**ШЕСТЬ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ШАМАТХИ**

Если фермер не создаст благоприятных условий на поле, то у него ничего не вырастет. Во всяком случае, он не добьется желаемого результата. Устранение камней и сорняков, орошение земли — это и есть благоприятные условия. Если вы не польете землю, тогда неважно, сколько семян вы посеете: из сухой земли ничего не вырастет. Семя прорастает лишь во влажной почве и при благоприятных условиях.

Без шести благоприятных условий вы не сможете развить шаматху. Почему в настоящий момент вы не имеете результата? Не потому, что вы плохие люди, просто здесь нет шести благоприятных условий. Иногда, не достигнув прогресса в медитации, вы начинаете сомневаться в своих способностях. Все вы способны вырастить урожай, просто пока не подготовили почву. Вы не полили ее водой, не посадили семена, но уже говорите: «О, тут земля плохая!» Земля-то хорошая, но условия не созданы. Если же, создав все условия, не получается дождаться урожая, тогда можно утверждать, что почва здесь действительно непригодна для земледелия. Поля вашего ума и ума Будды одинаковы — это очень хорошие поля. Может быть, ваша земля в каких-то районах хуже или лучше. Но поле нашего ума невероятно плодородно, а вы не используете его должным образом. У вас как будто есть пятьсот гектаров очень хорошей земли, но вы не создаете условия, а хотите сразу собрать урожай.

Нет ничего такого, чего вы не смогли бы сделать, потому что у вас есть природа будды. Принц рано или поздно станет королем; точно так же, поскольку у вас есть природа будды, однажды вы станете буддой. Это не чрезмерная самоуверенность, это факт. Утверждать, что вы будда уже сейчас, — это необоснованная самоуверенность: сейчас вы не будда и даже не бодхисаттва, но у вас есть потенциал всех высоких реализаций.

Если вы создадите эти шесть благоприятных условий и даже не будете медитировать, а просто спать, вы добьетесь некоторого прогресса. Какого? В вашем уме уменьшится количество омрачений, он станет более ясным, более здоровым. Если же условий нет, ум порождает множество нездоровых мыслей. Когда у вас есть эти шесть благоприятных условий, естественным образом улучшается ваша концентрация, а концепций становится меньше.

Когда настанет время, вы сможете заняться интенсивной медитацией. Это время в нашем мире называют пенсией, а в действительности это очень хороший период, чтобы заняться практикой. Что означает пенсия? Пенсия начинается, когда закончилась мирская активность. И косвенно подразумевается, что вам необходимо приступить к духовному развитию, к развитию ума. Поэтому, когда слышите слово «пенсия», вы должны больше радоваться, потому что для вас наступило время заняться духовной практикой. Поэтому многие люди готовятся к выходу на пенсию. Если у вас есть полное знание, то пенсия для вас хорошая новость. Не имея этих знаний, вы не сможете медитировать, когда придет время.

Но необязательно дожидаться выхода на пенсию. Вы можете заняться интенсивной медитацией и провести шестимесячное затворничество и в возрасте тридцати лет. Это лучший возраст для обретения шаматхи, и сорок пять тоже хорошо. Чем старше вы становитесь, тем слабее становится ваш ум, потому что он зависит от тела. Тело слабеет, ослабевает и концентрация ума. Здоровое тело также влияет на здоровье ума. Заботясь о здоровье тела, вы сделаете здоровым и свой ум. Здоровый ум влияет на здоровье тела, а здоровье тела влияет на здоровье ума.

Атиша говорил, что если вы упустите хотя бы одно из этих благоприятных условий, то даже если будете медитировать тысячу лет, не добьетесь никакого прогресса. Иногда, когда у вас не получается медитировать, вы повторяете свои действия и не анализируете, что неправильно, чего вам не хватает, поэтому и не добиваетесь прогресса. Тогда вы приходите к выводу, что у вас ничего не получится. Но нет ничего невозможного, просто искусство медитации необходимо знать.

