

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Как обычно, сначала породите в себе правильную мотивацию, необходимую для получения драгоценного учения об укрощении ума. Эта мотивация должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ. Думайте так: «Для того, чтобы привести всех живых существ к счастью, избавить их всех от страдания, я должен достичь состояния Будды как можно раньше, и с этой целью сегодня я получаю учение». Такая мотивация весьма необходима. Если у вас такая мотивация, то тогда просто само по себе слушание учения – уже практика Дхармы. И тогда, каждую минуту, когда вы слушаете учение, для вас это превращается в практику накопления заслуг и накопления мудрости. Вы должны понять, что лучший способ помочь живым существам – это дать им мудрость. Что бы другое вы для них ни делали, это по-настоящему им не поможет. Если вы даете кому-то кусок хлеба – это хорошо, но помогает только на короткое время, ведь на следующий день ему уже снова будет нечего кушать. Когда ученые проанализировали, они тоже поняли, что, если просто давать нищим хлеб, это им не поможет. Нищие полностью зависимы от других людей, они не хотят работать и становятся все более ленивыми. Поэтому в буддизме уже давно известно, что материальная помощь – это ненастоящая помощь. Когда вы дадите людям мудрость, они будут знать, как самостоятельно избавляться от страданий и обретать счастье. А для того, чтобы дарить людям мудрость, для начала вы должны обрести эту мудрость сами. Наилучший способ накапливать мудрость – это получать учение. И поэтому вы должны понимать слова некоторых мастеров, которые говорили, что лучший способ помочь живым существам – это сначала обрести мудрость самому. Это очень интересная мысль. Когда становитесь мудрее, вы можете помогать своим друзьям, вы будете на них хорошо влиять. Когда вы глупы, вы вредите своим друзьям. Чем мудрее вы будете становиться, тем больше покоя будет у ваших соседей, у ваших друзей и в вашей семье тоже.

Сегодня я буду давать вам особое учение о медитации. Сначала я расскажу вам, что такое медитация. Сначала я дам вам общие теоретические положения о медитации, а потом некоторые практические наставления о том, как медитировать. После этого вы должны приступить к медитации. Если у вас есть подлинный духовный наставник, тогда медитация – это не так трудно. Если вы получите полные наставления по медитации, для вас медитация тоже будет не так трудна. Если же вы не получили полных наставлений, то медитация будет казаться вам трудной, и вы не сможете в своей медитации достичь большого результата.

Вы должны понимать, что медитация – это лучший способ обрести внутреннее счастье и покой. Если вы хотите, чтобы ваш ум оставался спокойным, если вы не хотите депрессии, вы должны ежедневно заниматься некоторой медитацией. Я не говорю, что вы должны всё время заниматься медитацией. Двадцать минут, тридцать минут медитации каждый день – очень хорошо. Но вы должны знать, как правильно медитировать. Существует очень много разных видов медитаций. Не надо пытаться делать все сразу, делайте ту медитацию, которую я вам дам. Сначала эта медитация покажется вам простой, но начать нужно именно с неё, а затем, по мере того как вы будете продвигаться вперёд, вы можете переходить к более сложным медитациям. Начать с простой медитации очень важно. Не надо сразу приступать к очень сложным медитациям, ваша голова итак недостаточно нормальная, иначе будет еще хуже. В буддизме говорится, что у всех сансарических людей ум не вполне нормальный. По сравнению с совсем психически больными людьми, они, возможно, кажутся нормальными, но в целом, их ум далёк от нормального. Например, вы можете попросить кого-то записать слова, которые вы говорите в гневе. Если вы потом их прослушаете, поймёте, что были в тот момент ненормальны.

По-тибетски мы называем медитацию словом «гом». «Гом» означает привыкание. Наш ум привык к медитации, но он привык к негативной медитации. Наш ум является большим

знатоком негативной медитации. Но настоящая медитация – это привыкание ума к позитивному мышлению. Есть два способа медитации или два способа приучить свой ум к позитивному мышлению. Первый – с помощью анализа. Когда вы анализируете, обдумываете различные положения и в результате порождаете в своём уме такие чувства как любовь, сострадание, это – аналитическая медитация.

Однонаправленное сосредоточение лишено анализа, это просто фокусирование ума на одном объекте. Сегодня я объясню вам, как выполнять однонаправленное сосредоточение. Сначала я немного расскажу вам о преимуществах этой медитации.

