* 1. **Преимущества шаматхи**

Развитие шаматхи — это невероятнейшее достижение! Миллиарды долларов ничто по сравнению с шаматхой! К тому же миллиардеры не могут спокойно спать по ночам, им приходится принимать снотворное, потому что они боятся потерять свои деньги. Но как все встречи заканчиваются расставанием, так и богатство не может быть с вами вечно. Рано или поздно придется расстаться с ним, потому что оно непостоянно. Оно подобно росинке на траве: когда взойдет солнце, росинка испарится. А шаматха — это качество ума. Если вы разовьете шаматху, она будет оставаться с вами жизнь за жизнью и даст невероятное ощущение покоя и безмятежности. Развив шаматху, вы будете счастливы везде, где бы ни находились.

Данные наставления изложены во многих текстах, но я собрал их и передаю вам в готовом виде. Такие целостные наставления непросто найти даже в Индии. Вы можете расспросить людей, побывавших там, и поймете, что я говорю правду. Это не мой подарок, это подарок Его Святейшества Далай-ламы. Все эти наставления я получил от него. Каждый раз, когда даю учение, я визуализирую Его Святейшество Далай-ламу в моем сердце. Я говорю: «Я обычный человек и не могу принести пользу людям, которые верят в меня. Ваше Святейшество, пожалуйста, войдите в мое тело и помогите им обрести мудрость». Это учение приносит пользу не потому, что я большой ученый, а потому, что я визуализирую Далай-ламу в своем сердце, через меня он передает эти наставления. Для меня они тоже полезны.

Развивая шаматху, вы тренируете свой ум. В укрощенном уме покой возникнет естественным образом. Нашему уму, как ребенку, нужны дисциплина и тренировка. Сначала не старайтесь укротить других, а делайте акцент на самодисциплине. Развив однонаправленное сосредоточение, вы обретете некоторый контроль над умом, вследствие чего ум естественным образом умиротворится. Покой ума вы не сможете отыскать где-то снаружи. Вы обретаете его, тренируя свой ум. Поэтому для вашего счастья и помощи другим в достижении счастья вам необходимо развивать однонаправленное сосредоточение.

Чтобы укротить свой ум, следует знать, как это делается. Тогда для вас это не будет чем-то сложным. Зная определенную методику, люди могут укротить даже дикого слона. Если люди обретают навыки в дрессировке диких слонов, почему же мы не можем натренировать свой ум? В практике шаматхи наш ум сравнивается с диким слоном. Когда вы укротите дикого слона своего ума, то будете счастливы.

Но если ваш ум не укрощен, вы во всем себе потакаете, то определенно не будете счастливы, везде и всегда вас будут поджидать проблемы. Даже на посту президента вы не сможете спать спокойно: будете все время волноваться о том, что с вами станет дальше. О каком счастье может идти речь, если у вас не хватает времени даже на еду? Задумайтесь, почему люди такие активные? С какой целью проявляют активность животные, насекомые? Их цель — обрести счастье и решить свои проблемы. Но они пользуются очень примитивными методами. Методы людей тоже весьма примитивны. Например, они считают, что станут счастливыми, уехав куда-то, достигнув какой-то финансовой цели или положения в обществе. Этот примитивный метод мы используем с безначальных времен и по сей день.

Какой же метод является лучшим и безошибочным? Это укрощение, тренировка своего ума. В «Бодхичарья-аватаре» Шантидева говорил:

*Где нашел бы я столько кожи,*

*Чтоб покрыть всю земную твердь?*

*Простая кожаная подошва моих башмаков —*

*И вся земля покрыта.*

Здесь подразумевается наш примитивный метод решения проблем. Когда вы доберетесь до того места, на которое кожи не хватило, у вас начнутся проблемы с ногами. А на следующее утро кто-то украдет остальную кожу. Насколько примитивен этот метод! А лучший метод, как говорил Шантидева, это покрыть кожей подошвы своих ног. Тем самым ваши ноги будут защищены, и косвенно вы покроете кожей всю землю. Точно так же вы можете понять, что невозможно изменить внешний мир. Лучшее, что можно сделать, — укротить свой ум, изменить себя внутри. Таким образом косвенно вы измените внешний мир.

