумаете: «Как было бы здорово, если бы я медитировал на этой горе». Например, когда у людей большой энтузиазм к игре в футбол, то стоит им увидеть какой-нибудь стадион, как у них тут же расширяются глаза. У человека, у которого большое вдохновение к шаматхе, расширяются глаза при виде горы. Когда такие люди видят Курумкан, их глаза вообще округляются. Особенно, когда кто-то произносит слова «Артур-лама», их глаза еще больше округляются. Я шучу.

Итак, когда у вас появляется сильная вера, тогда породить вдохновение уже нетрудно. Вера очень важна. Для того, чтобы развить в себе веру, как я вам уже говорил, *вы должны ежедневно, снова и снова, размышлять о достоинствах шаматхи*. Как только ваш ум начинает чем-то увлекаться, его начнет что-то интересовать, вам сразу же нужно сравнить цель, которая вас увлекла, с качествами, которые дает шаматха. Тогда путем сравнения вы сразу сможете увидеть, что лучше. У вас неизбежно будет возникать вывод: «По сравнению с шаматхой, это - ничто. Я хочу шаматху». Наш ум отвлекается, потому что в нем появляется очень много всяких интересов, мы привязываемся к этим интересам, и тогда мы теряем интерес к шаматхе. Каждый раз, когда вас начинает интересовать какой-то новый объект, не говорите, что он плохой, а просто сравните его с шаматхой. Тогда вы моментально «остынете» и скажете: «Нет, я лучше предпочту шаматху». Эти наставления очень практичны. Они очень полезны для повседневной жизни. Таким образом в своей повседневной жизни вы будете готовиться к медитации шаматха.

Духовный Наставник сегодня дает вам Учение по шаматхе, а завтра, когда вы скажете: «Я хочу развить шаматху», то он ответит: «Пока не надо». Потому что пока у вас может возникнуть не настоящий энтузиазм, а всего лишь восторженность и возбуждение. Эти эмоции очень недолговечны. В своей повседневной жизни вы должны размышлять над качествами шаматхи и развивать в себе вдохновение на своем собственном опыте, благодаря своим собственным размышлениям, а не заражаться какими-то эмоциями от других людей. Это очень важно - получить собственный опыт, вдохновение, рожденное собственными размышлениями. Когда у вас появляется вдохновение от слов других людей, то это вдохновение очень слабое. Например, если ваш духовный Наставник что-то вам рассказывает, и у вас появляется вдохновение, то это очень слабое вдохновение. Для начала, конечно, вы нуждаетесь в таком вдохновении. Но затем вам понадобится развить в себе вдохновение самостоятельно. Вот это уже стабильное вдохновение. Тогда, если с помощью вашего собственного вдохновения у вас появляется решимость развить в себе шаматху, то такая решимость действительно останется с вами надолго. Это не есть что-то кратковременное. Это не результат влияния, которое на вас оказал кто-то другой. В буддизме нет места «промыванию мозгов», в буддизме все решения вы принимаете на основе своего собственного понимания.

Когда в вас возникает сильное вдохновение, то появляется энтузиазм. **Энтузиазм - это третье противоядие.** Что такое энтузиазм? Это радость, которая в вас возникает от мысли о медитации шаматха. Вы с радостью, с чувством счастья занимаетесь шаматхой. Вы понимаете редкость драгоценной человеческой жизни и ее значимость. Если вы очень ясно будете осознавать эти две вещи, то в вас возникнет энтузиазм. Когда у вас возникнет энтузиазм, то вам будет уже нетрудно жить в горах в уединении. Даже если пища там не очень хорошая, то вы будете счастливы жить там, довольствуясь простой пищей. Тело вы будете насыщать простой пищей, но ум насыщать очень богатой пищей. Поэтому ум все время будет спокоен. Когда вы живете в городе, то, возможно, вы кормите свое тело очень дорогой пищей, деликатесами, но свой ум вы кормите очень некачественной пищей, он сидит на плохой диете. Иногда, вместо того, чтобы кормить свой ум хорошей и здоровой пищей, вы кормите его отравой. Поэтому ваш ум все время ослаблен и легко входит в депрессивное состояние.

На своем собственном небольшом опыте могу сказать, что, когда у вас развивается энтузиазм, то вы очень счастливы жить в горах. До того как уйти в ретрит, я жил в Новой Зеландии. Это очень богатая страна, и там я жил в комфорте, имея все, что надо. Но, когда после этого я уехал в горы и жил там три года без электричества, без отопления и без воды, питаюсь очень простой пищей, я был гораздо счастливей, чем в Новой Зеландии. Это правда, я вам честно говорю. Я жил в Новой Зеландии, в богатом месте, жил в комфорте, в роскоши и праздности. Если такой человек, как я, преисполнился энтузиазма, живя в таких условиях, и потом с радостью долгое время жил в горах, то почему вы не способны добиться того же?

Когда вы живете в горах, состояние вашего ума совершенно меняется. Ум становится очень умиротворенным, и время течет очень быстро. Это, действительно, по-настоящему значимая жизнь. Если вы хорошенько изучите свою мирскую жизнь, то вы поймете, что в ней нет совершенно никакого смысла. Либо смысл, как у таракана. Что делают тараканы? По утрам они выбегают в поисках пищи и затем возвращаются. Точно также вы в восемь утра выходите из дома, едете куда-то в метро, но, правда, ищите не пищу, а бумагу, которую люди называют деньгами. Вот на эту бумагу вы уже покупаете себе еду и возвращаетесь обратно. Потом опять выбегаете, возвращаетесь, и так постоянно. Иногда, когда у вас что-то не получается, и вам не удается получить эти бумажки, вы начинаете злиться. Когда вы сравните обычную мирскую жизнь и духовную жизнь, то вы поймете, что духовная жизнь гораздо более значима. Да, у вас тело человека, но, по сути, вы живете как животное. Человеческая жизнь без Дхармы - это жизнь животного.

Когда вы размышляете над этим ежедневно, то у вас возникнет сильное вдохновение к практике шаматхи, и увеличится энтузиазм, который станет противоядием от лени. Постепенно, по мере того как ваш энтузиазм возрастает, в вас уменьшается лень, которая все время откладывает все на потом: «Я это сделаю потом. Я отложу это на завтра. Я сделаю это, когда закончу свою работу». Этих мыслей у вас возникает все меньше и меньше, и на каком-то этапе вы просто говорите: «Нет, я не буду это делать в следующем году. Я начну это делать прямо сейчас, потому что в следующем году я могу уже умереть. Время смерти неизвестно. Поэтому я не могу все время все откладывать на потом». Таким образом, размышления о драгоценности человеческой жизни и о непостоянстве и смерти очень полезны для развития энтузиазма.

Когда вы обретаете энтузиазм, то **четвертое противоядие - это безмятежность, спокойствие.** С помощью энтузиазма вы развиваете шаматху. Когда у вас появляется шаматха, вы обретаете безмятежность. Тогда лень полностью исчезает из вашего ума. Но для того, чтобы полностью устранить всю лень из своего сознания, вам необходимо породить шаматху. Поскольку, когда вы находитесь в безмятежности, то у вас не возникает ни малейшей лени. Поэтому, еще до медитации, бороться со своей ленью и уменьшить ее в себе, постараться свести лень к минимуму, очень важно. Полностью вы от нее не избавитесь, но вот постараться свести ее к минимуму - это очень важно. Вы должны применять эти четыре противоядия. Четвертое противоядие - безмятежность, вы не можете применить, поскольку это результат шаматхи, но вы должны развить в себе желание достичь этого четвертого противоядия.

На этом мы остановимся, позанимаемся еще дыхательной медитацией и закончим. У нас истекло время. Это означает, что вы слушали с энтузиазмом. Теперь примите ту позу, о которой я рассказывал: прямая спина и т.д. Тело не должно быть напряжено, делайте вдох, выдох и считайте «один», вдох-выдох «два» и так далее. Начинаем. [Медитация на дыхание.]

Учение, которое я даю вам сегодня, и учение по шаматхе, которое изложено в моей книге, отличаются. Это учение имеет несколько другой стиль. Поэтому было бы хорошо, если бы это учение вышло в виде книги. Если вы посмотрите на один объект с разных сторон, то получите целостную картину. Учение, которое изложено в моей книге «Шаматха», это все равно, что видеть что-то издалека. Она дает общее и приблизительное представление о предмете. Сейчас же дается учение на основе более точного анализа. Оно более подробно. Оно основано и на Ламриме, и на других текстах. Если вы будете читать Ламрим без подготовки, то вам будет очень трудно его понять. В нем есть очень много положений, которые нуждаются в комментариях Наставника. Без комментариев для вас это будут просто слова, вы не сможете ощутить их как наставления в практике.

Итак, мы с вами обсуждали три раздела. Первый из них связан с тем, что делать до того, как вы сосредоточились на объекте медитации. Второй раздел - что делать во время самого сосредоточения на объекте медитации, и третий раздел - что делать после окончания сеанса сосредоточения на объекте медитации. Первый раздел мы с вами уже обсудили. Вкратце суть этого заключается в том, что вы должны бороться со своей ленью, укрощать свою лень и вызывать в своем уме *веру, вдохновение и энтузиазм*, и затем, на более поздних этапах, порождать *безмятежность*. Как я уже говорил, для того, чтобы в вас породилась вера, надо постоянно думать о качествах шаматхи и развивать в себе убежденность, что, рано или поздно, вы займетесь шаматхой и породите в себе шаматху. Развивайте в себе вдохновение к тому, что в будущем вы обязательно разовьете в себе шаматху. Это необходимая подготовка, предваряющая собственно медитацию шаматха.

