

Я рад вновь видеть вас сегодня. Как обычно, сначала породите правильную мотивацию, которая необходима для получения драгоценного учения о том, как тренировать свой ум. В буддизме говорится, что лучший способ стать счастливым – это тренировать свой ум. Без этого, что бы вы ни накапливали, кем бы вы ни стали, для вас будет невозможно обрести истинное счастье. Одна проблема будет уходить, а ей на смену будет возникать новая проблема. Если вы бедны, вы будете страдать от бедности, если вы разбогатеете – начнете страдать от богатства. Если вы – обычный человек, то будете страдать от того, что люди не замечают вас, игнорируют. Если вы – известная личность, то будете страдать от своей популярности и известности: «У меня нет личной жизни, нет уединения. Куда бы я ни пошел, все на меня глазают. Я не могу делать то, что хочу, потому что все наблюдают за каждым моим шагом».

В нашей жизни мы всегда мечтаем о чем-то, хотим чего-то, чего у нас сейчас нет, но нам кажется, что это принесет нам счастье. Это ошибка. Это лишает нас покоя. Очень важно довольствоваться тем, что мы имеем. Необходимо понимать, что, только укротив свой ум и сведя к минимуму свои желания, можно стать счастливыми. Вот такой небольшой совет я хотел вам дать. Я знаю, что вы уже это слышали раньше, но хочу вам вновь дать эту дозу лекарства, которая успокоит вас, придаст больше умиротворения.

Вчера мы с вами заговорили о медитации. Надеюсь, что сегодня утром вы помедитировали. Если у вас не было времени, тогда, может быть, вы займетесь медитацией вечером. Как я вас учил, после молитвы и всего того, что мы читаем перед лекцией, вы должны выполнить дыхательную йогу двадцать один раз. Для этого нужно сосредоточиться на своем дыхании – на выдохах и вдохах. Сначала вы делаете неторопливый выдох, потом – вдох, считаете «один» и так далее. Причем ваша концентрация, ваше внимание следует за вдохами и выдохами. Вы направляете свой ум в этот один канал, потому что ум необходимо дисциплинировать, не надо позволять ему блуждать повсюду.

В настоящий момент ваш ум подобен дикому слону. Вы вообще его никак не дисциплинируете, поэтому подчас он причиняет вам много вреда. Слон вашего ума и так достаточно дик и необуздан, если же вы его еще подпаиваете водкой, то он становится совсем безумным. Будда строго сказал: «Мои последователи не должны принимать ни капли алкоголя». Если я вам строго скажу, что вы не должны пить, вам, наоборот, захочется это делать. Поэтому я вам советую: пожалуйста, не пейте алкоголь. Я не могу запретить вам это делать, но хочу попросить вас об этом. Я говорю вам лишь о последствиях употребления спиртного. Это вредит не только вашему телу и здоровью, но и состоянию ума. Алкоголь является причиной множества пороков. Если вы хотите тренировать свой ум, но при этом поите алкоголем дикого слона своего ума, вам трудно будет его укротить. В цирке дрессировщики никогда не поят слона водкой перед дрессировкой. Они пытаются укротить слона искусными методами.

Итак, одна из техник укрощения ума, как я вам уже говорил, – это йога дыхания. Это как подготовка к медитации шаматха. Когда вы сможете двадцать один раз сосчитать свои вдохи и выдохи, не отвлекаясь ни на что другое, то это значит, что вы прошли предварительный тест. Все вы способны заниматься этой медитацией в повседневной жизни. Она очень полезна. Даже если вы не будете развивать шаматху – ничего страшного, но, если вы просто будете заниматься дыхательной медитацией, у вас сильно повысится внимательность. С внимательностью у вас большие проблемы. Вы настолько рассеяны, что часто не помните, куда положили ключи от квартиры. Вы начинаете искать их повсюду и раздражаетесь, если не можете найти.

Теперь я немного объясню вам суть медитации шаматха. Мы с вами говорили, что существует пять изъянов медитации. Первый – это лень. В начале она не дает вам медитировать, в середине не дает продвигаться, прогрессировать в медитации, а в конце, когда вы уже вот-вот достигнете результата, ваша лень говорит вам: «Нет, для тебя это невозможно, – и вы оказываетесь от попыток довести дело до конца. Вы не можете достичь желаемого результата. Я так же ленив, как и вы. Говоря по правде, подавляющее большинство живых существ страдает ленью. Хотя некоторые из них, на первый взгляд, очень активны, в действительности, это скрытая форма лени.