Мой Учитель говорил, что в буддийской практике вы испытываете трудности, когда у вас нет умения. Простым повтором своих действий вы не добьетесь прогресса. Не стоит злиться на свои неудачи. Если у вас будет умение, тогда вы будете добиваться прогресса день ото дня. Он привел мне такой пример: если человек не знает, как рубить дерево, он будет сильно бить по нему топором. И вместо того чтобы срубить дерево, сломает топор. А люди, у которых такое умение есть, махнут топором шесть-семь раз и срубят дерево. Это возникает благодаря знаниям, технике. Это бесценные вещи.

В некоторых текстах упоминается о двух внешних благоприятных условиях и четырех внутренних благоприятных условиях[[1]](#footnote-0). В «Среднем Ламриме» Цонкапы говорится, что есть только одно внешнее благоприятное условие и пять внутренних благоприятных условий. И это очень интересно. В отношении шаматхи это действительно так: есть одно внешнее благоприятное условие и важных пять внутренних. А в тексте «Ньен-са» (nyan sа)[[2]](#footnote-1) объясняется тринадцать благоприятных условий для развития шаматхи, и все они включены в эти шесть благоприятных условий, о которых говорит лама Цонкапа. Об этом говорилось и в «Абхисамаяаланкаре». Если вы знаете эти шесть условий, то все остальные включены в них.

Шесть благоприятных условий для развития шаматхи таковы:

1. Пребывание и выполнение практики в благоприятном месте.

2. Малое количество желаний.

3. Удовлетворенность тем, что имеешь.

4. Сокращение количества мирских дел.

5. Чистая нравственность.

6. Уменьшение количества концепций.

А теперь я более подробно остановлюсь на каждом из шести благоприятных условий для развития шаматхи.

* 1. **Благоприятное место: пять характеристик**

Итак, самое первое из основных положений — это *благоприятное место* для развития шаматхи. Оно имеет пять характеристик. Первая характеристика: в этом месте должны быть легко доступны пища и вода. Об этом говорится в «Украшении сутр».

**Доступность пищи и воды**

Наше тело нуждается в пище, поэтому на начальных этапах практики не надо уподобляться Миларепе и отправляться в те места, где вообще нет никакой пищи. Вы не сможете пробыть там долгое время и уже через неделю вернетесь, потому что у вас не получится выжить в таком месте. Единственное, чего вы достигните, — это разочарование, неверие в возможность развития шаматхи. Чтобы избежать этого, старайтесь быть очень практичными. Вот почему Будда и лама Цонкапа говорили, что наипервейшим условием, определяющим, что данное место благоприятно для практики, должна быть доступность пищи.

Если вы будете усердно заниматься практикой, и у вас будут все необходимые для развития шаматхи условия, вы сможете достичь результата либо за шесть месяцев, либо за год. Я думаю, что для вас реальнее сделать это за год. Поэтому рядом обязательно должен быть кто-то, кто будет снабжать вас пищей в течение года, пока вы находитесь в затворничестве. Не надо удаляться в необитаемое место и думать, что раз вы занимаетесь практикой, то будды и божества ниспошлют вам пищу. Не надо делать подношение сергим защитникам Дхармы и просить: «Пожалуйста, принесите мне что-нибудь на обед!» Если будете обманывать себя такими надеждами, то, когда они вам ничего не принесут, вы начнете сердиться: «Они мне не помогают!» И получится, что вы медитируете не на шаматху, а на еду. Вашей главной мыслью будет: «Когда же у меня будет еда?!» Поэтому и говорится, что, не выполнив даже одного маленького условия, вы не сможете развить шаматху. Вначале не надо вести себя как йогин, ведите себя в соответствии со своим уровнем, то есть естественно. Уже потом, на высоких уровнях, когда действительно будете йогином, вы сможете обходиться без пищи сколь угодно долго. Вот тогда и ведите себя как йогин, а пока ведите себя как обычный человек.

**Благословленное место**

Второе важное требование: место должно нести на себе благословение великих мастеров прошлых времен. Это нужно для того, чтобы поблизости не было вредных, опасных духов, которые могли бы препятствовать вашей медитации. Не надо быть слишком самоуверенными в этом плане, не говорите: «Я могу заниматься шаматхой где угодно. В любом тихом месте я могу развивать шаматху!» Не говорите: «У меня есть посвящение Ямантаки, я неуязвим для злых духов».