### 3.2.2.1.2 - Что делать во время сосредоточения

Этот раздел учения автор объясняет в двух частях:

- первая часть - обнаружение объекта медитации
- вторая часть - метод однонаправленного сосредоточения ума на объекте медитации.

#### 3.2.2.1.2.1 - Обнаружение объекта медитации

Итак, первое - обнаружение объекта медитации. Различают множество объектов медитации. Для людей, которые страдают от сильной привязанности, объектом медитации должны служить такие темы как непостоянство и смерть, страдающая природа Сансары. Такие люди в своей медитации должны больше ориентироваться именно на эти темы. Люди, склонные к гневу, должны больше сосредоточиться на медитации любви и сострадания. Люди, у которых более всего проявлено неведение, должны делать больший упор на медитации на взаимозависимое происхождение. Таковы в общем объекты медитации для тех или иных категорий людей.



Теперь, что касается развития непосредственно шаматхи, то здесь также различают самые разнообразные объекты развития шаматхи. Самый простой способ порождения шаматхи - сосредоточение на образе Будды. Будда размером с большой палец руки, которого вы визуализируете перед собой. При этом вы должны ощущать, что перед вами находится не статуя Будды, а живой Будда размером с большой палец на руке. Для того, чтобы обнаружить объект медитации, вам необходимо довольно часто разглядывать изображение Будды. Вам нужно все время смотреть, смотреть и смотреть на изображение Будды, потом закрывать глаза и пытаться воспроизвести это изображение в своей памяти. Изображение Будды золотистого цвета. Вначале достаточно будет представлять приблизительный образ Будды, а потом, постепенно, вы должны придавать этому образу все большую отчетливость. Когда вы разглядываете изображение Будды, очень важно сверху вниз изучать и запоминать каждую деталь этого образа, начиная с головы: глаза, губы и так далее все части тела.

Обнаружение объекта медитации - это процесс, состоящий из четырех этапов:

- Первый - поиск объекта медитации, когда вы пытаетесь визуализировать образ Будды перед собой
- Второй - обнаружение объекта медитации, вы находите этот образ
- Третий - удержание объекта медитации
- Четвертый - пребывание с объектом.

Поиск, обнаружение, удержание, пребывание. Вы садитесь в позу медитации, начинаете искать объект медитации, обнаруживаете его, удерживаете его перед собой так, чтобы этот образ сохранялся перед вами, и, наконец, пребываете на этом образе. Когда вы удерживаете объект, то в вашей концентрации есть некоторая напряженность, а когда вы просто пребываете с ним, то вы расслаблены. Не полностью расслаблены, но находитесь в некоторой степени расслабления. Это как с яйцом: вы сначала ищете яйцо, потом находите его и держите в руке, так, чтобы оно разбилось, а потом ставите его и как бы пребываете с этим яйцом. Если вы разожмете пальцы, оно упадет, если вы его слишком сильно сожмете, оно разобьется. Когда вы держите яйцо в вытянутой руке, как вы его держите? Аккуратно держите, не слишком сжимая и не слишком свободно. Таким же образом следует медитировать.

Те, кто выбрал Будду, как объект своей медитации, должны придерживаться этого объекта в дальнейшем и не менять объекта медитации. Это не очень трудно. Есть еще один объект медитации. Те люди, которые получили Посвящение Ямантаки, могут выбрать в качестве практики шаматхи практику Туммо. Тогда их объектом медитации является так называемый «Атун» - это как краткое «а». Это по форме - треугольник красноватого цвета. На этот счет существуют особые инструкции, сегодня я не могу вам их дать. Когда вы развиваете шаматху посредством медитации Туммо, то в итоге в вас одновременно породится и шаматха, и Туммо. Тем людям, которые искренне хотят заниматься медитацией Туммо, в будущем я дам наставления на эту тему. Самое главное - получить основополагающие наставления, которые составят основу этого учения. Потом вам будет нетрудно получить все дополнительные отдельные инструкции на эту тему. Если вы будете ясно знать и хорошо понимать инструкции и наставления по развитию шаматхи в целом, то одно отдельное учение по практике Туммо вам уже не составит труда понять. Это краткое вспомогательное учение.

Затем, что касается людей, которые хотят выбрать в качестве объекта своей медитации ум. Это сложный объект, но если вы сможете правильно выполнять

медитацию, шаматха появится у вас быстро. Когда вы берете в качестве объекта медитации свой ум, то здесь тоже есть два объекта медитации - относительный ум и абсолютный ум. И, наконец, объектом медитации шаматха может быть выбрано наитончайшее сознание - Ясный Свет. Это очень трудно. Если вы хотите выбрать в качестве объекта своей медитации ум, я могу немного вам объяснить, как развивать шаматху на основе этого объекта. Когда вы берете ум в качестве объекта медитации в традициях Гелуг и Кагью, то такая практика называется Махамудра. В этих двух школах линия преемственности этого учения одна. Она исходит от Марпы, Миларепы, Тилопы, Наропы, а затем она была сохранена и передана Ламой Цонкапой. Линия преемственности этого учения очень чиста. Лама Цонкапа очень высоко ценил учение Махамудры. Панчен Лама был автором множества коренных текстов, а также множества комментариев на учение Махамудры. Я получил учение по Махамудре от Его святейшества Далай-ламы. Имейте в виду, что мы с вами сейчас обсуждаем не высший уровень практики Махамудры, а поверхностный уровень Махамудры.

У разных людей разные предрасположенности, разные наклонности. Если вам покажется, что выбрать в качестве объекта медитации ум - это более комфортно, то вы можете взять именно ум в качестве объекта медитации. Некоторым людям кажется, что если они медитируют на образ Будды, то их ум концентрируется на чем-то внешнем, и тогда у них возникает множество отвлечений. Им тяжело бороться с этими отвлечениями. Если же они выбирают в качестве объекта медитации свой ум, то для них это чисто внутренний процесс. Ум концентрируется на уме. И они обнаруживают, что в процессе такой медитации количество отвлечений естественным образом уменьшается. Принятие ума в качестве объекта медитации имеет уникальные особые связи с тантрическим учением. На этот счет существует множество уникальных методов.

Если вы намерены заниматься Махамудрой, то первый этап вашей медитации - это медитация на относительную природу ума, а второй этап - это медитация на абсолютную природу ума. Но очень продвинутые ученики могут сразу начать медитировать на абсолютную природу ума. Это те ученики, которые очень хорошо понимают Пустоту. У такого ученика, который сразу же приступает к медитации на абсолютную природу ума, шаматха породится гораздо быстрее. Если же вы не очень хорошо представляете себе, что такое Пустота, не надо даже пытаться сразу медитировать на абсолютную природу ума. Сначала сосредоточьтесь на обнаружении относительной природы своего ума. **Различают грубую и тонкую относительную природу ума.** Постепенно, на собственном опыте, вы сможете понять, что такое грубый ум и что такое тонкий ум. *Грубый ум - это ум с концептуальными мыслями. Тонкий ум - это просто ясный и познающий ум, лишенный каких бы то ни было концепций.* Приведу пример. В океане дует сильный ветер и из-за ветра на поверхности океана появляются волны. Поверхность океана, на которой поднимаются волны, подобна грубому уму, а глубина океана, где нет никаких волн - это тонкий ум. Представьте себе, что по этой поверхности океана, рассекая волны, плывет корабль. Когда он рассекает волны, то одна волна уже отхлынула, а вторая еще не прилила, и между этими волнами появляется некий разрыв. И там можно увидеть просто тихие океанские воды без волн. Точно также, когда идет мыслительный процесс, то это подобно волне. Тогда, если вдруг вы неожиданно скажете «ПЕ», то произнесением этого звука, вы, как корабль, рассекающий волну, рассекаете этот мыслительный процесс. Вы отсекаете одну мысль, а вторая еще не пришла, и между ними образуется некое пространство, разрыв. Это промежуток между двумя

концептуальными мыслями. Но при этом сознание продолжается. Именно это сознание, которое существует в промежутке между двумя концептуальными мыслями, надо созерцать с целью понять, каким образом оно существует. Такое сознание будет просто ясным и познающим. Оно будет простым отсутствием концептуальных мыслей. Вот на таком сознании вам нужно сосредоточиться. Это для вас является объектом медитации.

Итак, сначала нужно обнаружить объект медитации. Каким образом вам следует медитировать? Вы садитесь в позу медитации и смотрите на свой ум. В нем прямо-таки кишат концептуальные мысли. Вы резко и неожиданно говорите «ПЕ», вы рассекаете свои концептуальные мысли, и образуется промежуток. Вот именно его вы должны созерцать. Я слышал, что в Европе и Америке очень многие интересующиеся буддизмом люди, считают слог «ПЕ» каким-то мистическим. Они повторяют его и думают, что это мистика какая-то. Не надо слишком много говорить «ПЕ». Если вы каждые две минуты будете говорить «ПЕ», то ничего хорошего из этого не выйдет. Его надо произносить с особой целью, и вы должны знать, с какой.

Вначале вы должны сосредоточиться на обнаружении объекта медитации шаматха. Что такое - относительная природа ума? Это нечто ясное, чистое и познающее, не имеющее цвета и формы. Причем, объектом медитации не является что-то внешнее, отдельное от вашего ума, как будто бы субъект находится здесь, а объект где-то там. Это ваш ум, который познает сам себя. Вот, что такое объект медитации. Например, каким образом вы распознаете свой гнев? Вы внимательно следите за тем, что воспринимают ваши глаза, ваше зрение, за тем, что вы видите, внимательны ко всему тому, что вы слышите. Когда вы пробуете что-то на вкус, вы очень внимательно отслеживаете, какие ощущения вы переживаете своим сознанием вкуса. Будьте чуткими ко всему тому, что вы испытываете, ко всему тому, что вы ощущаете. Говорится, что Ясный Свет ума пропитывает все ваше сознание. И ваше зрительное сознание также все пропитано Ясным Светом ума, подобно кунжутным зернам, которые все пропитаны маслом. Поэтому в древние времена великие практики Махамудры развивали в себе Махамудру просто путем слушания музыки.

