

Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию. Думайте так: «Я получаю это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. Я буду получать это учение не так, как получают университетское образование, не просто в качестве интеллектуальной информации». Вам нет необходимости сдавать мне какие-то экзамены. Просто придите к убежденности, что вот это правильно, а это неправильно. Так будет гораздо лучше, чем просто собирать интеллектуальную информацию. У нас много информации, но нет убежденности, что делать правильно, а что не делать. У нас нет никакого представления о том, что делать в начале, в середине и в конце. Нет никакой стратегии – мы делаем первое, что придет нам на ум.

С одной стороны, буддийская философия учит нас, как нам жить полной жизнью. Хотя вы получаете учение по медитации, но оно содержит множество советов для вашей повседневной жизни. Эти вещи взаимосвязаны. Поэтому, когда вы получаете учение о медитации, в то же время, вы затрагиваете философию, психологию и т. д. А когда вы в буддизме говорите о психологии, вы также затрагиваете темы медитации и философии.

Итак, вчера мы говорили о шести благоприятных условиях для медитации. Эти условия вы должны понимать так: если вы хотите вырастить хороший урожай, то сначала вам надо подготовить землю. Если у земли нет благоприятных условий (камни, засуха), то, сколько бы вы ни сеяли семян, ничего не вырастет. Точно также, когда вы хотите развить шаматху, вам нужно подготовить поле вашего ума. Шесть благоприятных условий предназначены для того, чтобы подготовить поле вашего ума для практики шаматхи.

Три внешних условия. Еще раз повторю. Я могу помочь вам создать эти три внешних условия:

1. Это подходящее место. Практически оно уже найдено.
2. Это должно быть место, где медитировал ваш Духовный Наставник. Я буду там медитировать.
3. Вам легко должны быть доступны еда, вода и все необходимое.

Это условие тоже будет создано. Я уже говорил об этом с людьми в Сочи. Они сказали, что у каждого будет своя комната с туалетом и душем. Никуда не нужно будет выходить. Завтраки и обеды будут вам приносить. Единственное, что нужно будет готовить самим, – это чай. У каждого будет стоять чайник. Я не делю своих учеников на богатых и бедных. Все будут заниматься медитацией бесплатно. Любой ученик может стать спонсором для другого ученика на время его медитации. Те, кто будут заниматься медитацией, должны знать, что еда сама придет к вам в рот, а вам остается только медитировать. Поэтому у вас не будет повода, чтобы жаловаться на то, что вам необходимо куда-то пойти, чтобы купить себе пищу. У вас все будет. А если вы не достигнете реализации, я вас побую.. Какое у вас оправдание в том, что вы не достигли реализации? Если я не передам вам знания, тогда это будет моя вина и высесть нужно будет меня. Итак, у вас не будет необходимости создавать три внешних условия, – они будут уже созданы. А про три внутренних условия слушайте внимательно. Их необходимо создавать вам самим. Здесь я не смогу вам помочь.

Первое внутреннее благоприятное условие: довольствоваться тем, что имеете. Какую бы пищу вам ни дали, довольствуйтесь ею, не жалуясь. Удовлетворенность, отсутствие завышенных ожиданий – это очень важно. Не ожидайте, что сразу же произойдет что-то необычное. Это невозможно. Если вы сегодня попали в больницу, завтра здоровым не станете. Тем более в духовном плане: сразу стать мудрым невозможно, – только шаг за шагом. Не думайте, что могут произойти какие-то чудеса. Это нонсенс. При этом я не могу полностью отрицать возможности того, что такое чудо произойдет. Если ваш Учитель – безупречный Будда Ваджадхара, если вы были его учеником в течение многих жизней и

накопили очень богатые отпечатки, то тогда, если вы начнете медитировать, получая учение, что-то может произойти быстро. Во времена Будды такое случалось, но не сейчас, потому что ученики Будды имели очень высокие отпечатки.