*Подобно этому, не под силу мне*

*Подчинить себе ход событий,*

*Но если сумею я покорить свой ум,*

*Разве будет нужда покорять что-то еще?*

Развив убежденность в этом положении, вы придете к выводу, что шаматха очень важна для того, чтобы решать ваши проблемы жизнь за жизнью. Вы захотите получить полное наставление о том, каким образом укротить и натренировать свой ум. Если я скажу, что следующую часть учения передам где-то в далекой стране, вы будете рады отправиться туда, даже если вам придется идти пешком, потому что у вас будет уверенность, что это учение стоит таких усилий.

Рано или поздно все вынуждены пойти на пенсию. Но для вас пенсия не станет плохой новостью. Пенсия означает, что деятельность вашей жизни закончена, пришло время готовиться к следующей. А если к тому моменту у вас не будет знаний о медитации, то вы не сможете приступить к ней, даже если захотите. Итак, полное, целостное знание о медитации — это драгоценная мудрость.

Часть этих знаний может пригодиться вам и в повседневной жизни. С их помощью вы сможете создать систему в своем уме. Когда ваше мышление становится систематичным, ум естественным образом начинает работать правильно. Именно бессистемное мышление делает ненормальным наш ум. А если вы, например, пьете водку, от этого болезнь ума усугубляется. Этот больной ум никогда не позволит вам стать счастливым.

Итак, нужно понимать, с какой целью мы развиваем шаматху. То счастье, которое вы обретете с реализацией шаматхи, несравнимо ни с каким другим мирским счастьем. Но люди, которым неведомо счастье шаматхи, бегают за временным мирским счастьем, сильно зависящим от систем, выдуманных людьми: экономической, политической, социальной — и поэтому очень нестабильным.

Но всегда будут счастливы те, чье счастье не зависит от подобных систем или зависит от них всего на десять–двадцать процентов, а в основном опирается на внутреннюю систему, внутренние принципы. Многие тибетские мастера говорили, что не следует полностью опираться на внешние предметы, потому что они изменчивы, непостоянны. Качества ума также непостоянны, но они более стабильны, они переходят из жизни в жизнь. Поэтому лучше полагаться на качества ума, чем на предметы внешнего мира.

Когда вы разовьете шаматху, в жизни не будет никаких кризисов. Вы просто будете закладывать причины и шаг за шагом продвигаться к своей цели. Если вы создадите полную причину, то определенно достигнете реализации. Мудрые люди, сравнив путь духовного развития и материальные проекты, поймут, что лучше доверяться духовному пути, чем нестабильным материальным проектам. Одно из преимуществ духовных «проектов» — гарантия результата при условии, что с вашей стороны будет создана полная причина. Ваша духовная практика, медитация, шаматха зависят только от вас и ни от кого другого.

Они не зависят от здоровья руководителя вашей страны, от экономической системы, существующей в ней на данный момент, кредитов, которые поступают от иностранных держав. Нет смысла все время чего-то ждать, надеяться на изменения к лучшему. Все внешнее ненадежно. Лишь создав внутреннюю причину, вы, несомненно, получите результат.

Достигнув каких-либо результатов в мирских проектах, вы можете в любой момент их потерять. Вы трудились, тратили колоссальные усилия, чтобы накопить миллион долларов, но прошло два дня, и они сгорели в ненадежном банке. Что же касается шаматхи, она останется с вами жизнь за жизнью.