Сейчас я вам расскажу одну историю. Жил-был один царь, который хотел практиковать Дхарму. Очень важно учитывать при этом, что у него были очень сильные отпечатки с прошлых жизней. Когда он встретился со своим Духовным Наставником, он сказал: «Я очень хочу практиковать Дхарму, но я еще сильно привязан к музыке. Я не могу отказаться от музыки. Поэтому, пожалуйста, дайте мне какую-нибудь практику, которую я мог бы выполнять и при этом не отрываться от прослушивания музыки, чтобы я слушал музыку и практиковал одновременно». Наставник согласился и сказал: «Хорошо. Когда ты слушаешь музыку, сначала ты должен представлять себе, что в этой музыке сконцентрирована вся музыка, которая звучит во всех трех мирах, затем эта музыка проникает тебе в ухо. После этого тебе следует заняться исследованием. Ты должен понять, какие именно ноты в этой музыке ты находишь прекрасными. Тебе нравится эта музыка, ты считаешь ее прекрасной, но ты должен понять, какие тона, высокие или низкие, какие отдельные звуки в этой музыке действительно прекрасны. Кроме того, ты должен выяснить, каким образом существует эта музыка. Высокие тональности - это музыка, или низкие тональности - музыка, что здесь можно назвать музыкой. Проверь, исследуй».

Царь, по совету своего Наставника, стал слушать музыку таким образом. Наконец, он осознал, что в этой музыке совершенно не к чему привязываться. Это просто обозначение, данное его собственным умом. Если бы он не дал этому никакого названия, никак не обозначил это, то никакой конкретной музыки, которая воспринимается на слух, не было бы. Когда он стал анализировать субъект, который воспринимает эту музыку, он осознал, что этот субъект по своей природе ясен и обладает способностью к познанию, но совершенно пуст от самобытия. Итак, он получил подробные инструкции от своего Наставника, и затем, просто путем слушания музыки, реализовал Ясный Свет. Подобно этому, в Индии существовало очень много махасиддхов, которые достигли реализаций посредством практики Махамудры. Однако, даже если вы занимаетесь практикой Махамудры, вам крайне необходимы основополагающие учения о том, как развить шаматху. Без этих учений вы не сможете практиковать Махамудру.

Итак, ум, который сосредоточен на уме, ум, который познает свою собственную природу... Вы должны не просто смотреть на свой ум, а осознавать, что думает ваш ум, и каким образом ваш ум существует. Когда в уме возникают мысли, не надо пытаться их насильственно останавливать, и не надо следовать за своими мыслями. Теперь вам нужно помедитировать над этим, чтобы понять. Позже мы вместе проведем эту практику. В противном случае вы не поймете это только по моим словам. Этого объяснения будет недостаточно для того, чтобы вы что-то поняли. Дело в том, что мысли пресечь невозможно. Чем больше вы их останавливаете, тем больше у вас будет мыслей. Это как бы обратная реакция. Особенно сейчас у нас у всех очень сильно развита психология делать наоборот: чем больше мы стремимся от чего-то избавиться, тем больше у нас возникает обратное. Поэтому я думаю, что предрасположенности живущих ныне людей таковы, что им даже больше подходит Махамудра, чем в какие-либо другие времена.

Итак, для того, чтобы получить драгоценное учение, в первую очередь, развейте в себе правильную мотивацию, мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Ради блага всех живых существ я должен достичь состояния Будды. Не достигнув состояния Будды, я не смогу помочь сам себе. Как же я тогда смогу помочь другим? Поэтому, для того, чтобы принести другим благо, я должен достичь состояния Будды. Для того, чтобы достичь состояния Будды, я должен полностью устранить из своего ума все омрачения и реализовать весь свой потенциал. Для этого мне очень важно породить в своем сознании Три Основы Пути: Отречение, Бодхичитту и Мудрость, познающую Пустоту. Но породить в себе Три Основы без шаматхи невозможно, поэтому мне нужна шаматха для того, чтобы в своем сердце по-настоящему породить Три Основы Пути. Для того, чтобы развить шаматху, очень важно знать, как ее развить. Именно с этой целью сегодня я получаю учение по шаматхе. И пусть в силу заслуг, накопленных от слушания этого учения, в будущем я смогу породить в себе шаматху и Три Основы Пути и, в итоге, достичь союза Ясного Света и Иллюзорного тела, и достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Затем, пусть, жизнь за жизнью, я смогу приносить благо всем живым существам. Когда вы слушаете с такой мотивацией, то ваше слушание учения становится процессом накопления очень больших заслуг. Итак, в своем уме, в своем сознании породите такое чувство и с ним слушайте учение.

Вы можете выбрать тот объект медитации, который для вас более удобен. Если вы хотите в качестве объекта медитации выбрать образ Будды, это очень хорошо. Это

очень просто, и ничего сложного тут нет. С одной стороны, это просто, с другой стороны, у вас стопроцентная гарантия того, что вы обнаружите объект медитации. Что касается медитации на ум, то здесь я не уверен, что вы найдете объект медитации. Как я вам уже говорил, *относительная природа ума существует только номинально*. Как же вы обнаружите номинально существующий Ясный Свет? Если вы все-таки сможете обнаружить этот объект медитации, это очень хорошо, если нет, то ничего страшного, не расстраивайтесь. Вы можете выбрать в качестве объекта медитации образ Будды и с помощью образа Будды развивать шаматху. А потом, когда вы ее разовьете, то вы сможете в качестве объекта медитации взять ум, и тогда сосредоточение на уме будет для вас гораздо легче.

Один из моих друзей, Геше, рассказывал, что когда он стал медитировать на шаматху, то он выбрал в качестве объекта медитации именно образ Будды. Он сказал мне: «Для меня этот объект больше всего подходит». Кстати, я слышал, что он дошел уже до седьмой стадии. Итак, он взял в качестве объекта медитации очень простой объект, но с помощью непрерывной медитации достиг уже таких высоких результатов, как седьмая стадия шаматхи. Некоторые люди сразу же берут в качестве объекта медитации очень сложный объект, такой, как ум или абсолютную природу ума, и никакого прогресса у них, естественно, не наблюдается. Вам решать, какой объект выбирать. Я не могу вам указывать: «Делайте то, не делайте это». Даже если сначала кажется, что Будда в качестве объекта медитации - это простой объект, то во время самой концентрации он вовсе не так прост, как казалось бы. На образе Будды довольно-таки сложно сосредоточиться. Однако, Будду в качестве объекта медитации обнаружить очень просто. Сначала вы внимательно разглядываете его изображение, запоминаете его, а потом, закрыв глаза, представляете, и он тут же всплывает у вас в уме.

Тем людям, которые получили посвящение Ямантаки, я рекомендую заниматься шаматхой через практику Туммо. В Туммо объект медитации найти тоже нетрудно. Это просто образ, который вы должны визуализировать внутри своего тела - треугольник Атун. На солнечном диске находится красный остроконечный треугольник, по форме как маленькое торма, а над ним находится маленький полумесяц, красная капля и затем нади. Вы можете нарисовать эту картинку, очень внимательно на нее смотреть, и потом визуализировать. Когда вы медитируете на Туммо, вам не надо визуализировать так, как будто бы Атун находится внутри вас в животе, а вы снаружи смотрите на него, или со спины смотрите. Визуализация должна быть не такой. Сначала вы должны визуализировать Атун у себя в сердце. Если возможно, сначала сделайте практику Гуру-Йоги, Духовный Наставник растворяется в вас, и ваш ум становится единым целым с вашим Духовным Наставником. Это очень важное наставление. Это называется слиянием сознания с сознанием Духовного Наставника. Затем ваш ум, слитый воедино с умом Духовного Наставника, который - воплощение всех будд, проявляется в форме Атун, краткого А, этого треугольника. Вы должны ощущать себя в такой форме, также, как вы сейчас ощущаете себя в своем теле, точно также вы должны будете отождествить свое «Я» с этим Атун. Затем представляйте, что из сердечной чакры этот Атун медленно опускается к пупку, и затем пребывайте там. Вы в форме Атун просто расслабленно пребываете там. Когда возникают мысли, вы не следуете за ними, не цепляетесь за них и они исчезают. И вы все время напоминаете себе, что вы - в форме Атун.



Это очень уникальный метод, связанный с визуализацией себя в районе пупка в форме Атун. Дело в том, что, когда вы не спите, когда вы находитесь в состоянии бодрствования, то ваша белая капля находится в районе пупка. Поэтому вам, путем концентрации на этом месте, очень легко втянуть ветры в центральный канал. Благодаря медитации на Атун в центральном канале ветры, которые циркулируют в правом и левом каналах, постепенно становятся менее активными и собираются в центральном канале. В то время, как ветры теряют свою активность, в вас становится меньше концептуальных мыслей. Потому что концептуальные мысли возбуждаются ничем иным, как активной циркуляцией энергии ветра в правом и левом каналах. Благодаря такой концентрации постепенно энергии и ветры, циркулирующие в левом и правом каналах, стихают, и тем самым у вас постепенно уменьшается количество концептуальных мыслей. Это уникальный метод, который упоминается в Сутрах. Что касается меня лично, то мне Его Святейшество порекомендовал заниматься медитацией на Атун. Потому что здесь - одна функция и два результата: когда вы осуществляете шаматху, одновременно с этим вы осуществите Туммо. Туммо - это основополагающая практика медитации на Ясный Свет. После порождения Туммо вы сможете увидеть Ясный Свет непосредственно - это прямое видение Ясного Света. Без Туммо, без растворения ветров в центральном канале для вас познать Ясный Свет будет все равно, что узнать свою мать во множестве незнакомых вам людей, учитывая, что вы никогда в жизни не видели свою мать, но пытаетесь ее найти. Вы просто смотрите в лицо каждого встречного, думая, что, может быть это - ваша мама, или это - ваша мама. Вы очень легко можете ошибиться.

