**ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МЕДИТАЦИИ**

Чтобы укротить свой ум, сделать его здоровым, важно не только получать учение по философии, но и медитировать. Медитация — очень важный инструмент, который применяли для укрощения ума мастера прошлого. Только лишь получая учение и обдумывая его, вы, безусловно, обретете некоторый результат, хотя он будет не слишком большим.

Но без должных знаний лучше вообще не приступать к этому занятию. Не имея представления, где в машине находится педаль газа или тормоз, лучше вовсе не садиться за руль. Вождение машины будет опасно. А если вы не знаете дорожных знаков, проблемы возникнут не только у вас, но и у многих других людей. Вождение автомобиля — это очень просто. Но даже для этого важно выучить теорию, изучить дорожные знаки, узнать, как отремонтировать машину в случае аварии. И только когда все эти причины собраны, можно претворять знания в практику — садиться за руль и давить на газ. Зачем нужны все эти сложные приготовления? Чтобы предотвратить множество проблем.

Буддийская медитация — не какое-то духовное приключение. Это техника, с помощью которой вы можете укротить свой ум. Медитация — это работа по устранению ошибок в уме, а не просто сидение в строгой позе или контакт с иными вселенными. Когда ум начинает «летать» — это очень опасно. Занимайтесь подлинными медитациями, которые в прошлом практиковали великие мастера Индии, Тибета; лишь тогда вы обретете их реализации. А если вы будете выполнять странные медитации, которыми не занимались йогины прошлого, вы достигнете реализаций, которых они не достигали, и это весьма опасно. У вас расширятся глаза, вы не сможете общаться с людьми — это признаки того, что ум стал совсем ненормальным. «Телевизор» вашего ума будет показывать каналы, которые другие люди видеть не могут. Это называется шизофренией.

Прежде чем приступить к медитации, надо узнать, что такое медитация и как правильно медитировать. Если вы этого не знаете, не стоит даже начинать. Люди ведут себя довольно странно: когда они не знают, что такое медитация и как медитировать, они очень хотят медитировать. А затем, когда постепенно узнают обо всем этом, у них пропадает желание. У вас должна быть обратная реакция. Если вы не знаете, что такое медитация и как правильно медитировать, у вас не должно быть и желания медитировать. А когда вы соберете достаточно знаний, тогда должно возникнуть желание этим заниматься.

В прошлые времена в Тибете духовные наставники не разрешали своим ученикам сразу приступать к медитации. Сначала ученики долго изучали философию, потом получали полную систему знаний о медитации, только после этого им говорили: «Сейчас пришло время медитировать». Если вы без подготовки приступите к медитации, то ваша голова, которая и без того не в порядке, станет работать еще хуже.

По-тибетски медитация называется «гом», что означает «привыкание». Речь идет о привыкании к позитивному образу мышления. Мы тоже занимаемся этим, но чаще всего мы привыкаем к негативному образу мышления. Это можно назвать негативной медитацией. Для нее нам вовсе не требуется сидеть в строгой позе. Наш ум знаком с негативным образом мышления, поэтому он нездоров. Основную часть времени мы мыслим негативно: относимся к людям враждебно или с недоверием, думаем, что нас никто не любит. Но то, какими являются окружающие, — отражение наших собственных действий. Поэтому важно, чтобы наш ум привык к позитивному образу мышления. Это тоже является медитацией.

В настоящий момент мы не можем постоянно быть добрыми, если не владеем медитацией. Все эти вещи на первый взгляд кажутся простыми, но, изучая их более подробно, вы обнаружите, что на практике осуществить это вовсе не просто. В нашем мире сохранилась высокая мудрость — знание о том, как сделать наш ум полностью здоровым, излечив его от болезни омрачений, и как развить весь благой потенциал ума, любовь, сострадание.

Представьте такую ситуацию. Вы смотрите телевизор, а кто-то заходит и говорит: «Твоя подруга сказала о тебе то-то и то-то». У вас начинается «медитация». Вы уже не видите телевизор. Вы однонаправленно сосредоточены: «Три месяца назад она сказала то-то, а до этого говорила так-то. Что же я плохого ей сделал? Я ведь делал ей так много хорошего! Она неблагодарный человек! Может быть, в будущем она сделает мне еще хуже?» Ваша аналитическая «медитация» прошла удачно, если ваше лицо стало красным, а от головы пошел пар. Это проявилась своеобразная «реализация». Пусть даже в это время по квартире бегают дети, вы их не замечаете. Когда же занимаетесь позитивной медитацией, вы постоянно жалуетесь: «Геше-ла, меня отвлекают дети, соседи». Но это лишь оправдание. Ведь во время негативной медитации вас ничего вокруг не беспокоит. А это значит, что умение медитировать у вас есть, но вы используете его для негативных помыслов.

Ваше отношение должно измениться. Если вам дают много негативного материала, объясняют ситуацию со всех сторон, скажите, что это вас не интересует. А если получите небольшой позитивный материал, сразу говорите: «О, это великолепно!» Всесторонне обдумывая такую ситуацию, вы сделаете свой ум здоровым. К примеру, вы можете, всесторонне обдумывая, вспоминать доброту своих родителей. Вспоминайте все хорошее, что сделали для вас друзья. В самом начале старайтесь размышлять о том, что ваш ум способен понять.

У нашего нездорового ума есть привычка хорошо запоминать плохое, а все хорошее быстро забывать. Нам нужно изменить этот механизм, научиться забывать мелочи и ошибки. Христиане это называют прощением. Самое простое в прощении — понимать, что живые существа допускают ошибки из-за неведения. Просто перестаньте помнить эти ошибки. Этот яд отравляет вас все больше и больше, затем происходит взрыв, после которого возникают всевозможные умственные проблемы, затруднения в семье — да что угодно!

Я знаю, что у вас есть представление об этом, но сейчас объясняю для того, чтобы у вас возникла стопроцентная убежденность. Если вы десятки лет держите зло на кого-то, то кроме негативной кармы ничего себе не зарабатываете. Если вы потеряли ногу из-за кого-то, то убивать этого человека нет смысла. Нога от этого не вырастет. Незачем к физической боли добавлять ментальную боль. Это несложно понять, но вы забываете об этом, когда попадаете в такую ситуацию. А все потому, что занимаетесь негативной медитацией. Если вас кто-то ударит, вы реагируете на это так же, как и раньше. Это и есть результат привычки помнить плохое. Вот почему так важно помнить все доброе и забывать весь вред, который причинили вам другие. Напоминайте себе об этом снова и снова.