Второе внутреннее благоприятное условие: невовлечение в бурную деятельность. Во время медитации на шаматху не занимайтесь астрологией, медициной, не читайте посторонние книги, читайте только те, которые связаны с шаматхой. Вы также можете читать Ламрим, чтобы сделать ваш ум подходящим для медитации. В этот момент не читайте даже книги по логике. У логики есть своя собственная цель. В этот момент даже не задумывайтесь о логике, потому что она заставляет долго думать. Вы должны понимать, что логика похожа на ключ, с помощью которого вы открываете дверь. Если вы слишком много думаете о логике, ваш ключ станет больше, чем замочная скважина. Когда Атиша пришел в Тибет, он передал учение по логике и сказал, что не надо слишком много заниматься логикой. Если вы с помощью логики будете отвечать на различные вопросы, то таким вопросам не будет конца. Сначала разберете одну причину, потом причину, породившую первую, и так далее без конца. Это как прием лекарства: важно знать общее назначение, не разбирая, как работают соединения компонентов, почему другая комбинация компонентов не дает тот же результат и т. д. Здесь важно здравомыслие. Вам необходимо знать все это, но знаниям такого рода не будет конца.

Атиша сказал: «Знания по Дхарме обширны как океан, а наша жизнь очень коротка. Как птица своим клювом способна извлечь молоко из смеси воды и молока, так же и ты должен извлечь молоко из океана мудрости». Это драгоценный совет, помните его. Как говорят в России, придерживайтесь во всем золотой середины. Это хорошо. В Тибете также говорят о золотой середине. Это всеобщая мудрость. Не будьте слишком духовными, но и не будьте слишком большими материалистами. Вначале золотая середина – это самое лучшее для вас. Когда вы станете сильнее, вы поймете, что для вас неправильно придерживаться золотой середины – теперь вам нужно быть более сильными в духовной области. Все зависит от ситуации. Золотая середина подходит не всем. Есть люди, которым она не подходит. Понимание, как вам действовать сообразно ситуации, приводит к тому, что вы становитесь наставником самому себе. Как в игре в шахматы. Если вы просто будете повторять ходы великих гроссмейстеров, вы проиграете, потому что они делали эти ходы в соответствии со своей ситуацией. А ваша ситуация полностью отличается. Может быть, в его ситуации сделать ход королевой вперед было правильно, а в вашей ситуации лучше отойти королевой назад. Поэтому не копируйте то, что делают другие люди. Это неправильно. Мой совет вам такой: очень важно знать свою ситуацию и поступать в соответствии с ней. Меня часто спрашивают, что делать. А я говорю: «Я не знаю, что вам делать, поскольку не знаю вашу ситуацию, исследуйте свою ситуацию и примите решение. Не слушайте советы, что вам есть или какое лекарство пить. Разберитесь сами и примите правильное решение».

Итак, возвращаемся к теме: не вовлекайтесь в бурную деятельность. Во время вашего интенсивного ретрита сфокусируйтесь только на медитации шаматха.

Третье внутреннее благоприятное условие: соблюдение чистой нравственности. Существует три вида нравственности. Вообще, существует много различных видов нравственности, но все они входят в эти три вида нравственности.

Первый вид нравственности – это непричинение вреда другим. Ваша нравственность – не делать ничего плохого другим и даже не думать плохо о других. Самое главное – ни о ком плохо не думать и никому ничего плохого не желать, не вредить другим. Потому что, если вы вредите другим, косвенно вы вредите себе. Это равносильно приему яда. Я вам объясняю, что если вы поступите так, то вам будет выгодно, а если по-другому, –

невыгодно. Выбор за вами. Жестких правил здесь нет. Благодаря тому, что ваши глаза откроются, вы сами придете к решению: «Я никогда так не поступлю, никогда не буду думать плохо о других, и никогда не буду вредить другим». Ваши собственные решения и называются нравственностью. Если я буду вас заставлять, то это не нравственность, потому что вы будете хотеть, но не мочь. Я могу это сделать, но не хочу. Так вам будет гораздо проще быть нравственными.

Второй вид нравственности. Вы должны понимать, что во время ретрита, когда вы спите, вы соблюдаете первый вид нравственности. Во время сна вы никому не приносите вреда. Но этого недостаточно, поэтому есть второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Недостаточно не причинять вреда другим во время сна. Вам надо быть активными в вашей позитивной деятельности. Вам нужно активно развивать шаматху во время ретрита. Это и есть накопление заслуг. Ваш ум будет активным в развитии внимательности, концентрации, бдительности, ясности. Это прогресс. Второй вид нравственности будет вас подталкивать и не давать вам спать.