Вы должны понимать, что мы совершенно не владеем своим умом. Мы настолько им не владеем, что не можем заставить его сосредоточиться на чём-то одном хотя бы минуту. Поэтому ум всё время скачет из стороны в сторону, в нём появляется очень много мыслей, очень много странных концепций, они приводят нас к депрессии, у нас возникает гнев, зависть и остальные негативные эмоции. Это особый русский менталитет – думать все время «наверно». Вы думаете: «Наверно, у меня что-то не так, наверно в будущем все плохо будет, наверно то, наверно другое». Эти концепции нужно уменьшать, это очень важно. Но вы не можете устранить их просто силой. Для того, чтобы устранить обилие концепций, вы должны развить в себе силу ума, способность к сосредоточению на одном объекте. Чем дольше вы сосредотачиваетесь на одном объекте, тем больше силы у вас в уме. Наш ум способен к развитию такой силы, всё зависит от тренировки. Если каждый день вы будете посвящать такой тренировке хотя бы двадцать минут, у вас, несомненно, будет прогресс, изменение к лучшему. Это на сто процентов так. Если вы будете заниматься по двадцать минут в день физическими упражнениями, несомненно, через несколько месяцев вы почувствуете результат, изменения в своём теле. Точно также с умом. Вы должны понимать, что медитация – это упражнение для ума. Как же следует тренировать ум? В буддизме считается, что объект тренировки – это ум, и тренер – это также ум. Так что вы должны понимать, что ум сам себя тренирует.

В медитации очень важна поза, в которой вы сидите. Подушка, на которой вы сидите, сзади должна быть немного приподнята кверху. Ваше тело должно быть прямым, голова немножко наклонена вперёд, правая рука должна находиться на левой, а большие пальцы соединены. Глаза должны быть полузакрыты, но не полностью закрыты, и губы должны быть приоткрыты, то есть не крепко сжаты и не полностью открыты. Если можете, вы должны касаться языком верхнего нёба. Итак, вы должны стараться ежедневно утром или днём выполнять эту медитацию хотя бы по двадцать минут. Начните с небольшой дыхательной медитации.

Сначала я расскажу вам о цели дыхательной медитации. Дыхательная медитация – это подготовка к однонаправленному сосредоточению. Основным препятствием для однонаправленного сосредоточения является блуждание ума. Сегодня я даю вам квинтэссенцию учения о медитации, больше с практической точки зрения. Подробности вы можете прочитать в других моих книгах, тех учениях, которых я давал раньше.

Итак, поскольку основным препятствием для сосредоточения является обилие концепций, блуждание ума, вначале вы должны сосредоточиться на своём дыхании. Каждый раз, когда вы делаете вдох и выдох, следите за своим дыханием. Это создаст некий промежуток в потоке концепций, которые роятся в вашем уме, и будет способствовать тому, чтобы постепенно концепций становилось всё меньше и меньше. Например, если ваш ум очень сильно охвачен мыслями о ваших повседневных делах, вы обдумываете спор с каким-то человеком, или охвачены желанием что-то купить, в этот момент вам будет очень трудно медитировать. Во время медитации ваш ум идет в магазин, выбирает, что надо купить, и вы

не можете заниматься медитацией. Сначала надо устранить из ума сильные желания, потому что в таком состоянии вы будете не способны медитировать. Как говорится, можно противостоять чему угодно, кроме соблазна. И это верно. Когда соблазн очень силён, вам крайне трудно остановиться, и вы должны уступить этому соблазну. Поэтому с самого начала не надо попадать под влияние соблазна. Я люблю смотреть футбол, когда я знаю, что в десять часов будет футбольный матч, я не могу медитировать. Даже если меня Учитель бить будет, я не смогу медитировать, потому что соблазн уже есть, и остановиться очень тяжело. Поэтому, до того, как приступить к медитации, очень важно постараться избавиться от всех соблазнов и от сильных, доминирующих в уме мыслей. Самое лучшее противоядие от этого – постараться всё время осознавать, что всё, что мы испытываем в жизни – не более чем сновидение, что в этом нет ничего настоящего, это всё подобно сну.