Люди, развившие шаматху, способны питаться пищей концентрации. Им нет необходимости употреблять грубую пищу, чтобы выжить, поэтому в буддизме говорится, что существует четыре вида различной пищи. Один из них — это грубая, которую едят все, от которой толстеют и болеют. Другой вид — пища сосредоточения, пища концентрации. Она дарит уму ясность, и люди, употребляющие эту пищу, могут жить очень долго. Третий вид пищи — сущностные пилюли[[1]](#footnote-0). В Тибете многие великие мастера, медитирующие в горах, живут на этих драгоценных пилюлях: употребляют в пищу только их и занимаются медитацией. Их ум становится очень ясным, у них пропадает слабость. Итак, если вы будете медитировать, то не умрете с голоду, потому что помимо грубой пищи существует еще много других видов пищи. Четвертый вид пищи — незагрязненная пища, это нечто исключительное. Вы сможете питаться такой пищей только после того, как обретете прямое познание пустоты.

Первое преимущество шаматхи: как только вы породите ее, ваш ум станет невероятно ясным. Например, после развития шаматхи вы сможете отчетливо разглядеть каждую частицу на своей руке. Это очень ясный ум, поэтому у вас будет гораздо быстрее продвигаться аналитическая медитация. Она будет занимать у вас меньше времени, и за короткую аналитическую медитацию вы сможете достигать необходимого чувства или убежденности. Благодаря ясности ума ваш путь к реализации станет легким. Если же ваш ум неясен, любые реализации достигаются с оргомным трудом; кроме того, будет весьма трудно увидеть истинную реальность феноменов, постичь их пустоту.

Как говорится в одной из сутр: темной ночью, когда маленький огонек светильника колышется от сильного ветра, невозможно прочесть, что написано в книге. И это напоминает состояние нашего ума без шаматхи. После достижения шаматхи огонь ума становится очень ясным, его уже не колеблет ветер. При таком свете вы легко прочтете книгу и поймете ее смысл. В этом одно из преимуществ шаматхи.

Второе преимущество состоит в том, что после развития шаматхи появившийся в вашем уме покой будет настолько огромен и безграничен, что вам покажется, что вы уже достигли освобождения, нирваны. Ваш ум будет настолько ясен, что вы подумаете, что все омрачения ушли из ума, все они умиротворены. Но это пока еще не нирвана.

Когда вы достигнете шаматхи, состояние вашего ума можно будет сравнить с чистым прудом. Взболтав воду в нем палкой, вы сделали его грязным, потому что вся грязь поднимается на поверхность. И это символизирует наш ум, в котором нет шаматхи, грязный и замутненный ум. Кто же болтает палкой в пруду нашего ума? Это наши концептуальные мысли: «Наверное, он поступит так, наверное, он мне хочет плохого, наверное, все это плохие люди». Думая так, вы взбалтываете грязь в пруду вашего ума, со дна всплывают все омрачения. Даже вредоносные духи не могут навредить так, как вы сами себе вредите.

Итак, когда вы развили шаматху, это означает, что вы пресекли беспокоящие мысли: вы ни о чем не заботитесь, однонаправленно устремляете свое внимание только на один объект. По мере того как вы все дольше занимаетесь такой медитацией, палка концепций перестает баламутить ваш ум, а грязь ваших омрачений оседает.

Но нельзя сказать, что ваш ум «проясняется». Ваш ум ясен изначально, и наитончайшее наше сознание так и называется — «ясный свет». Этот ум ясен по природе. Но если мой ум по природе ясен, почему сейчас в нем нет ясности? Потому что мы сами себя омрачаем, постоянно взбаламучивая воду своего ума палками концепций. Как и наш ум, вода по своей природе чиста, в ее природе нет грязи. Если бы в природе воды присутствовала грязь, воду было бы невозможно очистить. Итак, очевидно, что, поскольку в природе воды нет грязи, грязь, присутствующую в ней, можно отделить от самой воды. То же самое с нашим умом. Если мы возьмем худшего человека в мире, самого омраченного и негативного, даже у него омрачения не являются природой его ума. Это нечто наносное. Почему же этот человек так негативно себя ведет? Он просто слишком сильно вращает палкой своих концепций и поднимает слишком много пыли и грязи. Может быть, за день он тысячу раз производит это вращение. Итак, разница только в скорости вращения этой палкой концептуальных мыслей.