Третий вид нравственности. Если нет третьего вида нравственности, а есть только два первых, то есть опасность, что вы впадете в крайность собственного освобождения: «Только я один и ничего больше». Третий вид нравственности – это нравственность помощи другим. Его корень – великое сострадание. Все живые существа невероятно ко мне добры и все они страдают. Все, что я делаю, я делаю для счастья всех живых существ, а не для того, чтобы самому достичь освобождения. Даже развить шаматху я хочу для того, чтобы приносить благо большему количеству живых существ, а не только ради освобождения одного человека. Каждый раз при медитации на шаматху ваш ум должно затронуть великое сострадание. Тогда вся ваша деятельность станет практикой Махаяны и причиной достижения состояния будды. Если ваша мотивация перед сессией – достичь собственного счастья, то она не станет причиной для счастья множества других существ, она послужит только вашему собственному освобождению. Ваша практика не станет практикой Махаяны.

Разница между Махаяной и Хинаяной заключается в состоянии ума. В Махаяне и Хинаяне практикуют шаматху, но мотивация отличается, хотя практика та же самая. В Хинаяне развивают шаматху для собственного освобождения. В Махаяне вы занимаетесь практикой шаматхи не только для того, чтобы достичь собственного освобождения, но и для того, чтобы с ее помощью принести благо множеству живых существ. Именно в этом цель развития шаматхи. И когда с такой мотивацией вы будете заниматься практикой шаматхи, каждую минуту вы будете накапливать очень высокие заслуги. Это будет практикой Махаяны.

Чже Цонкапа говорил, что во время медитации есть два очень важных момента. Очень важно вначале развить правильную мотивацию. Вы должны быть движимы великим состраданием. Для этого вам необходимо подумать о том, как живые существа страдают. А если вы не подумаете об этом, то не сможете развить великое сострадание. Поэтому важно не думать о своих проблемах, а думать о том, как страдают другие живые существа: люди, животные. Вы способны видеть это своими глазами. Живых существ в аду мы не видим, но с помощью умозаключений мы можем прийти к выводу, что они страдают гораздо сильнее. Тех, кто переживает крайние виды страданий, называют «существами ада». Ад означает крайний вид страданий. Иногда люди испытывают страдания ада. Поэтому, если есть плохая причина, последует плохой результат. Он будет называться адом. Это логика. Если создана мощная позитивная причина, то и результат будет позитивным. Такой результат будет называться раем. Поэтому вы должны понимать, что чистое состояние вашего ума – это рай, это счастье.

Таким образом, подумайте о том, как страдают живые существа, и ваш ум станет более чувствительным. В настоящее время вам нужно вновь и вновь думать о том, как живые существа страдают, потому что сейчас ваш ум, можно сказать, сухой. Размышления о страданиях других подобны смачиванию земли водой. После этого земля становится влажной. На такой земле гораздо легче прорастут зерна. А если нет великого сострадания, если ваш ум сухой, тогда очень сложно развить шаматху. Поэтому вы должны понимать, что третий вид нравственности – помощь другим, – основан на великом сострадании. Таким образом, развитие великого сострадания в повседневной жизни становится для вас благоприятным условием. Занимайтесь этой практикой с сегодняшнего дня. Вспоминайте о трех внутренних условиях и готовьте их.

Довольствуйтесь тем, что имеете. Не имейте большого количества завышенных ожиданий. Они подобны погоне за радугой. Скажите себе: «Излечение болезни ума – вот настоящий способ достижения счастья». Очищение вашего ума – лучший способ достижения счастья. А таким способом, как обретение богатства, невозможно стать счастливым. Став мэром города или президентом, тоже невозможно стать счастливым. Уехав куда-нибудь, тоже невозможно стать счастливым.