Будда привёл пример с женщиной, которая уснула, и во сне ей приснилось, что она родила ребёнка, и была очень счастлива. Потом ребёнок умер, и она очень страдала. Но когда она пробудилась от сна, то поняла, что не было абсолютно никакого повода ни для счастья, ни для страдания, потому что всё это происходило во сне. Будда сказал: «Точно также постарайтесь воспринимать все явления этого мира». Все явления подобны снам. Всё, что вам кажется привлекательными предметами, которым вы хотите завладеть, на самом деле – это лишь ярлыки, которые вы навешиваете собственным умом, собственной мыслью. Со стороны самого объекта нет ничего привлекательного. Всё, что вам кажется необычайно красивым – это всего лишь простая взаимозависимость, со стороны объекта нет никакой красоты, в этом предмете нет ничего объективно существующего. Учёные также давно выяснили, что красивые цвета – это всего лишь отражение света. В самом объекте нет никаких красивых цветов. Ваши глаза видят, что цветок желтый или красный. Но когда вы думаете, что дотрагиваетесь до него, на самом деле, вы просто прикасаетесь к какому-то веществу, который отражает тот или иной свет. Подобно буддистам, наука в наши дни приходит к открытию того, что всё существует вовсе не так, как мы это видим. Иногда вы думаете: «Наверное, про меня плохо говорят, наверное, все про меня думают плохо». Но этого не так. Вы сами не существуете так, как вам кажется в данный момент. И те люди, которые о вас говорят, тоже не существуют со стороны объекта.

Но вот если у вас есть воззрение о пустоте, то тогда для вас медитировать на шаматху и заниматься однонаправленным сосредоточением очень легко. Поэтому очень важно культивировать воззрение о пустоте, для медитации это очень важно. У меня есть немного знаний о пустоте, поэтому, когда я занимаюсь медитацией, мой ум очень спокоен и счастлив. В нем нет основы для концепций, поэтому, даже если я хочу породить какие-либо концепции, то не могу этого сделать. Когда я смотрю на свой ум, и в этом состоянии специально хочу породить ту или иную концепцию, чтобы понять, как она возникает, мне очень трудно породить концепцию. Когда ваше понимание пустоты станет глубже, вам захочется экспериментировать, порождать в уме какие-то концепции, чтобы проверить, как они возникают и куда исчезают. Но у вас возникнут трудности в порождении концепций в уме во время медитации. Правда, потом, когда вы выйдете из состояния медитации, у вас сразу возникнет множество концепций. Размышления о пустоте дают такой эффект: если вы глубже постигаете пустоту, то во время медитации концепциям будет очень трудно возникать в вашем уме. Если у вас пока ещё нет понимания пустоты, то альтернативой для вас является дыхательная медитация. Дыхательная медитация поможет вам освободить свой ум от доминирующих концепций.

Когда вы занимаетесь дыхательной медитацией, вы должны расслабить тело и сосредоточиться на своём дыхании. Это тоже йога, дыхательная йога. Вы должны понимать, что дыхательная йога очень полезна для здоровья. Обычно мы не умеем правильно дышать. Если мы дышим не полностью, у нас нарушается циркуляция ветра,

праны в нашем теле, и из-за этого нарушается кровообращение. Из-за нарушенного кровообращения страдают все наши органы, это негативно влияет на все наши органы. Если этот эффект имеет продолжительное действие, возникают разнообразные болезни. Также иногда мы не знаем, как надо правильно кушать. Быстро кушать – тоже неправильно. Надо есть медленно, хорошо разжевывая. Правильное питание, правильное дыхание очень полезно для здоровья. Мы не можем правильно дышать, мы дышим учащенно, судорожно, особенно когда переполнены эмоциями. В одном тантрическом тексте сказано, что за день нужно сделать сто тысяч вдохов и выдохов.

Занимайтесь дыхательной медитацией каждое утро. Я сам занимаюсь такой медитацией и вам рекомендую, это очень полезно. В этом нет ничего опасного, у вас будет хорошее здоровье, и ваш ум станет немного сильнее.

Делайте полные вдохи и выдохи, сосредоточившись на своём дыхании, представляя, что с выдохом ваш ум выходит, а с вдыхаемым воздухом входит обратно. Дышите медленно. Сначала делайте медленный выдох, затем медленный вдох, и считайте мысленно – один, два. Вы можете избрать другую тактику – просто делать выдохи и вдохи, но не представлять, что ваш ум входит и выходит вместе с воздухом. Просто делайте медленный выдох-вдох, досчитывая до двадцати одного. Если вы можете столько удерживать сосредоточение на дыхании, значит, в вашем уме уже есть какая-то стабильность. Просто делайте выдох-вдох – один, выдох-вдох – два, и так до двадцати одного раза. Старайтесь выполнять эту дыхательную медитацию каждый день, вне зависимости от того, можете вы сосредоточиться или не можете, это будет очень хорошо для вас.