После развития шаматхи вы совершенно прекращаете баламутить свой ум палкой концепций, поэтому вся пыль оседает на дно. Но здесь вам грозит одна опасность — решить, что это уже освобождение. Это пока еще не оно. Когда вы разовьете шаматху, у вас уже не будет грубой формы гнева, вам будет трудно рассердиться. Однако при встрече с какими-то неблагоприятными условиями, трудностями, снова начнется орудование палкой концепций, опять поднимется та же самая грязь. Поэтому одной шаматхи недостаточно.

Шаматху можно сравнить с тем, что вся грязь осела на дно вашего ума. После этого надо применить випашьяну, то есть тонкую аналитическую медитацию на пустоту, и с ее помощью выскрести эту грязь, лежащую на дне, выбросить ее из своего ума. Когда это произойдет, когда омрачения полностью будут устранены из ума с помощью випашьяны, познания пустоты, можно будет сказать, что вы достигли истинного освобождения. Такое состояние ума, полностью свободного от омрачений, и называется освобождение, или нирвана.

Своими мыслями мы постоянно обращаемся то к прошлому, то к будущему. Мы погружаемся в прошлое, перебирая в уме то, что нам кто-то сказал или сделал. Все наши мысли направлены на то, что уже случилось в прошлом. Либо наши мысли нацелены на будущее: «Они со мной поступят так-то или так-то. У меня будет такая проблема или другая». Мы все время напряжены, строим планы, пытаемся придумать, как заполучить тот или иной объект. Поскольку наш ум не способен сосредоточиваться на настоящем моменте, поскольку его постоянно влечет либо в прошлое, либо в будущее, в нем возникает много разнообразных концепций и нечистых планов. И это множество мыслей, роящихся в нашем уме, постоянно провоцирует всякие омрачения: гнев, зависть и так далее. Все это явно прослеживается, например, у героев сериала «Санта-Барбара». Но благодаря однонаправленному сосредоточению ваш ум постепенно успокоится.

Однако в своей повседневной жизни, вместо того чтобы размышлять над преимуществами шаматхи, вы обычно обдумываете преимущества обладания машиной, дачей или хорошей работой. Поскольку вы думаете в основном над преимуществами этих вещей, у вас порождается вера в них, для вас эти вещи становятся объектами счастья, у вас появляется все более горячее желание ими обладать. Следовательно, они становятся смыслом вашей жизни. Такого быть не должно.

Сравнивайте преимущества шаматхи с преимуществами мирских вещей, материальных благ, и вам станет очевидно, что должно стоять на первом месте. Постоянно думайте: что принесет вам больше пользы в этой жизни, что принесет вам больше пользы в будущей жизни, и лишь тогда у вас естественным образом возникнет вера в преимущества шаматхи. Думайте о том, что полезнее с точки зрения блага для других, что полезнее с точки зрения вашего личного благополучия: шаматха или материальные вещи и блага. Также исследуйте, что более полезно в краткосрочной перспективе, что принесет больше пользы в долгосрочной перспективе.

Итак, обдумайте этот вопрос, рассмотрите его хорошенько со всех точек зрения, тогда у вас появится искреннее чувство, чистосердечная убежденность в истинности наставлений о развитии шаматхи великих мастеров прошлого, таких как Атиша, Шантидева, Асанга, лама Цонкапа и других. У вас возникнет сильное желание развить шаматху, появится искренняя, идущая от всего сердца вера в преимущества шаматхи. Одновременно с этой верой у вас появится и вдохновение. Тогда лень начнет исчезать сама по себе, подобно тому как рассеивается темнота, когда включается свет.