Например, если ваше тело очень болезненное, то гора золота не поможет вам исцелиться. Богатство или должность не так важны по сравнению со здоровьем тела. А если сравнивать с болезнью ума, то физические болезни – это ничто. С нездоровым умом вы несчастливы везде. Когда ваш ум становится полностью здоровым, вы перестаете зависеть от внешних условий. Вы можете довольствоваться тем, что у вас есть. У вас не будет слишком много желаний и ожиданий. Вы поймете, что все они похожи на детские игрушки. «Есть машина – хорошо, нет ее – еще лучше, бензина не надо, можно спать спокойно». А во время развития шаматхи вам машина вообще не нужна. Если вы будете так думать, то у вас внутри естественным образом возникнет первое внутреннее условие – удовлетворенность. Вы скажете: «Мне ничего больше не нужно». Тогда вы станете самым богатым человеком в мире.

Будда говорил, что ощущение богатства зависит не от его количества, а от того, насколько вы чувствуете себя удовлетворенным. Если вы довольствуетесь тем, что у вас есть и чувствуете внутреннюю удовлетворенность, тогда вы – самый богатый человек в мире. Поэтому, когда Будда однажды нашел золото, он сказал, что оно ему не нужно – он отдаст его самому бедному человеку. Ему встретилось много бедных людей, но ученики удивлялись, что Будда не отдал им золото. Тогда Будда отправился к королю и попросил ученика передать золото ему. «Зачем?», – удивился ученик. «Ты поймешь это позже. Отдай золото. Он не обрадуется ему и спросит, есть ли у тебя еще». Ученик пошел и отдал золото королю. Произошло так, как говорил Будда. Король положил рядом с собой кусок золота и спросил: «У тебя есть еще?» Когда ученик вернулся, Будда сказал ему, что этот человек не удовлетворен. Сколько бы у него ни было золота, ему все мало. В России тоже есть такие люди. Сколько бы у них ни было богатства, им все мало. Например, им мало трех машин. На основании этого случая Будда передал учение о богатстве и удовлетворенности. Он сравнивал богатство с соленой водой. Чем больше вы пьете соленой воды, тем больше вас мучает жажда. Кто больше ее пьет, тот больше страдает от жажды. Кто пьет ее меньше, тот меньше страдает. А кто ее не пьет, вообще не страдает.

Удовлетворенность – это отсутствие жажды. Удовлетворенность очень важна. Развивайте ее в повседневной жизни. Также в повседневной жизни не занимайтесь слишком разнообразной деятельностью. Занимайтесь одним или двумя делами, которые приводят к хорошему результату. Не распыляйтесь, не мечитесь от одного плана к другому. Что касается богатства: если вы положите его на стол, оно должно занимать какую-то часть

этого стола. Куда бы вы его ни переместили, оно все равно будет на столе. Так и в мире: куда бы деньги ни перетекли, они где-то будут находиться. А в настоящее время очень большое количество денег просто исчезло, почему? Потому что существовало много неэффективных проектов, на которые впустую потрачено много энергии. Поэтому не делайте слишком много дел, выполняйте одно или два эффективных дела, и тогда энергия не будет растрачена. Этот буддийский совет очень полезен даже для мировой экономики. Занимайтесь профессионально в своей области и не лезьте в другие. Советы по шаматхе вы можете связать со своей повседневной жизнью.

Теперь о соблюдении чистой нравственности. Если в повседневной жизни вы будете держать в чистоте нравственность, то день ото дня вы будете становиться счастливее. Это духовная диета. Не думайте ни о ком плохо и благодаря этому день ото дня вы будете становиться счастливее. Ум будет здоровым. Если вы хорошо думаете о людях, то и сами будете счастливы, и окружающие будут счастливы. В повседневной жизни это очень хороший аргумент. Не думайте, что вы этим начнете заниматься, когда приступите к практике шаматхи. Создавать три внутренних условия вы можете начать сейчас. А три внешних условия вы сейчас создать не можете, потому что вам приходится находиться в городе. Три внутренних условия очень полезны для вас. Пусть они станут принципами вашей жизни. Если вы будете жить в соответствии с этими принципами, то ваша жизнь станет очень полезной. Довольствуйтесь тем, что есть и хорошо делайте свое дело. Как говорил Шантидева, если вы занимаетесь каким-то делом, сначала получите результат, а уж потом переходите к другому делу. Это очень полезный совет. А если у вас есть возможность делать два дела одновременно, занимайтесь двумя делами. Итак, эта тема закончена.

