* 1. **Уменьшение желаний**

Второе благоприятное условие — иметь меньше желаний. Также это значит, что у вас не должно быть слишком больших ожиданий. Не нужно думать, что вы особенный человек, что вам удастся развить шаматху за шесть или даже за один месяц. Такие мысли являются препятствиями для ее развития. Скажите себе: «Я создам причины, буду применять противоядия от ошибок медитации в соответствии с указаниями моего Учителя и буду пытаться продвигаться по пути. Если у меня быстрый прогресс — хорошо, если же нет — ничего страшного, постепенно я достигну цели». Очень важно иметь терпение: «Даже если это займет много времени, постепенно я добьюсь своего».

Хотите развить шаматху — двигайтесь к своей цели постепенно. Если в случае возникновения ошибок, например блуждания или притупленности ума, вы будете проявлять нетерпение, сердиться и кричать: «Уходите, отвлечения и притупленность!» — вы получите обратный эффект. Чем больше вы злитесь на свои концепции, тем больше будет их количество. Поймите: когда у вас в уме возникают концепции, в них нет ничего страшного, они возникают по определенной причине. А в чем же причина? Рано или поздно вы поймете, что причины ваших концепций — желания. Ваши желания порождают большое количество концепций. Поэтому лама Цонкапа сказал: «Имейте меньше желаний. Чем меньше будет у вас желаний, тем меньше будет беспокоящих мыслей. При отсутствии желаний мысли прекратятся сами по себе».

Есть два вида концепций: позитивные и негативные. Стремление устранить вообще все концепции было бы ошибкой. Устранив все концепции, вы погрузитесь в состояние, подобное глубокому сну. К примеру, концепции о применении противоядий полезны. Если отбросить их, это повлечет за собой отсутствие противоядий. Когда вы медитируете без концепций, но и без противоядий, то никакого прогресса у вас нет, потому что вы не применяете противоядия от ошибок медитации. Поэтому следует различать позитивные и негативные концепции. С негативными необходимо бороться, уменьшать их.

Когда вы уменьшите свои желания, у вас естественным путем уменьшится и количество негативных концепций. Во время развития шаматхи у вас должно быть только одно желание — развить шаматху. И в этом желании нет ничего плохого. Если у вас нет этой концепции, этого желания, у вас не будет мотивации развивать шаматху. Поэтому фраза: «Не имейте никаких концепций, не имейте никаких желаний» — противоречит принципу медитации: когда вы думаете о том, что вам не нужно иметь никаких концепций, — это само по себе уже концепция, следовательно, получается противоречие.

Когда вы станете буддой, вы не будете существом, полностью лишенным эмоций. Становиться таким существом бесполезно. Уж лучше остаться человеком — у человека есть негативные и позитивные эмоции, но он живой! А существо, лишенное эмоций, подобно статуе. Это ложная интерпретация. Многие люди считают, что буддизм стремится к избавлению от всех концепций и всех эмоций. Иногда, когда люди неправильно и слишком усиленно занимаются медитацией дзэн, дзогченом или махамудрой, их ум становится черствым и бесчувственным. Это происходит от неверного понимания. И махамудра, и дзогчен, и дзэн в равной степени хорошие практики, но нужно знать, как их выполнять. Если вы не можете правильно интерпретировать некоторые вещи, то во время практики будете совершать серьезные ошибки.

Его Святейшество Далай-лама на одном из учений рассказал, что однажды к нему пришел практик дзэн-буддизма и сказал: «Я уже долгое время занимаюсь медитацией и развил очень хорошую концентрацию, но у меня становится все меньше человеческих чувств — сострадания, любви к людям. Появились какая-то отчужденность от общества, нежелание общаться с людьми и желание жить в уединении». Он спросил у Его Святейшества, почему так происходит. Его Святейшество преисполнился состраданием к этому человеку и ответил: «Наверное, вы применяете какие-то неправильные техники». Когда человек занимается медитацией правильно, в результате практики у него возрастают позитивные чувства: появляется больше любви, сострадания, доброты к людям, возрастает желание проводить время с ними, общаться, появляется больше открытости, а не зажатости и отчужденности. Иногда люди получают не целостное учение, а какую-то отдельную инструкцию по медитации и тут же приступают к практике. Именно вследствие таких ошибок возникают столь плачевные результаты, как этот.

Далай-лама как-то привел один пример по поводу ожиданий, мне он очень понравился. Его Святейшество сказал, что в детстве он очень любил выращивать цветы. Когда ему было восемь или девять лет, он посадил цветочные семена в горшок с землей, стал поливать их и хотел, чтобы цветы выросли очень быстро. Каждый день он подходил, смотрел и сокрушался, почему они растут так медленно. Однажды из земли показался маленький росточек. Как рассказывал Его Святейшество, он очень обрадовался и подумал: «Если я немножко потяну за росточек, цветок вырастет быстрее!» И, потянув росток, он выдернул его вместе с корнем.

Это хорошее наставление. Все, что великие бодхисаттвы делают в детстве и юности, становится для нас учением. Этот рассказ Его Святейшества о маленьком эпизоде из его жизни стал для меня невероятным наставлением. Вы поняли смысл? Когда хотите получить реализации очень быстро, делаете практику с большими ожиданиями, вы ничего в итоге не достигаете. Вы пытаетесь «потянуть» реализацию, чтобы она выросла, но выдергиваете ее с корнем.

Однажды Далай-лама давал интервью в Америке, и журналист задал ему достаточно глупый вопрос: «Я слышал, что вас интересует садоводство. Не могли бы вы рассказать что-нибудь о выращивании растений?» Его Святейшество дал на это очень глубокий и мудрый ответ. Он сказал: «Да, я люблю возиться в саду, заниматься растениями. Летом я выращиваю цветы и пытаюсь заботиться о них. Я вкладываю в это очень много трудов, но когда приходит зима, все растения засыхают и умирают. Получается, что все мои усилия потрачены впустую».

Это очень глубокое учение! Поразмышляйте над ним. Здесь Его Святейшество говорит о нас: мы столько усилий, столько трудов отдаем заботе об этой жизни, но, когда приходит смерть, все это оказывается бесполезным — ничего не остается. Его Святейшество говорит, что если бы цветы не увядали, не засыхали, был бы смысл столько заботиться о них. Но они погибают, поэтому бессмысленно вкладывать столько трудов.

А теперь возвращаемся к теме. Я не просто так рассказал эту историю: чем больше вы задумываетесь о непостоянстве и смерти, тем меньше у вас желаний и ожиданий. Когда вы думаете о непостоянстве, ваши желания стихают и исчезают сами по себе, вам не приходится их подавлять. Во время затворничества не нужно уговаривать, заставлять, твердить себе, что не должно быть вот этого и того желания. От такого отношения они только усилятся. Если вы будете сидеть с палкой в руке и бить себя каждый раз, когда в уме будет возникать какое-то желание, то не сможете уменьшить их силу и количество.