После этого вы должны перейти к однонаправленному сосредоточению. Я думаю, что для вас будет проще выбрать в качестве объекта этой медитации свой ум. Потому что у европейцев, а также у представителей более молодого поколения тибетцев, таких, как я, ум устроен так, что нам очень трудно что-то представлять в уме. Вначале вам очень трудно визуализировать образ полностью. А когда вам, наконец, удастся представить образ, вы на нём можете сосредоточиться, но этот образ очень быстро пропадает. Я экспериментировал с этим, и получается, что проблема не в том, что ум уходит от объекта медитации, то есть концентрацию можно развивать. Проблема в том, что визуализируемый объект очень трудно удерживать, он всё время пропадает. А когда образ объекта пропадает, у вас может создаться впечатление, что ваша концентрация также исчезла. Но это не так, концентрация остаётся, но видимости образа нет. И поэтому некоторым людям кажется, что, когда они медитируют на мысленный образ, они не достигают никаких успехов в медитации, потому что не могут удержать этот образ. На самом деле это не так, прогресс есть, но объект всё время пропадает, и из-за этого им кажется, что у них ничего не получается. Они думают, что неспособны сосредоточиться, но это не так. У них есть способность удерживать длительное сосредоточение, но объект их медитации очень быстро исчезает. С другой стороны, если в качестве объекта медитации вы возьмёте свой ум, вам не надо визуализировать ум, он все время с вами. Если вы что-то визуализируете, этот образ может исчезнуть. С одной стороны, вам нужно что-то визуализировать, с другой стороны, вам надо на этом сосредоточиваться, делать эти две вещи одновременно трудно.

Если вы в качестве объекта медитации принимаете свой ум, вам нужен подлинный Учитель, который даст вам точные наставления, как медитировать на свой ум, в противном случае это также очень нелегко. Вы должны понять: ум не может видеть ум. А если ум не может видеть ум, как можно медитировать на свой ум? Ваше зрительное сознание неспособно увидеть себя. Многие люди, когда медитируют на ум, на ясный свет, визуализируют ясный свет, визуализируют ум, это неверно. Ясный свет невозможно визуализировать. Ясный свет – это наитончайший ум, он может явиться только в

результате очень длительных медитаций, так что в настоящий момент даже не надейтесь увидеть ясный свет. Не надо пытаться представить ясный свет. Ясный свет необходимо активизировать, то есть его необходимо выявить, проявить. В настоящий момент ваш грубый ум настолько активен, что никакого шанса на активизацию ясного света у вас нет. Некоторым людям, у которых нет научных знаний, кажется, что, если они будут тереть две частицы друг о друга, то извлекут из них электрон, протон и нейтрон. Если я таким образом захочу получить электрон, все люди науки будут смеяться. Точно также, если кто-то говорит, что видит ясный свет, люди, которые знают философию, смеются. В общем, люди, которые пытаются увидеть ясный свет, подобны детям, которые думают, что если долго тереть два камешка друг о друга, то можно извлечь из этого ядерную энергию. Ядерная энергия – это результат расщепления самых тонких частиц. Точно также ясный свет – это наитончайший ум, проявить ясный свет очень сложно. Но когда ясный свет проявляется, его сила просто невероятна, ядерная энергия – ничто по сравнению с силой ясного света ума. В буддизме говорится, что самая мощная вещь в этом мире – это не мельчайшие частицы, а наитончайший ум. И у всех вас есть этот потенциал. Я слышал, что в Москве многих интересует Махамудра, Дзогчен, они сразу хотят приступить к медитации на ясный свет, но это непрактично, к этому надо двигаться шаг за шагом.

Техника, которой я хочу вас обучить, не является настоящей Махамудрой. Настоящая Махамудра – это медитация на ясный свет. А эта медитация – движение в сторону ясного света, но пока ещё не настоящая Махамудра. Если вы будете помнить то, о чём я сейчас говорю, это убережёт вас от гордыни.

Если ум не может видеть ум, как вы можете медитировать на ум? Например, когда вы медитируете на образ Будды, ваш ум удерживает образ Будды. Есть другой вид медитации, такой как медитация на любовь. Когда вы медитируете на любовь, вы не держитесь за любовь как за что-то внешнее, так, как вы держитесь за образ Будды. То есть, вы не удерживаете своё внимание на образе сердечка, пронзённого стрелой. Когда вы медитируете на сострадание, вы не представляете живых существ со сломанными ногами, руками, не удерживаете образы калек. Когда вы медитируете на любовь, сначала в процессе анализа вы порождаете в себе чувство любви. Для того, чтобы породить любовь, вам нужен объект любви, то есть живые существа. То, о чём я сейчас говорю – это способ порождения любви, но ещё не медитация на любовь. Сначала объектом наблюдения вашего ума должны стать живые существа. Созерцая живых существ, вы думаете о том, как им не хватает счастья, и у вас возникнет чувство: «Пусть они будут счастливы». Это чувство и есть любовь. Итак, причина порождения этого чувства такая: объект – живые существа, которым не хватает счастья, аспект ума – желание, чтобы все живые существа, которым не хватает счастья, обрели счастье. Это и есть любовь, этот ум называется любовью. Когда у вас зародится любовь, вы должны пребывать на этом чувстве, это называется однонаправленной медитацией на любовь. Поскольку это чувство искусственно создано вами, рано или поздно оно ослабеет и исчезнет, и вам придётся возродить в себе это чувство и опять пребывать на нём. Это нелегко.

