

Мы долго с вами не виделись. Очень рад снова вас видеть и надеюсь, что ваша практика продвигается хорошо. Я не имею в виду под практикой чтение большого количества мантр. Я имею в виду ту практику, от которой ум становится добрее и мудрее. Надеюсь, что теперь, ваш ум находится больше под вашим контролем. **Главная цель духовной практики – это тренировка ума.** Если вы не тренируете ваш ум, тогда вы не занимаетесь настоящей практикой Дхармы, вы духовны только в ваших фантазиях, и все это не имеет значения. Тогда нет разницы, занимаетесь вы духовной практикой или не занимаетесь, если вы остаетесь таким же, как прежде, и не меняетесь в лучшую сторону. Если люди говорят, что они 15 лет занимаются духовной практикой и за это время не изменились, то это значит, что они не занимаются настоящей духовной практикой. Некоторые люди практикуют в течение одного года, но я уже вижу изменения в их жизни. Я очень уважаю таких людей, я вижу, что они в действительности занимаются духовной практикой. Главная моя цель, ради которой я постоянно читаю вам лекции, это тренировка вашего ума, а не какой-то мистицизм. Я не какой-нибудь артист. Я не занимаюсь мистическим искусством, которое должно произвести на вас впечатление. Это не является моей целью.

В чем цель тренировки ума? Цель тренировки ума – обретение счастья. Подумайте, если ваше физическое тело слабо, и вы захотите поднять груз весом в 10 килограмм, то окажется, что он для вас слишком тяжел. Но если вы сильны физически, то 10 килограмм не покажутся вам тяжелым грузом. Вам будет даже полезно поднять 10 килограмм. Точно так же и наш ум: если он слаб, то даже одного килограмма проблем будет слишком много для него. Мы пытаемся убежать от этих проблем. Но проблема – она как тень, как бы быстро вы ни бежали, она бежит за вами. Это неправильная теория – бежать от проблем.

Какой же выход лучший? Как лучше всего обращаться с проблемой? Надо посредством духовной практики сделать ваш ум сильным. Когда ум станет сильным, тогда даже 10 килограмм проблем не покажутся вам слишком тяжелыми. Если вы встретитесь с проблемой, то вы будете знать, как вам обращаться с ней, чтобы сделать ваш ум еще более сильным. Тогда все, с чем бы вы ни встретились, будет для вас хорошо.

Кроме того, тренировка ума существует не только для достижения счастья в этой жизни. Конечно, счастье этой жизни важно, но есть будущие жизни. Они, несомненно, есть. Если будущей жизни нет, то нам не нужно сложной философии. Нужно только немного буддийской психологии, которая говорит, что все хорошо. Надо думать, что все хорошо, и жизнь будет счастлива и легка. Но этого не достаточно. Нужно обдумывать каждый день, что умирают не только старые, но и молодые люди. Смерть может прийти в любое время, поэтому мудрые люди готовятся не только к этой жизни, но и к следующей жизни тоже.

Духовная практика очень важна для вашей будущей жизни. Это главная ее цель. Сколько бы некоторые люди ни говорили, что нет будущей жизни, будущая жизнь совершенно точно наступит. Если вы говорите, что завтра не придет, и сто раз повторите: «Я не верю, что завтра настанет» – оно все равно придет. Вы будете говорить, что вы не хотите встретить «завтра», потому что вы не готовы, – это не мудро. «Завтра» обязательно придет. Точно так же, если есть эта жизнь, будущая жизнь обязательно придет, потому что наш ум продолжает существовать. Никто не может полностью остановить поток нашего ума. Что называется перерождением? Это когда наш ум оставляет одно тело и берет себе другое тело. Мы сделали уже столько для того, чтобы достичь счастья в этой жизни, поэтому уже сейчас, когда вы слушаете учение, делайте это для того, чтобы достичь счастья в вашей будущей жизни. Это очень важно. Если вы бросите в землю семя, то из него может вырасти дерево. Но если вы не бросили в землю семян, вы не можете ожидать богатых всходов весной. Поэтому то, что вы слушаете учение, то, что вы практикуете, все это должно быть вот тем самым посевом семян ради счастья в вашей будущей жизни. Не только ради вашего личного счастья, но и ради счастья всех живых существ. И если вы посеяли такое семя, то однажды вы получите результат. В буддизме говорится о причине и следствии. Закон кармы означает закон причины и следствия. На тибетском языке это переводится как «причина и эффект». Если вы создали определенную причину, то результат будет подобен этой причине. Это не создано кем-то, это не создано богом. Это естественный закон, закон причины и эффекта. Он имеет много общего с природными законами причин и следствий.

