

Как обычно, установите в себе правильную мотивацию для того чтобы получить драгоценное наставление по обузданию собственного ума. Вчера мы говорили о втором виде нравственности, – это накопление добродетелей. Когда вы принимаете обет по накоплению добродетели, вы берете на себя обязательство каждый день делать какое-то доброе деяние, например, начитывать какую-нибудь мантру, – выполнение этих обязательств каждый день и будет являться накоплением добродетели. Это нравственность накопления добродетели. Заниматься интенсивной практикой в течение трех дней или в течение недели – такое обязательство может взять на себя каждый. Это не так трудно. Но взять на себя обязательство заниматься практикой каждый день, постоянно выполнять взятые обязательства – вот это будет постоянным накоплением нравственности, накоплением добродетели. Это очень эффективно и очень полезно. Не занимайтесь слишком интенсивными практиками, это опасно. Лучше заниматься немного, но постоянно. Нужна стабильность.

Иногда россияне впадают в крайности, они либо слишком много занимаются духовными практиками, либо вообще ими не занимаются. А если они пьют водку, то пьют только ее, даже не едят ничего. Это неправильно. Если вы умеете пить водку, то я, конечно, разрешаю. Только немного. Каждый вечер вы можете выпить пятьдесят граммов водки. Я разрешаю. Это может быть даже полезно. Но вы не умеете останавливаться. Поэтому я говорю, что лучше не пить водку вообще. Если вы умеете выпить пятьдесят граммов водки, а потом хорошо спите, то это хорошо, это как лекарство. Но если вы так не умеете, то лучше не надо. Зная, как употреблять алкоголь для здоровья, вы иногда можете его употреблять, если это рекомендовано врачом, например, людям, у которых проблемы с давлением. Но вы не умеете пить понемногу, вы пьете пятьдесят граммов, потом сто и так далее.

Точно так же яд может быть полезен, если уметь его использовать. Так из змеиного яда делают лекарство. И так же обстоит дело с духовностью. Нужно правильным образом использовать ее как лекарство. Нельзя сразу делать много, а потом совсем бросить заниматься. Нужна постоянная практика, тогда она будет иметь эффект.

Если вы каждый день будете сто раз читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – то это будет очень высокая добродетель. Я недавно прочитал в одном старинном тексте, что Будда сказал: он может сосчитать количество песчинок в океане, но он не сможет сосчитать количество добродетелей, которые накопит человек, прочитав один лишь раз мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Если человек прочтет ее с чистым чувством любви и сострадания ко всем живым существам, желая всем живым существам счастья, то это будет накоплением высокой добродетели. Будда сказал: «Я смогу сосчитать количество песчинок, составляющих гору, но не смогу сосчитать количество добродетелей от чтения одной мантры, если она прочитана с чистым чувством, с пожеланием счастья всем живым существам, с пожеланием избавления всех их от страданий. Сосчитать эти добродетели невозможно, они бесчисленны». Будда сказал: «Я смогу сосчитать количество добродетелей того человека, который делает обширные подношения напрямую тысячам Будд – это невероятно большая добродетель, но я не смогу сосчитать накопленные добродетели того человека, который один раз прочитал мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с пожеланием счастья всем живым существам». Будда сказал: «Если человек будет каждый день на протяжении всей жизни читать эту мантру с чистым состоянием ума, с пожеланием счастья всем живым существам, то я могу с уверенностью сказать, что этот человек в следующем воплощении не переродится в низших мирах. И даже в этой жизни такой человек будет защищен от любого вреда от людей или злых духов, от всего неблагоприятного». С таким человеком, который каждый день начитывает эту мантру с чистым намерением, всегда будут будды и бодхисаттвы. Этот человек всегда будет под их защитой. Как в поговорке, где мед – там и пчелы, так и с этим человеком, где он как мед притягивает будд и бодхисаттв.

Начитывание мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – это не так трудно. Сто раз прочитать ее занимает всего две минуты. Всего две минуты, но за всю жизнь вы накопите огромные заслуги. Однако вы не должны просто сидеть и бездумно начитывать мантры, без чистого намерения, без смысла. Так вы можете читать всю ночь, но пользы от такого чтения не будет. Я не хочу, чтобы вы слишком много занимались практикой, но всего две минуты без этого, без себялюбия, две минуты с чистым пожеланием счастья всем живым существам.

А если вы хотите не только начитывать мантру, но и делать визуализацию, то это уже будет практикой медитации, развитием сосредоточения. Вы можете представлять Аволакитешвару перед собой, если знаете его образ. Если не знаете, то можно представлять образ Будды. Вначале возрастите в себе искреннее желание, чтобы все живые существа были счастливы. Одновременно начитываем мантру и представляем, как из сердца Авалокитешвары или Будды исходит белый свет и нектар. Сначала он как бы оmyвает и очищает вас. И вы говорите: «Пожалуйста, Будда, благословите меня! Очистите меня, чтобы я стал источником счастья для всех живых существ, чтобы в будущем я мог принести счастье всем живым существам». Вы очищаетесь и представляете затем, что это свет, исходящий от Авалокитешвары очищает и благословляет всех живых существ в шести мирах. У всех существ в этих мирах возвращается чистая любовь и сострадание.