Если вы в качестве объекта медитации выберете свой ум, это будет легче. Для того, чтобы медитировать на ум, не надо искусственно порождать какие-то чувства, надо просто пребывать в своём естественном ясном и осознанном состоянии ума. Не надо искусственно создавать никаких концепций, не надо визуализировать ясный свет и не надо отвергать какие-либо концепции, просто пребывайте со своим собственным умом. Оставайтесь всё время в настоящем моменте, не надо углубляться в прошлое, не надо уходить мыслями в будущее. Каждую новую секунду пребываете в настоящем моменте. Эта рекомендация предназначена для определённой медитации, не надо думать, что вы должны быть в этом постоянно. Во время этой медитации на ум, вы не должны думать ни о прошлом, ни о

будущем, оставайтесь только в настоящем. Не надо создавать никаких концепций, не надо следовать за концепциями, не надо отвергать концепции. Просто пребывайте в своём естественном состоянии ума, в ясности и осознанности. Мы не умеем оставаться в этом состоянии ума, отсюда все наши депрессии. Не надо визуализировать ясный свет, не надо создавать образ своего ума. У вас не должно быть вообще никаких искусственных умозаключений. Просто пребывайте в своём природном состоянии ума. Не надо даже думать: «Правильно или неправильно я медитирую?» Вообще ни о чём не думайте, просто пребывайте в естественном состоянии ума. Мы настолько привыкли постоянно о чём-то думать, что во время медитации вы не можете избавиться от мыслей: «Правильно я или неправильно медитирую, ясный ли это свет? Помню ли я об изъянах медитации, какие противоядия применять, если тот или иной изъян у меня возникнет?». Не думайте обо всём этом во время медитации. Все эти знания вы должны были получить до медитации. Когда вы приступаете к медитации со всем багажом теоретических знаний, вы не должны думать ни о чём. Когда вы уже прекратили медитацию, можете приступить к анализу. Постарайтесь вспомнить об изъянах медитации и сказать: «В следующий раз, когда я буду медитировать, я постараюсь освободиться от такого-то изъяна». Но когда вы начинаете медитировать, ни о чём не думайте. У вашей медитации должно быть качество спонтанности, естественности. Это как футбольный матч. До того, как он начался, вы должны всё до мелочей продумать, проанализировать, подготовиться. Но когда игра уже началась, на поле вы ведёте себя спонтанно, всё происходит естественно. Вы же поступаете наоборот. Перед медитацией вы не анализируете, каковы пять изъянов медитации, каковы восемь противоядий от них, каковы шесть сил, как правильно медитировать, как неправильно, как пребывать в ясности и осознанности. А когда вы начинаете медитацию, вы начинаете думать обо всём этом. Очень плохие непрофессиональные футболисты перед матчем вообще не готовятся, а во время игры начинают думать, что им делать на поле. Так вы ничего не добьётесь. Во всём действуют очень похожие механизмы: в шахматах, в футболе, в медитации, всё это взаимосвязано. Итак, каждый день вы должны играть со своим умом в футбол. Если у вас получится действительно пребывать в ясности и осознанности своего ума, это означает, что вы владеете мячом. И я хочу посмотреть, каково ваше владение мячом ясности и осознанности своего ума. Долго ли вы можете владеть им. Всё зависит от того, как вы ведёте мяч. А для этого у вас должно быть хорошее равновесие. Теория очень важна, если теория вам полностью ясна, то медитация будет лёгкой для вас. Если же у вас нет ясности в теории, то и возникнут трудности и в медитации.

Итак, когда вы просто пребываете в ясности и осознанности своего ума, ничего не визуализируя, вначале у вас в уме будут возникать какие-то концепции, мысли, образы. Например, если вы голодны, у вас может возникнуть образ аппетитной жареной курицы. И когда вы увидите этот образ, ваш ум тут же скажет: «Как давно я не ел такую курицу». И тогда следующая мысль возникнет: «Как было бы хорошо, если бы мне удалось сейчас достать такой курочки. Сегодня я закончу свою медитацию и поем вкусную курицу. Как бы мне её приготовить?» В итоге получается, что вы не делаете медитацию. Ум очень легко может отвлечься.