Свет и тьма считаются несовместимым противоречием. Это означает, что когда где-то есть свет, в этом месте тьмы быть не может; так и лень не может одновременно существовать в одном уме с вдохновением, рожденным верой в преимущества шаматхи. Лень и вдохновение не могут присутствовать одновременно в одном уме, следовательно, они являются несовместимыми противоречиями.

Если в доме темно, вы не прогоните темноту, ее невозможно собрать в пакет и выбросить в окно. Лучший способ рассеять темноту — провести в дом электричество и повесить лампочку. После этого останется лишь щелкнуть выключателем, и за одно мгновение темноты не станет. И это не чудо! Это причинно-следственный механизм.

Высокие реализации буддийских мастеров тоже не являются чудом. Это проявление причинно-следственной взаимосвязи. Причины порождают соответствующий результат, это кажется чудом только нашему ограниченному мирскому уму. Мы считаем чудом то, что недоступно для нашего восприятия и понимания. Если человек из какой-то глухой провинции приедет в Москву, пойдет в супермаркет, а двери сами раскроются перед ним, он решит, что это чудо. А, зайдя в магазин и увидев, что двери за ним закрылись, он будет поражен и скажет: «Эти двери обладают зрением!» Но никакого чуда здесь нет, потому что все это механизм причинно-следственной взаимосвязи. Если вы создадите необходимую причину, то сможете установить автоматические двери везде, если же такой причины не будет, то и результата такого вы не добьетесь. То есть нельзя сказать, что такие двери могут существовать только в Москве, а в Индии или в других местах это невозможно. Если вы создадите соответствующую причину, то это станет возможно везде.

Не думайте, что развить шаматху реально только в Тибете, а в Москве этого не получится. Создав соответствующую причину, вы сможете достичь шаматхи где угодно. Но тут нужно иметь в виду, что даже такое небольшое достижение, как автоматические двери, требует выполнения определенных условий. Чтобы установить такие двери, нужно создать определенные механизмы, провести много подготовительной работы. И если хотя бы одна причина будет отсутствовать, двери не будут функционировать. А достижение шаматхи — более утонченная и сложная вещь, для нее нужно создать гораздо больше причин.

Если существа из других вселенных посмотрят на достижения землян, то я абсолютно уверен, что они позавидуют тому, что у нас существует полное учение сутры и тантры, продвинутое учение о развитии сознания, о технике развития ума. Жители других цивилизаций позавидуют именно этому, а вовсе не уровню нашего материального прогресса. В буддизме признается тот факт, что мировых систем миллионы. Было бы большой ограниченностью полагать, что существует только один наш мир.

Важно понять, что никаких чудес не бывает. Какую причину вы создадите, такой результат и получите. Когда у вас появятся сильная вера в преимущества шаматхи и сильная вера в свою способность развить ее, то незамедлительно появится и вдохновение.

Если у вас появятся вера, вдохновение и энтузиазм к медитации на шаматху и с этими чувствами вы поселитесь в горах, чтобы заниматься там интенсивной медитацией, то будете жить там с постоянным ощущением радости. То есть ваша медитация будет доставлять вам огромное удовольствие. И даже если возникнут какие-то трудности, например вы пойдете за водой и упадете, вы не станете придавать им значения.