Если вы посеяли семя яблони, то из него не может вырасти ядовитое дерево. Но если вы посадили семя какого-то ядовитого растения, из него не может вырасти яблоня. Вам всем известен этот закон. Поэтому, когда вы хотите посадить прекрасный сад, вы очень осторожно обращаетесь с семенами. Вы проводите анализ: «Какое семя это? Хорошее. О! Это я посажу. А это семя мне не подходит». Если вы не хотите результата, вы не создаете причину.

Мы очень много знаем законов внешних, имеем знания об электроны, атоме и др., но не знаем внутренних законов. Что такое ум? Что является причиной счастья? Как работает наш ум? Как мы создаем свои трудности? Как мы делаем себя и других несчастными, в чем причина? Этого люди не знают. Поэтому в этом мире много трудностей, мало гармонии, хороших духовных состояний мало. Почему? Потому что люди не знают закона кармы. Некоторые говорят, что они духовны и что карма – это что-то незначительное. Они так живут: читают мантры, пьют водку. Водка – это уже не водка для них, а нектар, которым божество их благословляет. Они быстро станут необычными людьми. Это – эго. Поэтому эти люди не становятся мудрыми. Некоторые увлекаются только мистицизмом. Это тоже ошибка. Ум должен быть открыт. Наше поведение должно стать мудрым и глубоким. Тогда в нас может прорасти нечто истинно духовное.

В настоящий момент духовные ценности оказались в очень тяжелой ситуации, поэтому те люди, которые пытаются заниматься духовной практикой, должны стараться поддерживать эти ценности, поднять их выше. Для этого им надо в своем поведении быть мудрыми и глубокими.

Это был общий разговор. Немного советов, немного критики – все вместе. Только те люди, которые вас любят, могут критиковать вас ради вашего блага. Но есть еще другой вид критики. Это критика, идущая от гнева и зависти. Но у меня нет причин для гнева и зависти.

А теперь учение. Я хочу дать вам практические наставления о том, как медитировать на Ламрим. В прошлый раз я перечислил вам основные положения для медитации. Это было записано, были сделаны копии, и я попросил раздать их всем, чтобы уже на следующем занятии мы могли, имея на руках копии, получать наставления. Когда у вас в следующий раз на руках будут эти положения, я по каждому буду очень подробно разъяснять, как именно надо медитировать. Не надо заниматься слишком много разными медитациями, которые вы плохо знаете. От этого не будет пользы. Например, больной приехал в аптеку и видит много разных лекарств. Один человек в очереди ему говорит: «Вот это хорошее лекарство», другой советует: «Это тоже очень хорошее». Больной думает: «И это, и это я хочу». Третий делится опытом: «Мне все это очень помогло». Больной: «О, я и это хочу!» Если он примет все эти лекарства, что потом будет? Голова будет болеть. В России с духовной практикой происходит та же самая ситуация. Один практикующий говорит вам: «О, я этим занимался, и у меня такое состояние стало, тело как будто летает». Другой твердит о своем опыте. И вы бросаетесь делать еще какую-то практику. В этом нет пользы. Что же самое лучшее? Самое лучшее – заниматься практикой, которую вы хорошо знаете. Это даст настоящие результаты. Иначе человек разбрасывается – немного туда, немного сюда – и остается ни с чем. Он устает и говорит, что буддизм – это ерунда.