Для того, чтобы избегать подобных вещей, очень важна внимательность. У внимательности есть три характеристики. Первое – это знакомый объект. Ясный и осознанный ум – это объект вашей медитации. Если у вас хорошая концентрация, вы можете пребывать просто в этой ясности и осознанности. Ясность и осознанность никогда не исчезает, потому что это природа вашего ума. Если вы визуализируете образ Будды, даже если у вас очень хорошая концентрация, вы можете пребывать на этом образе, но сам образ очень быстро исчезает. Если вы в качестве объекта медитации возьмёте любовь, это чувство не является вашим естественным состоянием, поэтому также исчезнет. Поэтому вам приходится в медитации культивировать две вещи одновременно, то есть в памяти воспроизводить образ Будды и

затем на нём сосредоточиваться, либо порождать чувство любви и затем удерживать его в уме. Это нелегко. Что касается ума, то поскольку ясность и осознанность – это природа вашего ума, она всегда с вами, не надо ничего искусственно порождать, вы должны просто на этом сосредоточиваться. Я говорю вам это на собственном опыте. Вы сразу можете понять, что концентрация стала лучше, при этом объект медитации всегда с вами. Вам не надо делать две вещи, не надо всё время заново порождать объект медитации, он уже есть, это природа вашего ума. Единственное, что вам нужно культивировать и воспитывать – это внимательность, это сосредоточение.

Вначале делайте упор на развитии внимательности. Чем сильнее у вас внимательность, тем больше будет возрастать сосредоточение. Очень трудно отличить внимательность от сосредоточения, некоторые мастера даже считают, что внимательность и сосредоточение это почти одно и то же. Когда вы развиваете внимательность, вы развиваете и сосредоточение, когда вы развиваете сосредоточение, вы также развиваете внимательность. Мы говорим о двух разных аспектах одного и того же. Когда мы говорим, что чашка – это производный составной феномен и то, что она непостоянна – это два разных названия одного и того же.

Я не даю вам просто медитативные техники. Было бы очень легко просто дать вам такую технику и после этого сказать: «Созерцай свой ум, не думай ни о прошлом, ни о будущем, пребывай в настоящем, и рано или поздно ты увидишь ясный свет». Это было бы слишком примитивно. На самом деле всё это должно быть связано с философией. Я стараюсь давать вам техники медитации через призму философии. Когда вы получаете всю философию, ваша медитация становится настоящей. Когда самолёт летит высоко в небе, кажется, что управлять им очень легко, что пилот в это время может расслабиться. Однажды я сам сел за руль самолёта и покрутил рулём. Кажется, что каждый может это сделать. Но поднять самолёт в воздух, посадить его, а также задать курс полёта, предусмотреть все возможные случайности – это целая наука, должна быть полнота знаний об этом процессе. А высоко в небе любой, даже ребёнок, может сесть за руль в кабине пилота. Все могут просто сидеть и созерцать свой ум, но это не медитация. Это всё равно, что кто-то садится за руль в кабине пилота высоко в небе и пытается вести самолёт. А для того, чтобы стать пилотом, вы должны получить полные знания об этом, хорошо знать математику, все расчёты. Пилот готов к любой ситуации. И точно также в медитации, сначала вы должны полностью усвоить теорию, должны быть готовы к любой неожиданности, что бы ни произошло, вы к этому должны быть готовы. Медитировать без философии – опасно.

Вы должны знать, что такое внимательность, поэтому я напоминаю вам три характеристики внимательности. Нужно не просто знать это теоретически, но распознать в себе. Первая характеристика – это знакомый объект, вторая характеристика – памятование об объекте, и третья характеристика – неотклонение в сторону от него. В повседневной жизни вы должны всё время развивать внимательность. Когда ваша внимательность будет становиться сильнее, это естественным образом будет способствовать улучшению сосредоточения. Если вы не знаете, как развивать внимательность, ваше сосредоточение никогда не будет улучшаться, вы будете заставлять себя медитировать, и тогда у вас не будет желания медитировать. Внимательность можно развивать во время медитации, а также вне медитации, и я расскажу вам как это делать. Если вы будете владеть искусством улучшения внимательности во время медитации или вне медитации, то медитация будет доставлять вам удовольствие. Например, вы два часа проведёте в медитации, а когда выйдете из медитации, вам покажется, что вы медитировали только десять минут. Если вы будете знать, как развивать внимательность, для вас это будет возможно на сто процентов. Когда я это делаю, у меня получается, а ведь когда я был молод, мой ум был такой необузданный, я был хулиганом, но мне удалось с помощью этих методов его себе