Вас не будет беспокоить отсутствие горячей воды. Вы будете обливаться холодной, и от этого ваше тело только окрепнет. Например, если вы легко одеты и у вас нет зонта, то вас будет раздражать дождь. А если вы во время дождя плаваете в реке, вы не обращаете внимания на падающие сверху капли. Механизм действия нашего ума таков: как только он что-то принимает, это уже не является проблемой, уже не тревожит, не огорчает нас. Уехав в горы и изменив свой образ мышления, вы станете гораздо счастливее, чем были в городе. Это совершенно точно, но для этого необходимо изменить настрой своего ума. У меня есть личный опыт: до того как отправиться медитировать в горы Дхарамсалы, я долгое время прожил в Новой Зеландии, где жизненные условия гораздо лучше, чем в Москве. Поскольку у меня изменился образ мышления, в горах мне нравилось гораздо больше, хотя там не было комфорта цивилизации. Но я нашел в таких условиях преимущества. У меня была одна миска, я и готовил в ней и ел из нее, поэтому мне было легко мыть посуду. Поскольку у меня было мало еды и мало посуды, у меня не было тараканов.

Я объясняю это для того, чтобы вы знали, в чем заключается подготовка к шаматхе. До того как начать развивать шаматху, необходимо подготовиться к затворничеству. Все это кажется простым, но на самом деле играет важную роль в практике. Вера, вдохновение, энтузиазм, умиротворенность и спокойствие — все эти четыре противоядия крайне необходимы для устранения лени (мы подробнее рассмотрим их в отдельной главе). Очень легко понять, что значит каждое из этих понятий, каждое из этих четырех слов, но трудно понять, как они взаимосвязаны.

Благодаря вдохновению укрепляется энтузиазм, а с помощью энтузиазма можно развить шаматху. Реализовав шаматху, вы обретаете безмятежность. А безмятежность, в свою очередь, является конечным, абсолютным противоядием от лени. Когда у вас будет безмятежность, лень вам больше не грозит. Энтузиазм и вдохновение могут устранить вашу лень, но полностью удалить ее из вашего ума они не могут.

Не надо слишком увлекаться различными медитациями. Пока пытайтесь развить веру в шаматху, а параллельно занимайтесь своей повседневной практикой. Находясь в пути, вместо того чтобы думать о преимуществе материальных вещей, думайте о преимуществах развития шаматхи. Во время рекламы по телевизору переключайте ум на свою рекламу — рекламу шаматхи. Это действительно работает в качестве противоядия. В противном случае мы совершенно утонем в море материальных вещей. А если ваш ум по-прежнему будет поглощен мирскими вещами, которые рекламируют по телевизору, вы так и будете откладывать медитацию на потом. И когда-нибудь вас отнесут на кладбище, и что вам останется? Медитировать в гробу?

Иногда люди думают, что философия существует для того, чтобы все усложнять. На самом деле, наоборот, она предназначена упрощать какие-то сложные вещи и прояснять их. Когда великий мастер философии, Его Святейшество Далай-лама, дает учение, он рассматривает сложнейшие вещи, но объясняет их легко и доступно. Это признак великого мастера.

Обычно те, кто в Европе и Америке называют себя философами, берут простые вещи и начинают их до бесконечности усложнять, вводить новые термины, строить замысловатые теории. Они говорят, что есть феномены, а есть то, что запредельно феноменальному миру. Это ерунда, ненужные игры ума. Если нечто не феномен, то его не существует. А если его не существует, тогда что мы должны изучать и постигать? Как можно постичь нечто несуществующее? Итак, «контактерство», «запредельность феноменальному миру» — это нечто несуществующее. С логической точки зрения важно в первую очередь понять, что такое феномены: это нечто существующее. Если нечто существует, то мы и называем его феноменом, потому что феномен — это то, что можно познать.

Все богатство буддизма состоит в его философии. Но буддийская философия — это не физика и не математика, в ней нет таких бесчисленных примеров, математических расчетов, как в точных науках. Буддийская философия связана с удивительно четким анализом феноменов. И, узнав лишь одну теорию, вы сможете увязать ее с множеством других вещей.

Философия очень важна для медитации, без философии медитация абсолютно пустое занятие. Для пилота, ведущего самолет, самое главное — точные расчеты, связанные с полетом, знание курса и так далее. Без этих данных он не сможет правильно управлять самолетом и прибыть в пункт назначения. Точно так и философия важна для медитации, без философии медитация — просто детская игра. И поэтому сейчас, когда я заговорил о медитации, естественным образом всплыла тема философии, ведь без философии медитация просто невозможна.