Вы привыкли копаться в своих прошлых несчастьях и тем самым доводить себя до депрессии: «У меня нет этого и того. Как жить дальше?» Необходимо остановить эту негативную медитацию. Без этого заняться позитивной медитацией будет очень сложно. Первая основная практика — не позволять своему уму думать неправильно.

Можно привести такой пример: на вашей руке рана, она чешется. Почесав ее, можно на время успокоить зуд, но потом рана увеличится и станет болеть сильнее. Если же перетерпеть этот зуд, рана вскоре заживет и перестанет чесаться. Поначалу ваши негативные мысли подобны зуду. Потом становятся похожими на привычку к курению или наркотикам. Когда человек пытается бросить курить, его тянет к сигарете даже при запахе дыма. Но он говорит себе: «Нет, не надо, не хочу!» Такой же должна быть ваша практика: любую пришедшую в голову негативную мысль надо пресекать.

Предупредите своих друзей: «Не надо мне рассказывать, кто о ком злословит. Мне надоело это слушать». У вас ведь все происходит наоборот — стремитесь узнать все сплетни, которые о вас ходят. Ужиная, к примеру, вы вдруг задумываетесь: «А что обо мне говорят там-то?» И, хватаясь за телефон, звоните подруге, спрашиваете, какие слухи о вас ходят. У вас немедленно начинается медитация на гнев: вы припоминаете, как о вас сплетничали до этого. Вы становитесь несчастным, и даже еда перестает радовать. Всем вокруг тоже становится неприятно: когда исчезает внутренний покой, это нарушает и внешнюю гармонию. Друзья больше не могут оставаться в вашем доме, они уходят. В семье иногда доходит даже до битья тарелок. Это результат нездорового образа мыслей.

Я сейчас не говорю о глубокой буддийской философии, пустоте, заботе о других больше, чем о себе. Для начала необходим просто здоровый образ мыслей. Здоровое мышление подобно нектару: если хотя бы одна такая мысль придет в голову, ваш ум сразу поменяется. И это отразится даже на внешнем виде: вы будете выглядеть счастливым. Если вы едите с таким настроем ума, вы даже начинаете тоньше чувствовать вкус. При нездоровом же мышлении ваше тело настолько «закрыто», что толком не способно ничего ощущать.

* 1. **Аналитическая медитация**

Как мы помним, различают два вида медитации: аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Первая не требует строгой позы — ваш повседневный образ мышления также может стать аналитической медитацией. Цель аналитической медитации — обучить свой ум позитивному образу мышления. Если свой нынешний нездоровый образ мыслей вы замените здоровым, это и будет называться аналитической медитацией. Она позволит вам обдумывать любую ситуацию со здравых позиций. Например, вы можете практиковать это и во время просмотра телепередач, и за трапезой: «Мне сегодня повезло вкусно поесть. Но многим людям в нашем мире не хватает еды. Пусть все живые существа получат такую вкусную еду. Пусть никто не страдает от голода!»

Посвящайте свое счастье всем существам, от этого оно будет только возрастать. Каждый раз, когда вы счастливы, делайте посвящение: «Пусть все живые существа будут так же счастливы, как я». Получая драгоценное учение, каждое слово которого открывает ваши глаза, осознавайте, что такое событие в жизни — большая редкость: «Пусть все обретут такой же чудесный шанс, какой выпал сегодня мне. У многих людей в мире отсутствует мудрость. Пусть все обретут океан мудрости!»

В мире нет существ, плохих по природе. Но все существа в сансаре страдают от неведения. Из-за отсутствия мудрости они злятся. А мы, видя их внешние омраченные проявления, считаем их порочными. Но по природе они добры, их ум чист. Люди с тяжелым характером обладают больным умом. Но ведь больной туберкулезом кашляет не потому, что хочет вам досадить, а потому, что страдает, у него нет выбора. Злая речь также подобна кашлю. Вам должно быть жаль раздраженного человека. Он болен гневом и сам усугубляет свою ситуацию. Если думать так, у вас не возникнет гнева по отношению к людям. Их слова влетят в одно ухо, вылетят из другого — и вам не будет больно. Вы посмотрите на человека с жалостью, сочтя его ненормальным.

Вам бывает больно только потому, что вы принимаете слова других людей близко к сердцу. «Он мне такое сказал! Я раньше ему помогал, а он вот как со мной обошелся!» Не стоит так реагировать — от этого и вы становитесь ненормальным. А когда встречаются двое ненормальных, это опасно. Когда жена злится, муж тоже становится ненормальным; эти двое ненормальных могут разрушить весь дом. Они бьют посуду, а утром удивляются: «Зачем мы это сделали?»

В вашей семье достаточно одного ненормального, не становитесь такими оба. Когда другие реагируют на вас гневно, развивайте к ним сострадание — это очень важно для вас. В этот момент вам необходима аналитическая медитация, то есть здоровое мышление. Когда вас ругают, вспомните об этом и попытайтесь понять, почему разгневанные люди так поступают. Вы придете к выводу, что они больны и достойны сострадания. «Как я могу им помочь?» — станете думать вы. Когда у вас появляется жалость, их злые слова влетают в одно ухо и вылетают из другого, не причиняя вам боли. Даже если вам скажут, что вы толстый и некрасивый, эти слова пролетят мимо.

Но как только у вас появляются неправильные мысли, вам сразу становится больно. Омраченные мысли создают рану в вашем сердце, из-за которой даже маленькое слово причиняет боль. Постарайтесь в такие моменты пресечь поток негативных мыслей. Сострадательные мысли не позволят проявиться гневу. Вы будете думать лишь о том, как помочь тому, кто разгневался. Ведите себя в соответствии с ситуацией. Иногда нужно быть строгим, но без гнева, а иногда лучше говорить мягко. Я не буду приводить конкретные примеры — решайте сами, в какой ситуации как себя вести. Но в любом случае внутри вы должны оставаться добрыми.

