**МЕДИТАЦИЯ ШАМАТХА**

Собственно практика развития шаматхи объясняется в двух разделах:

1. Метод развития чистой концентрации.

2. Как прогрессировать по девяти стадиям шаматхи, опираясь на чистоту концентрации.

Старайтесь выучить основные разделы и подзаголовки этого учения, чтобы во время медитации понимать, что вы делаете. Если, получив множество наставлений, вы не будете знать, как они связаны между собой, вы запутаетесь. Все эти заголовки и подзаголовки представляют собой некий каталог, который складывается у вас в сознании. Когда разные учителя будут давать вам наставления о развитии концентрации, вы будете с легкостью соотносить их с теми или иными разделами учения, хранящимися у вас в голове. Вы будете помнить о них и легко определять: «Это относится к такому-то разделу, а это мне нужно для того-то».

Если у вас в голове не будет ясной классификации, то, слушая наставления разных мастеров, вы не будете понимать, какое из них к чему относится. Например, на одних стадиях развития шаматхи вам необходима интенсивная концентрация, при этом большое значение имеют внимательность и бдительность: вы не позволяете своему уму никуда отклоняться, усиленно придерживаясь объекта, сохраняя свое внимание на нем. В других случаях учитель может сказать вам: «А теперь расслабься, отпусти свой ум», — и вам может показаться, что это противоречит первому наставлению. Поэтому важно знать, на какой стадии чем именно вы должны заниматься.

**Метод развития чистой концентрации**

Первый раздел — метод развития чистой концентрации — имеет три части:

1. Что делать до сосредоточения на объекте медитации.

2. Что делать во время сосредоточения на объекте медитации.

3. Что делать после сосредоточения на объекте медитации.

Если вам не удастся добиться чистой концентрации, то породить шаматху вы не сможете. Это должна быть не просто концентрация, не просто сосредоточение. Это должна быть именно чистая концентрация. Если вашей концентрации недостает ясности и интенсивности, то чистой ее назвать пока нельзя. Даже если вам удастся добиться яркой и четкой концентрации, но при этом ваш ум будет немного блуждать, эта концентрация тоже не является чистой. Блуждание ума не нарушает вашу концентрацию полностью, но, поскольку оно все-таки присутствует, ваша концентрация не чиста. Поэтому лама Цонкапа начал объяснять метод порождения шаматхи с описания метода развития чистой концентрации. Лишь потом он описал, как, опираясь на этот метод, прогрессировать по стадиям шаматхи.

*Объяснение метода развития шаматхи посредством аналогии*

Метод развития шаматхи демонстрирует следующая аналогия. Объект медитации подобен колонне, а ваш неукрощенный ум — дикому слону. Внимательность, которой вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, подобна веревке. Когда дикий слон вашего ума уже практически разорвал веревку, привязывающую его к колонне объекта медитации, вы укрощаете его с помощью бдительности, подобной крюку. В настоящий момент у вас нет внимательности, подобной веревке, чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Вместо нее у вас лишь тоненькая нитка внимательности. Слон даже не замечает, как рвет ее, поэтому через секунду он начинает блуждать там и сям. Чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, в первую очередь вам необходимо сделать колонну объекта медитации очень прочной. В противном случае, если колонна слабая, дикий слон быстро ее сломает.

Проверьте сами, попытайтесь удержать свой ум на одном объекте. Вы увидите, что через секунду он уже начинает блуждать, потому что ваша колонна объекта медитации очень слаба, а веревка вашей внимательности тонка как нитка. А у некоторых нет даже такой нитки. Но даже если ваша внимательность подобна нитке, это тоже очень хорошо: вы сможете хотя бы на короткое время удержать слона. В настоящий же момент слон вашего ума совершенно не чувствует дискомфорта. Он вовсе не замечает никаких пут. Кроме этого, у вас нет крюка бдительности. Как в таком случае вы сможете натренировать свой ум?

Некоторые люди думают, что медитация — просто сидение в строгой позе безо всяких мыслей, когда ум летает, начинает входить в контакт с разными вселенными. Но зачем нужны контакты с другими вселенными? У нас и так достаточно странных людей. Занимаясь настоящей медитацией, вы, напротив, становитесь очень последовательными: ко всему подходите аккуратно и систематично. У вас развиваются внимательность и бдительность, день ото дня вы становитесь все счастливее.