Не имейте также слишком много странных желаний. Обрести необычные ощущения или какие-то необычные сны — таких глупых желаний у вас быть не должно. Странные ощущения и тому подобное — ерунда. «О, сегодня у меня голова стала теплой, вчера этого не было!», «Вчера после медитации я приложил руку к животу, и у меня ушла боль». Все это детские игры. Если такое ощущение появляется, надо лечить голову. Это не духовные реализации. И всему этому не место в буддизме. С такими «достижениями» идите в какие-то другие места, где вас научат быть экстрасенсом. Я не экстрасенс, не могу научить, как стать им. Я не могу лечить руками, мне это неинтересно. Для лечения есть врачи, больницы, зачем лечить руками? Ясновидения у меня тоже нет, как же я могу помочь вам в ясновидении?

А что у меня есть? У меня есть небольшое знание Дхармы, с помощью которого я немного усмирил свой ум. Этого я достиг и могу по-настоящему помочь вам укротить свой ум. Я усмирю ваш ум и не дам ему перевозбудиться или взлететь. У вас уже достаточно всего мирского, что вскармливает ваше эго, а если ваше эго начнет вскармливать что-то буддийское, то оно станет божеством. Это тоже очень опасно. Такое эго очень трудно лечить. Болезнь вашего эго будет становиться все хуже и хуже, лекарство Дхармы превратится в яд. Вам нужно делать свое эго все меньше и меньше, а не раздувать, поэтому во время затворничества высокомерие и множество завышенных ожиданий — препятствия к медитации.

А какие желания у вас должны быть? Если у меня есть крыша над головой, теплый дом, еда — этого вполне достаточно. Даже кусок хлеба и чай. В затворничестве назначение любой еды — утолить голод. И этого довольно. А если у вас есть хоть одно маленькое неверное желание, то оно навредит вам и помешает правильно выполнить затворничество.

Пабо Рабджам и Пятый Далай-лама[[1]](#footnote-0) были очень близкими друзьями. Пятый Далай-лама сказал, что хочет выполнить затворничество. Пабо Рабджам ответил на это: «У вас так много обязанностей, вы не сможете выполнить его хорошо, ваш ум будет блуждать то там, то там». Через несколько недель затворничества Далай-лама поднял голову и увидел над собой ларе — ритуальное украшение. Он обнаружил, что в его ткани крысы прогрызли дыру. Тогда он подумал, что хорошо, если бы кто-нибудь пошел на рынок, купил ткань и зашил эту дыру. А Пабо Рабджам, заметив это с помощью ясновидения, пришел в то место, где Пятый Далай-лама проводил затворничество. Но помощники не позволили ему пройти внутрь. Они сказали, что Его Святейшество сейчас в затворничестве, и они никому не позволят помешать ему. Пабо Рабджам сказал: «Какое затворничество? Я видел его на рынке покупающим шелк, чтобы зашить ларе! А у нас нет двух Далай-лам, есть только один, и именно его я видел на рынке. Пойдите и спросите у него сами». Помощники пришли к Далай-ламе и передали ему слова Пабо Рабджама. Далай-лама сказал: «Это правда! Моя концентрация ушла в том направлении. Скажите ему, пусть не беспокоится».

Прошло еще несколько недель, Далай-лама посмотрел на пол и увидел, что он грязный. «Нужно кого-то попросить вытереть пол», — подумал он. Как только он так подумал, сразу же пришел Пабо Рабджам. Ему опять ответили, что Далай-лама в затворничестве. «Какое затворничество? Я видел, как он делает уборку в доме. Пойдите и узнайте сами». И Далай-лама сказал: «Он прав. Я только что думал, как бы убраться здесь».

У Далай-ламы была невероятная концентрация. Но в этой истории у него было два не очень опасных отвлечения. Далай-ламе не нужна медитация, он давно уже будда. Он просто показывает, что его ум тоже может летать взад-вперед. Его две ошибки были не очень серьезные. А наши ошибки — это очень большие ошибки. У Далай-ламы возникли две концепции, которые вышли за рамки позитивного мышления. Настоящее же затворничество подразумевает, что вы не позволяете своему уму выходить за рамки позитивных мыслей. Если во время затворничества у вас появится хотя бы одна мирская мысль, то вы выйдете за эту границу. Поймите, что затворничество (ретрит) — это граница и что внутренний ретрит важнее, чем внешний. А в наше время люди поступают наоборот: они думают, что установить внешние границы, то есть вообще не выходить из дома, — это очень важно. «Даже в туалет буду ходить в доме», — говорят они, закрывают все окна и двери и сидят, но их ум летает везде. Какая польза от этого?

Внешние границы не так важны. Выходите на улицу, дышите свежим воздухом. Сидеть в закрытом наглухо доме нехорошо и неправильно. А вот внутренняя граница — это очень важно. Пятый Далай-лама только дважды выходил за границы и не слишком далеко: он немного пересекал их и тут же возвращался обратно, но Пабо Рабджам сразу приходил и спрашивал: «А куда ты ушел?» В будущем, если вы выйдете за пределы своих внутренних границ, я приду к вам с палкой: «Так вот какое у вас затворничество! Ходите по столичным магазинам? Если вы будете заниматься покупками, то получите два удара палкой по спине».

Если вы не позволите желаниям возникнуть в уме, то концентрация будет развиваться гораздо быстрее, вы сможете очень скоро достичь результата. Почему? Здесь есть один очень тонкий момент. Вам нужно знать, что мешает концентрации. Это блуждание ума. Из-за блуждания вы не можете пребывать на одном объекте. Блуждание ума подобно волне. Почему в океане вашего ума возникают волны блуждания? Из-за ветра желаний. Он дует, порождая волны блуждания ума. Ум становится неясным и не может хорошо сосредоточиться. Такую волну блуждания ума просто невозможно остановить руками или усилием воли. Единственный эффективный метод — остановить ветер желаний. Некоторые люди думают, что не следует вообще иметь никаких желаний. Но это, как и безмыслие, тоже опасно: человек становится подобным камню. Плохо, когда нет желания умываться, есть, разговаривать. У вас должны быть нормальные, здоровые желания, в особенности такие позитивные, как желание заниматься медитацией, обрести счастье в будущей жизни, помогать другим, сделать свой ум здоровым, а также желание счастья всем живым существам. Поэтому говорится: имейте меньше желаний, но не говорится: не имейте никаких желаний вообще.

Сокращение желаний не возникает само собой. Вам необходимо применять противоядие от желаний. Если вместо того чтобы применять противоядие, вы будете следовать за желаниями, это подобно питью соленой воды — чем больше вы ее пьете, тем сильнее жажда. Нужно осознать, что все мирские объекты желания подобны соленой воде.

Вспомнив учение о четырех благородных истинах, подумайте о том, что объект счастья находится не снаружи, а внутри вас, попытайтесь убедиться в этом. Настоящий объект счастья — это ум, полностью свободный от омрачений, а не нечто внешнее. Внешние объекты не дадут счастья, поскольку являются объектами страдания. Они могут изменить одно крайнее страдание на другое, но никогда не дадут счастья. Если вы убедитесь в этом, у вас естественным образом станет меньше желаний. Тогда вы не скажете: «Я непременно этого хочу».