Что может подарить вам счастье? Во внешнем мире — ничего. Да, если вам холодно, теплая одежда согреет вас. Да, если вы голодны, то пища может наполнить ваш желудок и сделать ваше тело более здоровым, но не больше. Настоящее же счастье вы обретаете, когда ваш ум освобождается от омрачений. Источник вашего счастья — здоровый образ мышления. А чтобы его обрести, нужно иметь много материала для позитивного образа мышления. Для этого очень важно изучение философии и получение духовных знаний.

Каков нездоровый подход к драгоценной человеческой жизни? Вы принимаете это тело, вашу жизнь как нечто обыденное. Какая-нибудь дорогая одежда, которую вы носите, воспринимается вами как нечто особенное. А в самой вашей жизни как будто ничего особенного нет. Чтобы сохранить эту одежду, вы готовы пожертвовать своей жизнью или убить того, кто захочет отнять ее у вас. Здоровое мышление — это когда вы понимаете, что ваша драгоценная человеческая жизнь обладает восемнадцатью характеристиками, которые не имеет большинство людей, а также обитателей других миров сансары. Вы осознаете, какая драгоценность у вас есть, понимаете ее значимость и редкость.

Таким образом, в Ламриме существует подробное объяснение того, что является здоровым образом мышления, а что нездоровым. Если вы развиваете здоровый подход, описанный в Ламриме, ваш ум становится очень счастливым. И это счастье будет прочным.

Чем больше у вас накопится материала, тем более эффективной станет ваша медитация. Почему в настоящий момент негативная аналитическая медитация у вас проходит очень успешно, а позитивная получается гораздо хуже? Существует множество причин, одна из которых заключается в том, что вы привыкали к негативной медитации долго, с безначальных времен. Вторая причина состоит в том, что у вас собран богатый материал для негативного образа мышления. Третья причина: у вас нет терпения. Из-за отсутствия терпения омраченные эмоции возникают очень быстро.

Чтобы эффективно выполнять позитивную аналитическую медитацию, с этого момента начните привыкать к позитивному образу мышления. Это первая практика. Второе: собирайте больше материала для позитивного образа мышления. Третье: развивайте терпение. Тогда вы будете меняться день ото дня.

Итак, существует формальная и неформальная аналитическая медитация. Первая подробно объясняется в учении Ламрим. Если вы занимаетесь такой формальной аналитической медитацией, через какое-то время неформальная медитация будет получаться у вас спонтанно.

* 1. **Однонаправленное сосредоточение**

Наш ум неразвит, поскольку он словно разбросан повсюду. Вы не способны сосредоточиться на одном объекте даже на пару мгновений, потому что ум летает туда-сюда. Как вы сможете отбросить омрачения с помощью такого ума? Чтобы полностью устранить омрачения из ума, в первую очередь необходимо сделать его стабильным, чтобы он не блуждал бесконтрольно и мог пребывать на одном объекте длительный период времени. Хирург должен иметь очень твердую руку, чтобы во время операции сделать точный разрез. Ему необходимо натренировать свои руки, чтобы они не дрожали и были тверды, как камень. Сейчас наш ум похож на дрожащую руку хирурга. Сможем ли мы такой рукой удалить омрачения?

Чтобы устранить омрачения, нужно натренировать ум, сделать его однонаправленным и острым. Когда вы начнете заниматься аналитической медитацией с таким острым умом, то сможете достичь реализации очень скоро. Вы придете к убежденности в правильных выводах за один миг. Это называется реализацией. В настоящий момент наш ум не является ясным и однонаправленным, поэтому, какую бы аналитическую медитацию вы ни выполняли, она не становится для вас убедительной. Вот почему так важно развивать шаматху.

Сначала у вас должно сложиться общее представление о том, что такое шаматха и как ее развить. *Шаматха* — санскритское слово, означающее «умиротворенное пребывание». Что означает «умиротворенное»? В настоящий момент наш ум мечется, а с помощью шаматхи он умиротворяется. От большого количества мыслей ум начинает закипать, а когда он сосредоточен на объекте, становится совершенно спокойным. А о «пребывании» говорится потому, что ум пребывает на одном объекте столько, сколько захочет. Именно поэтому это состояние названо умиротворенным пребыванием.

В прошлые времена людям требовалось шесть месяцев на развитие шаматхи. В наше время, если вы подготовите все то, о чем говорится в подлинных древних текстах, вы точно так же сможете развить шаматху за шесть месяцев. Эпоха здесь роли не играет.

Подход к развитию шаматхи похож на научный. Создав все причины, вы получите результат, даже если не захотите этого. Развитие шаматхи зависит не от того, сколько раз вы повторяете свои действия или как долго вы этим занимаетесь, а именно от совокупности всех факторов.

Вам необходимо развить уверенность в том, что вы способны реализовать шаматху. Но вы должны понимать, что это непросто и требует большой подготовки.

Шаматха — это медитация однонаправленного сосредоточения, посредством которой вы развиваете стабильность, ясность и безмятежность ума. В силу этого вы сможете удерживать свое внимание, свое сосредоточение на объекте столько времени, сколько захотите, без малейших проблем, без отвлечений. Тогда все духовные реализации станут для вас легкими, а вы не будете полностью зависеть от грубой пищи и одежды.

Поскольку вы плохо знаете, как достигаются эти вещи, вы думаете, что это легко. Например, если я плохо знаю, из чего сделана ракета и что это такое, я могу думать, что построю ракету за месяц. Но специалист в этой области поднимет меня на смех. А чтобы построить ракету, нужно собрать воедино множество причин. Что же говорить о состоянии будды, иллюзорном теле, ясном свете! Для этого нужно гораздо больше причин. Но я точно знаю, что без шаматхи это невозможно. Если не верите, можете попытаться практиковать в обратном порядке, то есть сначала достичь союза иллюзорного тела и ясного света. Необходимо действовать поэтапно.