Практику, которая излагается в таких учениях, как Шесть Йог Наропы и Дзогрим Ямантаки, можно сравнить со следующим примером: все люди, находившиеся на улице, разошлись по своим домам, и на улице осталась только ваша мать. Поэтому вам будет очень легко ее увидеть и узнать. Это называется косвенный метод распознавания Ясного Света. Метод, объясняемый в Махамудре и Дзогчене - это прямое руководство к Ясному Свету. Там вам объясняют, что ваша мама выглядит так-то и так-то, что она блондинка, пожилая, но не очень старая, у нее голубые глаза и тому подобное. Но на московских улицах полно таких женщин. И тогда вы можете решить, что у вас столько матерей. Таким образом, процесс узнавания очень осложняется. А если вы не нашли объект медитации, то ваша медитация также становится ошибочной, потому что вы не нашли объект медитации. С другой стороны, косвенный метод распознавания Ясного Света - это очень надежный метод, поэтому Наропа крайне высоко его ценил. Наропа - был великим Мастером Махамудры, но, в то же время, делал очень большой упор на практику Шести Йог и говорил, что в будущем это принесет очень большую пользу. Наропа получил эту практику от Тилопы, но, в действительности она произошла от Ваджрайогини. Ваджрайогиня передала ее в свое время Тилопе. Но эта практика известна как Шесть Йог Наропы, потому что именно через Наропу она попала в Тибет. Но не думайте, что эти Йоги придумал сам Наропа. Эти Йоги имеют под собой подлинный источник.

Итак, медитация на Атун или Туммо является одной из основополагающих практик Шести Йог Наропы. Но, те кто не получил посвящение в Маха-Анuttара-йога тантру, не должны заниматься такой медитацией, потому что она вам не поможет. Существует очень много особых наставлений, связанных с медитацией Туммо, но у нас сейчас нет времени на это, поэтому я не буду слишком глубоко вдаваться в эту тему. Во время моего объяснения практики Дзогрим Ямантаки все будет дано более подробно. Итак, все зависит от вас: вы должны сами исследовать этот

вопрос и выбрать для себя какой-нибудь один объект. Все это, как лекарство, поэтому вы должны принимать то лекарство, которое подходит для вас.

### 3.2.2.1.2.2 - Метод однонаправленного сосредоточения ума на объекте медитации

Вы должны знать, что во время сосредоточения ума на объекте медитации возникнет вторая ошибка медитации. Вы будете медитировать и уже через минуту обо всем забудете, и вам будет трудно вспомнить, что вы делаете. **Вторая ошибка медитации - это забывание объекта медитации.** Через минуту после начала медитации Атун исчезнет. В вашем уме возникнет образ Москвы или какого-нибудь другого города. Если вы занимаетесь продуктовым бизнесом, у вас в голове «всплывут» какие-нибудь продукты или лекарства. И это для вас станет объектом медитации. Такова ошибка забывания объекта медитации. У людей, которые любят вкусно поесть, объектом медитации станет пища.

Вы должны устранить эту ошибку. Если вы ее не устраните, то вы все время будете забывать объект медитации и не будете прогрессировать. Вы должны знать, что противоядием от ошибки забывания объекта медитации является внимательность. Это - пятое противоядие. Первые четыре противоядия - это противоядия от лени, как я вам уже говорил. **Пятое противоядие - внимательность, это противоядие от второй ошибки медитации - забывания объекта медитации.** Если вашим объектом медитации служит ум, то, когда вы медитируете на ум, из-за отсутствия внимательности вы забываете объект медитации. Вначале вам очень трудно найти объект медитации, но, когда вы его найдете, то очень скоро вы забудете этот объект. Вам придется очень сильно потрудиться для того, чтобы его не забыть. Что касается Туммо, - то же самое. Сначала очень трудно найти объект медитации для практики Туммо. Как я вам уже говорил, этот процесс состоит из четырех этапов:

- поиск
- обнаружение
- удерживание
- пребывание.

То же самое и с образом Будды. Сначала вы должны быть сосредоточены на поиске объекта медитации. Как только вы его обнаружили, вы должны сосредоточиться на не-забывании объекта медитации.

Итак, для того, чтобы не забыть объект медитации, развивайте внимательность, которая служит противоядием от этого забывания. *Внимательность имеет три характеристики. Первая характеристика внимательности - осуществление объекта внимательности.* Это - знакомый объект. Например, если вы занимаетесь медитацией шаматха на образ Будды, то знакомым объектом является образ Будды. Если вы занимаетесь шаматхой на Туммо, то здесь знакомый объект - это Атун, если вы занимаетесь шаматхой на Ясном Свете, то здесь вашим знакомым объектом является относительный Ясный Свет. Это объект внимательности. *Вторая характеристика внимательности - аспект не-забывания знакомого объекта:* Будды, Ясного Света, Туммо. Это аспект внимательности. Это функция не-отвлечения мысли от объекта медитации. Вы должны понимать, что внимательность - это вторичный ум, который удерживает объект медитации и не отклоняется от него в сторону, пребывает на нем. Когда вы играете в видеоигру, то у вас также должна быть внимательность. Вы играете с

большим вниманием. Вы не хотите отвлекаться от процесса игры. Даже если кто-то будет вокруг вас шуметь и кричать, вы все равно будете сосредоточены на игре. Вы знаете, что, если вы потеряете концентрацию, то вы проиграете. Но вы не хотите проигрывать, поэтому вы сохраняете внимание на игре. Это также внимательность. Если у вас очень плохая внимательность, вам нужно поиграть в компьютерную или видеоигру, и тогда у вас разовьется эта внимательность. Это хорошая тренировка для вас. Когда вы поднимитесь до какого-то уровня внимательности, тогда вы можете приступить к медитации шаматха. Есть очень рассеянные и невнимательные люди, они даже толком не умеют играть в игры- все время отвлекаются. В общем, вы можете извлечь пользу из всего. Но я при этом не говорю, что вы должны играть в компьютерные игры постоянно. Иногда можете поиграть, конечно, но все время играть не стоит. Не стоит столько времени тратить впустую.

Итак, когда ваша внимательность станет лучше, то вы уже не сможете так легко забыть объект медитации. Вы сможете медитировать минуту, две минуты, три минуты без отвлечения. Это все с помощью внимательности. **Когда вы развиваете шаматху, самое главное - развивать внимательность.** Это очень важно. Для медитации на Ясный Свет внимательность также имеет очень большое значение. В противном случае вы будете пребывать в бесконцептуальном состоянии, но при полном отсутствии внимательности. В состоянии без концепций и без внимательности. Оно будет похоже на полусонное дремотное состояние. В итоге вы совершенно оупеете. Вы - люди, но из-за такой практики вы постепенно опуститесь до уровня животного. В вас исчезнут концепции о добре и зле, о хорошем и плохом. Из ума совершенно исчезнут всякая доброта и сострадание. Вам расхочется общаться с людьми. Вы станете совершенно диким человеком. Глаза станут очень большие. Вы будете, ходить туда-сюда, как зомби. Людей вы вообще никак не будете воспринимать. Вы не будете смущаться даже если голым выйдете на улицу. Это - не йогическое поведение, это странности психического характера.

Итак, очень важно хорошо знать технику. Один Мастер Дзен-буддизма как-то спросил у Его Святейшества Далай-ламы: «После длительной, продолжительной медитации Дза-Дзен люди иногда становятся совершенно бесчувственными и лишаются какого бы то ни было сострадания. Они перестают общаться с людьми. Что это?» Его Святейшество сказал, что у них что-то не то с медитацией, они неправильно медитируют. Когда вы занимаетесь настоящей медитацией, вы становитесь более сострадательным. Настоящие Мастера Дзогчен и Махамудры, которые обретают познание Ясного Света, когда они видят других людей, то понимают, что эти люди не осознают Ясного Света и из-за этого продолжают вращаться в Сансаре. Они это понимают и преисполняются к этим людям очень большим состраданием. У них возникает сильное сострадание. Они искренне желают, чтобы когда-нибудь они познали Ясный Свет ума. Но для этого очень важна внимательность. Вы должны знать особые техники развития внимательности.

**Третья ошибка медитации - это блуждание ума и умственная вялость (притупленность).** Даже, если ваша внимательность становится немного получше, у вас еще остается такая ошибка медитации, как возбужденность и вялость ума. Эти два фактора являются основными препятствиями для развития шаматхи. Если вы не избавитесь от вялости и возбужденности ума, то вам будет невозможно продвигаться вперед в своей практике шаматхи, какой бы объект медитации вы не

избрали. Чем бы вы не занимались - Махамудрой, Дзогченем, если вы не избавитесь от вялости и возбужденности ума, для вас будет невозможно двигаться вперед. Итак, чтобы избавиться от вялости и возбужденности ума, сначала вы должны понять, что это такое. Это - ошибка медитации. Сначала вы должны распознать ее во время медитации. Не просто знать на словах, что это такое, а распознать в ходе самой медитации.