У вас есть муж — хорошо, мужа нет — еще лучше. С первого мгновения муж приносит вам страдания, потом еще и еще. И вы спрашиваете себя: «Зачем я вышла замуж?» Жена также объект страдания, а не объект счастья. Это счастье только вначале, но потом начинаются проблемы: то нельзя, это нельзя, то надо, это надо. Если жена не буддистка, она будет утверждать, что медитировать вам не нужно, лучше приносите ей деньги. Это тоже страдание. Но я не говорю, что вам не следует жениться или выходить замуж. Если у вас есть определенная цель — продлить человеческий род и так далее, то это хорошо. Но, привязавшись к человеку, думать, что это и есть объект счастья, — неправильно. Например, у одного бодхисаттвы-царя, было пятьсот жен и тысяча детей. Он не думал, что это объекты счастья, а хотел этой тысяче детей передать учение, чтобы сохранить Дхарму и тем самым помочь обществу. У него была особая цель.

Кроме того, размышления о непостоянстве — лучший способ уменьшить привязанность.

Во-первых, есть стопроцентная гарантия, что вы умрете. Это первая реальная ситуация в вашей жизни. С того момента, как вы родились, ваша ситуация подобна падению из самолета. Каждый миг вы приближаетесь к смерти. И нет дня рождения — есть день приближения к смерти. Вторая реальная ситуация: неизвестно, когда вы умрете — завтра, послезавтра, через год, через десять лет... кто знает? И третье — только практика Дхармы и только развитие ума будут для вас полезны. Если вы убедитесь в этих трех положениях, то не будете привязаны к мирским объектам. Если увидите, что человек едет в очень дорогой машине, то почувствуете не зависть, а сострадание. И к людям, которые носят толстые золотые цепи, вы тоже почувствуете сострадание; хотя они родились людьми, но ведут себя, как собаки.

Поэтому памятование о непостоянстве и смерти — очень хороший метод, чтобы уменьшить привязанность. Каждый день вспоминайте о непостоянстве и смерти. Каждый день помните о трех реальных ситуациях вашей жизни. Тогда ваш ум естественным образом успокоится, а вы не будете хотеть слишком многого, у вас не будет лишних желаний. Даже в то время, когда вы не медитируете, это будет очень полезно.

Много лет назад одна женщина спросила меня: «Геше Тинлей, я вижу по вашему лицу, что вы все время счастливы. Скажите мне, в чем секрет вашего счастья?» Я ответил ей, что мой секрет в том, что у меня меньше желаний. Она, наверное, не сразу поняла мой ответ, но через пару лет, во время которых эта женщина получала учение, она подошла ко мне и сказала: «Геше-ла, я поняла ваш ответ». Хорошо, если это действительно так.

Если вы исследуете ситуацию, то увидите, что в нашем мире, в сансаре, все существа психически ненормальны. Мы называем людей ненормальными, когда они выходят за рамки обычного мышления, например, называя черную кружку желтой. Вы все на пятьдесят, а может, и на восемьдесят процентов психически ненормальны. Если вы видите эту чашку самосущей — это тоже психическое отклонение. Так же ненормально думать, что эта чашка имеет истинное существование.

Бодхисаттвы высокого уровня видят вас шизофрениками. Так и есть: у вас раздвоение личности. А вот бодхисаттвы — нормальные люди: у них одна личность, они все время добры. Вы же, находясь под контролем позитивных эмоций, слишком хороши, но потом возникают негативные эмоции, и вы становитесь совершенно другим человеком, с тем же телом, но совсем другим, потому что вы шизофреник. Поэтому следует понимать, что наличие у вас омрачений делает вас шизофрениками и что вам важно лечиться.

Итак, перед затворничеством по шаматхе прежде всего уменьшите количество своих желаний. Медитировать с большим количеством желаний очень опасно. У вас не просто материалистические желания — у вас духовные нереалистичные желания: сразу стать буддой, необычным человеком, летать по воздуху и прочее. Если какое-то движение возникает в вашем теле из-за медитации, вы думаете: «О, наверное, я достиг высоких реализаций. Здесь у меня вот так крутится, здесь тоже. Чакры открываются». Открытие чакр, установление контактов с иными цивилизациями — все это проявления неведения. Это очень большой обман. Буддийская медитация — наука очень высокого уровня. Она относится к развитию ума, а не к ощущениям. Вы должны быть более скептичными. К примеру, мои друзья, настоящие практики буддийской медитации, очень скептичны. Я тоже скептичен. Также не придавайте большого значения снам. Сны — это просто сны. Даже в достоверности своего зрительного восприятия порой следует усомниться. Но когда я вижу, что вчера мог концентрироваться пять, а сегодня пятнадцать минут, — это прогресс. Этому я верю.

Поэтому я хотел бы сказать вам: если вы будете развивать шаматху — будьте скептичны, не принимайте все на веру, имейте научный подход. Научный подход очень хорош, потому что вы откроете для себя истину. Такой подход указал сам Будда: исследуйте, проводите эксперименты, познавайте на собственном опыте, принимайте не из слепой веры. Будда сам указал этот путь. Ваша жизнь станет значимой, одновременно с этим вы будете готовиться к будущему развитию шаматхи.

Для проведения затворничества по шаматхе я никогда не выберу учеников с завышенными ожиданиями, которые надеются стать какими-то особенными. Они никогда не попадут в категорию первых десяти. Чем меньше у вас желаний, тем лучший вы ученик. Хорошие примеры — Миларепа, лама Цонкапа: они жили очень просто и не имели много желаний.

* 1. **Удовлетворенность**

Третье благоприятное условие — удовлетворенность. Довольствуйтесь тем, что имеете, тогда вам будет очень просто развить сосредоточение. Когда ваш ум удовлетворен, он не блуждает и легко может сосредоточиться на одном объекте. Неудовлетворенный ум во время медитации будет постоянно думать: «Хочу это, хочу то», «эта еда невкусная, хочу чего-нибудь еще». С такими мыслями невозможно развить концентрацию.

Удовлетворенность также очень важна и в повседневной жизни. С этим качеством ума ваша жизнь станет очень счастливой. Вы будете рады любому подарку, даже совсем маленькому. Если ваш муж подарит вам на день рожденья очень дешевый подарок, вы не скажете, что он мог бы купить что-нибудь подороже, а подумаете: «О, муж нашел время, чтобы купить мне подарок! Спасибо большое!» За любые вещи, которые вам дают, вы будете с радостью благодарить. А без удовлетворенности вы не обрадуетесь, что бы вам ни подарили.

К примеру, родственники подарили вам на день рождения шубу, но вы недовольны: «Этот цвет сейчас не в моде, и такая шуба мне не подходит». Это наглость, возникающая из-за отсутствия удовлетворенности. Разве наглые люди могут быть счастливыми? Причина наглости — ненормальное мышление. Как следствие, от такого человека устают все родственники, на него обижаются друзья: «Он очень наглый, я не могу с ним общаться». Один раз ему не помогли, он уже предъявляет претензию: «Каждый день ты мне помогал, а сегодня почему не помог?» Если кто-то вам помогал, скажите спасибо, не спрашивайте: «Почему сегодня ты этого не сделал?» Человек с таким больным умом остается в одиночестве, никто не захочет быть с ним рядом, он нигде не найдет счастья.