Практика шаматхи зависит от вашей мотивации. Если вы занимаетесь практикой шаматхи для целей этой жизни или мирских целей, то она вообще не является буддийской практикой. Если вы занимаетесь шаматхой с целью достичь хорошего перерождения или освободиться от сансары — это хинаянская практика шаматхи. А если вы занимаетесь шаматхой с мотивацией великого сострадания к живым существам, желанием достичь состояния будды ради блага живых существ — это шаматха Махаяны.

Чтобы приступить к развитию шаматхи, нужно иметь убежденность: «Я способен развить шаматху, это только вопрос тренировки». Когда я впервые увидел человека, который очень быстро печатал, не глядя на клавиши, мне показалось, что я никогда так не смогу. Я спросил, как он это делает. Он рассказал, что есть специальная техника, с помощью которой любой человек может научиться печатать вслепую. Я исследовал этот вопрос и пришел к выводу, что все люди, имеющие пальцы, способны научиться печатать таким образом. Вы не сможете это сделать только в том случае, если у вас нет пальцев.

Точно так же каждый способен научиться медитировать, если будет тренироваться. Только отсутствие ума помешало бы вам это сделать. Но у всех есть ум. Скажите себе: «Я способен медитировать, но сначала мне нужно узнать, как это делать правильно». Иногда мы думаем, что не способны развить шаматху. Это крайность, исходящая из заниженной самооценки. Например, пожилые люди могут подумать: «Я старый, я не смогу». Но нет молодого или старого ума. Может быть, ваше тело будет вам немного мешать, но самое главное — работа ума, поэтому пожилые люди не должны расстраиваться.

Некоторые люди в Европе полагают, что способны развить шаматху безо всякой основы. Чрезмерная самоуверенность возникает тогда, когда вы, немного послушав учение, сразу заявляете: «Я способен сделать это прямо сейчас». Это другая крайность. Таким образом, есть две крайности: первая — считать себя способным развить шаматху, не создав для нее основы, вторая — не верить в свою способность развить шаматху. Важен срединный путь. Думайте так: «С хорошей основой я могу сделать что угодно».

Нет знания, которое мы не смогли бы понять, нет навыка, который мы не смогли бы освоить. Конечно, кто-то поймет чуть быстрее, а кому-то понадобится больше времени, но в итоге понять смогут все. Человек, который медленно усваивает новые знания, в результате достигает крепкого и стабильного понимания. Тот же, кто понимает быстро, так же быстро и забывает.

Не следует, как иногда делают молодые, медитировать три дня подряд, а потом забрасывать практику. Как может выздороветь больной, который три дня принимает все без разбору лекарства, а потом забрасывает лечение? Здесь, как и во всем, нужен разумный подход. Неразумно, лишь послушав учение, сразу отбрасывать все мирское и заниматься только духовной практикой: телевизор выключили, в магазин не пошли. Три дня такой медитации негативно скажутся на состоянии вашего ума.

Тренируйтесь шаг за шагом, но непрерывно. Такое медленное, но верное продвижение очень важно. По духовному пути двигайтесь так, как бегают профессиональные марафонцы, — вначале медленно, а в конце быстро. Вы же поступаете наоборот: сначала очень торопитесь, а в конце падаете.

В медитации на шаматху вы не просто молитесь какому-то богу, а устраняете ошибки медитации, принимаете противоядия. И таким образом добиваетесь развития ума. Поэтому важно знать о пяти ошибках медитации и восьми устраняющих их противоядиях. Кроме того, чтобы добиться прогресса, необходимо знать о девяти стадиях развития шаматхи. Отсутствие знаний о девяти стадиях — то же самое, что отсутствие компаса у заблудившегося в лесу. Медитировать, не имея стратегии, — значит понапрасну терять время.

* 1. **Три вида мудрости**

Нужно понимать, что буддийская философия и медитация — вещи взаимосвязанные. Во время учения по философии объясняется основной механизм, а во время учения по медитации — техника использования этого механизма. И если вы просто слышите о технике, но не понимаете философии, вы не сможете правильно медитировать. Каждый аспект учения является важным.

Атиша[[1]](#footnote-0) говорил: «Все учение Будды предназначено для того, чтобы одно существо достигло Пробуждения». Считая какую-то часть учения Будды необязательной, вы оскорбляете Дхарму. А оскорбление Дхармы — очень тяжелая негативная карма. Если вы говорите, что практикуете Махаяну, а хинаянские учения необязательны — вы оскорбляете Дхарму. Без Хинаяны вы не сможете практиковать Махаяну. А основное учение Хинаяны — учение по четырем благородным истинам. Буддист Махаяны должен еще более подробно понимать их, а его практика должна быть еще более глубокой. Чтобы практиковать тантру, необходима хорошая основа в виде сутры. В особенности, если это учение о бодхичитте. А учение о бодхичитте во многом основано на учении о четырех благородных истинах. С бодхичиттой, если вы имеете воззрение Мадхьямаки Прасангики, изложенное Нагарджуной[[2]](#footnote-1), и практикуете тантру, вы становитесь настоящими тантрийскими практиками. В противном случае у вашей тантры нет никакой основы. В тантрах объясняются уникальные техники, но без трех основ пути они совершенно не будут работать.

Медитация на шаматху является очень важной как для реализации сутры, так и для реализации тантры. Без шаматхи в прошлом никто не достигал высоких реализаций.

Будда говорил о трех видах мудрости, опираясь на которые мы освобождаемся от сансары. Первая — *мудрость, возникающая из слушания учения*. Это вы легко можете понять, основываясь на собственном опыте: каждый раз, когда получаете учение, вы становитесь немного мудрее. Несколько лет назад вы бы не задумывались, убивая комара. Но сейчас вам трудно его убить. Вы стали мудрым. У вас появилось такое терпение, что если комар мешает вам всю ночь, вы не убиваете его. И это терпение возникло у вас из понимания того, что, причиняя вред другим, тем самым вы вредите сами себе.

