

Я очень рад снова вас видеть. Каждый понедельник будет даваться учение о буддистской медитации, а каждый четверг — о буддистской философии. Вначале расскажу вам немного о том, что такое медитация. Я уже объяснял вам, повторю еще раз, так как вы склонны забывать. Вы можете впасть в заблуждение и считать, что медитация — это что-то мистическое, что в результате медитации к вам являются божества и дают какую-то мистическую реализацию. (Смех). Вообще в жизни мы любим получать подарки. Есть у нас такая слабость. Многого мы ожидаем и от медитации.

Медитация — это тренировка ума. Если вы хотите иметь хорошее здоровье, то вам нужно хорошо тренировать свое тело. Чем больше вы тренируете тело, тем сильнее и здоровее оно становится. Ведь ваше хорошее здоровье следует из хорошей причины. Здесь работает закон причинно-следственной связи. Никто этого закона не создавал, это закон природы. Если вы хотите иметь сильный и здоровый ум, вам надо тренировать свой ум. Пытаясь убежать от проблем, вы никогда не сможете достичь счастья. Старайтесь встретить проблему лицом к лицу, и тренируйте этим свой ум. Тогда вам не надо будет пытаться куда-то сбежать, вы обретете мир в том месте, где вы пребываете.

Одним из самых могущественных способов тренировки ума является медитация. Существуют два различных вида медитации: однонаправленная концентрация и аналитическая медитация. Однонаправленная концентрация проясняет ваш ум, обостряет его и помогает сосредоточиться. Если проводить аналитическую медитацию, освоив однонаправленную концентрацию, то медитация будет более эффективной. Благодаря однонаправленной концентрации человек может достичь состояния шаматхи, то есть обрести мир. Наш ум подобен прыгающей с дерева на дерево обезьяне, но с помощью тренировки может достичь шаматхи и пребывать в состоянии покоя, пребывать на своем уме.

Один тибетский йогин говорил: «Не ищите мира вне себя, ищите его внутри себя». Аналитическая медитация подобна настоящему лекарству. Существует много различных видов аналитической медитации. Самое сильное и прекрасное лекарство дается в конце, — это медитация на пустоте. Однако если вы не освоили другие виды медитаций, то медитация на пустоте скорее навредит вам, чем поможет. Ведь прием такого сильнодействующего лекарства человеком, чей организм изначально слаб, может оказаться пагубным. Опытный врач вначале дает больному более легкое лекарство, чтобы

подготовить его организм. А когда организм окрепнет, то тогда сильнодействующее лекарство будет очень полезным.

Когда вы размышляете об аналитической медитации, вспоминайте этот пример с врачом, лечащим ваше тело. Механизм действия аналогичен. Когда вы занимаетесь медитацией Шаматхи и подчиняете свой ум посредством однонаправленной концентрации, используйте другую аналогию: пруд с взбаламученной водой. Помешивая палкой воду, вы поднимаете со дна ил. Итак, кто загрязнил эту воду? Ваша собственная рука. Если ваша рука перестанет мешать воду, то грязь постепенно осядет. То же самое происходит и с нашим умом. Очень много концепций баламутят наш ум, подобно тому, как мы рукой взбалтываем грязь в пруду. Если концептуальное мышление пресечь и пребывать на одном объекте, то постепенно все концепции как бы осядут, успокоятся, подобно грязи в пруду. Какой бы грязной не была вода, по природе своей она чиста. Поэтому она может стать чистой, если вы устраните причину её загрязнения. Аналогичен и механизм работы нашего ума. Благодаря этим аналогиям вы можете многое понять и без моих объяснений. Вы сможете получить ответы на свои вопросы, просто размышляя над этими аналогиями. Ведь я не смогу все время находиться с вами.