В учении Будды все связано с нашей жизнью. Я расскажу историю, которая будет вам полезна. Один человек решил уехать куда-то на новое место, устроиться там на работу. Чтобы узнать, хорошее это место или нет, какие там живут люди, он спросил об этом главу той области. Глава был мудрым человеком и осведомился в ответ: «А какие у тебя были отношения с людьми в том месте, где ты жил раньше?» Человек ответил: «Там у меня со всеми были хорошие отношения». «Тогда и то место, куда ты едешь, будет для тебя хорошим, и люди тебе понравятся». Качество места или окружающих вас людей — это все ваши проекции. Как вы относитесь к людям, так и они будут относиться к вам. Если человек жил в одном городе в гармонии со всеми людьми, а потом переехал в другой, здесь все будут к нему так же благожелательны вследствие его собственного правильного отношения. Ну а если вы наглый, со всеми ругаетесь, то, попав на новое место, будете иметь те же проблемы. В том, что и как вы воспринимаете, весьма важную роль играет состояние вашего ума.

Сейчас я объясню вам, как развить удовлетворенность. Вы можете это сделать, глядя на тех, у кого гораздо меньше богатства и имущества, чем у вас. Вы наверняка встречали людей, у которых нет жилья, которым нечем лечить и кормить своих больных детей. У кого-то недостаточно еды даже на сегодня, не говоря уже о запасах. В этом мире много такой нищеты. А у вас практически всегда на столе мясо и свежий хлеб. Чего вам не хватает? Если вы обратите на это внимание, то поймете: «Я-то, оказывается, очень счастливый. У меня все есть!»

А как возникает неудовлетворенность? Она появляется, когда ваш взгляд устремлен вверх: «У него есть то-то, у нее есть то-то, а у меня этого нет». Фокусируясь лишь на тех, кто богаче вас, вы никогда не будете счастливы. Даже имея миллион долларов, вы смотрите на тех, у кого десять или сто миллионов долларов. Так вы всегда будете оставаться бедным.

Однажды Будда с группой монахов шел по улице, и они нашли на дороге кусок золота. Будда сказал ученикам: «Возьмите это золото и отдайте его самому бедному человеку в городе». По дороге они встречали множество нищих, и ученики спрашивали: «Должны ли мы отдать слиток этим нищим?» Будда отвечал: «Нет, эти люди недостаточно бедны». Так они дошли до дворца. Тогда Будда сказал: «Отдайте это золото царю». «Почему?» — удивились ученики. Будда объяснил, что царь — самый бедный человек в городе. «Вы распознаете это по такому признаку: когда отдадите ему золото, он не испытает никакой радости, а захочет чего-то большего. Посмотрите, что произойдет». Монахи отнесли золото царю. Все произошло так, как и говорил Будда. Царь повертел этот слиток в руках и спросил: «А это настоящее золото?» «Настоящее», — ответили ему. «А у вас есть еще?» — спросил царь, небрежно отложив золотой слиток в сторону. Никакого удовлетворения в его глазах не было.

Такой больной ум, который ничем не удовлетворяется, никогда не будет счастлив. Даже если у вас полный сундук золота, вам будет мало. На основе этой истории Будда учил, что лучший способ стать богатым — развить удовлетворенность. Будда говорил, что, собирая объекты, вы никогда не станете богатым. Но с того момента, как вы развили удовлетворенность, вы становитесь самым богатым человеком. Все это в ваших руках, поскольку удовлетворенность не зависит от мирового экономического кризиса, а только от состояния вашего ума. Если вы довольны тем, что имеете, то мировой кризис на вас не повлияет.

В наше время во всем мире говорят и думают об антикризисных мерах. Лучшую антикризисную меру Будда продемонстрировал много лет назад — это способность довольствоваться тем, что имеешь. Если стало меньше денег, значит, пока не нужно покупать множество бесполезных вещей. Вы часто покупаете новую одежду, от этого в доме образуется много хлама. А ведь достаточно иметь одну или две вещи. Также не следует во время кризиса тратить деньги на рестораны. Готовьте еду у себя дома, это и дешевле, и здоровее. Это антикризисная мера. Даже просто выпить чашку чая можно со счастливым состоянием ума. Итак, каждый день развивайте удовлетворенность, думая: «Моя ситуация гораздо лучше, чем у многих других».

Посмотрите, к примеру, на животных. В буддизме говорится, что вы не всегда рождаетесь человеком. Животные, которых вы видите, тоже когда-то были людьми. Пока у вас есть эта человеческая жизнь, есть и большой повод радоваться: «Мне очень повезло, что я не родился бараном. В теле барана я не смог бы развивать свой ум. Я даже не смог бы пожаловаться на то, что мне холодно. А самой большой ценностью для меня была бы трава. Как же мне повезло обрести драгоценную человеческую жизнь!» Думайте так, и вы всегда будете счастливы.

Итак, одна из техник развития удовлетворенности изложена в Ламриме — это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Подробно размышляя над всеми пунктами медитации о драгоценной человеческой жизни, вы поймете, что очень удачливы. Даже иметь маленькую зарплату не страшно, когда есть настоящее внутреннее богатство — учение Будды; когда есть такая драгоценная человеческая жизнь.

Когда у вас возникает ненормальное желание иметь что-то сверх меры, вы должны сказать себе: «Стоп, мне достаточно». Буддизм не учит совсем отказываться от желаний, но советует иметь разумные желания, связанные с поддержанием здоровья и жизни. Желание поесть — вполне разумное, потому что тело должно быть здоровым. Но мечтать жить в самой престижной гостинице, питаться самой дорогой пищей, пить шампанское и тому подобное — это ненормальные желания. Здоровое желание — иметь одежду, которая защищает от холода и ветра, позволяет комфортно себя чувствовать в обществе. Но придерживайтесь золотой середины. Если вы хотите иметь очень много одежды и готовы тратить ее на последние деньги — это следствие ненормальной работы ума. Иногда люди в России пытаются пустить другим пыль в глаза: покупают на последние деньги самую дорогую одежду, чтобы продемонстрировать людям свое богатство. Из-за этого иногда мужья ругают своих жен.

Проверяйте свои желания: те, что приносят вам и другим вред, называются неразумными. Каждый день вспоминайте об этом, тогда это наставление станет для вас подобным золотой монете. Используя его, вы сможете быстро обрести покой.

Со здоровым умом вы будете счастливы в любой одежде. С больным умом вам некомфортно даже в очень дорогом костюме, поскольку остается чувство: «Сейчас у меня только один дорогой костюм, а мне надо два. Иначе люди подумают, что я хожу все время в одном и том же». Имея два дорогих платья, вы будете думать: «Меня уже видели в них два раза, теперь надо купить третье». И конца этому нет. Дешевая одежда вас уже не удовлетворяет, вы хотите дорогую, причем такую, чтобы никто, кроме вас, ее не носил. Увидев на ком-то точно такую же одежду, вы расстраиваетесь. Как можно стать счастливым с таким мышлением?

