

Итак, как обычно, породите правильную мотивацию и со счастливым состоянием ума получайте это учение Дхармы. Такое учение в действительности известно как «бесценное учение», потому что оно помогает сделать ваш ум здоровым и чистым. Это драгоценное учение. Чем больше вы будете получать это учение, тем больше ваш ум будет изменяться в позитивную сторону, и насколько ваш ум станет более здоровым, настолько вы обретете покоя и счастья. Истинный источник счастья – это мудрость, позволяющая сделать ваш ум здоровым, чистым. Поэтому получайте это учение, пребывая в счастливом состоянии ума.

В прошлом, чтобы получить такое учение, люди пешком преодолевали огромные расстояния, два или три года они шли к тому месту, где могли получить это учение. А в наше время вам нет необходимости идти куда-то пешком. Духовный наставник сам приезжает к вам в город и дает вам учение. Иногда очень важно об этом думать, иначе у вас появится склонность принимать это учение как должное. Если вы принимаете учение как должное, то оно не будет для вас эффективным. Поэтому важно ценить учение, и тогда оно будет драгоценнее для вас.

Родиться человеком и встретить учение – это невероятные события, которые произошли с вами. Мастера Кадампа говорили об этой ситуации следующее. Слепой безногий человек спит на утесе, и во сне он падает на спину дикого оленя. Вдруг он понимает, что скачет верхом на диком олене, и думает: «Даже зрячим людям с ногами очень сложно оседлать дикого оленя, а я без ног и без глаз еду на нем верхом. Произошло что-то невозможное!»

Аналогичное событие произошло с нами. Мы без ног, потому что у нас мало заслуг. Мы без глаз, потому что у нас мало мудрости. Какая-то интеллектуальная информация у нас есть, но мудрости не хватает. Мы обрели драгоценную человеческую жизнь, встретились с учением, имеем возможность слушать драгоценное учение и говорить о нем. Иногда мы говорим о счастье всех живых существ, то есть, о том, что находится за пределами нашего воображения. Поэтому скажите себе: «Если сегодня я не начну практиковать Дхарму, то когда же? Со мной произошло нечто особенное. Сейчас у меня появился шанс стать источником счастья для многих живых существ. Смогу ли я стать источником счастья для живых существ?» Если вы будете думать так одну минуту, то накопите очень большие заслуги. Если вы в течение одной минуты будете думать: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ», то ваш ум станет умиротворенным и счастливым.

Как говорил Шантидева: «Когда наступает голод, да смогу я превратиться в пищу, чтобы накормить всех живых существ». Если вы будете так думать, то в результате сама пища будет за вами гнаться. В нашем мире людям всего мало. Они как крысы копят все для себя, а в конце – пустота. Эти люди по-настоящему бедные. А по-настоящему богаты те, кто думает о том, чтобы все люди были счастливы. Если вы будете так думать, то жизнь за жизнью будете рождаться принцем или принцессой с очень высоким потенциалом. У вас всегда будет потенциал помогать другим. Это на сто процентов верно. Развить такое состояние ума несложно. Оно очень комфортно. Гнев – некомфортное состояние. Человек в гневе и сам несчастлив, и другие вокруг него несчастливы. Доброе состояние ума не только полезно, но и удобно для себя самого. Окружающим оно тоже приятно. Что же тут трудного?

Если бы я попросил вас каждый день медитировать на гнев, это было бы для вас сложным. Гнев лишает вас покоя. Это неудобно. Все знают, что злость и гнев – это яд, разрушающий вас изнутри. Другое дело – доброта. Такое чувство надо развивать каждый день.

Шантидева говорит: «Во время эпидемий да смогу я превратиться в лекарство и вылечить всех живых существ. А тем, у кого нет проводника, да смогу я стать их проводником. Для тех, кому надо переехать с одного берега на другой, да смогу я стать лодкой и перевезти их. До тех пор пока живут живые существа, пока существует пространство, да смогу я

оставаться с ними и освобождать их от страданий». Это суть самого важного состояния ума. Если вы с таким состоянием ума начнете медитировать, реализации придут к вам очень быстро. Лучшее состояние ума – такое, когда вы говорите: «Я хочу принести благо всем живым существам, пусть в моем уме будет очень хорошая концентрация и ясность, и именно для этого я хочу медитировать». Это очень хорошая мотивация для медитации.