Я дал вам очень детальное наставление о том, как правильно медитировать на практику Гуру-йоги. Затем вы записали сущностные наставления о драгоценной человеческой жизни и о непостоянстве и смерти. Когда у вас будут перед глазами эти наставления, я дам более подробные наставления о драгоценной человеческой жизни. Тогда я уже буду знать, что когда вы будете смотреть на эти наставления и на комментарии к ним, то вы будете ощущать вкус того, что такое драгоценная человеческая жизнь.

Что такое лекарство? Это химический препарат, получаемый при смешивании неких веществ. Таблетку из полученной смеси вы и принимаете. Эта таблетка предназначена для какого-то конкретного заболевания тела. Но для ментальных недугов нужны лекарства ментальные. Болезни ума должны лечиться лекарствами от болезни ума.

Сегодня я объясню вам, как аналитическая медитация помогает вашему уму. Во-первых, как возникают омрачения? Все омрачения возникают из того, что мы думаем неправильно, не должным образом. Есть что-то ошибочное в нашем образе мышления, и нет хорошей философской базы.

Когда вы совершаете какую-то ошибку, хотя вы стремитесь быть хорошим человеком, вам очень трудно оставаться хорошим. Это подобно игре в шахматы. Когда-то я не очень хорошо знал правила шахматной игры. Я думал, что самое главное в шахматах – это ходы, которые делает королева. Когда я начал уже играть по-настоящему, то понял, что очень важен дебют. Когда я играл с профессиональным партнером, который хорошо владел дебютом, я просто не мог играть. Все происходило не так, и я ничего не мог с этим поделать. Но если хорошо сыгран дебют и стратегия правильно выстроена и тогда вы делаете ход королевой, то все в порядке. Это очень хороший пример, потому что в духовной практике действует тот же самый механизм. Все причины результата очень похожи.

Итак, в духовной практике очень важна философская основа. Затем – хороший дебют. Если вы не позаботитесь о том, чтобы это у вас было, и немедленно приступите к практике тантры, это все равно что, не проведя хорошего дебюта, начинать ходы королевой. Тогда вы сталкиваетесь с проблемой. Но если у вас хорошая база и вы хорошо дебютировали, тогда вы можете уже переходить к игре королевой – к практике тантры. Тогда это будет настоящей практикой тантры. Если вы прислушаетесь, то поймете, что это очень хороший практический совет для вас. Это называется *менак*, что означает «сущностные наставления».

Сегодня мы будем затрагивать многие учения с разных сторон.

Есть три основных момента, о которых говорит буддизм, – это поведение, воззрение и медитация. Эти три вещи – основные в буддийской практике. Для чего они существуют? Для тренировки нашего ума.

Первое – поведение. Что такое поведение? Оно подобно диете. Если у вас язва, но вы не придерживаетесь правильной диеты, а продолжаете есть перец и другие вредные в вашем состоянии продукты, то, какое бы сильное лекарство вы ни принимали, оно вам не поможет. Точно так же и в буддизме считается, что поведение – самое главное наше лекарство, подобно тому как диета – лучшее лекарство от болезни. Ваш ум хочет быть всегда счастливым, но постоянно подвержен зависти, гневу и т. п. Не контролируя свое поведение, мы как бы выделяем из себя очень много гнева, зависти, высокомерия и прочих неприятных вещей. И если вы не будете пытаться контролировать свое поведение, не признаете, что совершили ошибку, и не попытаетесь исправить ее, то ваши дела будут идти все хуже и хуже. Вы приобретете привычку к плохому образу мыслей. Тогда вам придется столкнуться с очень неприятными вещами. Это то же самое, что кушать много перца, будучи больным язвой желудка.