В магазинах продается много недорогой одежды, которая вам очень к лицу. Но люди иногда покупают дорогие вещи, которые им не идут. Зачем? Выбирать то, что дешево и при этом вам идет, — это и есть антикризисная мера. Даже если у вас всего одна вещь, довольствуйтесь ею: «Вот и отлично, мое тело в тепле». Достаточно иметь пару брюк, одну или две пары обуви: одну носить зимой, одну — летом. Мода пусть вас не заботит. Также бесполезно носить много золота на груди и в ушах. Если так мечтаете чувствовать на себе что-то тяжелое, подвесьте на уши железо. Если хотите что-то яркое, поищите желтое украшение из обычного металла.

Ведь настоящее ваше украшение — знание Дхармы, доброта и благие качества вашего ума. Когда Будда сидел рядом с царем, он был одет очень просто, на царе же была большая корона, украшения, золото, бриллианты; однако все люди смотрели на Будду, а не на царя, потому что у Будды было множество бесценных внутренних украшений.

Гораздо лучше иметь внутреннее богатство и не обращать на одежду столько внимания. Тогда, во-первых, не пострадает ваш кошелек, а во-вторых, люди, оценив качества вашего ума, будут смотреть на вас с уважением. Умный мужчина скорее обратит внимание на женщину, которая одевается скромно, но имеет внутреннее богатство. «Живя с ней, я стану счастливым», — подумает он. Если такая женщина к тому же красива — еще лучше. Но в одежде особой красоты нет. Я советую молодым мужчинам выбирать в первую очередь умных и добрых женщин, а уже потом красивых, тогда вам будет легко жить.

Ваш уровень жизни становится высоким не тогда, когда дом напичкан электроникой, все в нем само открывается и закрывается. Об уровне жизни не свидетельствует какой-то особый дом и наличие автомобиля. Любая техника все равно однажды сломается, и когда-нибудь обязательно наступит кризис. Высокий уровень жизни на самом деле не что иное, как высокий уровень мышления. Когда в семье у всех присутствует здоровый образ мыслей, это и есть счастье. Вот на этом следует делать акцент. Поэтому знания о том, как сделать ум здоровым, имеют особую ценность. Их необходимо накапливать и сохранять.

Скорее всего, после начала затворничества вам даже к друзьям своим, которые занимаются практикой рядом с вами, не следует часто ходить в гости, потому что вы увидите, что у них в доме есть то, чего нет у вас, и начнете думать: «Почему у меня этого нет? Я тоже хочу иметь такой красивый колокольчик, дамару». Так что довольствуйтесь тем, что имеете. Хорошо подготовьте все нужное и не желайте того, чего у вас нет. У людей же психика работает по-другому: они сначала кое-как все подготовят, а после начала затворничества вспоминают, что нужно что-то еще. В итоге так никогда и не придет то время, когда вы сможете сосредоточиться на медитации. Вы все время будете что-то собирать.

Еще один совет для вас: вы, русские люди, получив деньги, любите сразу же все потратить. Но это неправильно. Нужно иметь определенные денежные запасы на будущее, потому что можно заболеть. В будущем может вообще произойти что угодно. И когда вы слишком щедры, это тоже неправильно. В Тибете говорится, что если вы знаете, как правильно есть и пить, то вкусная еда и напитки никогда не закончатся. Надо жить умеренно, а что происходит у вас? В холодильнике есть килограмм мяса — его надо сразу съесть! А потом оказывается, что есть нечего, хотя этот килограмм можно было растянуть на одну-две недели. Всегда надо знать, как правильно есть, да и порция должна быть небольшой. Научите этому свое молодое поколение, и это будет замечательно. И в отношении покупок: незачем много покупать, у вас должна быть простая еда: картошка, немного мяса, рис, хлеб. Тибетская медицина утверждает, что простая еда полезна для здоровья. Нет смысла покупать большое количество соков — это вредно. Вы вполне можете сами сварить компот.

Если вы будете знать, как довольствоваться тем, что имеете, то станете самым счастливым человеком на Земле. Хочу подчеркнуть, что я один из самых счастливых людей на планете. И не потому, что обладаю сверхъестественными реализациями. Ключевой момент, почему я так счастлив, — у меня есть удовлетворенность. Что у меня есть, тем я доволен; что мне дали, тем я тоже доволен. Этому научил меня мой Учитель: даже если мне дают стакан воды, я говорю «спасибо». У меня такой ум, что стакан воды может сделать меня счастливым. Любая маленькая вещь может сделать ум счастливым, потому что он стал здоровым.

Будда говорил, что любой, у кого в уме есть удовлетворенность, самый богатый человек. Исследуйте это с точки зрения буддийской философии. Она говорит, что невозможно владеть ни одним объектом. Вы думаете, что владеете чем-то, но в действительности это не так. Например, охранник какого-то помещения считает это помещение своим, но на самом деле это не так. Богатые люди думают: «Это моя территория, мой дом, моя собственность, моя компания», — но в действительности они просто охранники. В прошлом русский царь думал, что вся огромная территория государства принадлежит ему, он владеет ею. Затем он умер, а территория осталась. Поймите, что вы не можете владеть даже собственным телом. А если не можете владеть своим телом, то как можете владеть другими объектами?

В буддизме говорится, что вы арендуете свое тело, как дом, на деньги кармы. Вы временно используете его и платите за это деньги своей кармы. Договор аренды составлен на пятьдесят или шестьдесят лет, но для некоторых он кончится еще раньше. Вы можете думать, что это ваш дом, но это не так. Договор аренды закончится, и вам придется покинуть это тело и искать другое. Если вы усвоите эту теорию, то поймете, что невозможно владеть внешними объектами. А внутренними благими качествами вы можете по-настоящему владеть, потому что они будут оставаться с вами из жизни в жизнь, и никто не сможет их у вас украсть. Это надежнее, чем швейцарский банк.

Тот уровень комфорта, который будет у вас в затворничестве, должен вас устраивать. Конечно, жить там гораздо менее удобно, вам придется пожертвовать вкусной и разнообразной едой, красивой одеждой и своей репутацией, а люди будут говорить о вас: «Он стал сумасшедшим, поселился в уединенном месте, занимается непонятно чем. А раньше он был богат, имел свой бизнес!» Не придавайте этому значения, пусть говорят. Они не знают, что в действительности вы стали гораздо умнее, чем раньше. Хотя раньше люди и говорили, что вы очень умны, но для бодхисаттв вы были таким же глупцом, как и остальные.

Например, когда мы смотрим на тараканов, которые не умеют творить, не умеют созидать, то видим, что они все время бегают взад-вперед. Для нас все тараканы одинаковы, все они одинаково глупы по сравнению с нами. Среди этих тараканов некоторые считаются более умными, другие глупее, но для нас, людей, они все одинаковы. А для бодхисаттв мы, обычные люди, подобны тараканам. Во-первых, мы стремимся к счастью только в этой жизни, делаем все только для нее, бегаем, как тараканы, делим всех людей на категории «умный — глупый» и прочие. Тех, у кого денег больше, мы считаем более умными, но в действительности все мы находимся на одном уровне, потому что применяем только одну технику — собирать, накапливать счастье только в этой жизни.