А теперь поговорим об обнаружении объекта медитации. Существует множество объектов медитации, но два из них являются самыми лучшими. Первый объект медитации – образ Будды. Это лучший объект медитации. Второй – ваш ум в качестве объекта медитации.

Сначала мы обсудим, как в качестве объекта медитации взять образ Будды и почему в начале медитации полезно брать его образ. Если вы в начале медитации принимаете в качестве объекта образ Будды, в этом для вас заключаются большие преимущества. Причина в том, что если вы визуализируете образ Будды, то накапливаете заслуги памятования о Будде. Они очень высокие. Почему? Когда Будда был бодхисаттвой, он подносил свое тело бесчисленное количество раз, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. Однажды он поднес свое тело тигру и сказал: «В силу своих заслуг да смогу я стать буддой на благо всех живых существ. Пусть в будущем, в силу этих заслуг, когда люди будут видеть мое тело или его изображение, они смогут накапливать высокие заслуги». Поэтому, если вы смотрите на изображение Будды даже с нейтральным состоянием ума, вы накапливаете очень высокие заслуги в силу объекта. Каждую минуту, пока вы визуализируете Будду, вы накапливаете высокие заслуги. С одной стороны, вы накапливаете высокие заслуги, с другой стороны – развиваете сосредоточение. А если вы выбираете другой объект, то развиваете только концентрацию, но не накапливаете заслуги.

Теперь я расскажу вам, как выполнять визуализацию. Чтобы визуализировать образ Будды, вам необходима фотография Будды небольшого размера. Посмотрите на это изображение, закройте глаза и попробуйте его увидеть мысленно. Когда вы смотрите на изображение Будды, вы должны смотреть на него, как на существо, которое заботится о других больше, чем о себе, то есть на очень чистое, невероятной доброты существо. Это не абстракция, это человек, живое существо, чей ум невероятно чист. У него нет ни одной мысли о себе, только о благе других. Он – мудрец, обладающий океаном знаний. Вот такой человек должен быть вашим героем. Скажите себе, что хотите стать таким же. Смотрите на это изображение, вспоминайте о трех качествах Будды и думайте: «О, это мой герой! Я тоже хочу стать таким же. Будда, когда вы были бодхисаттвой, вам было всего десять лет, вы поднесли свое тело тигру и сделали посвящение на благо всех живых существ. Как это невероятно!» – если вы будете так думать, то ваше вдохновение в отношении Будды будет очень сильным. Это для вас не будет чем-то абстрактным, он будет живым реальным существом, чей ум является очень чистым, который заботится о других больше, чем о себе и обладает невероятной мудростью и совершенно здоровым умом. «Вы так же можете эманировать бесчисленное количество тел, и, если у человека есть вера, то вы присутствуете рядом с этим человеком». Когда вы думаете о Будде, также думайте о том, что многие жизни вы были его матерью, и он был вашей матерью. Почувствуйте близость к Будде.

Определение будды не обязательно должно быть связано с буддизмом. «Будда» означает пробужденное существо, то есть существо, которое полностью избавило свой ум от омрачений, реализовало весь благой потенциал ума. Это универсальное определение. Не обязательно такое существо должно исповедовать буддизм. В других религиях, если существо полностью избавится от омрачений, реализует весь благой потенциал своего ума, то оно станет буддой. Это равносильно излечению от болезни с помощью лекарств, для этого не обязательно использовать тибетскую медицину. Здоровое тело можно получить благодаря тибетской, европейской или другой медицине. Нельзя считать, что тибетская

медицина самая лучшая. Вам подходит то, что полезно, что излечивает. Не судите другие религии и не говорите, что они плохие и неправильные. Это очень узкое видение.

Итак, если вы будете таким образом смотреть на изображение Будды и почувствуете свою близость к Будде, то у вас легко возникнет вдохновение. И с таким вдохновением, если вы закроете глаза, гораздо проще увидеть образ Будды. В своей повседневной жизни, когда вы отдыхаете, просто посмотрите на изображение Будды, закройте глаза и попробуйте его представить. Тренируйтесь таким образом. Это очень хорошее упражнение для развития памяти, для тренировки визуализации. Наш ум невероятен, если его тренировать, то он будет способен воспринимать все, как цифровая камера.