Наш ум достаточно несчастлив, и мы думаем, что это нормально. Некоторые полагают, что гнев – это хорошо. Они говорят, что в гневе становятся сильными, что это очень полезно. Это неправильно. Поэтому очень полезно размышлять о том, что все эти негативные состояния ума, о которых мы говорили, вредны для вас. Если говорить коротко, поведение должно быть, во-первых, не приносящим вреда. Это первый уровень того, каким должно быть ваше поведение. Вы должны дать себе обещание: «Я должен стать человеком, не приносящим вреда». Это и будет ваша практика, неформальная практика. Вы можете отправиться на работу, заниматься делами, но вы должны помнить, что вы приняли обет Прибежища, который заключается в том, что вы обещали не приносить вреда. Тогда все, что вы делаете, будет подчинено соблюдению этого обета. Это очень сильная духовная практика. Сам Будда говорил, что для начинающего главная практика Дхармы – это практика ненанесения вреда. Комар сел на руку, и вы по привычке хотите его убить. Не надо. Вспомните, что вы дали обет непричинения вреда. Такая практика лучше, чем целый час изображать, что вы – тантрическое божество и читать мантры. Когда Далай-лама придет, спросите его об этом.

Когда вы уже почти готовы кому-нибудь сказать гадость, попробуйте остановиться. Чувствуя, что впадаете в гнев, старайтесь ничего не говорить. Если вы что-то произнесете, то вы почувствуете сожаление, но будет уже поздно. Когда люди впадают в гнев, они делают много ошибок и потом в течение всей жизни чувствуют сожаление. Поэтому, испытывая гнев, ничего не говорите и не принимайте никаких решений. Это мой совет. В тот момент, когда испытываете гнев, вы наполовину сумасшедшие. Скажите себе: «Я наполовину сумасшедший. Я должен пойти и

успокоиться». Лучше уйдите куда-нибудь подальше, закройте за собой дверь, или лучше всего ложитесь спать. Если сможете в этом состоянии, попробуйте заняться какой-нибудь медитацией.

Вопрос: Может, какую-нибудь мантру читать?

Ответ: Да, можно читать мантру «Ом мани падме хум».

Вообще-то у каждого человека есть свои корректоры. Мне, например, когда я впадаю в гнев, мантра «Ом мани падме хум» не помогает. Мне просто не хочется ее произносить. Когда чувствую гнев, я закрываю за собой дверь и ложусь спать или читаю какую-нибудь книгу. Поэтому, когда вы испытываете гнев, вам нужно делать что-то, что вам хочется. Потому что в этот момент ваш ум очень ослаблен. В момент гнева ум людей слаб, как маленький ребенок, поэтому дайте ему то, что он хочет. Когда он станет сильным, скажите: «Так нельзя». Если нашему уму в момент гнева говорить «читай мантру», он спросит: «Что это? Я не хочу». В это время лучше читайте книги, которые вам интересны. Потом ум успокаивается, становится сильнее, тогда приступайте к чтению мантр. С нашим умом нужно обращаться очень деликатно и искусно. Поэтому Будда дал так много разных техник. Зная свое состояние ума, зная много техник, применяйте нужную технику. Одна техника помочь не может. Пятнадцать лет я занимаюсь духовной практикой. Если бы я занимался одной практикой, то я не стал бы буддистом, я стал бы совсем другим человеком. Когда я вижу много разных техник, все более глубоких, мое уважение к Будде возрастает. Это настоящий Мастер, это Царь – Духовный Учитель. Он дал так много техник, потому что наш ум такой сложный, что требует разных техник, находясь в различных состояниях. Это надо знать, это очень полезно.

На вершине поведения, не приносящего вреда, находится поведение помогающих. Что бы вы ни говорили, вы говорите ради блага всех живых существ, всех людей. Тогда, если вы певец, то вы поете ради счастья других, а не для того, чтобы заработать деньги. Будучи певцом, вы можете заниматься, таким образом, духовной практикой. Эти виды поведения, не приносящие вреда и помогающие другим, будут делать ваш ум все более и более сильным.