Это не так. Если вы попадете в место, где много вредоносных духов, то вначале сможете концентрироваться, но по мере того как будете ослабевать, станете все более уязвимыми для их воздействия. У вас будет возникать очень много препятствий, концентрация ослабеет, и вы не сможете заниматься там практикой. Поэтому так важно развивать шаматху в том месте, которое является святым, то есть несет в себе благословение великих йогинов прошлого. Место, в котором медитировал ваш Духовный Наставник, — также благословленное. В таких местах злые духи превращаются в помощников в практике.

Есть *два преимущества* от второго условия. Первое заключается в том, что у вас будет *меньше препятствий*. Иначе вы немедленно будете атакованы вредоносными духами, которых в нашем мире очень много. Когда они видят, что человек пытается развить хорошие качества, начинают вмешиваться. Люди, отправлявшиеся в неблагословленные места, часто сходили с ума.

Второе преимущество места, благословленного учителями, заключается в том, что *появляются белые сабдаки*[[3]](#footnote-2), помогающие медитирующему. Мастера прошлого или ваш Духовный Наставник делали подношения духам местности, которые становились белыми сабдаками. Белые сабдаки — духи, которые дали обещание мастерам помогать и защищать в Дхарме. Например, духи будут вам помогать, если вы будете засыпать по время медитации. Буддийский наставник может попросить духов местности проследить за своими учениками. Если вы будете вести себя неправильно, то они немедленно вас накажут.

Если будете медитировать в том месте, которое не несет благословения великих мастеров прошлого, вам будет трудно достичь реализации, чего-то вам будет недоставать. В вашем уме будет отсутствовать вдохновение. У вас будет чувство дискомфорта. Но если вы будете медитировать в том месте, где ранее медитировали великие мастера, например в одной из многих пещер в Тибете, то ваши переживания будут совершенно другими. Мой друг, итальянский монах, несколько месяцев провел в Тибете по туристической визе. Два из них он медитировал в одной пещере и сказал, что это гораздо лучше, чем медитировать целый год на Западе. Само место очень вдохновляет, там постоянно поддерживается возвышенное состояние ума. Также в благословленном месте гораздо легче достичь концентрации, ибо там нет никаких отвлечений.

Тибет — это место, специально предназначенное для медитации. В будущем, когда Тибет снова обретет независимость и будет открыт для всех, вы можете с такой целью поехать туда. Правильно говорят, что Тибет — крыша мира, и экология там очень чистая. Там вы обретете реализации гораздо быстрее, потому что это место благословлено. В каждом уголке мира, в каждом месте есть свой дух, свой охранитель или хозяин, властвующий над этой местностью. Эти духи невидимы, но если они не буддийские духи, если не поддерживают практиков медитации, они могут причинить вам вред.

**Безопасное место**

Третье качество, третья характеристика благоприятного места: это место, где нет опасности для вашего тела, для вашего физического благополучия. Под этим подразумевается, что там не должно быть никакой опасности наводнений, землетрясений, диких зверей, — ничего того, что могло бы представлять угрозу для вашей жизни и здоровья. Но не стоит беспокоиться из-за комаров — они не представляют опасности для вас.

**Наличие сообщества буддистов-практиков**

Четвертое качество благоприятного места заключается в том, что в этом месте должны быть друзья по Дхарме, братья и сестры по Дхарме, которые занимаются той же практикой, что и вы. Считается, что вначале опасно заниматься практикой в полном одиночестве, лучше делать это в компании. Уединение, конечно, необходимо, но около вас должно заниматься той же практикой пять-шесть человек. Тем самым вы будете поддерживать друг друга. Лама Цонкапа говорил, что это должно быть место с хорошей компанией, место, в котором рядом находятся ваши друзья по духовным занятиям. Окружающее вас общество не должно быть плохим. Это очень важно. В нехорошем обществе, в плохой компании очень легко приобрести недостатки.