Сейчас я дам вам передачу этой мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. После получения передачи начитывание этой мантры будет иметь эффект. В этот момент, когда будете получать передачу, возьмите на себя обязательство, если сможете, что с этого дня вы будете каждый день читать ее минимум сто раз. Это означает, что вы берете на себя обет накапливать добродетель, возвращать второй вид нравственности. Я не прошу вас посвящать практике целый час, только лишь две минуты из двадцати четырех часов. Если вы слишком заняты днем, читайте мантру перед сном, даже можно лежа. Ведь иногда целый час перед сном вас посещает очень много глупых мыслей, после которых вы плохо спите. Вместо этого две минуты почитайте мантру и вы будете хорошо спать. Мантра будет действовать как лекарство, у вас будет другое, хорошее состояние ума и тела. Хорошее состояние ума будет лечить ваше тело. Вы знаете, что наше тело на восемьдесят процентов состоит из воды. А вода меняется под влиянием наших эмоций. Опыты показали, что если рядом с гневающимся человеком стоит стакан воды, то эта вода после заморозки приобретает особую кристаллическую структуру. В этой структуре нет симметрии, она носит деструктивный характер. В другом опыте ставили стакан воды рядом с человеком, который находился в позитивном состоянии ума, и после заморозки эта вода приобрела красивую, правильную кристаллическую структуру. Поэтому в буддизме говорится, что доброе состояние ума позитивно влияет на тело. Если ум находится в гармонии, то в гармонию придет и тело.

Почему наши внутренние органы становятся слабыми? Из-за отрицательного состояния нашего ума. А затем постепенно возникает болезнь. Говорится, что когда человек часто гневается, то у него болит печень. Так говорит тибетская медицина. Европейские лекарства, такие как антибиотики, лечат, убивая вредные бактерии. Когда организм ослаблен, в нем развиваются вредоносные бактерии и организм сам не может с ними бороться. Поэтому люди употребляют лекарства. Но лучшее лекарство – это доброе состояние ума. Если у вас позитивное состояние ума, и вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то ваше тело будет здоровым, в нем будут циркулировать позитивные энергии. Когда ум правильно работает, в нашем теле начинают циркулировать позитивные энергии и все наши органы начинают работать нормально. На самом деле не существует никаких лекарств, которые бы полностью вылечили нас, но мы будем полностью здоровы, если у нас будет добрый ум.

В Тибете, Бурятии есть много историй о том, как люди излечивались от своих болезней, не принимая никаких лекарств, а лишь с помощью силы духа. Наука тоже говорит, что в нашем теле есть потенциал лечить самого себя.

Расскажу вам одну историю. Она произошла недавно в Калмыкии. Приехал один тибетский врач. Ему сказали, что он тяжело болен, у него рак и ему осталось жить не больше года. Этот врач решил тогда вернуться в Индию. Вернувшись, он начал делать практики и готовится к смерти. Прошло несколько лет, но этот человек жив. Врачи его проверили и сказали, что они ошибочно поставили ему диагноз. Эти врачи не могут поверить, что люди в состоянии излечить самих себя. В Тибете раньше было много таких историй, когда люди излечивали себя без лекарств, находясь в ретритах, занимаясь практикой. Была история в Агинске, в Читинской области. Там одной бабушке поставили диагноз: онкология. Эта бабушка отказалась от сложных лечений, смирилась и решила подготовиться к смерти. Она стала заниматься практикой, читала мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это простая практика, но очень эффективная. У этой бабушки было очень чистое состояние ума. У нее была сильная вера, и она искренне желала счастья всем живым существам, чтобы никто не страдал так же как она. Пошло несколько лет, эта бабушка жива. Врачи снова ее проверили и не нашли онкологию. Они решили, что диагноз был ошибочным. Я ее лично знаю. Это мой подарок вам.

Чтобы получить передачу этой мантры, визуализируйте Учителя как Будду Авалокитешвару. Он очень добрый, любит других больше, чем себя, он белого цвета, красивый, четырехрукий, в двух руках держит драгоценность, в двух других – цветок лотоса и четки. В момент передачи вы повторяете за Учителем и представляете, как из уст Учителя в облике божества исходит белый свет, входит в вас и остается в вашем сердце как чистая передача мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. В этот момент возьмите обязательство, что каждый день будете читать эту мантру минимум сто раз. Вы можете читать эту мантру в любое время, при любых обстоятельствах, например, когда вы ничем не заняты, или когда готовите пищу, тогда еда будет очень вкусной. Складываем руки и повторяем за Учителем. Ваше обязательство читать мантру – это есть ваша плата за мое учение. Мне не нужна другая плата. Если вы поймете, то это очень большой подарок для вас.