Сначала я объясню, что такое – лень. Вы думаете, что лень – это когда не хочется ничего делать. Но это всего лишь одна часть лени. Лень – это нечто большее. Вообще, есть три вида лени. Первая лень вам хорошо знакома. Хорошенько поев, вы ничего не хотите делать, вам даже лень двигаться. Это называется лень самопотакания. Вторая лень – это лень привязанности к неверным объектам. Любая сансарическая деятельность, не приносящая благотворных результатов, – это лень. Например, вы встали на рассвете, сделали тщательную уборку, затем выбежали из дома как тараканы, бегали туда-сюда по делам, потом вернулись домой. Весь день вы вроде бы чем-то занимались, но это ни что иное, как лень привязанности к ложным объектам.

Всю ночь танцевать на дискотеке – это тоже лень. Кажется, что вы все это время очень активны – танцуете, прыгаете, но это всего лишь лень привязанности к ложным объектам. Третий вид лени – это лень недооценки собственных возможностей. Это чувство собственной неполноценности, неверие в собственные силы, когда вы думаете: «Я не способен медитировать, я не могу достичь реализаций на духовном поприще. Другие люди способны, а я – нет». Эти три вида лени – основной фактор, препятствующий в достижении духовных реализаций.

Для устранения трех видов лени существует четыре противоядия. Первое противоядие – это вера. Здесь имеется в виду веру в себя, в собственные силы, в свою способность развить шаматху. Сейчас мы говорим конкретно о лени, которая мешает нам заниматься медитацией шаматха. Один из видов веры, который является противоядием от такой лени, – это вера в достоинства шаматхи. Чем больше вы получаете учений о том, какое драгоценное состояние ума обретете, когда разовьете шаматху, тем больше у вас растет вера в то, что это состояние ума будет действительно потрясающим. Это истинная правда. Когда ваш ум достигнет шаматхи, он станет невероятно стабильным, обретет необычайную ясность. Ваша концентрация будет очень устойчивой. Тогда естественным образом на ум снизойдет невероятный покой.

С таким состоянием ума не сравнится никакое мирское удовольствие. Даже если у вас будет миллиард долларов, вы не сможете купить на них покой ума, а после смерти не сможете забрать эти деньги с собой. Ни Майкл Джексон, ни Марадона, ни Мадонна, никакие другие богатые и известные люди не могут купить себе покой за деньги. Им приходится искать утешение в наркотиках, и их положение становится все хуже и хуже. Когда вы небогаты, вы думаете, что, если у вас будет много денег, вы будете счастливы. Но это не так. С большими деньгами приходит множество проблем. Надо содержать большой дом, платить зарплату многим людям, которые у вас работают. Нужно следить за своей репутацией. Вас много обманывают.

В отличие от денег шаматху никто не может у вас украсть, и она не может иссякнуть. Даже в этой жизни существует огромное различие между деньгами и шаматхой. В глубине души мы верим в силу денег. Поэтому, если кто-то поделится с вами планом приобретения какой-то прибыли, у вас тут же загорятся глаза. Многие люди верят в деньги, поэтому у них

автоматически возникает энтузиазм к добыванию денег. Точно так же, в первую очередь, у вас должна появиться сильная вера в свою способность развить шаматху и в достоинства шаматхи. Когда эта вера станет сильной, тогда, естественным образом, у вас возникнет второе противоядие – вдохновение к развитию шаматхи. До тех пор, пока у вас будет это противоядие, лень не сможет у вас возникнуть.

По мере того, как ваше вдохновение будет усиливаться, сам по себе у вас возникнет энтузиазм. Это третье противоядие. Когда у вас будет энтузиазм, вы будете выполнять практику медитации с удовольствием, она будет приносить вам радость. Именно так устроена наша психика. Например, возьмем маленького ребенка, которого никогда не интересовал футбол. Если я буду заставлять его играть в эту игру против его воли, то не смогу ничего добиться. Первое же падение, царапина на коленке, и он будет кричать: «Я умираю!» Для этого ребенка лучше всего – вселить в него веру в то, что он сможет стать талантливым футболистом, рассказать ему про достоинства игры в футбол. Когда у него возникнет эта вера, тогда тут же появится и вдохновение. Он скажет: «Я хочу играть в футбол. Папа, пожалуйста, запиши меня в секцию». Даже если отец ответит: «Нет, тебе еще рано», – ребенок будет умолять: «Прошу тебя, пожалуйста!»

Это искусство вы можете применять в воспитании своих детей. Не надо ничего им навязывать – вселяйте в них интерес. Когда у ребенка будет расти вдохновение, тогда будет усиливаться желание играть в футбол. Даже если тренер ему скажет: «Сегодня у нас игры нет, приходи завтра», – он будет настаивать: «Нет, я хочу сегодня выйти на поле!» Когда этот энтузиазм станет очень сильным, тогда, если даже ребенок во время игры упадет и расшибет себе коленку, он не почувствует боли. Именно так психологически это работает.