Что такое - умственная возбужденность? *Существует два вида возбужденности ума: грубая возбужденность и тонкая возбужденность.* Это более полезное учение, чем какое-либо другое. Грубое блуждание ума - это, когда в вашей медитации есть яркость, ясность, но нет стабильности. Вы полностью забываете объект медитации. *Отсутствие стабильности - это грубое блуждание ума.* Вы медитировали на Будду или Туммо, а потом неожиданно забыли об этом и полностью переключили свое внимание на что-то другое. Вот это и есть грубое блуждание ума. Оно возникает, в особенности, из-за привязанности. Из-за привязанности ваш ум отклоняется в сторону от объекта медитации и уходит в сторону объекта вашей привязанности. Если вы очень голодны, то во время медитации сначала вы медитируете на Будду, а через минуту, вместо Будды, перед вами возникает гамбургер. Это грубое блуждание ума.

*Тонкое блуждание ума - это частичное отклонение ума от объекта медитации.* Это когда половина вашего ума блуждает, то есть отклоняется в сторону от объекта медитации. Это тонкое блуждание ума. Возможно, вы пребываете на объекте медитации в этот момент, но однонаправленности в вашем сосредоточении нет, потому что половина ума блуждает где-то еще. Итак, эти два фактора - это грубое и тонкое блуждание ума.

Различают два вида вялости - грубая и тонкая вялость. Грубая умственная вялость, это когда в вашей медитации есть стабильность, но она совершенно лишена ясности. Она нечеткая. Постепенно перед вашими глазами все начинает плыть, и вы засыпаете. Тогда вы в течение следующих двух часов занимаетесь замечательной медитацией на сон. Грубая умственная вялость - это причина сонливости.

*Тонкая умственная вялость - это когда в вашей медитации присутствует ясность, но ей недостает интенсивности.* Это называется - тонкой умственной вялостью. Если вы не заметите эту тонкую вялость, то вы не сможете больше продвигаться вперед в своей медитации, потому что она будет препятствовать достижению вами прогресса. Например, возьмем электрические лампочки на 60 и 100 Ватт. Обе лампочки дают ясность, но существует разница в интенсивности их света. Свет лампочки в 60 Ватт гораздо менее интенсивен и ярок, чем свет лампочки в 100 Ватт. Итак, когда вы посмотрите на горящую лампочку в 100 Ватт, затем, через минуту, взгляните на лампочку в 60 Ватт, вы сразу же поймете, что ей не хватает интенсивности. Людям, которые никогда в жизни не видели, как горят лампы в 100 Ватт, кажется, что не может быть света электрической лампочки более интенсивного, чем 60 Ватт. Они думают, что это очень интенсивный и яркий свет. Для того, чтобы знать разницу, сначала вы должны иметь опыт полной яркости и интенсивности в своей медитации. Уже пережив это, вы всегда можете сказать, когда созерцаемому вами образу не хватает яркости и интенсивности. Вы на своем собственном опыте сможете понять, какова интенсивность визуализируемого вами образа. Когда ваш ум свеж, когда ваша медитация свежа, вы можете добиться большой интенсивности и ясности образа.

Затем, чем больше проходит времени, тем больше снижается эта яркость и четкость объекта медитации. Он постепенно мутнеет, темнеет и, наконец, совершенно теряет ясность. Тогда возникает грубая умственная вялость. Итак, все это вы должны узнать, определить и распознать на своем собственном опыте.

Как же вы можете узнать, что вашей медитации препятствует либо умственная вялость, либо блуждание ума? С помощью бдительности. Поэтому **бдительность является противоядием от блуждания и вялости ума**. Несмотря на то, что бдительность не является прямым противоядием от этих ошибок, она служит здесь *косвенным противоядием*. Она является противоядием, потому что, именно с помощью бдительности вы можете понять, что во время вашей медитации у вас появилось умственное блуждание или умственная вялость. Что такое - бдительность? Бдительность - это когда во время медитации вы однонаправленно сосредоточены на объекте медитации, но в это время маленькая-маленькая частичка вашего ума проверяет, насколько чиста ваша концентрация, нет ли в ней вялости, нет ли в ней блуждания, возбужденности. Вот эта маленькая частичка, следящая за качеством вашей концентрации, и есть бдительность.

Если вы не разовьете в себе бдительность, то вам будет невозможно добиться успехов в медитации. В Махамудре, Дзогчене в любой медитации, которую вы выполняете, бдительность и внимательность - это очень важные качества. Если у вас не будет этих качеств, то вы можете всю свою жизнь просидеть, глядя на свой ум, но никаких изменений к лучшему не наступит. Вы будете думать, что вы очень высокий практик, в действительности же - ничего не добьетесь. В действительности, вы будете гораздо хуже, чем практик Хинаяны. В отличии от вас, практики Хинаяны очень строго соблюдают свои обеты, размышляют над Четырьмя Благородными Истинами, развивают шаматху и достигают тем самым высоких реализаций. Последователи Хинаяны медитируют только на образ Будды размером с большой палец. Образ Будды, как объект медитации, присутствует и в Хинаяне, и в Махаяне. Это общий для них объект медитации. Я слышал, что в Таиланде есть монахи, которые развили в себе шаматху, у которых очень хорошая концентрация. Это очень хорошо.

Мой друг (он - тибетский монах, но живет в Таиланде, он поехал туда медитировать) мне рассказывал, что в тайской традиции буддизма все наставления по шаматхе даются те же самые, что и в тибетском буддизме, но есть одна дополнительная инструкция. В начале, когда человек только приступает к шаматхе, он в течение одного или двух месяцев должен просто смотреть на образ Будды. Смотреть, смотреть, неотрывно. Я думаю, что это очень интересно, потому что во многих текстах сказано, что сначала нужно внимательно рассмотреть изображение. И это, кстати, не противоречит текстам. Когда вы час разглядываете образ Будды, то потом в вашей памяти очень ясно возникнет этот образ. Он будет стабильно присутствовать в вашем уме. Мне очень нравится такой метод. В тибетском буддизме очень много сложных утонченных методов, и люди уже не хотят простых методов. Они хотят пользоваться только утонченными, мистическими методами. Но, медитируя на такие вещи, как Ясный Свет, они не способны правильно обнаружить объект медитации. А если вы не находите объект медитации, откуда взяться прогрессу? Будда - очень простой объект медитации. Тем не менее, они делают очень большой акцент на то, что еще до того, как приступить к медитации, люди должны рассматривать изображение Будды и запоминать его. Несмотря на то, что он такой простой.



Таким образом, если они будут все время неотрывно смотреть на этот маленький образ Будды размером с большой палец, то потом, даже когда они будут заниматься другими делами, у них в памяти будет все время всплывать этот образ. Потому что, когда вы смотрите только на образ Будды и больше ни о чем не думаете, то концептуальных мыслей в вашем уме становится гораздо меньше. Тогда, во время медитации, вы можете очень четко и точно обнаружить объект медитации. Тогда, стоит вам только прикрыть глаза, перед вами ясно возникнет образ Будды, настолько четкий, что вы сможете увидеть все детали: глаза, нос, все части его тела. Все это будет очень ясно и четко стоять перед вашим умственным зрением. Вот сейчас закройте глаза и посмотрите, возникнет ли у вас образ Будды. Попробуйте. Сядьте в позу для медитации. Это ваша жизнь, поэтому вы сами должны выбрать, какой вам нужен объект медитации. Сначала вы должны очень внимательно изучить все существующие возможности, а потом из них выбрать и принять решение. Но, если вначале вы возьмете один объект, а потом другой Учитель скажет, что другой объект лучше, вы бросите первый объект, ухватитесь за второй и так далее, то вы никогда не разовьете шаматху.

Вы не должны говорить, что какой-то объект плохой или хороший. Вы должны исходить лишь из того, что больше подходит для вас самих. Вы должны быть наставниками самим себе. Скажите себе: «Для меня подходит этот объект, поэтому я, во что бы то ни стало, буду концентрироваться только на этом объекте. Любой ценой. И, опираясь на него, достигну шаматхи.» Но пока не стоит принимать скоропалительных решений. Пока вы только ходите по магазину. Вы ходите и присматриваетесь, купить или не купить ту или иную вещь, прицениваетесь. Не принимайте решение сейчас. Позже решите. Сначала надо поэкспериментировать со всеми объектами медитации, посмотреть, какой из них вам больше подходит. А затем, когда вы займетесь интенсивной медитацией на шаматху, вы должны будете концентрироваться только на одном. Пока вы должны получить как можно больше наставлений о развитии шаматхи с опорой на любой другой объект медитации, сколько бы их ни было, вы должны их все попробовать, примерить к себе, посмотреть, насколько вам комфортно заниматься медитацией с этим объектом. Кроме того, вам было бы полезно попросить своего Духовного Наставника провести гадание по поводу того, с каким объектом у вас особая кармическая связь. Кармическая связь - это также очень важно.