Третий вид нравственности – это принесение пользы другим. Почему нам необходимо помогать другим? Потому что, когда вы помогаете другим, то помогаете самим себе. Вы помогли другим, но в тысячу раз больше получили помощи себе. Если вы будете знать эту теорию, что помогать другим – это косвенно помогать себе, то вы будете рады помогать другим и будете стремиться это делать. Как вы можете помочь другим? Каждый раз, когда вы видите, что люди огорчены чем-то, надо сказать им хорошее слово, чтобы поднять их дух. Когда человек нуждается в чем-то, испытывает жестокую нужду, например, голоден, надо дать кусок хлеба. Это огромная помощь. Когда человек испытывает жажду, надо дать ему стакан воды. Это очень большая помощь. В повседневной жизни старайтесь пожертвовать своей небольшой радостью, своим небольшим счастьем, чтобы немного обрадовать других. Немного осчастливить других – это буддийская практика. Мы не можем даже маленьким счастьем пожертвовать для других, не говоря уже, что всем счастьем. Даже своим родителям мы не можем пожертвовать небольшую толику счастья, для того чтобы их осчастливить. Обычно мы действуем наоборот, – мы хотим получить благо от всех остальных, от родителей в первую очередь. Мы ведем себя так, словно нам все должны: жена мне должна, муж мне должен, мама мне должна, папа мне должен, родственники мне должны. Все должны мне, только я никому ничего не должен. Это очень неправильные мысли. И человек становится очень наглым, он всех обвиняет, что ему не помогают. Жена обвиняет мужа, что он ей не купил подарок. Если муж купил жене шубу, она его упрекает, что цвет не тот, или шуба не норковая. Это неправильно. Даже если жена приготовила

неудачный ужин, надо говорить ей «спасибо». Это буддийская практика. Даже если муж принес маленький подарок, жена должна сказать ему «спасибо», ведь он думал о ее дне рождения. Тогда семья будет счастливой. Это мой совет вам. Я так живу, я никогда не думаю, что люди мне что-то должны. Я думаю, что это я должен людям. Эта философия сделает вас счастливыми.

По какой причине вы должны людям, а они вам не должны? Причина проста. Когда вы только родились, вы были беспомощным ребенком, вас люди кормили. Когда вы были беспомощны, не могли сами есть, люди были вам должны. Мама должна была вас кормить. Сейчас вы выросли и стоите на своих ногах, и никто вам ничего не должен. Сейчас наоборот, ваши родители стали как бы вашими детьми, они сейчас зависят от вас и вы им должны. Это и есть буддийская практика. А если вы всех бросите, – жену, родителей – это не буддийская практика, это дурацкая практика. Настоящее буддийское учение – это учение о том, как жить правильно. Как жить полной жизнью. Когда вы счастливы, вы делаете счастливыми и других. Это учение о том, как быть счастливыми и как делать счастливыми других, – в этом состоит буддийское учение. Поэтому буддийский практик всегда должен быть радостным. Никакого сектантства, никакого фанатизма, – открытый ум. Самое главное – это доброта. Не старайтесь становиться буддистами, это опасно. Старайтесь становиться хорошими, добрыми людьми. Затем, когда вы становитесь пожилыми, вы опять начинаете зависеть от доброты других. В среднем возрасте, когда вы становитесь независимыми, ваша обязанность – это помогать другим. Так как вы пользовались добротой других и будете пользоваться добротой других, то ваша обязанность – отплатить за эту доброту. Здесь не говорится о религии, здесь говорится о нравственности.

Поэтому, когда вы смотрите телевизор с другими людьми, смотрите ту программу, которая нравится большинству сидящих рядом людей. Если большинство любит одну программу, а вы другую, пожертвуйте своими небольшими желаниями, смотрите то, что нравится другим. Это буддийская практика. Когда кому-то нужна помощь, пожертвуйте своими интересами и помогите другим. Если вы не можете пожертвовать маленькой радостью ради других, то вы никогда не сможете стать бодхисаттвой. Бодхисаттвы заботятся о других больше, чем о самих себе. Они жертвуют всем своим счастьем, все отдают другим, а в результате они сами становятся счастливее и счастливее. Мы же поступаем наоборот, никогда не жертвовали своим счастьем ради других, всегда пытаемся воспользоваться другими людьми, но в результате мы не получаем такого счастья как у бодхисаттв. Поэтому Шантидева говорил, что бодхисаттвы все время заботятся о других больше, чем о себе и посмотрите, чего они достигают! А мы же постоянно заботимся лишь о себе, и посмотрите, чего достигаем мы. Получается разный результат, поэтому мы должны заботиться о других больше, чем о себе. Вначале не стремитесь заботиться о других больше, чем о самих себе. Вам это сложно. Сначала попытайтесь уравновесить заботу о других и заботу о себе, чтобы забота была пятьдесят на пятьдесят – о себе и о других.