Когда наш ум чем-то увлечен, полон энтузиазма, мы не чувствуем боли. Например, если вы не интересуетесь сауной, то вам кажется, что нет пытки хуже, чем сидеть в парилке. Но когда вы поймете, чем полезна сауна, когда убедитесь, что она благотворно действует на организм, тогда она начнет приносить вам удовольствие. Если в Москве летом температура воздуха поднимается до 35-38 градусов, люди мучаются и говорят, что невозможно жить в такой жаре. Но, попадая в сауну, они считают, что в парилке холодно, если температура там не достигает 80-90 градусов.

Поэтому в буддизме считается, что наше отношение к объекту, ощущения, которые мы получаем от него, сильно зависят от субъективного мышления. Ученые также говорят, что в самом объекте нет каких-то определенных характеристик. Различные субъекты, рассматривая один и тот же объект, видят в нем разные характеристики. Поэтому все, что мы называем хорошим или плохим, что доставляет нам удовольствие и наоборот, зависит от наших субъективных переживаний. Однако, несмотря на то, что, в основном, все субъективно, существует достоверность и недостоверность. Что такое энтузиазм? В нашем контексте – это чувство наслаждения от выполнения духовной практики. Энтузиазм от игры в футбол – ненастоящий. На первый взгляд – это энтузиазм, но с точки зрения Дхармы – это лень привязанности к ложным объектам.

Четвертое противоядие. Благодаря своему энтузиазму вы достигаете шаматхи или безмятежности ума. Когда это происходит, тогда лень для вас уже становится невозможной. Безмятежность тела и ума – это абсолютное противоядие от лени. Итак, мы рассмотрели с вами первый изъян медитации – лень. Вы должны обуздать свою лень, тогда практика медитации будет приносить вам радость. Так что, боритесь с ленью.

Второй изъян – это забывание объекта медитации. Что это такое? Например, вы медитируете на какой-то объект. Вы настроили на него свое внимание, но, может, через пятнадцать

секунд ваш ум уже отойдет в сторону от этого объекта, отвлечется от него, и вы забудете объект. Это и есть второй изъязн медитации. Противоядием от него является внимательность. В начале медитации внимательность играет главную роль. С первой по четвертую стадии шаматхи вы развиваете внимательность. Когда вы обретаеете абсолютную внимательность, это означает, что вы достигли четвертой стадии.

То, что я говорю, не имеет отношения к мистике. Это настоящая наука ума. Люди, занимающиеся ею, достигают вполне реальных результатов. Если вы будете практиковать то, что я вам рассказываю, вы совершенно точно получите результат. То же самое, например, в химии. Химики знают, что при соединении тех или иных элементов в пробирке должна быть определенная реакция. Не может быть такого, что в прошлом, когда эти элементы смешивались между собой, реакция была одна, а потом вдруг она стала другой. Поэтому не думайте, что сейчас, во времена упадка, уже не может быть таких результатов, как раньше. Это неверно.

Результаты всегда одинаковые – и в прошлом, и в настоящем, и в будущем. Единственное отличие – в прошлом люди достигали шаматхи гораздо проще и быстрее, потому что их ум находился в лучшем состоянии, чем наш. В те времена не было телевидения, у людей не было столько концепций, столько ерунды в мозгах, как сейчас. Их ум был спокоен, они довольствовались тем, что есть. У них не было такого большого количества желаний, как у нас. Из-за этих желаний и концепций нам труднее развить шаматху, приходится прикладывать больше усилий, чем людям в былые времена. Но сила учения шаматхи никак не деградировала, осталась прежней. Возможно, раньше у людей слон их ума был не таким диким. В наше время этот слон сам по себе очень дик, а мы еще поим его водкой, пичкаем наркотиками, от этого он становится еще опаснее.

Сейчас я объясню, что такое внимательность, постарайтесь это запомнить. В тибетском обществе принято давать учение, чтобы ученики его сразу запоминали, а не делали конспекты во время лекций. Учитель вновь и вновь повторяет одни и те же положения, чтобы ученик запомнил их. Но я не буду этого делать, я знаю, что вам станет скучно. Иногда мне самому становится скучно, когда учение повторяется много раз.

Итак, у внимательности должно быть три характеристики. Первая характеристика – объект внимательности. Когда вы медитируете, не надо часто менять объект медитации. Выберите какой-то один объект и старайтесь приучать к нему свой ум. Это должен быть знакомый для ума объект. Сейчас мы говорим о той внимательности, которая необходима для развития шаматхи. Вторая характеристика – удержание объекта медитации. Ваш ум должен держаться за этот объект. Третья характеристика. Помимо удерживания объекта, ум не должен отклоняться в сторону от него. Когда ум уже вот-вот отвлечется от объекта медитации, вы должны вернуть его обратно.