Существует очень много болезней ума. Некоторые из них заставляют нас чувствовать себя очень несчастными в этой жизни. А некоторые заболевания ума сделают нас несчастными в наших будущих жизнях. Кроме того, болезни ума сделают несчастными не только нас, но и многих других людей во многих будущих жизнях. Поэтому нам надо лечить болезни нашего ума. Если вы заглянете внутрь себя, то поймете, что у нас много болезней ума. Я говорю не о сумасшествии. Я говорю о таких ментальных болезнях как зависть, гнев, недоброжелательность, высокомерие, неведение, себялюбие и многое другое. Они действительно разрушают гармонию в семье. Как мы можем избавиться от этих болезней ума? Как мы можем от них исцелиться?

Вначале мы должны избавиться от грубых, наиболее сильных и очевидных омрачений. Все грубые омрачения возникают из неведения и сильной концепции постоянства. Это ощущение постоянства, неизблемости нашего Я делает нас очень обидчивыми; когда кто-то говорит о нас немножко плохо, то сразу возникает это ощущение Я как чего-то постоянного и поэтому все, что касается меня, имеет очень большое значение: моя репутация и другие вещи. Если в вас очень сильна концепция постоянства, то Дхарма воздействует на вас слабо. Вы соглашаетесь с тем, что Дхарма хороша, но оставляете её на

следующую жизнь. В этой же жизни вы считаете, что будете жить еще очень долго, а Дхарма сейчас ничем не поможет, и она превращается у вас в пустые слова и не приносит пользы. Если же вы занимаетесь тантрой, то делаете это для получения блага в этой жизни. Например, думаете, что благодаря тантре сможете летать, и все люди поймут, какой вы великий йогин. Потому для устранения многих подобных грубых омрачений и для открытия своего ума важно медитировать на непостоянстве и смерти. Это поможет вам понять вашу подлинную реальную ситуацию.

Помните пример о старой женщине, которая жила не в своем доме. Первая реальная ситуация ее состояла в том, что дом ей не принадлежал. Вторая реальная ситуация: хозяин дома мог выгнать ее в любой момент и отдать дом любому, кто больше ему заплатит. И третья реальная ситуация: несмотря на то, что она очень заботилась о доме, о цветах, она, уходя из этого дома, не сможет забрать с собой ничего: ни цветов, ничего другого. Когда она не знала о своей реальной ситуации, она была очень привязана к дому, к цветам, из-за них постоянно ссорилась с соседями. От ощущения своего постоянства пребывания в доме у нее было очень много грубых омрачений. Она сильно завидовала соседям, у которых цветы были лучше, чем у нее. Когда же ей объяснили ее реальную ситуацию, то на следующий же день она совершенно переменялась. Раньше завидев, что кто-то рвет ее цветок, она приходила в ярость, теперь же она просила взять еще. Она стала мудрее и теперь старалась создать причину своего будущего счастья после покидания этого дома. При этом она продолжала жить в этом доме и заботиться о его чистоте. Теперь она не зависела всецело от этого дома, не полагалась на него полностью. И когда ей придется переезжать, она будет готова к этому и сделает это совершенно спокойно.

Вышеперечисленные ситуации могут быть использованы в качестве аналогии при медитации на непостоянстве и смерти. Когда вы медитируете на непостоянстве и смерти, ваша задача не охать: «Я умираю», а представить себе свою реальную ситуацию, открыть свой ум, стать более мудрыми. Эта жизнь для вас еще будет продолжаться, и вам следует создавать причины для счастья и в этой жизни. Также вы должны готовиться и к будущей жизни. Вы можете быть уверены в том, что она существует. Медитация на непостоянстве и смерти подготовит вас к будущей жизни и устраним много грубых омрачений. Если у вас очень могущественный объект прибежища, то вы готовы к смерти в любой момент. Какие же приготовления вы должны сделать для вашей будущей жизни? Самое главное — вы должны накопить позитивную карму и постараться истощить и очистить негативную

карму. Тогда у вас есть все шансы на хорошую будущую жизнь. А счастье в этой жизни придет к вам само.