Итак, первый вид тренировки ума – это воспитание нравственности. Эта тренировка заключается в нескольких правилах: первое – не наносить вреда другим, второе – накапливать добродетель, заслуги каждый день, начитывать мантры каждый день, третье – стремиться оказывать помощь другим. Это три вида соблюдения нравственности самые главные виды нравственности.

Когда вас одолевает лень, вы говорите себе: моя ответственность – помогать другим. Подтолкните себя к действиям. Например, когда жена болеет, позаботьтесь о ней. Принесите ей чай. Когда человек болен – это важный момент для практики. Что бы ни попросил больной человек – идите и окажите ему помощь. Если нужно купить лекарства, помочь умыться – идите и помогайте. Если кто-то из учеников Будды болел, то сам Будда

становился ему слугой и помогал больному. Больной человек – это весомый объект для накопления добродетели. В вашей семье любой человек может заболеть. В этот момент не надо игнорировать этого человека. Выполняйте все его просьбы – это ваша практика. Русские женщины, когда мужчины за вами ухаживают, скажите им, что пока вы здоровы, не нужно подавать вам куртку и так далее, а вот когда вы заболите, пусть мужчины за вами ухаживают. Я много раз наблюдал в ресторане, как мужчина проходит с дамой и ухаживает за ней, подставляет ей стул, помогает раздеться. А когда жена заболит, он ее игнорирует, идет отдыхать, пьет водку или гуляет с другой женщиной. Это неправильно. Надо поступать наоборот: не обязательно ухаживать за человеком, пока он здоров, а вот когда человек заболел, надо за ним ухаживать. Настоящий джентльмен подает стул даме, если она болеет и не может обойтись без его помощи. Жена, когда она злорада, может сказать мужу: «Я не инвалид, я могу сама взять стул».

В ваших семьях, кто бы ни заболел, у вас есть возможность пожертвовать своим благополучием и помогать всеми силами. Тогда в семье будет гармония все сильнее и сильнее. Жена будет довольна своим мужем. А если жена будет ухаживать за своим мужем, то муж тоже подумает о том, какая хорошая у него жена. Так же поступайте с родственниками, когда они в трудном положении, помогайте им. Особенно важный момент, когда родители болевают, в этот момент вам не надо спать. Когда вы сами были маленьким ребенком, родители не спали ночами. Теперь они стали старыми, они болеют, а вы не обращаете на это внимания, не замечаете их страданий. Это неправильно.

Буддизм говорит, что родители являются очень весомым объектом как для накопления добродетели, так и для накопления неблагих карм. Я со стопроцентной уверенностью могу сказать вам, что если вы старательно ухаживали за своими родителями, то вся вторая половина вашей жизни будет благополучной. Это на сто процентов так. Как вы относились к своим родителям, так и ваши дети будут относиться к вам. Это закон кармы. Ваша практика нравственности – это повседневная неформальная практика: деяния вашего тела, речи и ума не вредоносны, а вместо этого вы стремитесь оказать помощь другим. Это и есть ваша практика.

Второй вид тренировки ума. Тренировка нравственности – это хорошо, но этого не достаточно для совершенствования нашего ума. Второй вид тренировки – это развитие сосредоточенности ума. Если всмотреться в свой ум, то мы не можем сосредоточиться на одном объекте, чтобы мысль никуда не уходила в течение даже одной-двух минут. Поэтому, раз мы не можем сосредоточиться, мы не можем контролировать свой ум. Поэтому у нас возникают гнев и все другие отрицательные эмоции, ум как бы кипит негативными эмоциями. Мысли скачут туда-сюда, потом падают, как обезьяны с деревьев, и становится больно. Поэтому мы должны тренировать свой ум, научить его сосредотачиваться на одном объекте в течение долгого периода времени, чтобы контролировать мысли, их возникновение. Когда мы достигнем этой способности концентрироваться на объекте долгое время, тогда все эти концептуальные мысли будут отпускаться.

Наш ум похож на пруд. По своей природе вода в пруду чистая. Но как мы поступаем с прудом нашего ума? Мы палкой в виде различных концептуальных мыслей начинаем взбалтывать воду в пруду. Вся грязь и муть поднимается со дна, и вода становится нечистой, мутной. Что мы должны делать в этот момент? Мы должны удержать свою руку, чтобы она не крутила палкой в воде. Надо остановить свой ум, сконцентрировать его на объекте, чтобы помешать ему перемешивать воду. Ваша рука привыкла крутить палкой. Поэтому остановить ее можно постепенно. Даже если вы на один час ее остановите, много муты опустится на дно. А когда вы достигаете совершенства шаматхи, абсолютной сосредоточенности на объекте, то тогда уже рука не крутится, вода не перемешивается, и

муль и грязь опускается на дно. При достижении шаматхи будет казаться, что вы освободились от всех омрачений ума. Но это еще не освобождение от омрачений, омрачения просто успокоились. Они легли на дно. Когда грязь опустится на дно, вы достигнете ясновидения. Ум становится настолько чистым, что вы начинаете видеть то, что происходит где-то далеко. Даже в другой вселенной. Это все потенциально заложено в уме. В этом нет ничего нового.