То, о чем я рассказываю, и называется медитацией. Это знакомый объект, удержание этого объекта и не отвлечение в сторону от этого объекта. Именно таким образом культивируется внимательность. В начале вам будет так трудно, что вы подумаете, что совершенно безнадежны в этом отношении. Когда вы достигнете первой стадии, вам будет казаться, что ваша концентрация только ухудшается. Почему? Например, если вы идете по тротуару, не обращая внимания на количество машин на дороге, то вы и не замечаете этого потока машин. Но стоит вам посмотреть на проезжую часть, как вы увидите огромное количество мчащихся по ней машин, и у вас возникнет мысль, что сегодня их больше, чем вчера.

Точно так же, когда вы начинаете медитировать и обращаете свой взгляд внутрь себя, на свой ум, на свои концепции, вам начинает казаться, что концепций у вас стало больше, чем

раньше. На самом деле, больше их не стало, просто вы стали замечать, как они возникают в вашем уме и исчезают. Итак, когда вы развиваете внимательность, когда выбираете знакомый объект, пытаетесь его удержать и не дать уму отклониться в сторону, все это время вы будете замечать, как обильно в вашем уме возникают мысли. Вы будете бороться с мыслями, мешающими вам сосредоточиться на объекте.

Для того чтобы выполнять медитацию развития внимательности, у вас должен быть только один знакомый объект. Не надо заниматься ньюэйджевскими медитациями – это опасно. Ньюэйджевские медитации довольно своеобразны в том плане, что в них нет какого-то конкретного объекта. Это такие медитации, когда один объект постепенно меняется на другой – вы в своих фантазиях отправляетесь в разные места. Но на самом деле, тем же самым вы занимаетесь и в повседневной жизни. Это не медитация, а простое блуждание ума, так вы никогда его не натренируете.

Если раньше ваш ум просто блуждал, то, когда вы приступаете к ньюэйджевским медитациям, он начинает блуждать в собственных фантазиях. В результате у вас появляются странные видения, а вы начинаете верить, что это некие особые реализации. Потом вы начнете слышать странные звуки и голоса. Они могут внушить вам выпрыгнуть из окна, вы сделаете это и, как минимум, попадете в больницу. Такие медитации вам не нужны. В любой области важно следовать традициям. Если в прошлом люди, следуя какой-то системе, медитировали и достигали результата, и в настоящем происходит то же самое, то нужно следовать такой традиции.

Теперь я расскажу вам об объекте медитации. Здесь вы можете выбрать либо небольшой образ Будды, который нужно будет представлять мысленно, либо собственный ум. Если вы выберете в качестве объекта медитации свой ум, вначале вам будет несколько трудно, но, в конечном итоге, это будет для вас полезнее. У нас с вами похожий менталитет: вам, так же, как и мне, трудно что-то визуализировать в уме и добиться четкости этой визуализации. Ваш ум и так блуждает, на него нападает умственная вялость, притупленность. На фоне всех этих явлений вам еще нужно добиваться четкости представляемого в уме образа. Если же вы выберете в качестве объекта медитации свой ум, то вам не надо будет ничего визуализировать, а нужно будет лишь устранить блуждание и притупленность ума.

Теперь я объясню, как медитировать на шаматху, выбрав в качестве объекта медитации свой ум. Эта техника объясняется в такой традиции тибетского буддизма, как Махамудра. Я не могу вам подробно рассказать про всю систему Махамудры, потому что мне не разрешено давать такие учения открыто. Но я могу объяснить в общих чертах первую йогу Махамудры – йогу однонаправленного сосредоточения. Вы должны медитировать согласно этим наставлениям. Сейчас я даю вам ту дозу лекарства, которая вам нужна, – ни больше, ни меньше. Не надо ничего примешивать к этому дополнительно, например, из других книг, а также не надо ничего убавлять.

Я даю вам абсолютную гарантию, что, занимаясь такой медитацией, вы не станете странными. Наоборот, у вас будет больше внимательности, дикий слон вашего ума станет более укрощенным. Вы будете сами счастливы, а друзья и родственники заметят, что вы изменились, стали не такими, как раньше. Вы также ощутите, что день ото дня вас начнет охватывать идущий изнутри покой. Вы будете спокойно спать, спокойно вставать. Вы освободитесь от чувства паники. Иногда люди всю свою жизнь живут в какой-то панике. Вы не будете шараться от каждого звука. Даже если рядом с вами взорвется бомба, вы спокойно обернетесь и спросите: «Что это было?» Дикий слон вашего ума станет не только укрощенным, но и храбрым. Его будет трудно напугать.