В прошлый раз мы говорили о медитации на карме. Аналитическая медитация должна развить в вас убеждение, что карма определенно существует, что негативная карма действительно вредит мне, а позитивная карма действительно мне помогает. Поэтому я должен истощить негативную карму и накопить позитивную карму. Вы должны развить в себе такое убеждение, понимая, каким образом негативная карма вредит вам. Это одна из первоначальных практик буддизма. Все великие мастера прошлого достигали состояния будды через эту практику. В будущем и настоящем никто не достигнет состояния будды, не занимаясь этой практикой.

Будда сказал Шарипутре: «Если кто-то думает, что для достижения духовных реализаций нет необходимости изучать сутры, то такой человек находится во власти Мары». Власть Мары символизирует власть ложных концепций, неправильное понимание. Иногда в тибетском буддизме очень много говорят о тантре, и тут возникает опасность отрицания сутр. Будьте внимательны и не допускайте этого. Точно так же, когда в тибетском буддизме говорят о Махаяне, возникает опасность отрицания Хинаяны. Этого надо избегать. До того как в Тибет прибыл Атиша там тоже бытовали подобные извращенные понимания.

Это был общий разговор. Теперь продолжим учение о карме. В прошлый раз мы говорили о десяти негативных кармах, или десяти неблагих деяниях. Во время аналитической медитации вы должны перебрать все эти неблагие деяния, негативные кармы одну за другой. Все они совершаются вашим телом, речью и умом. И вы должны уметь распознавать их. Во время аналитической медитации, когда вы размышляете об убийствах, не думайте, что убийства совершают какие-то другие люди. Думайте о тех убийствах, которые в своей жизни, в прошлом, совершили вы: об убийстве комаров, тараканов... Подумайте, сколько еще таких убийств вы можете совершить в будущем. Вспомните, с какой мотивацией вы убиваете. С какой позиции вы смотрите на это действие. В момент, когда вы убиваете существо, вы думаете, что оно наносит вам вред. Вы хотите остановить нанесение вам вреда. Вот ваша мотивация. Исследуйте, после того как вы совершили убийство, заканчивается ли нанесение вреда вам этим объектом. Если бы ваше действие, убийство реально прекращало вред от комариных укусов, то это бы означало, что вы убили одного комара, а все остальные улетели и перестали вас жалить. Однако, даже если вы

убьете несколько комаров, от всех вам не избавиться. Затем, посмотрите на это с другого ракурса. Обычно, когда вы убиваете, вы смотрите на вещи только с собственной позиции. Попробуйте посмотреть с точки зрения комара. У комара нет никакого желания нанести вам вред. Он просто очень голоден и его мучает жажда. Он прилетает лишь за тем, чтобы напиться. Подумайте, как драгоценна жизнь. Ваша жизнь для вас драгоценна, но ведь точно так же и для комара драгоценна его жизнь. В нашем мире мы говорим только о правах человека, но ведь мы должны говорить о правах всех живых существ. У всех у нас одинаковые чувства и равные права. Если вы посмотрите с такой точки зрения и не захотите дать комару немножко напиться своей крови, то не станете его убивать, а скажете ему: «Ну, улетай, пожалуйста». Такие размышления вам помогут.

Когда размышляете о других своих неблагих деяниях, учитывайте, что неблагое деяние проистекает от неправильной мотивации, оттого что смотрите на вещи только со своей колокольни. Всегда старайтесь посмотреть с другой точки зрения, изменить мотивацию, и это вам поможет. Тогда вы будете делать правильные выводы. Я сам думаю таким образом. И это практика Дхармы. Так же, как и вы, я живу в Москве, но, тем не менее, я всегда счастлив и всегда улыбаюсь, и это благодаря практике Дхармы. Вы должны практиковать вот таким образом. Это очень важная практика.

Во время медитации вы должны думать, анализировать, и со временем вы будете действовать более правильно автоматически. Это значит, что ваша медитация успешна. Если из-за медитаций вы станете каким-то странным человеком, то это неправильная медитация.