Мы не знаем, как созидать счастье будущих жизней, мы умеем творить лишь на хозяйственном уровне: выращивать овощи, фрукты, цветы, но ничего большего не создаем. Наша экономика сейчас не созидательная, а накопительная. Раньше она все-таки имела отношение к созиданию, а теперь сводится только к накоплению, перебрасыванию денег из одного места в другое, методам изъятия денег «оттуда» и накопления их «здесь». Всем этим люди и занимаются на международном уровне. Допустим, мир — стол передо мною. И один таракан придумал хитрость, позволяющую сделать так, чтобы наибольшее количество предметов было собрано в том углу, где находится он; поэтому другие тараканы считают его очень влиятельным. Такое знание о том, как накопить предметы в одном углу стола, называется экономическим образованием.

Итак, для бодхисаттв мы все находимся на одном уровне, потому что умеем только копить и не умеем создавать ничего необходимого для будущих жизней. Когда же вы, бросив свои мирские дела, уйдете в затворничество с мотивацией создать причины для счастья в будущих жизнях, другие люди назовут вас глупыми. Но бодхисаттвы скажут: «О, наконец-то среди них появился один мудрый человек!» То есть в тот момент, когда мирские люди начинают называть вас дураком, вы, может быть, как раз становитесь по-настоящему умным.

* 1. **Сокращение количества мирских дел**

Четвертое благоприятное условие означает прерывание всех связей с внешним миром и прекращение всей деятельности. Если вы действительно хотите развить шаматху в результате интенсивной практики, то должны пресечь все свои связи с внешним миром. У вас не должно быть ни телевизора, ни телефона. А если хотите посмотреть телевизор — смотрите телевизор своего ума. Если вы хотите с кем-то поговорить, поговорите со своим умом и скажите ему: «Ты не должен делать это, ты не должен делать то». А других дел у вас быть не должно.

Все ваши мирские дела сведите к приготовлению пищи, ее употреблению и хождению в туалет, все остальное время посвятите развитию шаматхи. Ну, может быть, иногда можно умыться или помыться. Но не надо мыться все время. Наше тело пачкается так быстро, что мыть его лишний раз совершенно бессмысленно. Когда я был в затворничестве в горах, то мылся, может быть, раз в месяц, не больше. Странное дело, когда в уме нет негативных мыслей, тело не пачкается и от него не исходит плохого запаха. Поэтому когда вы не моетесь, это совершенно не приносит вам никакого дискомфорта. Хоть это и странно, но это так: мое тело осталось тем же самым, но с тех пор как я вернулся домой, стоит мне не помыться два дня, как я уже чувствую запах.

Пресеките практически все мирские дела и думайте только о шаматхе, занимайтесь только ею. Мой Учитель сказал мне: «Когда ты стремишься развить шаматху, то все, что ты делаешь: идешь ли, ешь, спишь — все эти твои занятия должны быть связаны с практикой шаматхи». Я размышлял: «Как же это так?! Как мой ум может быть неразлучен с шаматхой, когда я ем?» Еще мой Учитель сказал: «Если ты, не прекращая практику шаматхи, во время строгого затворничества сможешь есть, спать, двигаться, то достигнешь шаматхи очень быстро». И я думал: «Как это возможно?» Но в последний раз, находясь в Индии, я понял, как.

В то время, когда я медитировал в горах, один из моих друзей строил там домик для медитации, маленькую хижину для затворничества. И он был так поглощен этим строительством, что каждый раз, когда мы с ним встречались и разговаривали, он говорил только о доме и ни о чем больше: «Окна будут там, двери там». Я думал: «Да что с ним случилось? Почему он думает только об этой своей хижине?» Когда мы вместе ели, я пытался с ним поговорить, но услышал лишь: «А вот дверь у меня будет такая, а окно вот такое». Когда мы поели, я сказал: «Давай отдохнем!» Я знал, что он очень хорошо разбирается в философии, и задал ему вопрос о пустоте. Он задумался. Я решил, что он обдумывает мой вопрос, но он ответил: «Нет, геше Тинлей, дверь все-таки должна быть справа!» И в итоге я понял: если бы человек развивал шаматху именно таким образом, то развил бы ее очень быстро. Я сообразил, что именно об этом говорил мой Учитель. Когда он ел, то говорил и думал только о своем доме. Когда я задал ему вопрос о пустоте, он ответил про свой дом.

Именно так нужно развивать шаматху, то есть ваш ум должен постоянно и однонаправленно думать только об одном, должен быть настроен только на нее. И это возможно. Если человек может быть всецело поглощен строительством своего дома, то почему он не может быть так же всецело поглощен шаматхой? Благодаря своей одержимости строительством он построил замечательный дом. Несмотря на то что домик для медитации был малобюджетным, он получился очень качественным, теплым и удобным. В нем можно было проводить длительные ретриты. Завершив строительство, он сказал мне: «Теперь я буду развивать шаматху так же, как я строил дом». Для меня это оказалось очень полезным учением. Вот это и называется взаимосвязью развития шаматхи даже с такими делами, как употребление пищи, сон и ходьба.

Допустим, вы находитесь в затворничестве и развиваете шаматху, а в это время кто-то пришел к вам в гости и рассказывает о своих проблемах, спрашивает у вас совета. На это вы должны ему ответить: «Если изображение Будды находится передо мной, если оно вот такого размера, то на основе этого изображения будет очень хорошо развить шаматху». И этот человек воскликнет: «Да он сошел с ума!» А я, если услышу об этом, отреагирую совершенно по-другому и скажу: «Он на правильном пути, он совершенно поглощен практикой шаматхи». Без такой поглощенности и одержимости ничего не получится.

Пананг Ринпоче — мой Духовный Наставник, невероятно великий мастер, который медитировал в горах тридцать пять лет и уже развил шаматху, сказал: «Тинлей, все время практикуй так же усердно, как трут друг о друга две деревянные палочки, чтобы разжечь огонь. Если ты, как только палочки немножко нагреются, отложишь их, они сразу остынут. А потом ты снова возьмешь эти палочки и будешь тереть их, они опять нагреются, а ты опять их отложишь. Действуя так, ты никогда не добудешь огня! Три их непрерывно, три и три! И даже когда ты ешь, твой ум должен быть там — думай о преимуществах шаматхи, думай только о шаматхе. Анализируй, какие ошибки ты допустил во время медитации, как ты можешь улучшить свою концентрацию. Не переставай тереть деревяшки друг о друга, даже когда ешь. И тогда луч шаматхи появится очень быстро».