Итак, объектом этой медитации должен быть ваш собственный ум. Для начала вы должны понять, что он собой представляет. Мы вечно говорим о своем уме, но у нас нет ясного представления о том, что это такое. Ум обладает тремя характеристиками. Первая характеристика ума – это его нематериальность, у него нет формы. Ум познает и функционирует в зависимости от мозга, но мозг – это не ум. Мозг можно уподобить органу зрения. Зрительное сознание воспринимает свои объекты, опираясь на орган зрения. Итак, орган – это материя, форма, а сознание, которое опирается на этот орган, нематериально.

Вторая характеристика ума – по своей природе он ясен. Сколько бы в вашем уме ни было омрачений, негативных эмоций, по природе ум чист, свободен от всего негативного, от всех загрязнений. Третья характеристика ума связана с его функцией – познанием. Какой бы объект ни явился уму, он способен его познать. Это созидательная, творческая функция ума. Ваш ум не нуждается в программировании для того, чтобы познавать что-либо. Он делает это естественным образом, в отличие от компьютера.

Итак, ум свободен от материи, ясен по природе и познающий по своей функции. Все это вместе и есть ваш ум. Например, когда я говорю вам что-то, вы понимаете мои слова. Через орган слуха ваше ментальное сознание познает то, что я говорю. Ваше ментальное сознание может соглашаться со мной или нет. Такова функция вашего ума – это не функция вашего мозга. Мозг сам по себе познавать не может. Если, допустим, мозг совершенен, но в нем нет сознания, то он абсолютно не функционален, он не познает. Если у вас безупречный орган зрения – глаз, но в нем нет зрительного сознания, то вы ничего не увидите. Я говорю о видах сознания согласно принятой в буддизме классификации.

В России нет оракулов, а в Тибете их много. Мой отец был оракулом. Когда в его тело входил дух, сознание моего отца переставало функционировать, и вместо него начинало действовать сознание духа, который вещал через тело моего отца. Отец рассказывал мне, что, когда начинался транс, он словно бы впадал в состояние глубокого сна, после которого ничего не помнил. В этот момент в его тело входил дух, прыгал, разговаривал, а отец в это время словно был в забытьи. Когда в тело моего отца входило сознание духа, и начинало действовать через него, мозг у отца оставался прежним, но лицо становилось совершенно другим, менялись повадки, движения, манера разговаривать. Это ясное свидетельство того, что все зависит от сознания.

В тело моего отца входили поочередно пять духов. Эти духи – это мирские боги. Они хорошие, добрые, могут помогать, но в них нельзя искать прибежища, потому что они еще сами не свободны от сансары. Все пять духов были совершенно разными, один из них был женского пола. Когда в тело моего отца входил этот женский дух, отец становился очень женственным. Обычно у него были такие грубоватые руки, мужские, резкие движения, но тут движения его рук становились плавными, жестикация тоже была очень изящной, даже голос менялся, становился мелодичнее, а его тембр повышался.

Так что, совершенно очевидно, что тело подобно дому, а ум – человеку, живущему в этом доме. В один и тот же дом могут входить пятеро различных людей и пользоваться этим домом. Есть такая система – шесть йог Наропы. Одна из этих йог называлась по-тибетски «дунжук». Эта йога настолько действенна, что тот, кто ею овладевал, мог спокойно перемещать свое сознание – выходить из своего тела и входить в тело другого человека. Но тибетский мастер и переводчик Ралоцава, который переносил эту систему из Индии в Тибет, сознательно прервал линию преемственности этой йоги, уничтожил ее, боясь, что люди будут злоупотреблять этим умением. Сейчас этой традиции уже не существует. Общее учение по йоге дунжук есть, но утеряны тонкие, специфические наставления, без которых, как ни старайся, результата не достичь. Если бы кто-то владел этой йогой в наше время, это

было бы слишком опасно. Люди воровали бы друг у друга тела. Тело подобно дому, его можно поменять.

Теперь вернемся к теме. Итак, наше сознание нематериально, по природе оно – ясное, по функции – обладает познающей способностью, и может существовать отдельно от тела. В момент смерти сознание в сопровождении тонкого энергетического тела отделяется от грубого тела, и этот феномен мы называем смертью. Но это не конец жизни. Смерть – это начало новой жизни. Так что, когда будете умирать, не бойтесь. Это все равно что сменить квартиру или переехать из Уфы в Москву. Если в течение этой жизни вы создали больше позитивной кармы, то переедете в более хорошую квартиру. Если же у вас много кармических долгов, то вам придется отправиться в самую плохую квартиру или вообще жить на улице.