Эта мудрость бесценна, хотя вы ее получили просто посредством слушания учения. Эта мудрость может решать ваши проблемы. Ваши деньги на такое не способны. На них вы можете что-то купить, но не решите всех своих проблем. На деньги не купить гармонию в семье — лишь ваша мудрость на это способна. Даже проблемы размером со слона ваш мудрый ум может преобразовать. А если у вас нет мудрости, одни деньги, то даже маленькие проблемы размером с муху вы превращаете в слона. Оглянитесь вокруг, посмотрите телевизор, и вы увидите, что люди, у которых есть только деньги, не могут решить всех своих проблем. Без мудрости они ухудшают свою ситуацию. А вы, получая учение, хоть и не достигли пока высоких реализаций, одну точно имеете — мудрость, возникшую из слушания учения.

Во времена Будды основная часть его учеников достигала реализаций уже во время слушания учений. Но для того чтобы обрести мудрость, возникающую из слушания, вам нужно знать, как правильно слушать учение. Те, кто знают, как правильно слушать, каждый год добиваются все большего прогресса — становятся более скромными. Не так важно, какое количество учения вы получаете, главное, насколько качественно вы это делаете. А чистота учения возникает из слушания его с чистой мотивацией. Вот почему каждый раз перед началом учения я говорю, что очень важно породить правильную мотивацию, чтобы укротить свой ум.

Вторая мудрость называется *мудростью, возникшей из обдумывания*. Вы обретаете мудрость на основе слушания учения, а далее снова и снова обдумываете то, что услышали. От этого ваша мудрость становится более прочной. Например, когда вы получаете учение, вы становитесь мудрее. Но если, не слушая учение, вы возвращаетесь к прежнему образу мышления, значит, у вас не появилось мудрости, возникшей из обдумывания. Мудрость, возникающая из слушания, очень полезна, но она исчезает, как радуга после дождя. А для того чтобы ваша мудрость упрочилась, важно вновь и вновь обдумывать положения Дхармы; вот тогда вы и обретете мудрость, возникшую из обдумывания, — более прочную мудрость.

Третий вид мудрости — *мудрость, возникающая из медитации*. Кое-кто думает, что обрести ее можно, посидев в позе медитации. Но это не так. В отношении мудрости, возникающей из медитации, даются ясные объяснения: вы обретаете ее только после развития шаматхи.

**ПОДГОТОВКА К ПРАКТИКЕ ШАМАТХИ**

* 1.
	2. **Четыре основы для развития шаматхи**

Для медитации на шаматху необходимо иметь *четыре основы*, четыре стратегии: правильная мотивация, ясное понимание Дхармы, выполнение практик нёндро и шесть благоприятных условий для развития шаматхи.

Первая основа — *правильная мотивация*. Мотивация должна быть такой: «Чтобы сделать свой ум здоровым, чтобы обрести мудрость познания пустоты, я хочу развить шаматху». Это мотивация отречения. Еще более высокий уровень мотивации — мотивация бодхичитты, великое сострадание: «Чтобы приносить пользу всем живым существам, помогать им, необходимо ясновидение. Поэтому я хочу развить шаматху». Атиша говорил, что без ясновидения вы не можете эффективно приносить благо живым существам. А для того чтобы породить ясновидение, необходима шаматха. Если с такой мотивацией вы будете развивать шаматху, даже находясь в однонаправленной концентрации, вы каждый миг будете накапливать огромные заслуги, потому что ваша мотивация — бодхичитта. Если же вы развиваете шаматху с нейтральной или негативной мотивацией, какую-то концентрацию развить вы можете, но никакой позитивной кармы не создадите. Поэтому я напоминаю, что в начале практики мотивация очень важна.

Представьте, что ваша духовная практика — это игра в шахматы, а я — ваш тренер. Белые фигуры — позитивные состояния вашего ума, а черные — негативные. На доске происходит поединок между вашими позитивными и негативными состояниями ума. В настоящий момент ваш противник, играющий черными фигурами, это гроссмейстер, мастер, а вы пока просто любители. Поэтому негатив доминирует: его ферзь активен, он контролирует все позиции. Ваш ферзь не действует, слон сам закрыл себе все ходы. Но у белых фигур всегда есть преимущество. И я сейчас показываю вам, как открыть свой потенциал.

Когда вы понимаете, что ваш ум по-настоящему пристрастился к негативным эмоциям, это очень хорошее открытие. Вам трудно породить позитивные эмоции, а негативные возникают очень легко. И в настоящий момент вам необходимо излечить это пристрастие к омрачениям. Когда к вам приходит мысль, что вы какой-то особенный человек, подумайте: «Да-да, я особенный — в отношении одной из этих негативных эмоций». А некоторые «особенны» сразу по трем направлениям: лени, гневу, привязанности.

Будда говорил, что глупый человек, который знает, что он глуп, мудрее, чем глупец, считающий себя умным. В сансаре мы все, с точки зрения арьев, глупые существа. Услышав несколько слов похвалы, мы радуемся, а из-за мелкой критики сильно расстраиваемся. Мы воспаряем, испытав кратковременное счастье, и падаем духом, когда приходится немножко страдать. Это детское поведение. Взрослые в духовном отношении знают, что похвала вредна, а критика полезна.

Медитация на темы Ламрима и порождение правильной мотивации — как дебютный ход в шахматах, определяющий дальнейшую стратегию вашей игры. Когда тренер показывает, к каким ходам эта стратегия приведет впоследствии, у его ученика открываются глаза. До этого он не знал тонкостей, просто слепо верил: «Так надо, потому что так сказал мой учитель». Но в буддизме слепая вера неприемлема. Те, кто в жизни опирается только на догмы, сталкиваются с различными проблемами. Поэтому важно, чтобы все ваши действия основывались на ясном понимании. Тогда счастье будет порождаться из глубины вашего сердца, и вы будете рады что-то сделать.

Итак, следует убедиться в важности правильной мотивации для развития шаматхи. А чтобы сделать прочной свою мотивацию, старайтесь как можно чаще проводить аналитические медитации на темы Ламрима. Это необязательно делать в затворничестве. Аналитическими медитациями можно заниматься и в повседневной жизни. Допустим, если вы размышляете о непостоянстве и смерти в течение дня, даже смена погоды может напоминать вам об этом. Вы смотрите на часы, и это тоже напоминает вам о непостоянстве. Стрелка не останавливается, все время в движении — это непостоянство. Все учит вас непостоянству. Течение реки не останавливается ни на миг, и все ее воды впадают в океан. Точно так же жизнь не замирает ни на мгновение, и однажды наступит смерть. День рожденья — дата, приближающая к смерти. Если хотите праздновать его, говорите: «Я праздную день приближения к смерти». Тогда это будет буддийский праздник. «Сегодня я стал еще ближе к смерти. Приходите, мои друзья. Возможно, мы встречаемся в последний раз».