Третий вид тренировки ума – это тренировка в достижении мудрости, когда с помощью прямого постижения пустоты вы полностью устраняете омрачения, словно грязь из вашего пруда. И сколько бы теперь вы ни крутили палкой в воде, ум не будет замутняться. Такое достижение абсолютно чистого состояния ума вполне возможно. В прошлом мастера достигали этого. Для того чтобы достигнуть шаматхи, однонаправленной сосредоточенности ума, вы должны знать, в чем состоят пять ошибок медитации. Если не знать эти пять ошибок, то вы медитируете, не замечаете этих ошибок, и не можете их устранить, – тогда зачем заниматься медитацией, ведь прогресса не будет.

Сейчас наш ум нечистый, загрязненный, мутный. Наш ум бегаёт туда-сюда где-то в другом месте. Это потому, что у нас есть пять ошибок медитации. Наш ум как телевизор, который обладает миллионами каналов. Сейчас же в телевизоре нашего ума работает только один канал и тот работает не очень ясно. Он плохо показывает из-за этих пяти недостатков медитации. Когда вы их устраните, в телевизоре вашего ума появится ясность, четкость и прибавится число каналов. Вот это и называется ясновидением. Телевизор создан искусственно. Наше тело обладает гораздо большими возможностями. Наш организм обладает невероятными возможностями. Искусственных приборов, равных по возможностям нашему телу, не существует. Движение рук, ощущение вкуса – это не может воспроизвести ни один механизм. Естественный механизм очень совершенен. В нашем уме есть возможность видеть невероятное количество каналов, как в телевизоре, но сейчас есть ошибки, недостатки в работе, поэтому наш телевизор работает неправильно. Раньше в Тибете, в Индии было много ясновидящих. Ясновидение – это не так трудно.

Если сломался обычный телевизор, и обычный человек, который не разбирается в телевизорах, начинает его ремонтировать, то, в результате, он делает только хуже. Точно также, если вы не знаете пять недостатков медитации и начинаете заниматься медитацией, чтобы отремонтировать телевизор своего ума, есть опасность сделать еще хуже. Сейчас у вас работает один канал в вашем телевизоре, этого достаточно. Если полезете, не зная, что делать, и соедините два канала, то вообще перестанете что-либо видеть, или начнете видеть много странных вещей. Иногда люди без знания начинают заниматься медитацией, а потом приходят с большими глазами и рассказывают о своих странных видениях. Это значит, что человек соединил два канала и получил состояние сумасшествия. Такие видения опасны. Поэтому, пока вы не знаете недостатков вашего телевизора, не лезьте туда с отверткой. Сначала узнайте, в чем проблема. Только потом начинайте что-то делать, иначе это опасно. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы не знаете, как заниматься медитацией, то лучше вообще не заниматься медитацией. Не заниматься медитацией в этом случае будет хорошо для вас.

При этом мало знать только пять недостатков. Надо еще знать восемь противоядий, с помощью которых вы избавляетесь от пяти ошибок медитации. Что есть медитация? Это как ремонт телевизора, вы сначала узнаете эти пять недостатков медитации, затем, применяя восемь противоядий, вы один за другим устраняете эти ошибки. Медитация – это нелегко, для меня это как работа, я устаю. Пять-десять минут медитации – и я устаю. В России говорят: «Я два часа медитирую, мне так приятно». Я думаю, как так можно? Медитация – это не «приятно», это работа. Это похоже на то, как врач делает операцию. Это сложно, –

надо знать, что убирать. Когда человек говорит, что он два часа медитировал, получал хорошие ощущения, куда-то летал – это очень опасно. Это значит, что вы не знаете как заниматься медитацией, просто фантазируете. Это не медитация, это как вид наркотика. Вы привыкаете к позе медитации, вам кажется, что когда вы не занимаетесь медитацией, вы теряете энергию, а когда занимаетесь, вам кажется, что вы получаете какую-то энергию. Это как вид вампиризма, пока не сели в медитацию, вам кажется, что ваша энергия уходит, а как сели в нужную позу, вы начинаете собирать эту энергию. На самом деле такого нет. Это все фантазии ума, болезнь ума. Конечно, есть взаимозависимое происхождение, и если вы в это верите, действительно можно потерять какую-то часть энергии. Некоторые люди верят, что другие люди могут питаться их энергией. Если вы верите в это, то действительно можете потерять энергию. Никто не забирает вашу энергию, вы сами ее теряете, особенно когда думаете таким образом. Медицина говорит, что если человек начинает верить, что в его желчном пузыре появился камень, то у этого человека действительно появляется камень. Микроскопические песчинки собираются в том месте, образуя настоящий камень. Некоторые заболевания возникают у нас из-за состояния нашего ума.