Геше Нима сказал, что если человек ни на что не способен в мирской жизни, то он и в духовной деятельности ничего не достигнет. А тот, кто в мирских занятиях способен достичь успеха, может успешно заниматься и духовной практикой. А те, кто пассивен, вял, кто говорит: «Я устал от общества и пойду лучше позанимаюсь духовной практикой, может быть, достигну нирваны, и будет мне хорошо», — не смогут ничего осуществить в духовной практике, как и в мирской жизни. Талантливому же человеку, способному заниматься обычными видами деятельности, проявлять себя в работе, в творчестве, мудрость помогает оценить, насколько важна духовная практика, насколько больший результат она приносит. Понимая это, он отказывается от обычных дел и от обычной работы, — и это совершенно другое, это правильный подход.

А теперь я объясню, как это благоприятное условие помогает вам в повседневной жизни. Вы можете проверить и убедиться сами, что одна из основных причин, из-за которой у вас возникают проблемы, состоит в том, что вы ведете слишком много видов деятельности. Вы порождаете много концепций, строите множество планов, ни один из которых не можете осуществить. В итоге всей вашей бурной деятельности не появляется ни одного хорошего результата.

Во-первых, важно проверить, позволит ли ваш план достичь поставленной цели. Во-вторых, нужно выяснить, насколько он реалистичен. Пытаясь осуществить нереалистичный план, вы лишь впустую тратите время. В-третьих, следует определить, имеете ли вы способности реализовать его. Планы могут быть хороши и реалистичны, но в силу разных факторов у вас может не хватить потенциала для их осуществления. Если оказалось так, скажите: «На данный момент я не могу взяться за этот проект. Я хочу продолжать заниматься тем, на что я способен». Итак, эти три момента очень важны. Если они присутствуют, тогда принимайтесь за дело.

Шантидева говорил, что до тех пор, пока вы не закончите одно дело, не хватайтесь за следующее. А как поступаете вы? Вначале вы не проверяете результативность и реалистичность плана, не оцениваете свою способность его осуществить. Кто-то расписал во всех красках выгоды от какого-то дела, и вы на эмоциях сразу же за него хватаетесь. Иногда за распитием водки рождаются планы быстрого получения дохода: «Нужно продать квартиру, вложить эти деньги, тогда мы сможем получить очень большой доход». Так люди продают квартиры, но их планы оказываются ненадежными и рушатся. В итоге они остаются ни с чем. Существует много таких историй. Поэтому буддийское учение очень полезно: оно подобно экономике и помогает сохранить семью.

В России есть хорошая поговорка: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Это замечательный совет. Подумайте над ним серьезно, это принесет вам пользу. Здесь говорится вовсе не о том, как резать ткань, а о том, как принимать решения. Сначала семь раз подумайте, а потом сделайте выбор. Иногда стоит подумать даже больше, чем семь раз. Десять раз подумайте, а когда решение будет принято, идите вперед и доводите дело до конца. Вы же сразу делаете все, что приходит вам на ум, а потом начинаете сомневаться, правильно ли поступили. Это как с тканью: сначала отрезаете кусок, а затем проверяете, правильно ли отрезали.

Важно одновременно вести не более двух дел и доводить их до завершения. Источник денег у вас должен быть небольшим, но надежным. Тогда вы будете жить спокойно. Имея семью, родственников, без стабильного источника дохода прожить сложно. Придумайте небольшой план, который можете осуществить, и действуйте активно, не будьте ленивым. Еда без ваших усилий к вам на стол не придет. Даже собаки сами ищут себе хлеб и не жалуются: «О, государство не дает нам пенсию, поэтому мы живем впроголодь». Человек тем более не должен всецело полагаться на государство. Он в состоянии сам найти себе хлеб, если хоть немного умнее собаки.

Посмотрите вокруг: сколько у вас земли, сколько богатых ресурсов! Все, что нам надо, это немного использовать голову. Мы же продаем весь лес в Китай, там из него делают мебель и продают обратно, — как будто у нас нет ни рук, ни ног. Однажды китаец приехал в Бурятию. А буряты, как и тувинцы, часто надеются на государственное обеспечение. Один бурят стал жаловаться китайцу на бедную жизнь в России. Китаец с удивлением посмотрел по сторонам и сказал: «Нет, вы очень богатые». — «С чего ты решил, что мы богаты?» — спросил бурят. Просто китайцы, когда видят ваши леса, сразу понимают, какое это богатство, какие на этом можно сделать деньги. Для бурята же дерево — всего лишь дерево. Глядя на дерево, китайцы сразу представляют себе мебель, а потом — русские деньги. У китайцев есть, конечно, и дурные качества, они, например, поддерживают нарушение прав человека в Тибете, но предприимчивость — их позитивное качество.

В характере русских есть одна плохая черта — сидеть и ждать, когда государство им что-то даст, когда президент обеспечит им доход. Но у главы государства очень много работы, он не может обеспечить каждого рабочим местом. Он решает международные вопросы. Вам же, чтобы стать богаче, нужно самим быть активнее, чаще включать мозги. Вы можете создать свой маленький бизнес. Если каждый в этой стране начнет работать активнее, экономика поднимется очень быстро. Я беседовал со своими друзьями, американскими бизнес-аналитиками, они все говорят, что русская нация — самая богатая в мире по количеству природных ресурсов. Но люди в России избалованные. У них есть привычка, свойственная детям в богатых семьях: они ничего не делают сами, надеясь, что родители обеспечат им безбедное проживание. Своими богатыми ресурсами они просто не пользуются.

В Японии, если люди не будут активными, нация не выживет. У них нет богатых ресурсов. Им удалось высоко поднять экономику только за счет активности народа. Если бы россияне вдруг поменялись странами с японцами, то русских бы очень скоро совсем не осталось, они бы не смогли там выжить. Поскольку я сам россиянин, то говорю: мы должны стать более активными.

Все эти правила, основанные на взаимозависимости, связаны с нашей жизнью, поэтому буддизм никогда не отрицает экономику и политику. Все это необходимо изучать для благополучия общества. Не думайте, что политика есть нечто дурное, что хороша только духовная деятельность. Грязная политика действительно приносит вред. Но сама по себе политика, то есть чистая политика, как и экономика, создана ради блага народа. Все это, конечно, полезно, тем не менее самое важное — развитие ума. Поэтому в повседневной жизни не вовлекайтесь в большое количество разных дел.

Другой момент — вам необходимо придерживаться в жизни одного хорошего правила: не лезть в дела других людей. Вникайте только в свои занятия, дела других не должны вас интересовать. Пусть они занимаются тем, чем хотят. Что делают ваши соседи, куда и зачем пошли — все это не ваше дело. Вы наблюдаете за всеми, как шпион: «Наверное, в Америке люди хорошо живут. Только у нас все плохо». Как только вы сфокусируетесь на своем деле, сразу заметите прогресс. Если будете придерживаться этого правила, тогда, я уверен, ваш ум станет гораздо спокойнее, потому что вы перестанете метаться то вправо, то влево. Тогда отпадет необходимость разбираться в различных мнениях многих людей по различным поводам. Если вести разговоры только о своих делах, не будет скандалов, интриг и конфликтов. Поступая наоборот, однажды вы получите по носу. Вникая в чужие дела, вы также можете услышать всевозможные странные вещи, от которых ваш ум станет несчастным. У вас разовьется скепсис, вы станете сомневаться в людях: «Никто меня не любит, не поддерживает. Я одинок». Так, из-за отсутствия правильной системы мышления ваш ум становится больным.