А теперь мы возьмем в качестве объекта медитации Будду и посмотрим. Дайте кто-нибудь книгу «Шаматха». [Показывает залу.] Вот такой образ Будды. Вы должны очень внимательно на него посмотреть. Здесь специально такой компьютерный дизайн, чтобы вы могли смотреть и смотреть на эту картинку, а потом, закрыв глаза, воспроизводить ее. Теперь закройте глаза, и постарайтесь воспроизвести образ Будды в своем уме. Это должен быть живой Будда. Вы должны чувствовать, что это маленький живой Будда. Преимущество здесь таково, что каждый раз, когда вы будете вспоминать про Будду, созерцать его, как живого Будду, то каждый раз это будет очень большое накопление заслуг. Созерцайте этот образ с верой и уважением. Для вас это объект Прибежища. Если вы будете созерцать его с верой и уважением, то вы будете испытывать желание пребывать на этом объекте. [Коллективная медитация.] Нашли объект медитации? Это показывает то, что вы еще пока плохо запомнили этот образ. Вы должны смотреть на его изображение снова и снова. Вы должны помнить и понимать тот факт, что, если вам трудно найти образ Будды в качестве объекта медитации, то найти ум в качестве объекта медитации будет гораздо труднее. В особенности, Ясный Свет, -

это еще труднее. Это все равно, что днем увидеть звезду в небе. Я не пытаюсь вас разочаровать, я хочу сделать из вас более практичных людей.

Являясь практиками Махаяны никогда, ни в коем случае не презирайте и не смотрите свысока на последователей Хинаяны, потому что из них очень много больших Мастеров. В последнее время меня все больше и больше вдохновляют практики Хинаяны, потому что они делают очень большой акцент на чистом соблюдении норм нравственности. Они не пьют водку во имя Дхармы. А в тибетском буддизме слишком много тантры, поэтому, прикрываясь тантрой, происходит пьянство. Не то, чтобы все совсем много пьют, но постепенно эта тенденция усугубляется. Лама Цонкапа очень категорично говорил, что внешне вы должны быть подобны практикам Хинаяны, то есть соблюдать нравственную дисциплину во всей чистоте. Ведите себя, как обычный человек, но как очень чистый человек. Не притворяйтесь тантрическим практиком. Не надо вытворять какие-то странные вещи, странно себя вести - в этом нет необходимости. Если вы - российские леди и джентльмены, вы должны быть очень хорошими леди и джентльменами. Вы не должны вести себя, как йогины, вы должны, как все добропорядочные джентльмены, носить галстуки. Например, как Калден-лама. Даже если он делает в этот момент самопосвящение, он сидит в галстуке. Когда я смотрю на него в эти минуты, я не могу удержаться от смеха. Как русский барин - в галстуке и с дамару. Может, тем самым он демонстрирует вам, что и вы внешне должны быть такими.

Внутренне вы должны быть практиками Махаяны, быть очень богатыми Бодхичиттой. Внутренне вы не должны быть такими, как последователи Хинаяны, которые хотят достичь освобождения только для самих себя. Но внешне вы должны быть такими же, как они, то есть очень хорошо дисциплинированными. Внутри же вы должны иметь очень большое сострадание и настраиваться на следующее: если ради блага всех живых существ, находящихся в аду, мне придется отправиться туда, то я готов пойти даже в ад. Я не боюсь попасть в ад. Хинаянисты очень боятся сансары и хотят поскорее убежать из сансары, но Бодхисаттва готов оставаться в сансаре ровно столько, сколько потребуется для того, чтобы принести благо всем живым существам. Для того, чтобы помогать всем живым существам, он добровольно остается в сансаре, исполненный очень сильного сострадания. Если у вас такое же желание, значит вы практик Махаяны. Как Шантидева сказал в своей молитве: «Пока существует пространство, пока живые живут, да останусь и я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Это великая молитва Бодхисаттв. Это вы должны ощущать внутри себя.

Тантрическую практику следует выполнять втайне. Это вещь сугубо индивидуальная. Если вы пьете водку, скажите: «Да, я плохой, я пью водку», но никогда не говорите: «Я йогин, поэтому я пью нектар». Как Калден-лама. Когда Калден-лама пьет водку, он никогда не говорит, что он йогин, пьющий нектар. Он говорит: «Да, я плохой Калден-лама, водку пью». У всех свои слабости и недостатки. Признавать за собой недостатки - это лучше, чем не признавать недостатков, как это делают некоторые люди. Поэтому в будущем никогда не прикрывайте свои ошибки и недостатки именем Дхармы. Если вы последователи и ученики Ламы Цонкапы, вы должны:

- *внешне* строго соблюдать все правила нравственности
- *внутренне* должны быть крайне богаты Бодхичиттой
- *втайне* заниматься тантрой.

Теперь я расскажу о **прямом противоядии от притупленности и блуждания ума**. Посредством бдительности вы сможете понять, что в вашем уме существует умственная вялость. Какие же противоядия вам следует применять в тех случаях, когда эта умственная вялость грубого уровня, когда это грубое блуждание ума? Блуждание или возбужденность ума возникает из-за того, что вы слишком напряжены в своей концентрации на объекте. Вам нужно немножко ослабить концентрацию. Когда вы слишком напряженно удерживаете объект, возникает блуждание ума. Когда вы слишком слабо держитесь за объект, возникает умственная вялость. Поэтому очень важно сохранять равновесие - золотую середину.

Итак, в этот момент вы должны немножко ослабить концентрацию на объекте медитации. Если объектом медитации служит фигура Будды, ее нужно немножко опустить. Потому что, когда она немного опустится вниз, блуждание ума уменьшится. Но, если даже после принятия таких мер, блуждание ума не исчезнет из вашего ума, вы должны открыть глаза и заняться аналитической медитацией на непостоянство и смерть и страдания сансары. Потому что именно ваша привязанность не позволяет вам прочно установить свой ум на объекте медитации. Когда вы размышляете о важных моментах медитации на непостоянство и смерть, не надо проводить подробную аналитическую медитацию, достаточно вспомнить основные моменты. Главное - вспомнить о том, что во время рождения вас словно выбросили на лету из самолета: вы стремительно несетесь вниз, по направлению к земле. Подобным образом с момента рождения вы стремительно приближаетесь к своей смерти. Раз это так, то зачем мне блуждать туда-сюда? Мне нужно готовиться к будущей жизни. Такие размышления устранят вашу привязанность. **Всякое блуждание ума возникает из-за привязанности к восьми мирским дхармам. Противоядием от привязанности к восьми мирским дхармам служит не что иное, как медитация на непостоянство и смерть.** Несомненно, такие размышления улучшат вашу медитацию, и возбужденность ума несколько уляжется. Лама Цонкапа говорил о том, что очень важно принимать профилактические меры, которые не допустят возникновения тех или иных ошибок в процессе медитации. Поэтому, лучше всего, если вы перед началом медитации, в качестве подготовки, поразмышляете о непостоянстве и смерти и о качествах шаматхи. Подумайте о всех темах, которые устраняют привязанность к этой жизни. Тогда во время вашей медитации качество вашей концентрации будет намного лучше.

Теперь, что касается **противоядия от умственной притупленности**, от вялости ума. Вы должны немножко усилить свою концентрацию на объекте, потому что вялость возникает вследствие недостаточно сильной концентрации. Кроме того, вы должны **сделать свой объект медитации ярче**. Если эти меры не помогут, то вы должны поместить свой ум в сердечную чакру и визуализировать его там. Представляйте себе, что вы, глядя из центрального канала вверх, видите там пространство. Затем скажите «ПЭ». С этим звуком ваш ум вылетит из центрального канала и растворится в пространстве. Это, так называемый, насильственный [принудительный] метод устранения умственной вялости. Прибегать к нему следует только в крайних случаях, не больше одного или двух раз. Если вы будете слишком часто прибегать к этому методу, то я не исключаю, что вы умрете. [Смеется.] Да нет, не бойтесь, не умрете. У вас пока нет таких сил, способностей. Даже, если вы тысячу раз будете говорить «ПЭ, ПЭ, ПЭ», ваш ум не вылетит.

Итак, процесс медитации, тренировки вашего ума идет следующим образом. Объект медитации подобен колонне. Ваш ум подобен слону. Внимательность подобна веревке, которой вы привязываете слона к колонне. В вашей руке зажат железный крюк, он подобен бдительности. Слона вашего ума, который все время пытается убежать от колонны - объекта медитации, следует привязывать к колонне веревкой внимательности и при этом погонять его крюком бдительности. Посредством этого можно хорошо укротить даже дикого слона. Если даже дикого слона можно укротить таким образом, почему таким образом нельзя укротить ваш ум? В начале веревка вашей внимательности очень тонкая, она похожа на тоненькую ниточку. Слон даже не заметит, что его пытались связать какой-то ниточкой. Каждый раз он будет ее рвать, сам того не замечая. Поэтому вы должны делать веревку своей внимательности все толще и толще. С помощью бдительности не позволяйте слону своего ума отбегать. И, как только он сделает такую попытку, возвращайте его этим крюком назад. Помня о такой аналогии, делайте эту медитацию. Тогда вы будете продвигаться вперед и прогрессировать день ото дня и месяц за месяцем. Сейчас мы остановимся на этом. Увидимся в три часа на последней сессии.

Как я вам уже говорил, когда у вас возникают ошибки умственной вялости или блуждания ума, вы должны тут же применять противоядие и устранять их. После того, как вы устраните грубую умственную вялость и грубое блуждание ума, возникнут новые ошибки. **Четвертая ошибка - не применение противоядия, когда это необходимо.** Когда исчезнет грубое блуждание ума, вы сможете концентрироваться на объекте, сколько хотите. И когда в этот момент возникает тонкое блуждание ума или тонкая умственная вялость, то они не могут полностью помешать вашей медитации, не могут полностью воспрепятствовать ей. В этот момент вы можете подумать, что эти тонкие формы блуждания и вялости не мешают вашей концентрации, и поэтому вы не будете применять противоядие. В это время у вас будет все перевешивать радость от того, что вы способны сосредоточиться на объекте. Это все равно, что вы спите и не хотите просыпаться.