Далее – восемь противоядий. Я сейчас рассказываю вам общую картину. Если все это раскрывать, – это полная наука об уме. Каким образом развить сосредоточенность ума? Это не только теория. Это теория, которая дает реальный результат. Если вы будете заниматься по этой теории, то вы тоже получите точно такой же результат. Потом вам необходимо будет узнать девять уровней прогресса в медитации. Надо знать эти уровни, чтобы понимать, где вы находитесь. Тогда вы будете знать, как дальше развиваться. Вам будет легче, если вы, находясь на втором уровне, будете знать: чтобы двигаться дальше, вам нужно использовать определенную технику, а с третьего уровня на четвертый – другую технику. Поэтому надо хорошо знать, где вы находитесь, на каком уровне находится ваша сосредоточенность.

В буддийской литературе хорошо объясняется, какая разница между первым и вторым уровнем, между вторым и третьим уровнем. Все эти уровни есть состояние ума на том или ином этапе. Уровни сосредоточенности различны. Для того чтобы развиваться, нужно еще знать о шести силах. В зависимости от этих шести сил вы поднимаетесь с одного уровня на другой. А затем надо знать четыре пути вступления на стадии медитации. На первом и втором уровне медитации вам нужно знать, как вы должны вступать в состояние медитации. На третьем и четвертом уровне узнаете другой способ вступления в медитацию. Все эти разделы представляют собой полное наставление, каким образом можно достичь совершенства шаматхи.

Когда вы будете полностью знать это учение, несколько раз получите наставления, тогда выход на пенсию будет хорошей новостью для вас. Когда вам объявят, что вы уходите на пенсию, вы скажете, что это хорошая новость. Вы скажете: «Вся моя мирская работа закончилась, ничего больше не надо делать. Теперь настало время интенсивно заниматься своим внутренним развитием». Эти знания, которые вы сейчас получаете, будут сильно вам помогать, когда вы выйдете на пенсию. В Америке и Европе когда человеку объявляют, что его отправляют на пенсию, человек расстраивается, он чувствует, что его словно исторгают из общества. Он чувствует, что в нем никто больше не нуждается. В буддизме эта новость воспринимается по-другому. Пенсия означает завершение бессмысленных мирских дел и начало осмысленного развития своего ума.

Сейчас не занимайтесь интенсивно медитацией. Занимайтесь той практикой, которую я вам дал, начитыванием мантр, соблюдением трех видов нравственности, ненанесением вреда другим. Каждый день читайте мантры, накапливайте заслуги. Каждый день старайтесь оказать помощь другим. Затем учитесь заниматься медитацией. Когда вы изучите, как

заниматься практикой шаматхи, то начнете заниматься понемногу каждый день. Мой Учитель говорил, что нужно немного заниматься практикой, но она должна быть очень чистой. Это важно. Если практик много, но они нечистые, то это очень неправильно. В буддизме говорится, что количество практик не имеет значения. Это похоже на то, как вы копите дома пустые банки. Лучше иметь одну монету, но золотую. Просто надо взрастить в себе доброе сердце, желающее счастья всем живым существам. Если вы с любовью и состраданием читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то это подобно золотой монете. Если сто раз читаете, – это как сто золотых монет. Это очень хорошо. Это мой настоящий подарок вам.

Теперь, когда вы занимаетесь медитацией, вы должны знать, какую позу принимают при медитации. Важно знать несколько поз для медитации. Дома вы должны иметь специальную подушку, сидя на которой вы будете заниматься медитацией. Лучше ее сложить так, чтобы ее задняя часть была немножко приподнята. Подушка для медитации должна вам напоминать о том, что вы должны тренировать свой ум. Иногда вы дома собираете много вещей, чтобы тренировать свое тело. А подушка для медитации нужна, чтобы тренировать свой ум и когда вы будете ее видеть, вы будете вспоминать об этом. Сидя на этой подушке, вы начитываете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, белый свет и нектар очищает вас и всех живых существ и благословляет вас. Вы возвращаете в себе чувство любви и сострадания. Те, у кого есть еще какие-либо ежедневные практики, вы их тоже выполняете, начитываете мантры. Это для того, чтобы накапливать добродетель. Ноги должны быть в скрещенном положении: полный «лотос» или же «полулотос», как вы сможете. Спина должна быть прямая. Плечи прямые, голова немного наклонена вперед. Глаза полуприкрыты. Язык касается верхнего неба. Рот немного приоткрыт. Правая рука на левой ладони, большие пальцы соединены. Это поза для медитации. Для вас лучшая медитация в данный момент – это йога дыхания. Это не только способствует развитию сосредоточенности, но также помогает общему состоянию физического тела. Особенно если заниматься утром. Можно заниматься и днем, но утром лучше. Чтобы заниматься йогой дыхания не обязательно садиться в позу медитации. Когда вы находитесь на улице, или сидите в саду на скамейке, там можно не садиться в позу медитации. Просто надо сесть с прямой спиной.