Сейчас я расскажу, каким образом сделать колонну объекта медитации крепкой. Не принимайтесь сразу же медитировать. Сначала добейтесь того, чтобы объект вашей медитации был стабильным. В повседневной жизни тренируйтесь так, чтобы добиться прочности объекта вашей медитации. Например, задумав построить дом, вы не приступаете непосредственно к строительству. Сначала вы ищете прочный материал, чтобы заложить его в фундамент. Это можно сравнить с объектом медитации, подобным колонне.

**Что делать до сосредоточения**

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, а в конце она мешает вам получить желаемый результат. Таким образом, лень является первой ошибкой медитации.

Нужно избавиться от лени прежде, чем вы приступите к медитации. Иначе лень не даст медитировать. Даже если вы будете медитировать, она не позволит вам заниматься медитацией полноценно. Желательно, конечно, полностью избавиться от лени, но если ввы не в состоянии это сделать, по крайней мере, постарайтесь свести ее к минимуму.

Всего различают пять ошибок медитации и восемь противоядий, устраняющих их. Подробнее я рассказываю о них в отдельных главах этой книги. Четыре из восьми противоядий от ошибок медитации служат для устранения лени, потому что устранить ее сложнее всего. Один день вы полны энтузиазма, но на следующий день этот энтузиазм пропадает. Поскольку вашего энтузиазма хватает ненадолго, то больше всего вам необходимо бороться с ленью. Здесь я вкратце расскажу о противоядиях от лени, подробнее речь об этом пойдет в главе «Восемь противоядий».

Первое противоядие от лени — развитие *веры*. Чтобы развить веру, нужно размышлять о качествах шаматхи. Когда вы достигнете шаматхи, ваш ум станет настолько ясным и проницательным, что всех остальных реализаций вы сможете достичь очень быстро. Думайте: «Развив шаматху, я достигну огромного умиротворения ума. Такой безмятежности мне не даст ни один другой объект: ни миллион долларов, ни пост президента. Такой умиротворенный ум очень стабилен, поэтому он останется со мною жизнь за жизнью». И еще одно: реализовав шаматху, вы сможете также развить ясновидение и другие способности для блага всех живых существ. Таким образом, шаматха важна как для вашего блага, так и для принесения блага другим. Достижение такой большой цели стоит того, чтобы прилагать большие усилия.

Второе противоядие — это *вдохновение*. Когда у вас появится сильная вера в качества шаматхи, а также в вашу способность ее развить, у вас появится и сильное вдохновение к достижению шаматхи. Имея веру, породить вдохновение уже нетрудно. Старайтесь развивать вдохновение на собственном опыте, а не заражаться эмоциями других людей. Важно получить этот опыт — вдохновение, рожденное собственными размышлениями. Когда у вас появляется вдохновение от слов других людей (например, вашего Учителя), оно очень слабо. Для начала вы нуждаетесь в таком вдохновении, но затем вам понадобится развить вдохновение самостоятельно. Только оно и будет стабильным. Если собственное вдохновение приводит вас к решимости реализовать шаматху, такая решимость останется с вами надолго. Она не будет мимолетной, в отличие от той, что была результатом влияния, которое на вас оказал кто-то другой. В буддизме нет места промыванию мозгов: на этом пути все решения вы принимаете на основе собственного понимания.

Сильное вдохновение, в свою очередь, порождает третье противоядие — *энтузиазм* — радость, которая возникает от мысли о медитации. Вы с радостью, со счастливым умом практикуете шаматху. С энтузиазмом вам будет легко жить в горах, в уединении. Вы будете рады жить там, даже питаясь скудной пищей.

Четвертым противоядием, обретаемым после развития энтузиазма, становится *безмятежность*, спокойствие. С помощью энтузиазма вы развиваете шаматху. Когда у вас появляется шаматха, вы обретаете безмятежность. Тогда лень полностью исчезает из вашего ума. Но чтобы полностью устранить всю лень из своего сознания, вам необходимо породить шаматху, поскольку, когда вы пребываете в безмятежности, у вас не возникает ни малейшей лени. Четвертое противоядие вы не можете применить прямо сейчас, поскольку это результат развития шаматхи, но старайтесь развить в себе желание достичь его.

Вкратце суть вышесказанного заключается в том, что вы должны бороться со своей ленью, укрощать ее и вызывать в своем уме веру, вдохновение и энтузиазм, а затем, на более поздних этапах, порождать безмятежность. Это необходимая подготовка, предваряющая собственно медитацию.