Итак, может возникнуть ситуация, когда у вас появятся тонкие формы блуждания и вялости ума, вы будете знать о том, что они возникли, но не захотите применять противоядия и устранять их. Это - четвертая ошибка, ошибка не применения противоядия, когда это необходимо. Если вы останетесь на этом уровне, если вы не будете применять противоядия, вы не достигнете дальнейшего прогресса в своей практике шаматхи. **Противоядием от четвертой ошибки служит просто применение противоядия. Применение противоядия - это седьмое противоядие.** Вы знаете, в чем заключаются основные противоядия при блуждании ума. При тонкой форме блуждания ума необходимо немножко ослабить свою концентрацию на объекте медитации и продолжать сосредоточение. При тонкой форме вялости ума необходимо, напротив, усилить свою концентрацию на объекте и продолжать сосредоточение. При тонкой форме вялости также необходимо повысить интенсивность и яркость объекта медитации. Если вы будете так поступать, то, в итоге, вы сможете устранить даже тонкие формы вялости и блуждания ума. Главное, вы все время должны быть бдительны, все время готовы применять противоядия от тонких форм вялости и возбужденности. Тогда, вы неуклонно будете продвигаться вперед в своей практике.

И, наконец, когда вы дошли до восьмой стадии шаматхи, тонкие формы блуждания и вялости уже устранены. Но на этом этапе вас подстерегает еще одна ошибка - применение противоядия, когда в этом больше нет необходимости. Если орел,

взлетая в небо и набирая высоту, не будет махать крыльями - это ошибка. В этот момент ему нужно махать крыльями. Но, когда он уже набрал высоту, то ему нужно парить. Продолжать махать крыльями будет для него ошибкой. На этом этапе он должен перестать махать крыльями и просто свободно и спонтанно парить. На этом этапе вы должны по-настоящему расслабиться. Поскольку на протяжении всей тренировки шаматхи вы будете применять противоядия, то вы привыкните к этому настолько, что когда дойдете уже до восьмой стадии и когда противоядия не надо будет применять, у вас все равно будет склонность применять и применять их постоянно. Некоторые женщины у себя в квартире все время моют и убирают, скребут везде, даже когда нет необходимости. Даже когда в квартире уже все чисто и стерильно, они продолжают что-то мыть. Они не могут остановиться. Такое возможно.

И вот, на восьмой стадии шаматхи, возникает пятая ошибка - применение противоядия, когда в этом уже нет необходимости. От этой пятой ошибки применяют восьмое по счету противоядие - это радость, равновесие, спонтанная концентрация. Таким образом, с помощью уже спонтанной концентрации, в таком расслабленном и ненапряженном состоянии, вы, наконец, достигаете шаматхи. После прохождения девяти стадий шаматхи, вы достигаете самой шаматхи.

Если вы будете медитировать, не зная, какие ошибки вам грозят на каждой из стадий, будете пытаться развить шаматху, ничего не зная ни про ошибки, ни про то, как их устранять, то, если ваши труды увидит настоящий йогин, он преисполнится к вам сострадания и скажет: «Зачем этот человек понапрасну тратит свое время. Поехал бы на Черное море и отдохнул». Медитация - это дело хорошее, но вы должны знать, как медитировать. Именно поэтому Ваджрапани сказал, что если вы не знаете, как правильно медитировать, то лучше вообще не медитировать, а просто быть добрым, расслабиться и отдыхать. Как дедушки и бабушки в Бурятии, читать мантры, просто быть добрым, ходить с четками. Молиться Будде, Дхарме и Санге о том, чтобы они спасли вас от низших миров: «Я не способен медитировать, но прошу у вас защиты». Это гораздо лучше, чем думать, что вы занимаетесь медитацией шаматха и медитируете на Ясный Свет, не зная, правда, как это делается, но все равно медитируете. Сидите с большими круглыми глазами. Простые бабушки гораздо лучше, чем такие практики. Они читают мантры, делают обхождение вокруг храма. Иногда, правда, случайно комаров убивают, но ничего страшного. Я шучу. Не убивайте комаров во время чтения мантр, как эти бабушки и дедушки.

Если кто-то из вас полагает, что вы не способны достичь шаматхи, это вам просто не под силу, не надо расстраиваться. Получите это учение и посвятите свои заслуги тому, чтобы в будущем вы стали способны к развитию шаматхи, и читайте мантры. Положитесь всем своим сердцем на Авалокитешвару и читайте его мантру, как можно больше, может, миллион раз. Если вы прочтете миллион мантр Авалокитешвары с визуализацией, что из Авалокитешвары исходит свет с нектаром, очищает вас, благословляет вас, то вы можете быть совершенно спокойны - вы умрете мирно. Вам не грозит перерождение в низших мирах.

Один монах из Амдо был очень тупоумный и с очень большим трудом понимал Дхарму. Он сказал себе: «Я не способен заниматься высокими, продвинутыми практиками. Медитация, философия - все это для меня слишком сложно, я не могу этого понять». Он отправился к одному Ламе посоветоваться, что ему делать. Этот Лама ему сказал: «Ничего. Положись всем своим сердцем на Авалокитешвару,



читай его мантру как можно больше и делай простирания». И он стал делать простирания. Ежедневно он делал десять тысяч простираний. Сначала начал с тысячи, потом дошел до десяти тысяч, и все время читал мантру. И у этого монаха, благодаря тому, что он прочел миллионы и миллионы мантр, сделал огромное количество простираний, из макушки стал исходить столб белого света. Очень многие это видели. Тогда люди стали просить этого монаха приходить к ним домой. Из его тела исходил особый аромат. Когда он приходил к людям, они стелили ему белую материю, и он на нее садился. Он сидел на этой белой материи, принимал подношения, а когда он уходил, из его тела высыпались множество пилюль, которые оставались лежать на этой простыне. Такая история действительно произошла в провинции Амдо. У одного моего друга, монаха, до сих пор сохранились эти пилюли, он получил их от матери. Это случилось несколько поколений назад. Он говорит, что эти пилюли очень полезны. Когда вы заболеваете или еще что-нибудь, они очень хорошо помогают.

Итак, самое главное - это вера. Все, что вы делаете, вы должны делать с верой, постоянно, целеустремленно и до конца доводить все свои дела. Тогда вы получите результат. Для того, чтобы достичь реализации, не обязательно заниматься чем-то очень сложным или практиками высокого уровня. Делайте простые вещи, но доводите их до конца. Вот, что самое главное. Поэтому тем людям, которые не способны заниматься медитацией шаматха, самое главное, нужно быть добрыми и как можно больше читать мантры. Но, если будете с таким же энтузиазмом развивать шаматху, это будет гораздо лучше. Я хочу увидеть в России великих йогинов Авалокитешвары.

### 3.3 - Стадии Шаматхи

Далее Лама Цонкапа объясняет, как продвигаться по девяти стадиям шаматхи с помощью шести сил.

#### 3.3.1 - Установка ума

Первая стадия сосредоточения называется - установка ума. Это стадия, когда вы способны закрепить свое внимание на объекте в течение одного круга четок. Например, вы прочитали один круг мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и это время вы способны удерживать свое внимание на объекте. Если вы способны, значит вы достигли первой стадии шаматхи. Возможно, этот период длится где-то две минуты. Если вы способны пребывать в сосредоточении на объекте в течение двух минут без отвлечения, значит, вы дошли до первой стадии. Очень важно знать, где начинается первая стадия, вторая стадия и их границы. Важно знать, где вы находитесь, чтобы вы понимали, прогрессируете вы или не прогрессируете. Кроме того, вы должны знать, какие ошибки вам грозят на каждой из стадий. Какие ошибки вам грозят на первой стадии? На первой стадии у вас возникает лень. Кроме того, одна из основных ошибок на первой стадии - это забывание объекта медитации. И блуждание ума, умственная вялость, все это, конечно присутствует. Не применение противоядий, когда это необходимо, - такая ошибка тоже есть на этой стадии. Единственная ошибка, которая вам не грозит на первой стадии, это применение противоядия, когда в этом больше нет необходимости. Такого, на первой стадии, у вас точно не будет. А все остальные четыре ошибки, естественно, будут возникать. Итак, четыре из пяти ошибок будут возникать на первой стадии. Вы должны стараться делать все, чтобы устранять эти ошибки.

### 3.3.2 - Продолженная установка ума

Вторая стадия - это продолженная установка. На второй стадии **вы не просто устанавливаете свой ум на объекте, но делаете это непрерывно.** Если вы способны держать концентрацию в два раза больше, чем на первой стадии, значит, вы достигли второй стадии. Это означает - четыре минуты. Если вы способны держать сосредоточение четыре минуты без отвлечения, значит, вы достигли второй стадии. Это очень важно знать.

### 3.3.3 - Поправляемая установка ума

Третья стадия - поправляемая установка. На первой и второй стадии, когда вы отвлекаетесь от объекта, вы каждый раз заново переустанавливаете на нем свое внимание, вы как бы начинаете заново, с новой внимательностью. **А на третьей стадии вы держите свою концентрацию на изначальном памятовании объекта, на изначальной внимательности.** Вам не нужно переустанавливать ее. Это означает, что внимательность на этой стадии становится сильнее. Это подобно примеру с веревкой. На первой и второй стадиях веревка все время рвется. Слон каждый раз рвет веревку, и вам приходится брать новую и снова его привязывать. А третья стадия - это, когда слон уже чуть не порвал веревку, вы вовремя перехватываете ее и потуже затягиваете - ту же самую веревку. Разница между второй и третьей стадией заключается в блуждании ума. Когда на второй стадии ваш ум отвлекается, вы можете отвлечься на очень продолжительное время, вы потом даже и не вспомните, сколько продолжалось это блуждание. Но на третьей стадии, как только ваш ум начинает отвлекаться в сторону, вы мгновенно возвращаете его обратно и просто продолжаете свою медитацию. Когда возникает блуждание и вялость ума, вы не даете им полностью отвлечь себя от объекта и продолжаете сосредоточение. Вы тут же переустанавливаете свое внимание на объекте. Тогда период вашего сосредоточения станет более продолжительным.