Вторая основная тема – сидение в правильной позе медитации и ненарушение объекта медитации. Очень важно знать, как правильно сидеть в позе медитации. Если вы это знаете, то вам достаточно ежедневно медитировать по пять – десять минут. Это лечение для вашего ума. Вы делаете свой ум более здоровым. Для этого вам необходимо знать позу медитации. Она называется «Семичленная поза Вайрочаны». Вам нужно сиденье, которое будет немного приподнято сзади. Ваша спина должна быть прямой. Если она не прямая, то это будет мешать вашей концентрации.

В Шести йогах Наропы говорится о том, что в нашем теле есть три канала. По трем каналам циркулирует энергия ветра. Благодаря этой циркуляции в нашем уме возникает определенная стабильность. Если вы наклоняетесь, то на вас очень быстро находит сон. Таков механизм. Вы можете подумать, что медитация – это состояние ума, поэтому можно медитировать лежа. Но, тогда вы быстро заснете. Я проводил эксперимент. Я медитировал, сидя в правильной позе. Концентрация была очень хорошей, а затем лег и через некоторое время заснул. Не важно, как сильно вы стараетесь увеличить ясность в вашем уме, – в любом случае, лежа вы заснете. Прямое положение тела биологически влияет на ум – в позе лежа ум притупляется, а в позе сидя он остается активным.

Далее, ваша голова должна быть немного опущена, потому что, если вы будете держать ее прямо или задрав вверх, то ум будет находиться в приподнятом состоянии и быстро наступит блуждание ума. То есть, в этом случае вы не засыпаете, а наоборот – в уме появляется блуждание.

Итак, эти два положения о правильной позе очень важны для медитации. Ваше туловище прямое, чтобы ум не был притупленным, а голова немного опущена, чтобы ум не блуждал.

Далее, что касается глаз. Если вы их полностью закроете, то есть опасность, что вы заснете. Если вы их широко откроете, то также не сможете медитировать. Глаза должны быть практически закрыты, но так, чтобы осталась небольшая щель. Зрачок должен быть

приподнят вверх, чтобы ничего не видеть. То есть, глаза должны быть чуть-чуть приоткрыты, но вы ничего не должны видеть. Это очень важная поза. Вначале вам будет непросто сидеть в такой позе. Но в дальнейшем она будет полезна вам, поэтому не игнорируйте ее.

Великие мастера говорили, что каждое положение имеет свой смысл и очень важно. Если мастер говорит, что что-то делать не нужно, то, проведя исследование, вы поймете, что в перспективе неправильные действия приведут к множеству недостатков. А если мастер говорит, что нужно поступать так-то и так-то, а вам кажется, что это неудобно, то выполняя его указания, в далекой перспективе вы получите много преимуществ. Мы же вначале садимся так, как нам кажется удобным, но потом это может стать препятствием. Поэтому в духовной практике делайте не то, что вам удобно, а то, что вам полезно.

Если вы принимаете курс лекарств, то он должен быть не удобным, а полезным для вас. При медитации ваш рот не должен быть полностью открыт или полностью закрыт. Рот должен быть слегка приоткрыт. Ваш язык должен касаться верхнего неба. Причина заключается в следующем. Если вы полностью закроете свой рот и будете медитировать длительное время, то у вас во рту появится неприятный запах. А если вы не будете касаться языком верхнего неба, то у вас во рту пересохнет. Это будет вас отвлекать от длительной медитации. В настоящий момент это может быть не очень важно. Но если вы научитесь правильно сидеть, то в будущем, даже если вы проведете в медитации пять часов, и в это время ваш рот будет приоткрыт, а язык будет касаться неба, у вас во рту будет свежесть и достаточно влаги. И это не будет вас отвлекать.