Компания людей с высокой этикой — это важно. Если у окружающих вас людей хорошее понимание Ламрима, они скромны, это также окажет влияние на вас. Держитесь подальше от людей, которые рассуждают так: «Ламрим — учение низкого уровня, а я практикую тантру» или «Тантра тоже необязательна, я выше тантры. Я практикую махамудру, и моя практика — расслабиться и ни о чем не думать. Если я пью водку — это нектар, если сплю с женщинами — это мои дакини. У меня должно быть пять дакинь». Попасть под дурное влияние таких людей очень легко, поэтому они не должны находиться в этом месте. Я вам говорю, что утром надо вставать очень рано, а они утверждают, что можно спать сколько хочется. И вы можете с ними согласиться. Так они легко внушат вам, что высшая практика — просто сидеть и ничего не делать. Избегайте компании таких «практиков махамудры» — настоящих мастеров махамудры их речи не обрадуют, но вызовут лишь сострадание.

Падампа Сангье, невероятно великий мастер махамудры, пришел из Индии в Тибет. В то время в Тибете махамудра и дзогчен были очень популярны, совсем как сейчас в России. Мне тоже сначала были очень интересны махамудра и дзогчен. Я думал: «Как хорошо, я тоже хочу быстро стать буддой». Но потом я понял — это игра моего эго. И я спустился на землю. Люди в Тибете обращались к Падампе Сангье с просьбой передать им учения по махамудре, по ясному свету. Он говорил им следующее: «Какой смысл созерцать свой ум, если в нем нет бодхичитты?» Без бодхичитты у вас нет никакой основы для высших практик. А как вы можете развить бодхичитту, если не владеете учением о четырех благородных истинах? Сначала постарайтесь немного понять учение о четырех благородных истинах и на его основе измените свой ум, немного усмирите его. Это золотой совет Падампы Сангье для народа Тибета, а сейчас — для россиян.

**Наличие всего необходимого для медитации**

Кроме того, в этом месте должно быть все необходимое для медитации. Это пятая характеристика благоприятного места. Очень важно, чтобы у вас был теплый дом, удобная подушка, чтобы все предметы, необходимые для медитативного сосредоточения, были у вас под рукой. В наши дни важно иметь, например, будильник — это тоже благоприятное условие для вашей практики. Лично я без будильника легко могу проспать, и тогда вместо пяти утра я начну свою медитативную сессию в шесть, а то и в семь. Поэтому в наши дни очень полезно иметь будильник. Как только будильник прозвенит, вы сразу же встаете и идете делать практику. Когда вы занимаетесь интенсивной практикой, то должны строго придерживаться расписания своих занятий, сессий, а будильник поможет вам дисциплинироваться.

Постарайтесь, чтобы не произошло так, что вы ушли в затворничество и вдруг через месяц вспомнили: «Ой, у меня, оказывается, нет того-то!» И вам придется выходить и искать этот предмет. За то время, что вы проведете в обществе, ваша концентрация ухудшится. Это действительно так: когда вы выходите из места затворничества и начинаете общаться с людьми, концентрация, качество вашего сосредоточения ухудшаются. Под рукой у вас должны быть все книги по шаматхе, все, что вам нужно для занятий, чтобы потом не оказалось, что у вас нет каких-то важных наставлений. Продумайте, что вам понадобится в течение года, что вам будет необходимо во время вашего затворничества по шаматхе. Вам необходимо собрать все это заранее.

1. В некоторых лекциях геше Тинлей приводит другую классификацию благоприятных условий: три внешних (подходящее, благословленное и доступное место для медитации) и три внутренних (удовлетворенность, отказ от разнообразной деятельности и поддержание нравственности). [↑](#footnote-ref-0)
2. Труд Асанги «Уровни шравак», Śrāvaka-bhūmi (санскр.), является частью большого трактата «Йогачарья бхуми» (Yogācārabhūmi-śāstra). [↑](#footnote-ref-1)
3. Так называемые «хозяева местности», *локапалы* (санскр.) — местные охранители (вершин, рек, горных перевалов) из числа других классов живых существ, принявшие на себя от просветленных мастеров обязательства служить на благо Дхармы. [↑](#footnote-ref-2)