Сначала вам трудно визуализировать небольшой объект, но когда натренируетесь, вы сможете визуализировать даже мандалу во всех ее деталях. А когда откроете глаза и увидите обычный дом, умственно вы будете видеть также и мандалу. Это можно сравнить с тем, что вы слышите какой-то звук и одновременно что-то видите. Здесь так же: один объект является объектом зрительного восприятия, другой объект – объектом умственного восприятия. Дом – это объект вашего зрительного восприятия. А в тантре вы визуализируете мандалу и себя как божество. Своими глазами вы будете видеть обычный дом, но объектом вашего ума будет мандала и вы сами как божество. То есть, эти два объекта не будут друг другу противоречить. Это все равно, что ушами – слышать, а глазами – видеть. Дом – это объект ваших глаз, а мандала – объект вашего ума, поэтому противоречий нет.

В тантре есть такая практика – «йога божества». Я расскажу о ней позже. Если вы будете знать йогу божества, то будете жить в очень красивом доме. Люди будут видеть ваш обычный маленький дом, но для вас он будет большим и красивым. И этот дом всегда находится с вами. Если вы умрете, то такой же дом будете иметь в бардо. Кирпичный дом вы не можете взять с собой, когда умрете. А этот дом всегда будет с вами, его основа – это отречение, стены сделаны из бодхичиты, крыша – это мудрость, познающая пустоту. Поэтому этот дом не похож на дом обычных людей. Мандала – это резиденция, невероятно красивый дом. Вас интересуют квартиры, но если вы хотите построить дом, то постройте такой дом. Это надежный дом. Кирпичный дом может разрушиться, а дом-мандала даже не колыхнется. Наставления о том, как построить красивую мандалу, даются в тантре. Сейчас мне не разрешается об этом говорить. Это драгоценные знания, которые сохранены в тибетском буддизме. Это не тибетская мудрость, это мудрость нашего мира. В других вселенных нет такой мудрости. Возможно, в других вселенных наука развита гораздо выше, чем в нашем мире. Наши самолеты кажутся им слишком медленными и шумными, но у них нет драгоценных знаний о том, как преобразовать обычные тело, речь и ум в драгоценные тело, речь и ум; как сделать ум безупречно здоровым. У них высокий уровень медицины, чтобы сделать здоровым тело, но как сделать здоровым ум, они не знают. Если сюда прилетят инопланетяне, вы сможете продемонстрировать свои знания. Это их действительно впечатлит. Они скажут: «О, вот эти знания мы бы хотели забрать!»

Когда Чингис-хан пришел в Тибет, он сказал, что не нашел там чего-либо материального, что хотел бы забрать с собой, но Дхарма – это сокровище мудрости. Она полезна для Монголии. И он забрал эти сокровища с собой. После этого в Монголии распространился буддизм. Его сын и внук активно распространяли сокровища Дхармы, переносили их из Тибета в Монголию.

Теперь вернемся к теме. Когда вы будете визуализировать образ Будды, старайтесь сосредоточиться на этом образе. Размером образ Будды, находящийся перед вами, должен быть с большой палец на вашей руке. Когда вы увидите образ Будды, сосредоточьтесь на

этом образе с сильной решимостью: «Я не позволю своему уму отклониться от этого образа».

Последовательность действий должна быть следующей: вы ищите объект, находите его, удерживаете его и пребываете с ним.

Когда вы пребываете с этим образом, то через некоторое время образ Будды становится мутным, нечетким. Это естественный процесс. Не старайтесь сделать его более ясным. Если вы будете стараться сделать его яснее и яснее, то не сможете развить концентрацию. Даже если объект вашей визуализации стал мутным, нечетким, старайтесь думать, что перед вами Будда. Не позволяйте своему уму отклоняться в какую-либо сторону, пребывайте с этим объектом, старайтесь удерживать его две минуты. Так вы сможете развить внимательность. Через две минуты откройте свои глаза. Сначала вам нужно медитировать искусно. Не старайтесь медитировать слишком долго по времени. Это бесполезно для вас – тело в позе медитации, а ум бежит туда-сюда. Ум не развивается.

Итак, закройте глаза, старайтесь удерживать образ Будды в течение двух минут, откройте глаза и вновь посмотрите на изображение Будды. В этот момент вы развиваете ясность образа Будды. Когда вы смотрите на изображение Будды, повторяйте: «Ясность образа, ясность образа...». Тогда будет прогресс.