Далее, ваша правая рука должна лежать поверх левой, а два больших пальца должны быть соединены. Ваша правая рука символизирует метод, а левая мудрость. Метод – это бодхичита, доброта. Доброта – это метод. Без этого метода доброты вы не сможете стать буддой. А бодхичита – это самоотверженная доброта без какого-либо эгоизма. Вы заботитесь о других больше, чем о себе. Вот это – бодхичита. Это такое состояние ума, это метод. Это напоминание вам о том, что данный метод очень важен. Важен не только метод, а также мудрость, познающая абсолютную природу феноменов. Когда ваш ум познает абсолютную природу феноменов, у вас не останется причин для омрачений. И тогда омрачения сами собой исчезнут. Ваш ум освободится от болезни омрачений. Для этого важны метод и мудрость. Когда вы соединяете две руки, они символизируют единство метода и мудрости. Каждый раз, когда вы соединяете руки, это должно напоминать вам о том, что вы медитируете для того чтобы породить метод и мудрость, которые избавят вас от болезни омрачений. И не только вас, а всех живых существ. Думайте при медитации: «Я помогу всем живым существам излечиться от болезни омрачений посредством развития метода и мудрости». Если в этой позе вы будете помнить об этих моментах, то будете накапливать высокие заслуги.

Почему в Тантре постоянно используют ваджру и колокольчик? Ваджра символизирует метод. Она напоминает о доброте. Колокольчик символизирует мудрость, познающую пустоту. Каждый раз, когда вы приступаете к какому-то ритуалу, вы берете ваджру и колокольчик, которые напоминают вам о методе и мудрости.

В практиках Сутры не используется ваджра и колокольчик. Поэтому каждый раз, когда вы медитируете, поза рук напоминает вам о методе и мудрости. Правая рука – это ваджра, а левая – это колокольчик. Каждый раз, когда вы что-то делаете своей правой рукой, какие-то движения, вспоминайте о методе, о бодхичите, о доброте. Это будет очень полезно. Самое главное, самое ценное – это доброта. Лишней доброты не бывает. Самое лучшее ваше

качество – это доброта. Ваша доброта равносильна помощи врача больному человеку. Ему сразу становится лучше. Тогда люди и животные будут любить вас.

Каждый раз, совершая правой рукой какие-то движения, говорите себе, что в мире самое важное – это доброта. Если сравнивать религию и доброту, вы должны сказать, что доброта выше религии. Если ваша доброта мешает религии, если религия говорит, что нужно любить только себя, то с такой религией надо распрощаться. Религия должна помогать людям стать добрее. Тогда в нашем мире не будет никаких конфликтов, связанных с религией. Религия – это хорошо. Она существует для развития доброты. Религия – это лекарство, которое помогает сделать людей добрыми. Если это испорченное лекарство, то оно опасно, так как делает человека недобрым. Такому лекарству надо сказать: «До свидания!» Иногда некоторые лекарства превращаются в яд. Они очень опасны. Иногда, когда вы не можете что-то сделать правой рукой, вы действуете левой. Вспоминайте в этот момент об абсолютной природе всех феноменов, о пустоте, о мудрости. Помните об этих двух моментах в своей повседневной жизни. Для вас это будет очень полезно. Каждый раз, когда вы что-то делаете правой рукой, напоминайте себе о доброте. А когда вы делаете что-то левой рукой, она должна напоминать вам о мудрости, о том, что феномены не существуют такими, какими являются вам. Все подобно иллюзии. Вы видите все только в своей интерпретации. По своей глубокой сущности нет плохих, злых людей. В действительности все представляет собой иллюзии, которые не возникали в начале, не пребывали в середине и не исчезали в конце. Если вы из нашего мира посмотрите на Луну, то увидите растущую Луну или полную Луну, и будете радоваться этому. Затем вы увидите, как Луна убывает. Какое-то время вы вообще не будете ее видеть и огорчитесь. В действительности, Луна с самого начала не возрастала. Но с точки зрения нашего мира, кажется, что Луна увеличивается. Это правда, но это относительная правда. В действительности, Луна не увеличивается, не становится полной и не уменьшается.