Затем идет воззрение. Что такое воззрение? Это знание о том, как надо заниматься медитацией, это философия и учение о пустоте. Все теоретическое понимание: что такое сансара, что такое нирвана – все это относится к воззрению. Нет никакой нирваны, находящейся вне нас. Она внутри нас. Это подобно грязной воде, чистота которой не приходит откуда-то извне, она присутствует в воде. Даже в грязной воде присутствует чистота. Поэтому, если вы удаляете грязь, то проявляется эта внутренняя чистота воды. Она все время была здесь, но не проявляла себя из-за грязи. Точно так же наш ум. Как же он грязен! Как он омрачен! Но все равно чистота ума находится внутри ума. Чистота ума называется освобождением, нирваной. Это не что-то находящееся вовне. Чистота ума называется природой будды. И она проявит себя, когда вы уберете омрачения. Это называется освобождением. Также к области воззрений относится знание деталей того, как можно достичь этого чистого состояния ума.

Когда вы конструируете какое-то большое здание, вначале вы делаете чертеж. Архитекторы обычно поступают именно так. Сначала они делают чертеж, смотрят на него и понимают, что вот по этому чертежу можно построить здание. Что нужно для того, чтобы построить крепкий дом? Один человек, решив, что будет заниматься строительством дома, сначала очень хорошо все продумает. А другой человек говорит, что чертить и писать на бумаге, какой будет дом, – это трудно и долго. «Я быстрее его построю дом. Я хочу настоящий дом». Точно так же и в духовной практике. Некоторые утверждают, что им не нужны интеллектуальные знания, главное – практика, медитация, и тогда они станут буддой. Это ошибка. Однако только чистой теории тоже недостаточно. Если у вас будет только план дома, и вы не приступите к его постройке, то этого недостаточно, чтобы построить дом. Но иметь план построения дома очень полезно. Если у вас есть хороший план построения дома, то с его помощью вы действительно можете построить дом.

Точно так же и в духовной практике. Только теории недостаточно. Знать много вещей теоретически и не практиковать их – бессмысленно. Но другая ошибка – это отрицать значение теории. Поэтому для тех, кто действительно хочет заниматься духовной практикой, очень важно воззрение. Поэтому Будда дал очень глубокое, очень детальное учение о философской теории. Вы не сможете понять

любую теорию. Для начала очень важна теория, которую вы можете понять и заняться практикой. Хорошо усвоив ее, вы будете ее практиковать. Но если вы не будете иметь отчетливое представление о чем-то, перед тем как это делать, то все ваши действия будут бесполезными.

Я когда-то допускал такую ошибку, и вот я предупреждаю о ней вас. Иногда я просто напрасно тратил время.

Наконец, третье – это медитация. Есть два различных вида медитации. Один называется аналитическая медитация. Второй – однонаправленная медитация. Оба эти вида несут очень важные функции.

Я расскажу вам сейчас о некоторых людях, у которых хорошее знание Дхармы. О чем бы вы их не спросили, касающемся учения, они вам расскажут обо всем. Но когда они сталкиваются с какой-то проблемой в жизни, они ведут себя так же, как и все остальные люди. В этот момент они куда-то забрасывают свое знание Дхармы. Знание Дхармы куда-то убегает от них. Когда эти люди объясняют кому-то, что не надо сердиться на человека, который впал в гнев, они очень хорошо все это объясняют. Они приводят пример: «Если какой-то человек бьет котенка палкой, то котенок думает, что это палка плохая. На самом деле палка не плохая. Плохой тот человек, который эту палку приводит в движение. Точно так же и вы считаете, что этот человек поступает плохо, а на самом деле за всем этим стоит его гнев». В теории все это хорошо и легко можно объяснить. И вы все это хорошо знаете, но, когда вас реально ударят, все знания уходят. Почему? Потому что нет медитации.

Сталкиваясь с аналогичной проблемой в своей жизни, люди забывают обо всех своих знаниях, потому что они не занимаются медитацией. Или они не занимаются медитацией должным образом. Итак, медитация очень важна. Она превращает вас в настоящего духовного практика. В хорошие для вас времена или в плохие вы все равно остаетесь одним и тем же. Когда вам бывает хорошо, ваш ум счастлив, вы думаете: «О, какой я умный». А когда появляются трудности, ваш ум беспокоен. Это как симптом вашей болезни ума. Ваша практика – ваше лекарство вам не помогает. Поэтому и нужна медитация. Она подобна приему лекарства.