В повседневной жизни ваш ум летает, а когда вы войдете в медитацию, он будет летать еще больше. Это не медитация. Настоящая медитация сделает ваш ум более крепким, более дисциплинированным, более развитым. Вы будете помнить, что написано в такой-то книге, на такой-то странице. Знак успешной медитации – это когда в своем доме вы будете знать, что где находится. Например, документы находятся в шкафу во втором ящике. Если жена это знает, значит, у нее хорошая концентрация. В семье между мужем и женой можно устроить соревнование. Это хорошее соревнование. Все это вы обретаете благодаря тренировке, а не просто откуда-то из пространства. Вы должны понимать, что у нашего ума есть невероятный потенциал. Если очки грязные, то я плохо вижу, но у меня есть потенциал видеть ясно. У нашего ума есть потенциал будды. Поэтому потенциал будды не надо специально развивать, надо лишь убрать препятствия. Не думайте, что ясновидение – это что-то особенное. Потенциал к ясновидению есть у всех. Те техники, которые я вам передаю, также подходят для развития ясновидения. С сильной решимостью в повседневной жизни занимайтесь такой медитацией, используйте эту технику. В ней нет ничего опасного, будет только лучше.

Итак, смотрите на изображение и скажите своему уму: «Я хочу увидеть очень ясное изображение, когда закрываю глаза – такое же, какое я вижу с открытыми глазами». У вас должна быть очень сильная решимость. Без этой решимости вы будете просто выполнять действия, как сытая свинья, и прогресса у вас не будет.

Иногда вы делаете практику, потому что думаете, что Геше Тинлей обидится. Это неправильно. Когда вы медитируете, ваш ум должен быть таким же острым, как у оленя, когда он ночью слышит какой-то очень далекий звук. Вот таким острым должен стать ваш ум в результате медитации. Запомните это. Когда вы медитируете, поза вашего тела должна быть такой же, как у оленя. Поместите перед собой с одной стороны изображение оленя, а с другой – изображение свиньи. Когда будете смотреть на свинью, говорите себе: «Не делай этого». А когда будете смотреть на оленя, говорите: «Так нужно делать». Тогда, закрыв глаза, вы сможете увидеть изображение Будды еще яснее.

Затем, посредством визуализации, уменьшите размер Будды, чтобы он стал величиной с большой палец. Этот Будда должен сиять. Для того чтобы усилить ясность картинки, исследуйте изображение взглядом сверху вниз: смотрите на лицо, глаза, нос, рот, далее спускаетесь к рукам и так далее. А затем обратно – снизу вверх. Если вы будете так тренироваться, то образ станет очень ясным. Ясная картинка не возникнет через один или два дня. Вам потребуется один или два месяца. Даже если через месяц вы сможете ясно видеть Будду, – это очень большой прогресс. Это пример хорошей визуализации. Так же хорошо вы можете визуализировать мандалу и любой другой объект.

Эта практика также хороша для обустройства интерьера в доме. Вы можете закрыть глаза и представить свой дом. Затем, представить его другого цвета, с другой мебелью и определить, подходит ли вам это. Вам не нужен будет компьютерный дизайн. В Индии один из моих друзей был дизайнером, когда строили дом. Он ничего не изучал, но, закрыв глаза, все видел и говорил, как и что нужно сделать. Получалось очень красиво. Когда вы сможете развить такие качества в духовной области, они также будут вам полезны в повседневной жизни. Эти техники будут полезны особенно тем, кто получил тантрическое посвящение.

Следующая техника визуализации. Когда в повседневной жизни вы ходите туда-сюда, при этом вы можете выполнять такое умственное упражнение: визуализируйте у себя на ладони желтый шарик. Затем переключайте этот шарик из одной руки в другую. Это просто умственное упражнение. Далее, даже когда вы открываете глаза, старайтесь увидеть этот шарик. Ваши глаза не могут видеть шарик, но ваше сознание может его видеть. Это не значит, что у вас в руке есть шарик. Просто ваше ментальное сознание визуализирует шарик в руке. Постепенно концентрация будет становиться все лучше и лучше, и в будущем вы сможете создать шарик у себя на ладони. Это творение ума.