В прошлый раз мы говорили о трех неблагих деяниях тела: убийстве, воровстве, прелюбодеянии. Теперь поговорим о четырех неблагих деяниях речи. Эти неблагие деяния совершаются часто, потому что в Москве есть телефон. (Смех). В древние времена человек сидел себе дома и не совершал неблагих деяний речи. Среди своих действий вы должны распознать эти четыре неблагих деяния, совершаемые речью. Вы не просто должны знать, что врать нехорошо, но должны распознавать их в себе, когда это совершаете.

Первое неблагое деяние, совершаемое речью, — это ложь. Если вы единожды солгали, то для поддержания своей первоначальной лжи, вам придется солгать еще, по крайней мере, дважды. В свою очередь, чтобы скрыть эти два обмана, вам придется солгать еще четырежды. Таким образом, чтобы скрыть эту одну первоначальную ложь, вам приходится

лгать много-много раз. Поэтому, лучше всего с самого начала, если вы совершили ошибку, просто признаться в ней. Для вас все неприятности на этом закончатся, и вы почувствуете счастье и облегчение.

Иногда ложь вам помогает, но в большинстве случаев она вредит вам. А с точки зрения кармы она однозначно вам вредит. С мирской позиции ложь иногда может вам помочь. И вы должны решить, что для вас важнее: кратковременное счастье в этой жизни или счастье в будущих жизнях. Мудрый человек безусловно пожертвует кратковременным счастьем в этой жизни ради долговременного счастья в будущих жизнях. Особенно плохо произносить вредоносную ложь. Если ваш начальник спрашивает: «Что это ты там делаешь?», и вы немножко соврали, то это будет негативная карма, но легкая негативная карма, потому что вы не наносите вред другим своей ложью. Но если вы врете ради денег или в какой-то связи с деньгами, то вы наносите вред другим. Если ваша ложь способствует разрушению семьи или портит репутацию человеку, то это уже небезобидная ложь.

Первое, что вы должны сделать — это **развить в себе решимость не лгать**, чтобы не наносить вред другим. Скажите себе твердо: ко лжи, которая вредит другим, я прибегать не буду, но отказаться от произнесения безобидной лжи я пока не могу, но сделаю все от меня зависящее, чтобы и такую ложь не произносить. Когда вы во время медитации развиваете в себе сильную решимость не произносить никогда вредоносную ложь, то таким образом вы накапливаете весомую позитивную карму. И благодаря этой нравственности в каждый момент вашей жизни, даже когда спите, ваша позитивная карма будет увеличиваться.

Третий уровень лжи — это обман в шутку. Я сам иногда так шучу. Вообще-то, это тоже не совсем хорошо, но в этом случае накапливается совсем незначительная негативная карма. Если возможно, то даже в шутку не обманывайте. В таком случае вы достигните совершенства, и это будет означать, что вы очень хороший практик.

Затем размышляйте над злословием. Злословие создает раздоры между людьми. Мотивацией этого действия является гнев или привязанность. Вы понимаете, что для достижения какой-то цели, вам надо разлучить двух людей. Или вам не нравятся какие-то люди, вызывают у вас гнев, и вы хотите разрушить их счастье. Когда с подобной мотивацией как гнев и привязанность вы злословите, вы создаете очень весомую негативную карму. Иногда, бывает, вы желаете пошутить, а ваша шутка превращается в злословие. В этом случае негативная карма более легкая. Будьте осторожны, когда шутите.

Когда вы шутите, то несете бессмыслицу. Иногда в шутке кроется не очень хороший смысл. И это неудачная шутка.

Итак, тяжесть кармы определяется мотивацией, с которой вы совершаете действие. Вы должны понять, что такое весома негативная карма, что такое легкая негативная карма. А что касается злословия, **вы должны развить в себе решимость: не злословить, не сплетничать никогда**, даже забавы ради. Я думаю, это не так трудно. Что вы выигрываете от того, что страдают другие люди? Дайте себе обещание не злословить сознательно. Или во время медитации дайте такое обещание Будде и держите свой обет. Тогда вы будете накапливать очень весомую позитивную карму, которая распространится на ваши будущие жизни. Некоторые люди с самого детства не убивают, не говорят грубых слов, не злословят. Никто их этому не учит. Почему они себя так ведут? Потому что в одной из предыдущих жизней благодаря такому обету, благодаря соблюдению нравственности в них развилось такое качество. Особенно отличаются бодхисаттвы, даже будучи маленькими детьми они ведут себя отлично от других детей. Если во время аналитической медитации вы разовьете в себе это качество, то оно будет передаваться из жизни в жизнь. Вы будете счастливы сами и, окружающие вас люди, тоже будут счастливы.