подчинить. Несомненно, для вас это тоже возможно, вы просто должны прилагать к этому усилия. Я не говорю, что вы должны слишком стараться, прилагать слишком большие усилия, это необязательно. Например, марафонцы, вначале берегут силы, бегут очень медленно, а ближе к концу дистанции, начинают бежать всё быстрее и быстрее. Некоторые мои ученики вначале слишком быстро бегают, а потом сходят с дистанции и вообще перестают бежать. Это неправильно. Так ничего не получается. Во всём очень важен срединный путь, поэтому я предупреждаю вас, не будьте слишком активны. У русских людей такой менталитет, что они не могут идти срединным путём. Они либо слишком духовные, либо совсем материалисты. Когда слишком добрые люди теряют свою доброту, они становятся слишком жестокими. Когда вначале мужчины слишком любят женщин, потом, когда становятся агрессивными, начинают их даже бить. Это нехорошо. Не надо слишком засыпать женщин цветами, не надо говорить им слишком много приятных слов, не надо стул отодвигать, подставлять, когда они садятся, пусть сами садятся без посторонней помощи. Когда женщина болеет, тогда стул надо подвинуть обязательно, тогда руку надо подать. Женщина тоже должна сказать: «Пока я здоровая, я сама могу сесть». Я шучу, но в этой шутке есть смысл.

И в медитации, да и вообще во всём необходимо придерживаться середины. Иногда вначале буддисты слишком активны. Заниматься медитацией с большими ногами четыре часа – это неправильно. Двадцать минут, тридцать минут, один час – для вас достаточно. Даже я так не занимаюсь. Количество не важно. Не надо брать на себя слишком много обязательств. Если вы взяли, например, обязательства по Ямантаке, читайте краткую садхану, когда дойдёте до принятия на путь трёх тел, на этом этапе можно немного помедитировать. Когда вы принимаете на путь дхармакайю, занимаясь садханой Ямантаки, это лучший момент для медитации на ясный свет. Скажите: «Здесь я остановлюсь и десять минут буду медитировать». И тогда будет получаться, что ежедневно вы десять минут занимаетесь медитацией на ясный свет. В это время без каких-либо мыслей просто культивируйте сосредоточение на ясности и осознанности своего ума, культивируйте внимание. А в конце попытайтесь понять, что этот ясный и познающий ум тоже пуст от самобытия, это всего лишь наименование. Исследуйте, и вы не найдёте ни одного мгновения, который был бы этим ясным светом. Помимо названия, нет ничего, существующего со стороны объекта. Наш мир состоит только из названий, помимо названий, в нём нет ничего существующего со стороны объекта. Это открытие является абсолютным открытием о нашем мире. Когда квантовые физики проводили свои исследования, они тоже обнаружили, что все частицы существуют просто как название, помимо названия в них нет никакой конкретики, нет ничего объективного существующего. Итак, пребывайте на этой абсолютной природе, на пустоте от самобытия. Несмотря на то, что всё пусто от самобытия, тем не менее, есть взаимозависимая ясность и осознанность, которую вы можете ощутить. Постарайтесь постичь единство взаимозависимости и пустоты ясного света. Те люди, которые получили посвящение Ямантаки, могут выполнять медитацию шаматха на ясном свете ума именно во время выполнения садханы Ямантаки, во время принятия дхармакайи на путь смерти, тогда это будет более эффективно. Поскольку вы будете действовать в рамках садханы, со всеми подношениями, вы будете делать всё правильно, безупречно. А те люди, которые не получали посвящения Ямантаки, сначала должны прочесть ежедневную молитву, ту, которую мы читаем перед лекцией. Затем в конце прочесть все мантры, всё как положено, и после этого приступить к медитации на свой ум.

А теперь я расскажу, как вы должны культивировать внимательность вне медитации. Каждый раз, когда вы просыпаетесь, старайтесь в этот момент помнить: «Я просыпаюсь, я проснулся». Внимательность должна быть с самого момента пробуждения. Когда вы чистите зубы, думайте в этот момент: «Я чищу зубы». То есть когда вы чистите зубы,