Сейчас в квантовой физике говорят, что все зависит от субъективного ума. Если ваш ум во что-то верит, то этот объект действительно возникает. Затем, когда вы открываете глаза, старайтесь визуализировать у себя на ладони желтый шарик. А потом преобразуйте его в красный шарик. Я могу увидеть даже с открытыми глазами, что на моей ладони лежит красный шарик. Это моя визуализация, а не настоящий шарик, лежащий в моей руке. А затем этот шарик медленно перелетает в руку другому человеку, а от него начинает прыгать к следующему. Затем возвращается к вам в руку. Вы сами полностью контролируете свою визуализацию, а не визуализация контролирует вас. Вы мысленно говорите шарика, чтобы он перелетел с одного места на другое, и он перелетает. Очень часто умственные образы возникают без всякого контроля с нашей стороны. В этом случае объект контролирует вас. А если шарик возвращается к вам по вашей воле, то это ваша концентрация. Вначале может не получаться: вы хотите, чтобы шарик вернулся к вам, но он улетает все дальше и дальше и не контролируется.

В чем состоит контроль? Когда Миларепа ходил по воде, он не тонул – почему? Потому что Миларепа контролировал четыре элемента. Вначале нам необходимо научиться контролировать четыре внутренних элемента посредством особой тантрической практики. Контроль над четырьмя внутренними элементами возникает благодаря медитации на шаматху. Точно так же, как в этой технике, вы полностью контролируете визуализацию. Также вы контролируете объект, остаетесь только на одном объекте, не блуждаете туда-сюда, то есть, все под вашим контролем. В результате развития такой концентрации ваш ум не допустит возникновения гнева, неправильных мыслей. Таким образом, вы укрощаете свой ум. А потом вы будете не только контролировать ум, у вас разовьется и внутренний контроль. Вы начнете контролировать четыре внутренних элемента. Когда вы контролируете четыре внутренних элемента, одновременно вы контролируете четыре внешних элемента. При виде воды вы контролируете ее и смотрите на нее, как на нечто

твердое. Когда ваш ум контролирует объект – воду как нечто твердое, вы можете пройти по воде и не утонуть. Вы также можете пройти сквозь огонь и не обжечься. Я видел такое по телевизору. Люди проходили сквозь огонь и не обжигались, потому что они контролировали элемент огня. Эти люди могли пройти через огонь, но в воде они бы утонули, поскольку создали только одну небольшую причину. В буддизме считается, что какова причина, таков и результат. Небольшой тренинг – небольшой и результат. Если вы работаете в маленьком саду, результат у вас тоже будет маленьким. Какова причина, таков и результат. Это наука.

Таким образом, постарайтесь установить контроль. Ходите туда-сюда и выполняйте упражнения. Самое полезное – это смотреть на изображение и его визуализировать. Это наиболее важная техника. Когда вы пытаетесь визуализировать изображение, ваш ум должен быть движим верой, состраданием. Тогда развить сосредоточение вам будет проще. Если вы попытаетесь сосредоточиться с сухим умом, то прогресса не добьетесь. Например, если вы попытаетесь изменить форму холодного металлического предмета, ударяя по нему молотком, то, скорее всего, не сможете этого сделать, – вы его сломаете. А если вы предварительно сильно нагреете металл, то с помощью молотка сможете придать ему любую форму.

Когда говорится, что во время медитации на шаматху не следует заниматься аналитической медитацией, имеется в виду, что вы развиваете сосредоточение. Когда перед вами образ Будды, когда вы пребываете с этим образом, в этот момент не нужно делать аналитическую медитацию. В этот момент любовь и сострадание помешают вашей концентрации. Прежде чем приступить к сессии, заполните ваш ум любовью и состраданием. Думайте так: «Живым существам не хватает счастья. Пусть все живые существа будут счастливы. Пусть все живые существа реализуют шаматху. Пусть все живые существа избавятся от страданий. Пусть их ум станет совершенно здоровым». Далее вы порождаете сильную веру в Будду, как в существо, которое заботится о вас больше, чем о себе. Думайте так. Это драгоценное существо. Если с такой верой, любовью и состраданием вы будете сосредотачиваться, то ваша концентрация будет гораздо лучше.