В другие дни делайте акцент на развитии любви и сострадания. Старайтесь смотреть с точки зрения тех, кто рядом. Глядя на людей вокруг, думайте: «Пусть все их желания исполнятся, пусть они никогда не будут страдать. Пусть все их страдания падут на меня. Я один, а их много, поэтому все свои достоинства и заслуги я отдаю им. Пусть все их желания исполнятся. Пусть они всегда будут счастливы!» Если в течение минуты вы будете думать так, то накопите невероятные заслуги. Это гораздо лучше, чем, закрывшись в каком-то месте, начитывать мантру и надеяться, что придет какое-то божество и подарит вам благословение, после чего вы станете необычным человеком.

Итак, в повседневной жизни будьте добрыми, размышляйте о том, как страдают другие люди, и желайте им избавления от страданий и подлинного счастья. Медитация на любовь и сострадание укрепляет вашу внимательность и памятование в отношении доброты других людей. Когда в течение дня вы стараетесь порождать любовь и сострадание, пытайтесь вспоминать обо всем хорошем, что по отношению к вам делали другие.

От обдумывания позитивных положений в следующий же миг вы обретаете позитивный результат. И наоборот, порождая негативные эмоции, в следующий же миг вы видите негативный результат — они лишают вас покоя. В нашем мире нет ни одного человека, который мог бы сказать: «Сегодня я так разозлился! Как я счастлив!» Нет! Все, кто испытывает гнев, страдают от этого.

Мастера традиции Кадампа в своих учениях передали множество тонких наставлений. Первое, что они говорили: «Помните о доброте других». Второе: «Сорадуйтесь заслугам других». Третье: «Наш враг находится внутри вас, уничтожьте его».

Итак, мы закончили тему мотивации.

Второе — *ясное понимание Дхармы* — тоже важная стратегия для развития шаматхи. Одной лишь чистой мотивации недостаточно. Необходимо знать все техники и получить целостные наставления о развитии шаматхи. Например, химику, чтобы провести правильную реакцию, нужны определенные компоненты. Если отсутствует хотя бы один, ничего не выйдет. Так же и здесь: сколько бы вы ни молились, результата не получите. Поэтому в буддизме говорится, что тренировка в виде миллиона подходов не главное, главное — выполнять практику эффективно. Человек, который знает, какие компоненты нужны, один раз проводит опыт и сразу же получает результат. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Когда медитируют два человека, один с отличным знанием Дхармы, а другой со слабым знанием, хотя оба имеют чистую мотивацию, результаты их практики будут различны».

Вот почему получить подробные учения — вторая важная стратегия для развития шаматхи. Необходимо получать учение таким образом, чтобы не просто знать положения, а слушать их снова и снова, тогда у вас появится убежденность в этих положениях, вы разглядите механизм. Не разобравшись в механизме, вы, кроме слов, ничего не поймете. Например: какое бы учение ни давал Его Святейшество, для меня это всегда интересно. Я вновь и вновь нахожу в нем очень тонкие моменты. Хочу по этому случаю вспомнить историю: один высокий мастер Кадампы пошел слушать учение другого учителя. Друзья спросили его: «Почему вы пошли слушать учение?» И он ответил: «Я ничего нового не услышал, но понял сегодня много нового».

Много лет назад я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, там же была группа геше. Мы часто проводили диспуты, я начинал их. А на следующий день Его Святейшество давал учение по Ламриму. И я сказал этим геше, что завтра будет очень интересная тема учения по прибежищу. Мне ответили: «Прибежище? Что тут интересного?» Мне сказали, что если бы было учение по теории пустоты, тогда было бы интересно. А я ответил на это: «Нет-нет, тема прибежища — очень интересное учение». Я сказал, что все учения входят в учение по прибежищу. И на следующий день произошло то, что я и прогнозировал. Его Святейшество Далай-лама все учение по Ламриму включил в одну-единственную тему прибежища. Он объяснил, что такое Дхарма, рассказал, что Дхарма, в которой мы принимаем прибежище, — это благородная истина о пресечении и благородная истина о пути. Он объяснил, что такое благородная истина о пресечении и с точки зрения школы Читтаматра, и с точки зрения школы Мадхьямака Прасангика. Таким образом, Его Святейшество включил в это учение всю теорию пустоты. Когда мы вернулись, я сказал одному геше: «Тебе было скучно на учении?» Он ответил: «Нет! Далай-лама — Будда! Только он может передать такое учение!» Настоящее понимание Ламрима должно быть таким, как в примере с подушкой. Вы трогаете один ее уголок, из-за этого колышется вся подушка. Таким же должно быть и понимание Дхармы: вы затрагиваете одну тему, а в движение приходят все. Значит, вы что-то поняли.

Когда у вас появится чуть больше понимания, вы станете совершенно другими людьми. Океан мудрости так велик, что вам станет стыдно быть высокомерным. Поэтому люди, которые по-настоящему понимают Дхарму, становятся более скромными. Один геше, который замечательно вел диспуты по логике, умирая, плакал. Друзья этого геше спросили у него: «Почему ты плачешь?» «Я плачу не потому, что боюсь смерти. Я плачу потому, что раньше, когда в монастыре я вел диспуты, я не понимал Дхарму, я понимал только слова. С тех пор прошло несколько лет, и я начал по-настоящему понимать Дхарму. Но у меня закончилась драгоценная жизнь, не осталось времени. Поэтому я плачу. А вам очень повезло. Пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, не упускайте ни одного мгновения. Кто знает, сможете ли вы в следующей жизни обрести еще раз такую драгоценную жизнь», — ответил он. Эта история глубоко тронула мое сердце.