У нас столько омрачений, что для того, чтобы избавиться от них, должно быть очень много различных аналитических медитаций. Поскольку таких медитаций должно быть очень много, то лама Цонкапа в учении Ламрим собрал их в очень конденсированном виде и объяснил, как именно надо заниматься медитацией, в последовательном порядке. Теперь у практикующих не может быть неудачи, недоразумения. Если бы я не встретился с учением Ламрим, если бы я занялся изучением всех сутр, я много имел бы информации, но я не знал бы, с чего начать свою практику. Я мог бы схватиться за что-то, чем мне было бы еще рано заниматься, и нарушил бы правильную последовательность занятий. Это не принесло бы пользы. Поэтому то, что в Ламрима дана последовательность, по которой надо заниматься практикой, это очень важно.

Недавно я смотрел один видеофильм о Его Святейшестве Далай-ламе. Он был на конференции со многими западными духовными учителями. Один из учителей дзэн задал вопрос. Он сказал, что он и много других людей в течение 15 лет занимаются медитацией дзэн. Но не только у него, но и у всех остальных ум не изменился. Далай-лама сказал, что наш ум очень сложный. Только одна техника не поможет ему измениться. Это не ошибка медитации, медитация – это хорошо, но это не полная медитация. Это только одна сторона медитации. Только это не дает результата. Он сказал, что одна чашка причин даст чашку результата. Полный набор причин создаст полный результат. Он сказал, что в этом и заключается их ошибка. Заложить фундамент – это еще не означает построить дом. Для меня это был очень хороший совет.

Тот порядок, который дан в Ламрима, очень важен. Тогда, если даже вы будете заниматься практикой всего один год, результат будет, вы определенно почувствуете его. Некоторые из моих учеников признаются мне, что, хотя они и не занимаются много медитацией, но уже от того, что они слушают учение, они меняются. Меняется их поведение в повседневной жизни. Они становятся более добрыми, более счастливыми. Это именно тот ответ, который я хочу получить от людей. Это самый лучший подарок для меня. Если это действительно с вами случается, то это для меня лучший

подарок. Это меня приободряет. Но когда вы начинаете говорить, что с вами происходят какие-то немислимые вещи, например, отделяется ваше сознание или посылается какое-то ментальное послание, или аура куда-то отправляется, тогда я чувствую некоторое смущение и думаю: «Может быть, я чему-то не тому вас учу?» Ведь за состояние больного отвечает врач. Если больной чувствует себя лучше, то и врач счастлив. А если больной испытывает какое-то напряжение, что-то с ним не так, значит, врач в чем-то ошибся.

Главный инструмент для тренировки нашего ума – это медитация. Но медитация без правильного воззрения и правильного поведения просто бесплодна. Это подобно такому дому, который вы строите в своем воображении. Но чтобы построить дом в реальности, нужна основа – это поведение, нужна теория – это чертеж, и затем вы уже занимаетесь медитацией – строите дом. Если у вас нет фундамента и нет чертежа, то ваш дом – просто мираж. Один великий Мастер сказал, что заниматься медитацией, не имея правильного поведения и правильного воззрения, подобно построению воздушных замков. Это нечто нереальное.

Вначале я вам объясню, что такое медитация. По-тибетски медитация называется «гом», что означает «знакомство», «приближение». Что понимается под этим? Это позитивный образ мышления. Вот это называется гом. Почему наш ум должен быть знаком с позитивным образом мышления? Потому что в настоящее время наш ум хорошо знаком и очень близок к негативному мышлению. Из-за этого знакомства, этой близости к негативному, мы так легко и впадаем в негативное состояние ума. Поэтому надо тренировать свой ум. Каким образом? Вначале постарайтесь осознать негативное состояние ума. Постарайтесь понять, каково негативное состояние и каково позитивное. Когда вы почувствуете, что ваш ум близок к тому, чтобы впасть в негативное состояние, постарайтесь его от этого отвести. Не давайте ему впасть в негативное состояние. Для этого не обязательно сидеть в медитативной позе. Можете даже на компьютере работать. И в тот момент, когда вы чувствуете, что впадаете в негативное состояние (например, вы почувствовали раздражение от того, что кто-то лучше вас работает на компьютере), вот в этот момент постарайтесь себя остановить.