Итак, чем больше вы думаете о достоинствах шаматхи, тем сильнее начинаете верить в них и тем больше у вас возникает желание достичь шаматхи. О преимуществах шаматхи важно слушать снова и снова. И каждый раз, когда вы слышите об этом, у вас будет все меньше интереса к другим вещам, зато будет возрастать интерес к развитию шаматхи.

Еще одно преимущество шаматхи: опираясь на нее, вы можете развить ясновидение. Ясновидение связано с развитием шаматхи. И все другие так называемые чудесные достижения так или иначе основаны на шаматхе. Шаматха — основа всех тех реализаций, чудесных способностей тибетских йогинов и мастеров, рассказы о которых вы слышали. Миларепа ходил по воде, зависал в воздухе или летал с одной горы на другую — все это результаты его шаматхи. Когда вы натренировали свой ум до такой степени, что он может держать сосредоточение на одном объекте столько, сколько хочет, без каких-либо изъянов медитации, все остальные реализации достигаются с легкостью.

Так, реализовав шаматху, легко заниматься медитацией на сущностные центры своего тела. Когда вы попробуете сосредоточиться на пупочной чакре, ветер беспрепятственно войдет в центральный канал, потому что у вас есть шаматха. И тогда такие реализации, как туммо, ясный свет, тоже будут вполне достижимы.

Если же вас интересует ясновидение и прочее, поймите, что сначала вам предстоит развить шаматху. Если вас действительно интересует отречение, вначале вам также следует развить шаматху. Если же вы хотите породить в своем уме бодхичитту, вначале развейте шаматху, в противном случае реализовать бодхичитту будет очень трудно.

Поскольку все мы являемся практиками Махаяны, нашей основной целью должно быть порождение бодхичитты. Бодхичитта — это драгоценный ум, заботящийся о других больше, чем о себе, который является причиной достижения состояния будды. Все будды родились из бодхичитты. Это должно стать основным объектом вашего интереса. И чтобы достичь состояния будды, сначала необходимо породить бодхичитту, а для этого прежде всего следует развить шаматху. Порождение бодхичитты без шаматхи возможно лишь в исключительном случае, для исключительных личностей.

Если вы хотите развить шаматху не ради самой шаматхи или чего-то иного, а с основной целью породить бодхичитту и стать источником счастья для всех живых существ, тогда ваша практика шаматхи станет практикой Махаяны. И тогда, даже если одну минуту вы сосредоточитесь на своем уме, это будет практика, которая станет приносить вам безмерные заслуги, потому что будет направлена на порождение бодхичитты. Когда великий индийский йогин Падампа Сангье пришел в Тибет, там были популярны практики махамудры и дзогчена. Увидев это, Падампа Сангье воскликнул: «Какой смысл созерцать свой ум, если в нем нет бодхичитты?»

Если вы будете все время думать о достоинствах автомобиля «Мерседес», у вас день ото дня будет возрастать вдохновение к его покупке, вам захочется много работать, чтобы заработать на машину. Однако, купив «Мерседес», вы не решите своих проблем. Начнутся новые, связанные с машиной. Пока у вашего подъезда стояли «Жигули», вы спали спокойно. Теперь вы лишились сна, потому что все время думаете: «Как там мой «Мерседес»?» Когда у вас появится шаматха, проблем не прибавится. Все потому, что шаматха — это Дхарма, а «Мерседес» — это не Дхарма. Дхарма — это то, что приносит настоящее счастье. Что же касается «Мерседеса», вы можете провести в нем целый день, целую ночь, но через десять дней вам это надоест.