По этому поводу Будда приводил пример: Во сне женщине приснилось, что она родила сына. Она этому очень обрадовалась. В том же самом сне она увидела, как ее ребенок умер. Она очень сильно расстроилась. Но когда она проснулась, она поняла, что ребенок у нее не родился и не умирал. Таким же образом пытайтесь понять все феномены. Это называется мудростью. Для развития мудрости написано очень много томов учения, а то, что я вам сейчас говорю, очень коротко. Я вам сейчас объясню эту тему с очень большого расстояния, в целом, грубо. Это равносильно тому, что о бизнесе можно сказать, что это купля – продажа. Так же я вам говорю о мудрости. В бизнесе много тонких моментов: как купить, когда, где, когда продать и т.п. Например, если все люди покупают что-то одно, и вы тоже это купите, то не получите преимущества.

Теория пустоты – это глубокая буддийская теория. О теории пустоты в буддизме говорится с использованием термина «взаимозависимость». Благодаря пониманию того, каким образом феномены существуют, вы понимаете то, каким образом они не существуют. Не говорите, что феномены вообще не существуют. Феномены существуют, но мы не знаем, каким образом они существуют.

А теперь вернемся к учению. Ваши ноги должны быть скрещены. Вначале это неудобно, но в далекой перспективе это будет лучшая поза. А если вам сложно сидеть, скрестив ноги, то выполняйте йогу, которая поможет вам сидеть в этой позе. В буддизме существует множество видов йоги, но мы не делаем акцента на йогу. Если вы делаете йогу, чтобы только обрести физическое здоровье, то это не буддийская йога. Это просто упражнение. Здесь, если вы занимаетесь йогой, она должна быть связана с вашей духовной практикой. Например, это йога, которая позволяет вам растянуть мышцы ног, чтобы вы могли сидеть в

позе медитации. Это полезная йога. Самое лучшее упражнение – это ходьба, например, обход ступы.

В наши дни в Индии много людей занимается йогой. Но некоторым людям она не подходит, их здоровье ухудшается. Потому что они слишком увлекаются упражнениями, делают их день и ночь, ничего не едят. Не впадайте в такие крайности. А от философии, сколько бы вы ни размышляли, ваш ум становится все глубже и глубже. Не каждая йога подходит всем. Это зависит от состояния вашего тела. Йога, которая помогает вам растянуть мышцы ног, полезна для вас, но ваши занятия йогой должны учитывать ваше состояние здоровья, наличие болезней в теле. Например, при сахарном диабете не надо слишком усердствовать. Все зависит от вашего здоровья. Не понимайте это буквально.

Вы можете выполнять следующее упражнение. Ваши ступни соединены, далее вы разводите колени. Это поможет вам растянуть верхние мышцы ног, и вам проще станет сидеть в позе медитации. Далее вы сидите, соединив ступни ног, разводите ноги, а головой делаете наклоны вперед. Это тоже полезно. Занимайтесь этим две – три минуты, не делайте упражнение слишком долго. Йога подобна соли. Соли нужно есть очень мало. Не ешьте только соль. Основной материал – это философия, но немного йоги полезно. Немного физических упражнений тоже полезно. Они похожи на перец. Если соблюдаете дозировку, тогда это не опасно.

Буддийские ритуалы тоже подобны соли. Самое важное – делайте акцент на философии. В любой ситуации, в любое время это будет вам подходить. В особенности, – доброта. Более ли вы или нет, в хорошем или плохом настроении, доброта всегда будет вам полезна. Это как лекарство, подходящее к любой ситуации.

Далее, установка алтаря. Посередине на алтаре поместите изображение Будды. Справа от Будды поместите фотографию Его Святейшества Далай-ламы и вашего Духовного Наставника, слева изображение божеств. С двух краев вы помещаете изображения защитников Дхармы. Во время медитации на шаматху вы делаете подношение один раз, и больше к этому не возвращаетесь. Вы уже сейчас можете найти красивые маленькие бутылочки и положить в них цампу. То есть, вы можете пожарить муку, смешать ее с маслом, сахаром, медом и т.д. Это подношение для накопления заслуг. Бутылочки должны быть закрыты, чтобы крысы не беспокоили вас во время медитации. В первую бутылочку вы кладете цампу, далее в бутылочку, символизирующую подношение «пушпе», вы кладете маленький цветочек поверх цампы, в «дьюпе» вы кладете поверх цампы благовоние, в «алоке» – небольшой светильничек и закрываете все это. Это просто. Кто-нибудь вам поможет.