Никогда не говорите, что вам достаточно знаний. Лама Цонкапа говорил: «Арья, у которого есть прямое познание пустоты, не довольствуется получением учения». Такие арьи путешествуют из одной чистой земли в другую, для того чтобы получать учение у Будды и других высоких мастеров. А когда вы собираетесь получать учение, покупаете билет, едете — это тоже практика Дхармы. Вся эта подготовка будет накоплением заслуг. Когда у вас есть мотивация кого-то убить, все действия, которые вы планируете, — это негативная карма. Какой-то человек хочет уехать в Бурятию, чтобы там кого-то убить, а вы — чтобы получить учение. Вы вместе отправляетесь на вокзал, покупаете билет, но вы создаете позитивную карму, а тот, другой, — негативную, хотя действия осуществляете одинаковые. Ваши действия одинаковы, но мотивация различается.

Третий важный фактор для медитации на шаматху — *практики нёндро*. В качестве подготовки вы проводите затворничество по прибежищу, Ваджрасаттве, Гуру-йоге. Накопление заслуг, очищение от негативной кармы — важная стратегия для развития шаматхи. Человек с большими заслугами, который длительное время занимался очищением от негативной кармы, сможет породить шаматху гораздо быстрее, потому что у него хорошая основа. Возьмем трех человек. У одного хорошая мотивация, но не слишком хорошее понимание Дхармы, он не накапливал заслуги, не очищался от негативной кармы, но сразу хочет развить шаматху. У второго хорошая мотивация, отличное знание Дхармы, при этом он не очищался от негативной кармы, не накапливал заслуг, но тоже хочет сразу же развить шаматху, торопится. А торопиться — большая ошибка. У третьего человека хорошая мотивация, качественное знание Дхармы, в частности знания о развитии шаматхи. Вдобавок к этому он длительное время очищался от негативной кармы и накапливал заслуги, выполнил все практики нёндро.

Когда эти трое будут медитировать, можно говорить о трех разных полях. Если вы сажаете семя, когда поле полностью готово, семя сразу прорастет; если поле не подготовлено вами, семя расти не будет. И это отличный пример, раскрывающий то, насколько важно накапливать заслуги и очищаться от негативной кармы. Если вы до сих пор не выполнили очистительных практик и не накопили достаточно заслуг, не обманывайте себя и не занимайте впустую место, где могли бы медитировать другие.

Очистительными практиками и накоплением заслуг необходимо заниматься и в повседневной жизни. Без этого есть риск во время медитации сойти с ума. Если не выполните практики нёндро, поле вашего ума будет сухим. Это будет не просто сухое поле ума, на нем будет множество камней и различной сорной травы.

Первая практика в нёндро — практика прибежища. Она предназначена одновременно и для очищения, и для накопления заслуг. На поле вашего ума с ее помощью вы устраняете всевозможные камни, а также орошаете его водою заслуг. Тогда поле вашего ума становится немного более подготовленным.

Хочу отметить, что в духовной области без получения прямой передачи какой-либо практики от Учителя очень трудно достичь реализаций. Если вы не верите мне, можете идти по любому пути, но своим близким ученикам, тем, кто мне доверяет, я напоминаю о важности получения прямой передачи.

Марпа, как и его Гуру Наропа[[3]](#footnote-2), говорил, что без Духовного Наставника невозможно достичь реализаций, поэтому всем сердцем положитесь на него. Великий индийский махасиддха Падампа Сангье[[4]](#footnote-3) писал: «Положитесь на Духовного Наставника. Он сможет помочь вам добраться до места назначения. Но если вы ему не доверяете, то никуда не придете». Однако, с другой стороны, это не означает, что следует делать все, что говорит Учитель. Например, если я попрошу вас продать дом или квартиру, а деньги принести мне, никогда не делайте этого. Думайте так: «Наверное, геше Тинлей проверяет меня, дурак я или нет». Всегда помните: если Наставник советует сделать что-то противоречащее Дхарме, не надо следовать его совету.

Однако и веру в Учителя в этом случае терять не следует. Скажем, Тилопа[[5]](#footnote-4) говорил Наропе: «Если бы у меня был хороший ученик, то он раздобыл бы мне принцессу в супруги». У Наропы не было никаких сомнений. Он не думал о том, что Тилопа очень любит женщин. Он сразу отправился добывать принцессу. В результате его сильно побили. Тилопа спросил у Наропы:

— Тебе больно?

— Да, очень больно.

— Ты сожалеешь о чем-то?

— Нет, не сожалею, — ответил Наропа.

— Нет ни боли, ни страданий, — произнес Тилопа и щелкнул пальцами, после чего у Наропы прошла вся боль.

Таким образом Наропа выдержал двенадцать испытаний и развил сильную и чистую преданность Учителю. Все те, у кого есть чистая преданность, за одну жизнь достигают состояния будды. Посмотрите в прошлое, изучите жизнеописания великих мастеров. Сколько бы ни выполняли практики люди, нарушившие преданность Учителю, они не достигали никаких реализаций, медитируя даже в течении кальп. Никто не создавал эту теорию специально — таков механизм кармы. Духовный Наставник невероятно добр, указывая нам путь к освобождению. А механизм кармы таков: чем более добр к вам человек, тем больше негативной кармы вы создаете, относясь к нему неправильно. Следующий по весомости объект после Духовного Наставника — ваши родители. Они к вам очень добры, и если вы плохо относитесь к ним, то накапливаете тяжелую негативную карму. И будды, и бодхисаттвы также заботятся о вас больше, чем о себе, поэтому если вы в их адрес произносите плохие слова, то карма будет тяжелой.

Учение о преданности Учителю — это не тибетское изобретение. Будда в коренных текстах ясно говорил о важности преданности. При этом неважно, является ли Духовный Наставник Буддой. Для вас он добрее, чем Будда. Именно он указывает вам путь. В Ламриме не говорится, что ваш Духовный Наставник — Будда. Сказано, что если вы будете видеть своего Наставника Буддой, в этом для вас будут одни лишь преимущества. Нельзя доказать, что Духовный Наставник — Будда. Говорится лишь о большой вероятности этого. В настоящее время Будда приносит благо живым существам. И для того чтобы им помочь, Будда может явиться даже в облике животного. Будда Майтрея, чтобы помочь Асанге, явил себя в облике собаки. Почему же Будда не может явить себя в облике Духовного Наставника, чтобы указать вам путь к освобождению? В отношении любого живого существа неизвестно, будда это или нет, но в отношении Духовного Наставника есть большая вероятность этого, потому что тому есть причины. Даже если он не Будда, но вы будете видеть его Буддой, то обретете блага опоры на будду.