То же самое касается вашей подружки или друга — проведя с любимым десять дней не расставаясь, на десятый вы скажете: «Надоело», потому что он не является объектом счастья. Попытайтесь осознать, что любой сансарический объект может сделать вас немного счастливее, но полного счастья не даст. Тогда вы будете становиться мудрее. Чувство отречения будет признаком вашей возрастающей мудрости.

Когда мы наслаждаемся счастьем в сансаре, оно подобно меду на лезвии ножа. Мы знаем, что мед сладок, но не понимаем, что он стекает с острия ножа. Поскольку мед сладок, мы лижем его так жадно, что режем язык, испытывая в результате больше боли, чем счастья. Но буддийская философия никоим образом не говорит, что мед — это плохо. Некоторые религии порицают наслаждение, но это неправильно.

Религия — это инструмент обретения счастья. Если она делает вас несчастнее, вряд ли стоит придерживаться такой религии. Философия, религия предназначены лишь для того, чтобы сделать вас лучше, добрее. Поэтому мудрые люди, в особенности практики тантры, слизывают мед так, чтобы не поранить язык. Помните об этом примере. Важно быть счастливыми. Если вы сами несчастны, как вы можете стать источником счастья для всех живых существ? Когда вы практикуете Махаяну, ваша мотивация должна быть такой: «Да стану я источником счастья для всех живых существ». Для этого в первую очередь вы должны стать счастливыми сами.

Если вас интересует обретение сверхъестественных способностей, я не могу вам в этом помочь. Но если вас по-настоящему интересует укрощение своего ума, значит вы не ошиблись в выборе, придя ко мне. Благодаря учениям, которые я получал от своих мастеров, благодаря моей собственной практике я достиг какого-то результата в укрощении своего ума. И вы, немного укротив свой ум, станете спокойнее, счастливее.

Но если вы не укротили свой ум, то, имея много вещей, будете страдать от их обилия. Если же вещей будет мало, вы тоже будете страдать. Не укротив свой ум, вы будете страдать от своей непопулярности; если же станете популярным, начнете страдать от славы. У кинозвезд нет счастья, они говорят: «Я не хочу популярности, я страдаю от нее. У меня нет личной жизни». За ними гоняются папарацци, стараясь добыть скандальные, компрометирующие материалы. Даже небольшой скандал делает их несчастными.

Если же вы укротили свой ум, то бедность — это очень хорошо, да и богатство — тоже хорошо. Если у вас есть жена — это прекрасно, нет жены — тоже замечательно. Иметь или не иметь жену — это не проблема, основная проблема — неукрощенный ум. Если вы укротили ум, то все у вас идет замечательно. Иногда человек думает, что он страдает из-за своей жены и что без нее он будет счастлив. Но пытаться сбежать от супруга в надежде стать счастливее в одиночестве — это тоже неправильно.

Итак, если тщательно исследовать преимущества шаматхи, то все сводится к укрощению ума. Шаматха является хорошим способом укрощения ума. Также для укрощения ума важна аналитическая медитация на темы Ламрима.

У меня очень практичный подход: я не хочу сразу заниматься слишком высокими практиками, освоение которых займет у меня много времени. Я хочу начать с самого простого и понять, работает оно или нет. Свои теоретические знания я должен проверить на практике, чтобы с уверенностью учить этому других. Если вы медитируете на шаматху, если делаете это правильно, нет никаких сомнений в том, что вы сможете ее развить.

Когда придет нужное время, я скажу своим ученикам, что теперь им пора бросить работу и отправиться в затворничество. Сейчас у вас есть энтузиазм, вы стремитесь медитировать, но когда придет время, не просите меня: «Геше-ла, можно я сначала завершу эту или ту работу?» Вы должны готовиться к шаматхе, создавать фундамент, набираться решимости, чтобы дождаться момента, когда я скажу вам, что пришла пора.

1. Пилюли *чудлен* употребляются в так называемых практиках долгой жизни, таких как Ваджрная сущность жизни и т. п. [↑](#footnote-ref-0)