Важно, чтобы ваш ум был сфокусирован на том, чем вы занимаетесь, что связано с вашей жизнью, а также с принесением блага другим. Тогда естественным образом в уме станет меньше концептуальных мыслей. Любую задачу вы будете выполнять эффективно. Эффективная работа гораздо важнее, чем выполнение большого количества разной работы. Один или два хороших плана гораздо лучше множества планов и проектов, которые вам не по плечу. По этому поводу в России говорят: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Сосредоточившись на одном или двух делах, вы сможете осуществить цели этой жизни. А если вы разбрасываетесь на всевозможные многочисленные задачи, то не сумеете реализовать желания даже этой жизни. Когда бизнесмен хватается за несколько дел сразу, он не достигает успеха ни в одном.

Итак, ваше счастье находится в ваших руках. Не разбрасывайтесь в своей деятельности и придерживайтесь правила не вмешиваться в дела других людей. Это очень хороший совет, последовав которому, вы достигнете одновременно и своих временных целей, и умиротворения ума. Применяйте его в повседневной жизни.

Во время медитации на шаматху не занимайтесь астрологией, медициной, не читайте посторонние книги, читайте только те, которые связаны с шаматхой. Также можете читать Ламрим, чтобы сделать ваш ум подходящим для медитации. Книги по логике тоже помешают, ведь у логики есть своя цель, она заставляет много думать. Логика похожа на ключ, с помощью которого вы открываете дверь. Но если вы слишком много думаете о логике, ваш ключ станет больше, чем замочная скважина. Когда Атиша пришел в Тибет, он передал учение по логике и сказал, что не надо слишком много заниматься ею; если вы с ее помощью будете отвечать на различные вопросы, то этим вопросам не будет конца: вы разберете одну причину, потом причину, породившую первую, и так далее без конца... Это как прием лекарства: важно знать общее назначение, не разбирая при этом, как работают соединения компонентов и почему другая комбинация компонентов не приносит того же результата. Здесь важно здравомыслие. Все это знать важно, но знаниям такого рода не будет конца. Атиша сказал: «Дхарма обширна, как океан, а наша жизнь очень коротка. Как птица своим клювом способна извлечь молоко из смеси молока и воды, так же и ты должен извлечь молоко из океана мудрости». Это драгоценный совет.

Не думайте об общественной жизни, о служении обществу: «Я практик Махаяны, я должен приносить благо живым существам, поэтому днем я буду кормить их, снабжать пищей, а ночью медитировать». Так вы не сможете сделать ни то ни другое. Ваше сострадание иногда будет вызывать у вас эмоции, которые будут вам мешать. Сострадание — это очень хорошо, но когда у вас возникают такие эмоции: «Я всего лишь человек, который сидит тут и медитирует. Какой толк от этого? Даже если у меня породится шаматха, какую пользу это принесет другим? Они же страдают прямо сейчас, и я как практик Махаяны должен прямо сейчас помогать им», — это признак отсутствия мудрости. И вот почему. Например, один человек голоден, а у вас есть зерно. Если вы отдадите зерно этому человеку, он избавится от голода, но на следующий день снова проголодается. Поэтому мудрые люди почувствуют сострадание к голодному человеку, но не отдадут ему все зерно. Они скажут: «Я готов все ему отдать, но лучше будет посадить зерно в землю, а когда оно даст урожай, не только он, но и другие люди смогут насытиться». Так и вы должны сказать: «Чтобы я смог обеспечить ему более длительное счастье, я должен пожертвовать кратковременной помощью». Думая так, вы поймете, что ваша медитация в горах очень значима для блага множества живых существ. А значит, медитируя в горах, вы не тратите время впустую. Оставаясь в горах, вы ежесекундно создаете причину для счастья великого множества существ.

Иногда, когда люди медитируют в горах, они видят множество голодных, затем в них порождается сильное сострадание. Но при этом они говорят себе: «Хорошо, мне придется смириться с тем, что этот человек голоден. Если я сейчас отдам ему пищу, завтра он снова проголодается. Вместо этого я сделаю посвящение заслуг, посвящу свою практику тому, чтобы он и все живые существа обрели счастье, чтобы жизнь за жизнью я смог защищать этого человека, помогать ему». Если у вас будет такое мышление, ваши эмоции не будут мешать вашей медитации.

Даже если вас попросят возглавить коллективное затворничество по шаматхе, побыть ответственным за коллектив людей, которые медитируют на шаматху, не надо принимать это предложение. Наше эго иногда устраивает нам странные каверзы. Полностью пресеките все свои дела и ничем, кроме шаматхи, не занимайтесь, чтобы вам не приходилось встречаться с людьми в силу вашей общественной деятельности. Это стратегически важная вещь. В противном случае вы десять лет проживете в ретритном центре и останетесь на прежнем уровне. Потому что вы немножко помедитируете, потом поработаете, потом уделите время общественным делам. Вы не будете сконцентрированы на главном.

Подчеркну: мой совет относится только к интенсивной практике. Когда вы не занимаетесь ею, то можете совмещать медитацию с работой и общением. Но когда речь идет об интенсивной практике шаматхи, все это будет вам препятствовать. На период интенсивной практики следует огородить свой дом высоким забором, чтобы никого не видеть и чтобы никто не видел вас. Во время затворничества старайтесь избегать людей. Дело в том, что общение с людьми будет сильно увеличивать количество ваших концепций. Вы будете думать: «Откуда он? Зачем приехал?» Вы вступите в разговор, начнете обсуждать ваших знакомых, заинтересуетесь, что они о вас говорят, хвалят вас или ругают. В чьем-то присутствии вы будете вести себя как практик с укрощенным умом, стараясь показать, что ваша медитация очень интенсивна. Но это самообман.

Старайтесь вообще не выходить за пределы забора, ограждающего ваш ретритный домик. Все необходимое — воду, еду — вам должны приносить туда. Следует практиковать в отдалении от остальных. В течение этого времени вам придется воздерживаться даже от общения с родственниками, с мужем или женой. Важно сначала провести серию не таких строгих ретритов, попробовать свои силы в течение одного-двух месяцев. Во время этих ретритов в течение медитативной сессии вы делаете практику, а между сессиями общаетесь с людьми, отдыхаете. Это неформальное затворничество. Начните с неформального ретрита, не стоит сразу же приступать к интенсивному.

И никогда не спрашивайте, что же думают о вас люди. Это не имеет большого значения. А вот то, кем вы являетесь, очень важно. Если у вас есть такой принцип, то вы настоящий йогин. Самое главное для йогина — здоровый ум, а мнение о нем других его не интересует. Поэтому он носит удобную ему одежду и ведет себя соответственно ситуации. А если вы, чтобы впечатлить людей, одеваетесь странно, вешаете на шею четки, то вы не йогин, вы всех обманываете.

1. Нгаванг Лобсанг Гьяцо (1617–1682). [↑](#footnote-ref-0)