Как правильно заниматься медитацией? Тибетская медицина говорит, что есть много причин заболеваний, одна из них – неправильное дыхание. У нас дыхание краткое и неполное, легкие не заполняются полностью кислородом. Всегда остается некоторое количество углекислого газа. Короткое дыхание – это неправильное дыхание. Ум при этом занят, бегает туда-сюда. Поэтому в циркуляции крови не хватает кислорода и избыток углекислого газа. Мы не выдыхаем полностью воздух, какая-то его часть остается. Независимо от того, находитесь вы в позе медитации или нет, сначала делаете очень глубокий полный вдох, в этот момент вы представляете, что вдыхаете всю положительную энергию будд и бодхисаттв, находящихся перед вами. Сосредотачивайтесь только на процессе вашего дыхания, не думайте больше ни о чем. Затем немного задерживайте дыхание и представляйте, что белый свет и нектар (а также кислород) распространяется по всему вашему телу и доходит до каждого вашего органа. Затем выдыхаете полным выдохом. В этот момент вы визуализируете, что вы выдыхаете все ваши болезни, отрицательную энергию в виде черноты. Таким образом, делаете вдох, задержку, выдох и считайте «раз». Сосредотачивайтесь только на вашем дыхании. С одной стороны вы этим помогаете развитию сосредоточенности ума, с другой стороны это полезно для здоровья. Этим занимайтесь каждый день. Это не опасно, на сто процентов полезно. Если что-то для вас опасно, я вам об этом скажу.

Если врач поставил вам диагноз, то он говорит, что одно лекарство вам подходит, а другое лекарство пока рано применять, хотя оно тоже хорошее. Некоторые лекарства опасно

применять, если тело еще не готово. Все лекарства хороши, но надо знать, когда их применять. Если вы болеете, то очень важно обращаться к врачу, нельзя пить любое лекарство, которое вам понравилось. Опасно выбирать лекарство по красивой упаковке. Россияне часто так делают, выбирают то, что понравилось. Мы духовно больны, у нас есть болезнь ума, поэтому очень важно обращаться к учителю как к врачу, лечащему наш ум. Нужно иметь учителя, у которого есть опыт, сострадание. Если же этот учитель интересуется только деньгами и ради денег дает духовные практики – будьте осторожны. Если я сделаю объявление, что буду проводить курс медитации, который стоит одну-две тысячи долларов за две недели, тогда на такие курсы не приезжайте. Даже если я вам скажу. В таком случае учителя интересуют только деньги, и это не будет для вас полезно. Если будет объявлено, что Геше Тинлей дает бесплатное учение, тогда езжайте туда. Цель его в данном случае – это накопление добродетели для себя из чувства сострадания к вам. Если я даю бесплатное учение, то я больше получаю. Я получаю хорошую карму. Настоящие деньги – это хорошая карма, заслуги. Вот это настоящие деньги, другие деньги – это бумага. В будущем, если вы услышите, что проводятся курсы медитации за одну-две тысячи долларов с гималайской йогой и так далее, будьте осторожны. Нирвану нельзя купить за деньги.

Недавно в Екатеринбурге друг одного бизнесмена уехал в Индию на трехнедельные курсы, в которых обещали, что он достигнет нирваны. Когда он вернулся, его спросили: «Где твоя нирвана?» Он ответил: «Я видел возможность нирваны, она есть, но у меня она скрытая нирвана. Когда я захочу, она проявится». Вам не надо за это деньги платить. По природе своей вы все обладаете природой Будды. Не только природой нирваны, а природой Будды. В России люди все больше интересуются духовностью. Некоторые люди используют этот интерес ради денег. Но духовность должна быть всегда чистой. Если вы хотите совместить духовность и бизнес, то занимайтесь другим бизнесом. И бизнес должен быть чистым и духовность должна быть чистой. В духовности ничего не должно быть направлено на делание денег. Только на оказание помощи людям. Почему? Если во имя религии люди будут заниматься деланием денег, то это будет разрушать веру людей. У людей и так очень мало веры. Они считают, что духовность должна быть чистой, а потом видят, что кто-то во имя религии обманывает людей, делает деньги. Тогда теряется вера. Была небольшая вера, и она ушла, а потом снова обрести ее очень трудно. Поэтому во всех своих центрах я говорю, что не должно быть никакой коммерции на духовности. Когда я слышу новость, что какой-то центр очень беден, нет денег, для меня это хорошая новость.