Никто вас не наказывает – вы испытываете результаты своих собственных поступков. В буддизме нет понятия наказания. Если вы сами выпили яд, то, когда он начнет действовать, вы будете страдать. Вы сами себя наказали, а не Бог или Будда. Если вы будете совершать какие-то проступки, Будда никогда не разгневается на вас за это. Он будет лишь еще больше сострадать вам, потому что он знает, какие последствия вам придется испытать. Будда будет думать: «Как мне помочь этому человеку, удержать его от вредоносных действий?» Вернемся к теме, а то мы ее никогда не закончим. Вы с таким интересом меня слушаете, что мне приходится все больше и больше углубляться в подробности.

Итак, вам нужно понять различия между первичным и вторичным умом. Это понимание представляет большую ценность для вашей медитации. Если я, не объясняя ничего, просто скажу: «Медитируйте на свой ум», – вам будет тяжело прогрессировать в этой медитации. Для начала, вы вообще не поймете, что такое ваш ум. Помимо этого, вы еще будете воображать образ какого-то ума и пытаться на нем сосредоточиться, думая, что это ясный свет вашего ума. Это неверно. Сначала необходимо заложить базу философского понимания. Мой Духовный Наставник говорил, что, чем лучше философская основа, тем эффективнее медитация. Это действительно так, поэтому я даю вам инструкции по медитации параллельно с философией.

Чем различаются первичный и вторичный ум? Они обладают одними и теми же тремя характеристиками, о которых я говорил: с точки зрения формы – нематериальностью, по природе – ясностью, по функции – познавательной способностью. Разница между ними – в способе познания. Первичный ум познает объект в целом, а вторичный – отдельные характеристики объекта. Например, когда вы смотрите на прекрасную картину, первичный ум видит ее в целом. Затем возникает множество вторичных умов, и они говорят вам: «Это очень красивая картина. Она такая древняя, такая дорогая. Если бы она была у меня, это было бы замечательно. Если бы я смог ее украсть, то продал бы ее и выручил кучу денег».

Вторичные виды ума иначе называются концепциями. В отличие от взрослого человека у маленького ребенка нет такого количества концепций или вторичных видов ума. Поэтому говорится, что у детей очень чистый ум. Когда ребенок смотрит на картину, он видит просто картину. Красивая или некрасивая, старая или нет, сколько она стоит, кто ее написал – эти мысли у ребенка не возникают. Когда он видит картину, для него это просто картина.

То, что я вам сейчас объяснил, – различие между первичным и вторичным умом – крайне важно для вашей медитации. Потому что во время медитации вы должны пытаться пребывать с первичным умом, который познает объект в целом, не вдаваясь в какие-то частные характеристики. Но когда вы выходите из дома на улицу или приходите на работу, не надо оставаться только на первичном уме. Это опасно. Если вы будете переходить

дорогу, пребывая только в ясности и осознанности, то с вами случится несчастный случай. Вы должны знать, когда выполнять определенную практику, а когда нет, в зависимости от времени и обстоятельств. Так, например, играть в футбол надо на поле. Если вы станете это делать в своей квартире, то все разобьете. Если тренер вам скажет: «Давай, тренируйся, работай с мячом», – а вы начнете делать это повсюду, то это неправильно.

В любой области вы должны знать, когда это делать, а когда – нет. То же самое и с темами разговора. Не надо все время говорить только на одну тему – о буддизме, о медитации и так далее, а то все подумают, что вы немножко чудной. На вечеринке надо разговаривать о том, о чем обычно там принято говорить. Если на вечеринке собрались ваши друзья, а вы начали говорить им о шаматхе, то это неправильно, вы выбрали неподходящее время для такого разговора. Но не обязательно делать все то же самое, что делают другие люди на этой вечеринке. Вы можете сказать: «Это хорошее шампанское, пейте, если хотите, а я люблю сок, буду пить его».

Итак, когда вы медитируете на свой ум, не надо визуализировать, представлять никакой ум. В буддизме считается, что ум не может видеть ум. Например, ваше зрительное сознание не может видеть ваше зрительное сознание. Оно может видеть другие объекты, но не само себя. Думайте так: «Если ум не способен видеть ум, то как ум может медитировать на ум?!» Если вам надо медитировать на Будду, то вы должны визуализировать перед собой образ Будды и цепляться за него умом. Однако существуют разные виды медитации. Если вы медитируете на любовь, то вам не нужно представлять сердце, пронзенное стрелой, и концентрироваться на нем. Хотя в Москве некоторые люди, утверждающие, что будто бы они медитируют на ясный свет, так делают. Но медитация на любовь выполняется совсем иначе. Я говорю об этом потому, что точно так же, как вы медитируете на любовь, следует медитировать и на свой ум.