Вообще, в разные моменты нашей жизни возникает очень много омрачений. В тот момент, когда вы сталкиваетесь с омрачением, которое проявляется в вашем уме, постарайтесь осознать, что вы совершаете ошибку. В этот момент вы можете заниматься своей работой. Вначале не занимайтесь медитацией на пустоту, потому что она вне вашей досягаемости. В начале вашей практики постарайтесь наблюдать за вашим умом и проследить, как он вырабатывает омрачения.

Старайтесь выработать в себе осознанность. Если вернуться к шахматной игре, то это будет очень хороший дебют. С такого хорошего шахматного дебюта ваша шахматная игра – ваша жизнь и практика Дхармы – пойдет очень успешно. Вот эта осознанность, которую вы выработаете в себе, станет одной из очень сильных причин достижения шаматхи. Шаматха – это однонаправленная концентрация ума. Вы можете заниматься ею в течение многих часов, не отвлекаясь ни на минуту, и находиться при этом в блаженном состоянии ума. Это называется шаматха. Вы можете заниматься такой однонаправленной концентрацией два, три дня. Вот эта осознанность, о которой мы говорили, это главная причина для достижения шаматхи, потому что шаматха вырабатывается через осознанность, через определенную форму осознанности. Это не я вам говорю. Многие великие йогины, учителя говорили об этом. Но причиной для шаматхи не является напряженное сидение в медитативной позе. Если вы будете очень напрягаться, стараясь сохранить прямую спину и т. д., то вы себе заработаете только отрицательное состояние ума. Напряжение будет мешать вашему уму. Не думайте, что медитацией надо заниматься только в классической медитационной позе.

Иногда люди говорят, что у них мало времени для занятий медитацией. Они думают: «Если соседи увидят, что я сижу в медитативной позе, а они не уважают буддизм, мне будет неудобно». Это неверно. Как ваш сосед может знать, что вы в медитации? Только вы должны знать об этом. Не надо принимать позы, вы можете заниматься даже лежа. Самое главное – это внимательность. В вашей каждодневной жизни старайтесь развивать в себе внимательность. Наблюдайте за действиями вашего тела, речи и ума. Когда вы пьете чай, сосредоточьтесь на том, что вы пьете чай. Это тоже осознанность, тоже внимательность. Пейте чай, когда вы его пьете. Когда вы идете, то

идите, думая о том, что вы идете. Есть также медитации на ходьбу. Тибетский буддизм не говорит о том, что надо медитировать во время ходьбы, но мы, в сущности, занимаемся медитацией при ходьбе, сосредоточиваясь.

Вопрос: На шагах?

Ответ: На том, что вы идете. Смотрите перед собой, будьте внимательны, чтобы не наступить на насекомых. Это тоже практика, практика ненанесения вреда. Если вы были внимательны, вы спасли жизнь насекомому и создали себе положительную карму.

Существует очень много практик, которые вы можете делать в вашей повседневной жизни. Делайте формальную и неформальную практики вместе, тогда будет результат. Когда вы зажигаете огонь, зажигаете бумагу, пламя огня сильное – это во время сессии. Когда сессия закончилась, огня нет. Сегодня утром вы один час занимаетесь – это хорошо, это подобно разжиганию огня. Один час бумага горела, и вода чуть нагрелась. Завтра утром произойдет то же самое. Таким образом вода не закипит. Почему? Потому что большой перерыв. Во время сессии вы разжигаете сильный огонь, как от бумаги. Между сессиями надо подложить в огонь дерево. Этот огонь перейдет на дерево. Тогда огонь будет гореть постоянно – и вода закипит.