Вот почему я прошу тех из вас, у кого есть преданность Учителю, содержать ее в чистоте. А если вы будете помнить, что не следует делать ничего противоречащего Дхарме даже по настоянию Учителя, то ложный наставник не сможет причинить вам вреда.

Для медитации шаматхи преданность Учителю также чрезвычайно важна. Если вы будете развивать шаматху с преданностью, то прогресс в ее достижении вероятен с точностью девяносто девять процентов. Я дам вам особые наставления о том, что ваш ум и ум Духовного Наставника неразделимы, я расскажу о специфических техниках, и тогда развить шаматху будет еще легче. Речунгпа[[6]](#footnote-5) смог развить шаматху за семь дней, и основной причиной была чистая преданность Учителю.

Четвертый важный фактор для развития шаматхи — *шесть благоприятных условий*. Эти шесть условий будут подробно рассмотрены в отдельной главе.

Итак, если вы заложите эти четыре основы, то на сто процентов у вас появится результат. Даже не сумев развить шаматху, вы сможете достичь ее третьей или четвертой стадии. И вы убедитесь на собственном опыте в том, что ум можно развивать. Вы поймете, что ум — это не мозг. Ум контролирует мозг, а также делает заключения: это правильно, это неправильно. Сам по себе мозг на это не способен. Но ваш ум с помощью мозга проводит анализ. Мозг, как компьютер, просто обрабатывает сигнал, а ум обладает творческой способностью, он сам является программистом. Но когда вы тренируете свой ум, одновременно с этим меняется, становится более активным ваш мозг. У людей, которые медитируют, активная часть мозга постоянно меняется. Сейчас наш мозг загружен всего лишь на три процента, а на девяносто семь процентов не работает. Когда наш ум активен, развивает концентрацию, мозг тоже становится активнее.

Все великие мастера прошлого, основываясь на подробных наставлениях о развитии шаматхи, достигали высоких реализаций. Лишь несколько мастеров, не получая подробных наставлений, тем не менее достигали реализаций, потому что получали такие наставления в предыдущих жизнях и у них оставались отпечатки. Но это исключение из правила. В этой жизни они получили лишь небольшой комментарий, благодаря чему и достигли реализаций. Но не думайте, что вы входите в число таких практикующих, не считайте себя особенными. Не «летайте» со своим эго, а получайте наставления и шаг за шагом продвигайтесь. Куда спешить?

В настоящий момент ваше эго хочет стать буддой очень быстро, и это неправильный подход к практике Махаяны и Ваджраяны. Но в нашем мире большинство людей не являются подходящими сосудами для практики Ваджраяны. Даже для практики Махаяны встретить подходящего человека очень большая редкость. И стать настоящим буддистом тоже большая редкость, в нашем мире настоящих буддистов очень мало. «Любителей буддизма» много, но настоящие буддисты встречаются крайне редко. Как и с футбольными клубами, настоящих игроков всего шестнадцать или двадцать, а вот фанатов этого клуба хоть отбавляй. Я бы не хотел, чтобы вы были «фанатами этого клуба». Я мечтаю, чтобы вы стали настоящими игроками, настоящими буддистами, а не просто любителями буддизма. И если ваше сострадание день ото дня становится все сильнее, а вы, чтобы каждый миг приносить благо живым существам, хотите стать буддой очень быстро, значит, вы подходящий сосуд для практики Ваджраяны.

Чтобы стать настоящими чистыми буддистами, в первую очередь необходимо соблюдать обет прибежища, обет не вредить другим. Для начала успокойтесь и расслабьтесь, не думайте слишком много, просто дайте своему уму отдохнуть. Ваш ум очень устал, он крутится в сансаре, бежит с ожиданием чего-то достичь и страхом что-то потерять. Все время вы думаете, что куда-то опаздываете, и хотите бежать быстрее своей тени, но это невозможно. Вы получите в своей жизни ровно столько, сколько создали кармы, а если вы пытаетесь обрести что-то, на что вы не создали причин, то не сможете, несмотря на все усилия. Какова карма, таков будет и результат.

Когда карма создана, все ваши желания осуществляются с первой попытки. Когда карма не создана, можно суетиться, но толку не будет. Если вы посадите семя перца чили, то, сколько бы ни поливали его медом, молоком, сахаром, яблоня из него не вырастет. Вот почему самое главное — добрая мотивация, добрый ум.

1. Атиша Дипанкара Шриджняна (982–1054) — индийский философ, основатель школы Кадампа, возродивший буддизм в Тибете после гонений со стороны царя Лангдармы. [↑](#footnote-ref-0)
2. Нагарджуна (прим. II–III вв.) — индийский мыслитель, один из 84 буддийских махасиддх. [↑](#footnote-ref-1)
3. Наропа (1016–1100) — выдающийся йогин, один из основателей линии Кагью, бросивший настоятельство в монастыре Наланда после того, как понял тщетность «книжного» знания. До своей реализации перенес двенадцать тяжелейших испытаний от своего Учителя — Тилопы, прославился невероятной преданностью. [↑](#footnote-ref-2)
4. Падампа Сангье (ум. прибл. 1117) — великий индийский учитель, пять раз посещавший Тибет и оставивший последователям три линии учения Шидже. Учитель знаменитой йогини Мачиг Лабдрон (1055–1149 или 1031–1129), основательницы линии Чод, считающейся воплощением Еше Цогьял, ваджрной супруги Падмасамбхавы. [↑](#footnote-ref-3)
5. Тилопа (988–1069) — индийский махасиддха, воплощение Чакрасамвары, один из основателей линии Кагью. [↑](#footnote-ref-4)
6. Речунгпа (1084–1161) — один из основных учеников Миларепы и выдающихся представителей линии Кагью. Наставник Кармапы I, Дюсума Кхьенпы (1110–1193). [↑](#footnote-ref-5)