Сколько времени занимает чтение ста восьми мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ? Я не уверен, что на начальных стадиях внимательность может продолжаться в течение четырех минут. Я не уверен, что это возможно. Может, полторы минуты. Может быть, на первой стадии максимальный период сосредоточения длится полторы минуты. А вторая стадия - это, возможно, три минуты. Иначе вы будете прилагать слишком много усилий, и у вас так не получится. Я думаю, что если одна минута - это слишком мало, а две минуты - слишком много, то, наверное, полторы минуты.

### 3.3.4 - Близкая [прочная] установка ума

Четвертая стадия - близкая установка. Почему эта стадия так называется? Потому что, если на начальных этапах ваш ум был постоянно рассеян, и вы его постепенно обуздываете, собираете, то в итоге он становится очень близок к объекту медитации. **Когда из вашего ума полностью исчезнет грубое блуждание, это означает, что вы достигли четвертой стадии.** На четвертой стадии вы способны держать сосредоточение четыре часа без отвлечения, потому что грубого блуждания ума у вас уже нет. Ваша внимательность становится очень мощной. На третьей стадии вы развивали в себе внимательность, все время переустанавливая свое старое внимание на объекте, и, в силу этой переустановки внимания, ваша внимательность становилась все сильнее и сильнее. Тогда вам уже не нужно будет переустанавливать свое внимание, потому что у вас уже не будет грубого блуждания ума. Это период, когда вы избавляетесь от грубого блуждания ума, оно

вас уже не отвлекает. Это период, когда вы вступаете на четвертую стадию шаматхи. Если вы, достигнув четвертой стадии шаматхи, будете медитировать на грубую стадию Керим, ваша медитация Керим будет очень мощной. То же самое - и с Дзогрим. Если вы будете на четвертой стадии шаматхи практиковать растворение ветров в центральном канале, то эта практика тоже будет давать очень мощный результат. Если вы в течение четырех часов без отвлечения сможете держать сосредоточение на каждой чакре вашего тела, то, несомненно, ветры смогут войти в ваш центральный канал и раствориться в нем. Итак, даже если вы достигнете только четвертой стадии шаматхи, ваша практика тантры станет очень эффективной.

### 3.3.5 - Обуздание ума

Пятая стадия - обуздание ума. Здесь говорится, что, благодаря пониманию благих качеств сосредоточения, ваш ум склоняется в сторону сосредоточения. Вы сосредотачиваетесь с радостью и в счастливом состоянии ума. **Когда вы устранили грубую форму умственной вялости, то вы достигнете пятой стадии.** Дело в том, что грубая умственная вялость возникает из-за не размышления о благих качествах сосредоточения. Если вы не размышляете о достоинствах сосредоточения, ваш ум становится вялым. В нем появляется притупленность. На четвертой стадии шаматхи вы можете держать сосредоточение, сколько захотите, в течении четырех часов. Но в вашем уме, все равно, присутствует грубая форма умственной вялости. Поэтому он недостаточно ясен. Несмотря на то, что он долгое время может пребывать на объекте, ему не хватает ясности. Итак, находясь на четвертой стадии, для того, чтобы достичь пятой стадии, обдумывайте качества сосредоточения. Ваш ум нуждается в стимуле, его необходимо приподнять. Ваш ум должен обрести большую активность. Вы связываете объект медитации и стараетесь увидеть его очень отчетливо, ярко. Таким образом, когда грубая форма вялости полностью покидает ваш ум, вы достигаете пятой стадии.

### 3.3.6 - Умиротворение

Шестая стадия - умиротворение. Эта стадия возникает вследствие осознания недостатков тонкой формы блуждания ума и чувства радости, которое дает сосредоточение. На пятой стадии уже не существует грубой формы умственной вялости, но пока присутствует тонкая форма блуждания ума. Итак, на этой стадии вы пытаетесь устранить тонкую форму блуждания ума. Тонкая форма блуждания ума не мешает вашему сосредоточению, но, тем не менее, ваш ум еще чуть-чуть отклоняется в сторону объектов, к которым вы привязаны. Таким образом, **когда ваш ум покидает тонкая форма блуждания ума, то вы достигаете шестой стадии шаматхи, которая называется умиротворение.**

### 3.3.7 - Полное умиротворение

Седьмая стадия - полное умиротворение. На этой стадии тонкие формы блуждания и вялости ума уже полностью умиротворены в вашем сознании, поэтому эта стадия называется полным умиротворением. Когда вы достигаете седьмой стадии, у вас уже нет ни грубого, ни тонкого блуждания, ни грубой, ни тонкой формы вялости ума.

### 3.3.8 - Однонаправленное сосредоточение

Восьмая стадия - однонаправленность или однонаправленное сосредоточение. На этой стадии умственная вялость или блуждание ума уже не возникает в вашем сознании, но вы должны сохранять бдительность, чтобы не допустить их возможное возникновение. При этом вы однонаправленно сосредотачиваетесь.

### 3.3.9 - Спонтанное сосредоточение

Девятая стадия - спонтанное сосредоточение, естественное сосредоточение. На этой стадии вам уже более не нужно применять никаких противоядий. Ваше сосредоточение поддерживается в вас естественно, спонтанно. Именно на этой стадии единственной ошибкой является применение противоядия, когда в этом больше нет необходимости. Поэтому на девятой стадии не применяются никакие противоядия. На восьмой стадии вам еще нужно быть осторожным и бдительным, но на девятой стадии ваша концентрация уже должна стать спонтанной, естественной. Просто пребывайте в своем естественном состоянии. Вы расслаблены. Подобно тому, как орел парит высоко в небе. Это спонтанное, свободное, естественное парение. Такой же естественной, спонтанной и свободной должна стать ваша концентрация на девятой стадии.

Таким образом, когда вы поддерживаете спонтанное сосредоточение, сначала вы обретаете такое качество, как блаженная податливость тела. В вашем теле начинают циркулировать особые энергии (ветры), благодаря чему ваше тело становится исполненным радостного, блаженного состояния. Вам комфортно. Вы постоянно испытываете чувство комфорта. Даже, если вы будете сидеть в позе медитации в течение десяти дней без перерыва, у вас вообще не будут болеть ноги. Напротив. Ваше тело будет наполнено ощущением умиротворения и блаженства. Даже если вы будете сидеть на каких-нибудь колючках, люди будут думать, что вам больно. Но вам не только не будет больно, вы будете испытывать блаженство. Это истинная правда: когда вы достигните девятой стадии, когда вам уже чуть-чуть останется до шаматхи, то ваши ощущения будут именно такими.

Затем у вас появится блаженная податливость ума. Ваш ум станет исполнен умиротворенности. Это еще пока не Великое Блаженство тантры, потому что Великое Блаженство тантры гораздо интенсивнее, сильнее, чем это ощущение. Многие люди, когда достигают безмятежности шаматхи, полагают, что это и есть Великое Блаженство тантры. Они полагают, что, наконец, достигли медитации на Ясный Свет, то есть единства Блаженства и Пустоты. Но это еще только шаматха. Это пока еще не очень высоко. Когда люди говорят о тантре, в особенности, о союзе Блаженства и Пустоты, они не представляют себе, о каких высоких вещах они говорят, потому что это гораздо выше, чем блаженство шаматхи. Дело в том, что блаженный ум, который порождается в результате шаматхи, не может стать противоядием от сансары. Но союз Блаженства и Пустоты, о котором дается учение в тантре, это и есть то самое противоядие от корня сансары.

Наконец, когда в вас появляется блаженная податливость ума, только тогда вы можете сказать, что вы достигли шаматхи. Строго говоря, как объяснял Лама Цонкапа, сначала вы достигаете грубой формы податливости ума. Эта форма не отличается стабильностью. Это блаженное состояние будет вызывать у вас возбуждение. Это еще не шаматха. И лишь когда наступит тонкая форма податливости ума, когда это ощущение комфорта, радости и блаженства будет

ровным, стабильным и не сможет привести вас в состояние возбуждения, только тогда - вы достигли шаматхи.

### 3.4 - Метод реализации стадий Шаматхи с помощью шести сил

К сожалению, у нас не осталось времени, чтобы обсудить [темы] «Шесть сил» и «Четыре способа вступления в медитацию». В другой раз мы закончим это учение. Я дал вам приблизительные инструкции о том, как развивать шаматху, и это самое главное. Что касается Шести сил и Четырех способов вступления в медитацию, то все это описано в моей книжке «Шаматха». Это не особенно трудная тема.

Постарайтесь издать учение, которое я дал вам на этом ретрите, в виде книги, поскольку я знаю, что у вас с внимательностью дела не очень хороши. Вы вообще можете забыть все, что услышали. И в следующий раз, когда я буду давать вам учение по шаматхе, вы скажете: «О, Геше-ла дает нам новое учение». Это учение вы можете объединить с другими моими учениями и издать сборник. Я поговорю с Майей на эту тему.

**Вопрос:** Не рано ли уже сейчас медитировать при ходьбе?

**Ответ:** Для медитации при ходьбе никогда не рано. Любой может заниматься этим, потому что это способ развития внимательности.