Любовь вы не можете увидеть, но ее можно ощутить. Что такое ощущение или чувство любви? Во-первых, вы думаете о том, как живым существам не хватает счастья. Затем у вас развивается сильное желание: «Пусть они будут счастливы». Вы желаете, чтобы не только один человек, а все, без исключения, живые существа были счастливы: «Как было бы великолепно, если бы все живые существа достигли совершенного счастья! Да смогу я сам это сделать, то есть, принести им это ощущение полного счастья». Когда подобное чувство зародится у вас с большой силой, то из глаз непроизвольно потекут слезы. С таким чувством любви следует постараться пребывать как можно дольше. Это и есть медитация на любовь. Вам не надо ничего визуализировать, просто пребывайте с этим чувством. Когда оно начнет ослабевать, опять возродите его и пребывайте на нем.

Каждый день вам нужно заниматься некоторой медитацией на любовь. Это для вас будет очень полезно. Это истинная пища для вашего ума. Когда вы питаете свои ум такой здоровой пищей, то есть, желаете, чтобы все живые существа были счастливы, день ото дня ваш ум будет становиться все более здоровым. В результате желания счастья другим вы сами будете становиться все счастливее. Так вы будете накапливать невероятные заслуги. Будда говорил, что, если один человек занимается благотворительностью в течение целой кальпы – неисчислимого периода времени, а второй человек хотя бы на мгновение от всего сердца пожелает, чтобы все живые существа стали счастливы, то он накопит больше заслуг, чем первый. Почему? Потому что второй человек накопит столько заслуг, сколько живых существ, которым он пожелал счастья, а их бесчисленное множество.

Если же, наоборот, вы с сильнейшим гневом скажете: «Я хочу убить всех жителей Уфы», – то это будет тяжелейшая негативная карма. Если, например, кто-то ненавидит китайцев и скажет, что хочет убить их всех до одного, то он накопит негативную карму,

соответствующую количеству китайцев, которым он пожелал смерти, это огромное количество – больше миллиарда.

Когда вы медитируете на любовь, вы должны, в конечном итоге, просто пребывать с желанием, чтобы все живые существа стали счастливыми. Пребывайте только с одним этим чувством. Это называется медитацией на любовь. Вам не надо представлять образ любви – сердечко или что-то подобное. Если у вас будут возникать посторонние мысли, не нужно за них цепляться.

Точно так же, когда вы медитируете на ум, вам не нужно искусственно в себе порождать какие-то мысли, не надо ничего из себя выдавливать. Вы должны пребывать в естественном состоянии ясности и осознанности. Не надо отвергать возникающие концепции, не надо цепляться за мысли. Просто пребывайте в природном, естественном состоянии своего ума, тогда, если какая-то мысль возникнет сама по себе, то она точно так же и исчезнет. Пытаться пресечь свои мысли – это все равно что останавливать руками набегающие волны. Если вы будете говорить своей мысли: «Не возникай, не возникай», – то она будет возникать с удвоенной силой.

Вы должны понимать, что волны появляются из-за ветра. Когда ветер стихнет, волны сами по себе успокоятся. В данном случае ветер символизирует цепляние за концепции. Поэтому, пока будет дуть ваш ветер цепляния за концепции, у вас будут все время возникать волны самих концепций. Так что, не цепляйтесь за свои мысли. Вы должны медитировать подобно ребенку, который смотрит на картину. Ребенок видит просто картину, не больше и не меньше. Точно так же и вы должны просто пребывать в ясности и осознанности своего ума – не больше, не меньше. Ничего не отвергайте, ни за что не цепляйтесь. Просто отдохните. Настоящая медитация – это хороший отдых для ума. Когда люди едут море, то тело у них отдыхает, а ум продолжает работать. Бодхисаттвы говорят, что, когда кто-то познает пустоту, его ум естественным образом получает отдых в своей абсолютной природе.

Приведу несколько примеров, которые вам необходимо использовать при медитации. Дается такое наставление: медитируй подобно оленю, который чувствует опасность. Когда ночью олень чувствует какую-то опасность, он настолько настороже, что, даже если вдалеке услышит малейший шорох, тут же наострит уши и станет полностью бдительным. С такой же бдительностью вы должны пребывать в ясности и осознанности своего ума. Тогда ваше внимание не смогут нарушить блуждание или притупленность ума. Это профилактические меры.