думайте о том, что чистите свои зубы. Вы должны следить за каждым движением зубной щетки: вверх, вниз, в каждую сторону. Так вы культивируете внимательность. Затем, когда вы разговариваете с людьми, будьте внимательны к тому, что вы говорите. Некоторые люди не слышат то, что говорят, поэтому, когда им потом кто-то говорит: «Ты сказал мне то-то и то-то», они удивляются: «Я ничего подобного не говорил». Потому что некоторые люди вообще не слышат, что они говорят. Когда вы говорите, прислушивайтесь к самому себе, и следите, сколько раз вы неправильно что-то сказали. Если вы будете слушать, что говорите, каждый день вы будете становиться мудрее. Ваше эго не хочет казаться глупым в глазах других людей, поэтому оно будет советовать вам: «Не говори это, не говори так». Сначала постарайтесь сделать своё эго мудрым. Вначале не надо прогонять эго прочь, потому что это невозможно, эго никуда не денется. Если вы заявите своему эго: «Убирайся прочь», оно просто рассмеётся вам в лицо и ответит: «Как я могу куда-то деться, я контролирую всё и везде, от глубин океана до небес, обитатели всех этих миров мне подвластны, а ты хочешь, чтобы я куда-то ушло». Поскольку вам сразу от него не избавиться, постарайтесь сначала сделать ваше эго мудрее. Это хороший совет, не забывайте его, старайтесь делать своё эго мудрее. И по мере того, как эго будет становиться всё умнее, оно дойдёт до таких высот, что осознает: «Мне вовсе не обязательно заботиться о собственном счастье, если я буду думать о счастье других людей, моё собственное счастье придёт ко мне само». Когда из самых глубин вашего сердца придёт это осознание, тогда эго у вас исчезнет, его не будет, ваше эго превратится в мудрость. Всё: и гнев, и зависть, и привязанность постепенно способны преобразоваться в мудрость. Сегодня я даю вам учение о сутре, о тантре, обо всём. В одном тантрическом тексте сказано: «Каким бы твёрдым ни казался лёд, по природе он – вода». Точно также омрачения, какими бы ни казались нам сильными и плотными, по природе они – ясный свет. Гнев по природе своей – ясный свет. Когда становится теплее, твёрдый лёд омрачений тает и превращается в воду ясного света. Из ясного света возникают все омрачения, и все омрачения вновь растворяются в ясном свете. Ясный свет – основа, из которой возникает всё остальное, но рано или поздно всё это вновь растворится в ясном свете.

Когда вы идёте, осознавайте, что вы идёте. Осознавайте каждое своё движение: шаг левой ногой, шаг правой, шаг левой, шаг правой. Я не говорю, что вы всё время должны следить за каждым своим шагом, но время от времени сосредоточивайтесь на ходьбе. Каждый раз, когда у вас в квартире звонит телефон, это должно служить для вас напоминанием о внимательности. То есть ваш ум должен создать такой механизм, что каждый раз, когда вы слышите телефонный звонок, вы сразу вспоминаете: «Я должен быть внимательным». Если вы способны все маленькие детали своей жизни увязать в одну систему, то всё, что с вами происходит в жизни, будет очень полезно для вашего развития внимательности. Все атрибуты в тантре: цветок лотоса, солнечный диск, лунный диск, ваджра, колокольчик – это напоминание о сущностных аспектах пути, таких как отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту. Это символы, которые служат напоминанием, поддерживают в нас память. Ваджра символизирует метод, колокольчик – мудрость, я не могу особо распространяться на эту тему. За пределами мандалы находятся кладбища, которые являются символами непостоянства и смерти. Когда вы готовите еду, режете овощи, режете какие-то продукты, вы также должны делать это осознанно и внимательно, сосредоточившись только на этом. Когда вы чем-то заняты, читайте мантру ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ. Мантра ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ, сколько бы вы её ни читали – прекрасное средство накопления заслуг. Эту мантру читают все тибетцы, некоторые из них начитывают миллионы мантр мани ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ, и никто от этого не сходит с ума. Мантра ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ необычайно драгоценна. В повседневной жизни, когда вы едете в метро, вы можете вспомнить мантру мани, почитать буддийские книги. Также в повседневной жизни полезно время от времени вспоминать о темах Ламрима, и в

ходе своих обычных дел задумываться о непостоянстве и смерти, о драгоценности человеческой жизни, о карме, Четырех Благородных Истинах.

Дхарма – это правильное мышление, а именно правильное мышление укрепит ваш ум. Мирское мышление основано на ложных концепциях, на заблуждениях. Проанализируйте это, и вы поймёте, что все ваши обычные мысли, обычные концепции основаны либо на концепции постоянства, на том, что всё постоянно, либо на представлении о том, что сансара – это счастье, либо на сильной вере во внешнюю видимость, на вере в самобытие вещей, то, что всё самосуще, на эгоизме. На самом деле это всё обман. Неправильные мысли не могут сделать ум счастливым. В своей повседневной жизни думайте правильно. Правильное мышление – это и есть практика дхармы. Когда у вас возникает какая-то неверная мысль, вы должны внимательно распознать её и сказать: «Это неправильное мышление, надо думать так».

До свидания.