Постарайтесь понять ваши ошибки, ваши омрачения. Наши омрачения подобны вору. Если вы не будете следить за вашим домом, то к вам часто будут забираться воры и что-то утаскивать. А вы, возвратясь домой, будете в страшном гневе – вот опять кто-то пришел, украл мои вещи. Вы лучше заранее подумайте, откуда в ваш дом может забраться вор. Даже не обязательно закрывать дверь. Вы просто в это время оставайтесь дома. Когда к вам зайдут воры, подайте им сигнал: «А, я знаю, что ты вошел в мой дом, и знаю, что ты – вор». Тогда вор засмущается и постарается пореже заходить к вам. Точно так же, если вы не будете следить за вашим умом, то к вам постоянно будет наведываться негативное состояние ума и разворовывать ваше счастье, вашу позитивную карму. Но однажды вы должны проверить свой ум и сказать себе: «Вот теперь я знаю, я увидел, что ты – вор». Тогда это негативное состояние ума автоматически уменьшится.

Обычно в наш ум очень легко проникают привязанность или гнев. Но если вы дадите своему уму такую задачу – посмотреть, как возникает привязанность, как возникает гнев: «Пусть они приходят, я хочу увидеть, как они придут». В этот момент они не придут. Им очень трудно становится к вам прийти.

Сегодня я рассказал вам об очень многих видах неформальной практики. Старайтесь идентифицировать, осознать свои негативные состояния ума, свою слабость. Контролируйте свое тело, речь и ум, тогда вы сделаете первый шаг к тому, чтобы стать Буддой. Один великий йогин говорил: «Первый шаг к мудрости – это осознание своих ошибок, недостатков». Когда вы осознали свою ошибку, свою слабость, значит, вы попали в цель. На сегодня достаточно.

Вопрос: Почему именно мать является весомым объектом кармы, а не сестра, дочь?

Ответ: Если говорить с точки зрения настоящей жизни, отец и мать особо добры к детям. В нашей жизни отец и мать очень добры, поэтому убийство кого-то из родителей создает очень тяжелую негативную карму. Очень важно еще то, что вы получили от них свою плоть, тело. Там присутствует очень много факторов.

Недавно я проводил трехдневный ретрит на Байкале, и люди действительно получили от него огромное удовольствие. Многие ученики из Бурятии просили меня на следующий год проводить ретриты на Байкале чаще. Вначале семь дней – ретрит по Ламриму, потом три дня – посвящение Ямантаки и практика. Когда они попросили меня об этом, я пообещал им выполнить их просьбу на следующий год. Я сказал, что всем посвящение я не дам. Я не смогу сказать, кто сможет принять его, а кто нет. Я предоставлю самим ученикам понять это. Мои ученики из Москвы тоже могут приехать туда, на этот ретрит. Я их приглашаю. У вас есть для этого база, основа. Я и другой учитель – Ело Ринпоче – будем давать вначале посвящение Ямантаки, а затем я дам вам очень детальный комментарий о том, как надо заниматься практикой тантры Ямантаки. Тогда это будет союз сутры и тантры.

Если вы практикуете сутру и не практикуете тантру, то вы многое теряете, потому что тантра – это очень драгоценное учение. В будущем вам будет очень трудно встретиться с полным учением тантры. Если вы впадете в другую крайность и будете практиковать только тантру, это тоже неправильно. Вы будете просто фантазировать, обманывать себя. Важен баланс между ними. Я попросил некоторых моих учеников в Бурятии перевести садхану Ямантаки на русский язык, потому что после того, как вы принимаете посвящение, вы берете на себя обязательство практиковать тантру. Вы получаете разрешение на практику тантры. Если вы не практикуете, то получать посвящение просто глупо. Поэтому, если я решу дать посвящение, то очень важно, чтобы все было готово, в том числе и текст садханы на русском языке. Скоро перевод будет готов. Ретрит должен будет проходить в следующем году в середине июля. От Москвы до Бурятии не так далеко. Бурятия – это второй Тибет.

Вопрос: Говорят, в Бурятии есть сандаловый Будда. Можно его увидеть?

Ответ: Конечно. Это очень старая статуя, времен Будды. Это есть у вас в Бурятии, в России.

Мы посвящаем свои заслуги благу всех живых существ, тому, чтобы в этом мире было меньше конфликтов, больше мира и счастья.