Профилактика – это гораздо более эффективная защита, чем попытки устранить блуждание или притупленность ума, когда они уже возникли. Когда вы с самого начала медитируете с такой бдительностью, тогда, даже если у вас захотят возникнуть блуждание или притупленность, они не смогут этого сделать. Если вы медитируете подобно оленю, который чувствует опасность, то прогресс будет идти намного быстрее, потому что, еще до того, как у вас возникнут эти изъяны притупленности или блуждания ума, вы будете чувствовать их приближение и принимать меры, чтобы они не возникли.

Не медитируйте подобно свинье, которая хорошо поела, – прогресса не будет. Четыре часа вы проведете в такой медитации в полусонном состоянии, впустую потратите время. Зачем тогда медитировать? Вообще, не надо слишком много заниматься медитацией – десять-пятнадцать минут достаточно. Но это должна быть чистая медитация, тогда вы получите результат, и у вас возникнет желание еще медитировать. Если же вы будете долго медитировать, то устанете, медитация не будет качественной, и вы вообще не захотите больше заниматься медитацией. Я сейчас привожу вам советы из учения Махамудры.

Ваша медитация должна быть подобна хлопковой нити. Что это означает? Хлопковая нить мягкая, но крепкая. Ваше сосредоточение тоже должно быть мягким, но крепким. Ваше тело должно быть расслаблено, а ум должен быть сосредоточен. У большинства людей – все наоборот. Когда я смотрю на некоторых медитирующих людей, мне кажется, что они могут потерять сознание от перенапряжения тела. Может быть, они так отчаянно пытаются всеми своими мышцами удержать объект медитации, но это неправильно. Не цепляйтесь судорожно за объект медитации. Сосредоточение должно быть мягким, но стабильным.

Представьте, что вы берете в руки изящную фарфоровую чашку. Если вы слишком сильно ее сожмете, она расколется. Если вы будете слабо ее держать, она упадет и разобьется. Вы должны прикладывать правильное количество усилий к своей концентрации – не слишком много, не слишком мало. Используйте свое здравомыслие. Вы на собственном опыте во время медитации поймете: «Я слишком крепко цепляюсь, не надо так сильно. Надо немножко ослабить напряжение». Когда же вы начнете ослаблять напряжение, постепенно начнет наваливаться притупленность, вялость ума, тогда вы увидите: «Это я сильно ослабил. Нужно немножко напрячь». Итак, вы должны понять, что, если слишком напряженно цепляетесь за объект, возникает блуждание ума. Это можно сравнить с тем, что вы сломали тонкую чашку. Когда вы сильно ослабляете напряжение, концентрацию, то блуждание стихает, но есть опасность, что оно перейдет в вялость, притупленность ума. Объект медитации выскользнет у вас из рук, как чашка, и вы уснете глубоким сном.

Также в Махамудре сказано, что, когда вы медитируете на свой ум, ваша медитация должна быть подобна летящей в небе птице. Что это значит? Когда птица летит, она не оставляет на небе ни малейшего следа. Точно так же должно быть и с вашими мыслями: любая возникающая мысль, не причиняя ни малейшего вреда, сама же и исчезает, мгновенно, как письмена на воде. Она ничем вам не помогает и ничем не вредит. Ваши мысли не должны быть подобны зверю, бегущему по земле и оставляющему на песке следы, иначе вслед за ними возникнут другие мысли. Когда вы медитируете, просто пребывая в ясности и осознанности, и у вас возникает какая-то мысль, вы не должны пытаться ее пресечь, задавить в себе, но не должны и цепляться за нее. Тогда, возникнув, она исчезнет сама собой, подобно письменам на воде.

У тибетцев считается, что ум находится в районе сердца, а мысли, концепции возникают словно из лобной части мозга. Я убедился в этом на собственном опыте, когда занимался медитацией в затворничестве. То есть, мысли сильно связаны с мозгом. Сначала у вас в уме всплывет какой-то образ. Например, если вы на момент медитации голодны, то у вас возникнет образ аппетитной жареной курицы. Вы скажете себе: «О, курица! Как давно я ее не ел. Как было бы замечательно сейчас съесть курицу. В прошлый раз мы с друзьями готовили такую жареную курицу в таком прекрасном месте!» После этого вы уже не медитируете. Ваш ум начинает блуждать везде, по всей Уфе, думать, чем там занимаются друзья.

Что вам надо делать? Когда во время медитации у вас возникает образ курицы, просто смотрите на этот образ, как ребенок на картину. Не надо говорить себе: «Курица, не возникай». Не надо думать: «Какая вкусная курица!» Когда из простой ясности и осознанности возник образ курицы, не надо давать ему никаких характеристик, не надо за ним следовать, просто посмотрите на него, тогда, даже если вы захотите удержать этот образ, он не удержится, сам по себе исчезнет.