В декабре будет проходить трехдневный семинар в Новосибирске с 14 по 16 декабря, и учение будет бесплатным. Не только само учение будет бесплатным, но будет еще сто мест для бесплатного проживания нуждающихся. Они предназначены для тех, кто действительно не может оплатить проживание и питание. Если вы работаете, то будет довольно стыдно просить такого бесплатного обеспечения. Вот это хороший пример. Добро пожаловать всем туда. Если вы все сможете приехать вместе, как группа, то это будет хорошо. Если вместе ехать, то это легче, все помогают друг другу. Это ваша практика. Практика центра. А председатель центра – это как слуга. Он должен помогать другим. Наши центры должны быть полностью противоположны обычным центрам. В обычном центре председатель – это глава, начальник, а у нас он слуга.

Утром, когда вы пробуждаетесь, надо это делать правильно. Я прочитал в текстах по тибетской медицине, что нельзя сразу вскакивать после пробуждения, это плохо для здоровья. Очень важно подниматься медленно и спокойно. Нельзя вставать резко, иначе нарушается деятельность нервной системы. После пробуждения надо помассировать глаза, глазные яблоки. Это называется йогой, вы не только массируете глаза, но вы сосредотачиваетесь в этой области. Наши глаза много работают течение дня, большую часть

информации мы получаем через глаза. Поэтому нужно с утра поработать с ними, чтобы к ним прилила кровь. Это хорошо не только для глаз, но и для всего тела. Все органы нашего тела взаимосвязаны. Руки сделайте так, чтобы костяшка большого пальца выступала, вращайте двадцать пять раз в одну сторону, потом в другую. Старайтесь сильно не надавливать, не нужно делать больно. Нужно концентрироваться на глазах, это хорошо и для развития концентрации и для здоровья. Недавно один из моих друзей сказал, что эта техника рекомендовалась в Македонии, чуть ли не в армии. То, что полезно, люди обнаруживают в разных местах, через собственный опыт. Ухудшение состояния глаз в этом случае будет замедляться. Затем надо сосредоточиться на области лба. Здесь находится начало центрального канала, это очень важное место. Вы проснулись, лежите в расслабленном состоянии, и занимаетесь. Я тоже так занимаюсь. Вы должны заниматься той йогой, которая помогает вам развивать концентрацию. Упражнений очень много, в том числе в индуизме, но я этим не занимаюсь, потому что у нас так мало времени. Надо сложить руки вот так и двадцать пять раз потереть лоб. Это очень просто. Одновременно сосредотачиваемся в области лба, в результате этого появляется свежесть. У вас будет меньше морщин. Лицо будет молодое. Это бесплатная косметика. Сияние лица и глаз появится. Смотрите, каким был Борис в прошлом году, и каким стал теперь.

Затем сосредоточьтесь на ушных раковинах. И тибетская и западная медицина утверждают, что в ушных раковинах очень много нервных окончаний, связанных со всеми органами тела. Массируйте ушные раковины, сверху вниз и снизу вверх каждое утро. Не надо думать ни о чем, только сосредоточиться на ушах. А то вы с самого утра думаете о том, что надо делать и куда идти. Это улучшает настроение. Делайте массаж несколько минут, у вас удлинятся уши. Это считается признаком благородства, посмотрите на изображение Будды. Раньше у Геше Ла были короткие уши, а сейчас стали длинные.

После этого мы работаем с областью живота. Тибетская медицина говорит, что наш желудок – это мотор тела. Если мотор плохо работает, то, сколько ни заливай в него бензина или масла, он не будет работать правильно. Надо сосредоточиться на области живота и делать круговые движения руками двадцать пять раз в одну сторону и двадцать пять раз в другую сторону. Это просто, но результат очень хороший, это полезно для здоровья. Слишком много этим не занимайтесь. И результат вы сразу не получите, он придет со временем. Не надо делать сразу много, а потом перестать делать, надо делать каждый день двадцать пять раз. Русский менталитет – когда человек думает, что надо либо сразу все, либо ничего. А вы должны делать стабильно, каждый день понемногу.

Затем надо сосредоточиться на подошве ног. Большим пальцем руки массировать стопу от пятки к пальцам. Здесь, на подошве, тоже много нервных окончаний. Надо делать сосредоточенно. Это все вместе есть упражнение для тела. Затем есть упражнение – тереть ногти. Я не знаю, так ли это, но говорится, что это предотвращает выпадение волос. Если волосы выпадают, то потом вырастают снова. Становится меньше седина. Раньше у меня были волосы белые, теперь стало меньше седины. Я не могу объяснить логически, как это упражнение воздействует на волосы, но практически это действует. Упражнение делайте минуты две, когда вы сидите и вам делать нечего, например, когда смотрите телевизор. Это помогает сохранять свежесть тела. Так говорит не только тибетская медицина, но и индийская древняя традиция. Все, что имеет позитивный результат, получено на опыте в разных местах.