Я расскажу вам одну историю о ракшасе в человеческом облике, чтобы вы поняли, как надо практиковать. Жил был один ракшас-людоед, питавшийся исключительно принцами. Однажды он добрался до принца Давы-бодхисаттвы, которому было всего пятнадцать лет от роду. В то время принц получал учение от одного великого учителя. И как-то во время учения явился этот ракшас в человеческом облике и утащил его. Он слышал, что принц Дава человек очень смелый, добрый, мудрый. Но, находясь с ним в горах, принц Дава плакал. Тогда людоед сказал принцу:

— До меня доходили слухи, что ты человек бесстрашный, мудрый. Но, когда такие люди вроде тебя встречаются со мной, то они рыдают. На самом деле, оказывается, ты трус.

Принц Дава ответил:

— Я плачу не потому, что я боюсь тебя. Рано или поздно я должен буду умереть, и ты должен будешь умереть, и, вообще, все когда-нибудь умрут. Это в природе вещей. Я плачу, потому что я больше не смогу получать учение от своего учителя. Когда-нибудь, возможно, я получу перерождения в человеческом теле, но вновь встретиться с таким учением крайне сложно. У меня была такая прекрасная возможность: я получил рождение в

человеческом теле, встретил подлинного учителя, получал от него прекрасное учение; и в этот благоприятный момент ты меня и похитил. Потому я плачу. Теперь это не важно. Но, если возможно, пожалуйста, отпусти меня, чтобы я получил полное учение, а затем я вернусь. Я сам к тебе приду.

Ракшас был в недоумении и сказал:

— Ну ладно, иди. Но ты должен вернуться.

На самом деле он знал, что принцу не удастся от него скрыться. Принц вернулся к своему учителю, получил полное учение, а затем радостный возвратился к людоеду. Совершенно счастливый он сел перед людоедом и сказал:

— Ну ладно, теперь можешь меня есть. Я тебе желаю всяческого счастья.

Ракшас несколько смутился и сказал:

— Прямо сейчас я есть не хочу. Ты выглядишь таким счастливым после получения учения. В чем причина твоего счастья? Как тебе удалось стать таким счастливым?

—Люди, подобные тебе, не понимают истинную ценность такого учения. Поэтому лучше не говорить с тобой об этом.

Тогда ракшас еще больше заинтересовался учением:

—Нет уж, ты, пожалуйста, расскажи мне об этом учении, которое делает тебя таким счастливым.

Тогда принц ответил:

— Такое драгоценное учение не дается без соответствующих приготовлений.

— Что я должен сделать?

— Вначале ты должен соорудить для меня трон, чтобы выказать уважение к учению.

Ракшас сделал для него трон. Принц воссел на него и стал учить. Он передал учение о непостоянстве и смерти, прибежище, карме. Принц давал учение день за днем, и в какой-то момент ум ракшаса открылся. Он почувствовал сильное раскаяние в совершенных негативных поступках, заплакал и простерся перед принцем:



— Что я должен сделать? Как я могу очистить свою негативную карму?

Тогда принц дал учение об очищении негативной кармы, учение о соблюдении нравственности. Мораль — это самодисциплина. Вы принимаете решение никогда не убивать. Ракшас дал обещание никогда не убивать ни одно живое существо. И он освободил других принцев, которые содержались в его темнице. В дальнейшем этот ракшас стал великим йогом, был учителем многих других практиков.