Теперь объект медитации. Обнаружение объекта медитации. Когда в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, вы должны понимать, что объект медитации подобен колонне, а ваш ум подобен дикому слону. Внимательность – это веревка, которой вы привязываете ваш ум – дикого слона, к колонне объекта медитации. Крюк – это бдительность. Если ваш ум уже практически начал двигаться, вы цепляете его крюком, чтобы он не убежал. Таким образом, вы сможете натренировать дикого слона своего ума и полностью его укротить. Что вам для этого необходимо? Очень мощный объект медитации. Он подобен колонне. Вам также необходимо сплести очень крепкую веревку внимательности. Кроме этого, вам также необходимо развить хорошую бдительность. Без этих трех моментов вы не сможете развить хорошую концентрацию.

Сначала вы должны понять, что нужно сделать колонну – объект медитации – очень крепкой. На это существует множество подробных наставлений. Далее, вам нужно узнать,



как сплести очень крепкую веревку внимательности. В настоящий момент ваша внимательность подобна нитке. Слон порвет ее, а вы даже не заметите. Поэтому ваш ум очень легко начинает блуждать. Существуют наставления, как сделать вашу внимательность крепкой, чтобы она действительно держала дикого слона вашего ума рядом с колонной. Если вы не можете сконцентрироваться на длительный период времени, через одну или две минуты ваша концентрация исчезает, это значит, что веревка внимательности очень слабая и вам следует сделать акцент на развитие мощной внимательности. Для этого вам необходимо знать, в чем причина внимательности, и каковы причины ее ослабления. Внимательность связана с памятью. Вы постоянно забываете, где ваши ключи. У нас плохая память. Почему? Потому что плохая внимательность.

Поэтому в повседневной жизни важно, чем бы вы ни занимались, осознавать, что вы делаете. Запоминайте: я кладу ключи туда-то. Если вы мечетесь туда-сюда, ум блуждает – это очень неправильные действия. Какие бы действия вы ни совершали, важно понимать: сейчас я сделаю это, затем то-то, а уже закончил то-то и то-то. Когда вы едите, сосредоточьтесь на еде: не думайте о том, какой у нее вкус, что вчера он был другим. Просто получайте удовольствие от еды. Наслаждайтесь своей пищей, говорите, что она вкусная. Не думайте о постороннем, о том, будут ли у вас завтра деньги или нет. Если вы хотите развить внимательность, то когда вы едите, сосредоточьтесь на той еде, которую едите, на ее вкусе. Чтобы развить внимательность, вы должны сосредотачиваться на своих действиях, что бы вы ни делали. Не думайте о работе, когда едите. Когда вы на работе, не думайте о том, что будете кушать, иначе наделаете ошибок. Что бы вы ни делали, совершайте чистые действия. Если вы едите – ешьте, если работаете – работайте сосредоточенно. Это также развитие внимательности. Когда вы идете, думайте о том, как вы идете. В Таиланде существует медитация на ходьбу. Что это за медитация на ходьбу? Просто ваше внимание сосредоточено на том, как вы идете. Если вы с утра делаете упражнения, а самые лучшие упражнения – это ходьба, то сосредоточьтесь на ходьбе, на улице, по которой идете, не порождаете много концептуальных мыслей. Это будет хорошо для вашей внимательности и вашего здоровья. Если вы кого-то видите, не думайте о том, что это за человек, куда он идет, почему он здесь так рано, сосредоточьтесь только на своей ходьбе.

Вы должны развивать свою внимательность таким образом: должны говорить себе, что будете сосредоточены на том, как вы идете. И тогда через некоторое время вы разовьете такую внимательность, что способны будете удерживать ее только на ходьбе. Тогда, какую бы работу вы ни делали, вы сможете спокойно на ней сосредоточиться. Когда вы читаете буддийские книги по философии и сосредоточены на чтении, – это тоже медитация. Это помогает вам развивать память. Поэтому я говорю: буддийская медитация очень полезна для вас в жизни.

До свидания!