Правильная практика Дхармы может изменить даже ракшаса. А вы человеческие существа. Если вы будете практиковать искренне, она обязательно вас изменит. Вот это называется духовной реализацией. Если вы христиане, вы будете очень хорошими христианами. Какой бы религии вы не принадлежали, старайтесь быть хорошим человеком, и это главное. Эта история поможет вам понять, что такое настоящая практика Дхармы. День за днем, месяц за месяцем вы должны заниматься практикой, стараясь усовершенствовать себя. Самодисциплина очень важна. Дисциплинировать себя легче, чем кто-то извне будет пытаться дисциплинировать вас.

Третье неблагое деяние, совершаемое речью, — это грубая речь. Когда грубость вашей речи вызвана гневом, она вредоносна. Она создает тяжелую негативную карму. Если же вы гневную речь используете с благой мотивацией, то тогда создаете больше позитивной кармы, чем негативной. Тем не менее, если в вас нет настоящего сострадания и любви, то не прибегайте к грубой речи. Оправдывая себя хорошей мотивацией, и не имея этих качеств, вы можете создать много негативной кармы.

На собственном примере вы знаете, каково, когда кто-то говорит вам нелицеприятное. Можете ли вы спокойно заснуть, после того как кто-то постучит по вашей голове? Грубые слова ранят ваше сердце, и вы не можете спать после этого. Точно такие же чувства испытывают и другие. Я знаю, что не люблю слышать грубостей, и я понимаю, что другие тоже не любят их слышать. Кроме того, такая речь не может решить насущных проблем. Она только усугубляет проблемы. Если вы говорите грубо и агрессивно, вам ответят тем же. Поэтому мудрые люди стараются не грубить. Они стараются какими-либо другими средствами решить проблему, объяснить словами. Грубая резкая речь может быть использована только в самом крайнем случае, когда исчерпаны все остальные методы, и с очень хорошей мотивацией.

Не забывайте об этом в повседневной жизни. Буддизм не призывает вас быть слабыми. Настоящие буддисты не слабые, а, наоборот, очень сильные и мудрые. Старайтесь решать проблемы на корню.

Рассажу вам историю о бодхисаттве, который ради блага живых существ решился на убийство. Это Будда Шакьямуни будучи бодхисаттвой плыл на корабле, на котором находилось пятьсот человек. Он понял, что один из пассажиров решил убить всех других. Он попытался вразумить этого потенциального убийцу, но тот не желал его слушать. Тогда, движимый сильным состраданием к пассажирам и к убийце, который мог создать очень весомую негативную карму, он сказал себе: «Если я убью этого человека, то накоплю негативную карму, но я пойду на это, чтобы спасти других людей и уберечь этого человека от создания тяжелой негативной кармы». Совершив убийство с такой мотивацией, бодхисаттва накопил больше позитивной кармы, чем негативной. Поразмышляйте над этой историей. Если вы отсюда поймете, как работает карма, то каждый день будете заниматься практикой Дхармы.

Четвертое неблагое деяние, совершаемое речью, — это пустая болтовня. Это наименее вредоносная из негативных карм, совершаемых речью. При пустой болтовне накапливается самая незначительная негативная карма, но не стоит увлекаться этим. Вместо этого лучше начитывать мантры. А если уж вы болтаете, то делайте это с благой мотивацией. Не обязательно говорить только о Дхарме, говорите и о жизни, о том, что в ней происходит, с хорошей мотивацией, чтобы помочь другим. Можете пошутить, чтобы порадовать своих собеседников. Если вы говорите с хорошей мотивацией, то даже пустая болтовня может создать хорошую карму. Хорошая мотивация, идущая от доброго сердца, подобна химическому процессу превращения вещества в золото. Поэтому я так часто повторяю, что доброта и хорошая мотивация — это основа духовной практики. Если у вас их нет, то даже получив высокое тантрическое посвящение, читая мантры, вы не будете практиковать Дхарму. Несмотря на то, что это может дать вам некую силу, это может послужить причиной вашего рождения злым духом.

На этом сегодня остановимся.