Последовательность должна быть следующей. Сначала вы занимаетесь короткой аналитической медитацией, порождаете любовь и сострадание. Затем смотрите на изображение Будды и развиваете ясность этого образа, а после этого вы визуализируете этот образ и развиваете сосредоточение. Это все – отдельные шаги. Если вам не хватает ясности в визуализации образа Будды, тогда больше времени уделите разглядыванию изображения на картинке. Если в вашем уме не хватает любви и сострадания, то займитесь аналитической медитацией. Для этого не обязательно сидеть в строгой позе. Подумайте об этом с точки зрения здравого смысла, и тогда у вас появится чувство: пусть все живые существа будут счастливы, пусть они будут избавлены от страданий! Это очень важный огонь любви и сострадания. И тогда форму металла вашего ума будет очень просто изменить. Почему люди медитируют и не добиваются результата? Потому что металл их ума очень холодный. Поэтому вначале важно разогреть металл вашего ума огнем любви и сострадания. Не пренебрегайте этим. Самый мощный огонь – это огонь любви и сострадания.

Далее, когда вы ищете объект, находите его, удерживаете и пребываете с ним, – в этот момент сосредоточьтесь только на развитии концентрации. Скажите себе с сильной решимостью: «Надо развивать сосредоточение. Я не позволю своему уму блуждать туда-сюда, я буду оставаться только на этом объекте». И с каждой минутой вы будете становиться счастливее и счастливее, потому что в уме наступит порядок. Ваш ум – это дом. Раньше в нем не было порядка, все разбросано, системы не было, – поэтому вы были несчастливы. А благодаря медитации на шаматху в вашем уме появляется система. В обычной жизни вы не контролируете дикого слона своего ума, а здесь вы постепенно

начинаете его контролировать. Когда медитация правильная, ваш ум спокоен и счастлив. Это знак того, что вы все делаете правильно.

Далее, когда вы пребываете на объекте и ваш ум уже практически отклонился, вы его возвращаете обратно, говоря ему: «Оставайся на объекте!» Если не хватает ясности и возникает опасность, что ум начнет блуждать, – в этот момент говорите себе, что не важно, что нет ясности, главное – пребывать с этим объектом, и удерживайте объект. Так, от сессии к сессии, ваша внимательность будет все сильнее и сильнее. Только таким способом вы сможете развить шаматху. Нет более быстрого пути. Путь, который я вам объясняю простым языком, – самый быстрый.

Если вы упустите один из трех следующих моментов, то никогда не сможете развить хорошую концентрацию. Первый момент – ваш ум должен быть подвижным сильными чувствами любви и сострадания. Второй момент – тренируйте ясность объекта. Третий момент – тренируйте концентрацию пребывания с объектом.

Далее, вы должны понять, что препятствие к ясности объекта – это умственная притупленность, а препятствие к пребыванию с объектом медитации – это блуждание ума. В медитации на шаматху очень важно пребывать на объекте с ясностью как можно дольше. Тогда ваша концентрация день ото дня будет становиться лучше.

Далее рассмотрим другой объект медитации – это ум. Я дал вам общее представление, а позже объясню, в чем состоят пять ошибок медитации и как их устранять с помощью восьми противоядий. Также я объясню вам девять стадий, шесть сил и четыре способа вступления в медитацию. Так вы получите полное наставление по шаматхе. Тогда вы станете мастером шаматхи. Это подобно науке об уме. Если вы соберете все причины и после этого скажете: «Я не хочу обрести реализацию шаматхи», то шаматха придет к вам сама. А если вы не создадите всех этих причин, то, несмотря на то, что будете молиться день и ночь: «Божество, пожалуйста, подарите мне реализацию шаматхи», вы никогда ее не обретете. Насколько вы создадите причин, настолько получите результат. Это научный подход в буддизме. Молитва тоже работает, но играет очень небольшую роль. Молитва помогает вам как благословение. Благословение помогает вам создать результат, но одного только благословения недостаточно. Нужно создавать причины.

Многие религии делают акцент в своей практике на молитву. В буддизме тоже молятся, но молитвы – это не основное. Это дополнительная практика. Самое главное – это создание причин для счастья и устранение причин страдания. Когда ваше тело больное, молитва немного помогает. Самое главное – это устранить болезнь, для этого надо принимать лекарства. В буддизме помощь молитвы не отрицается, но самое главное – устранить болезнь, то есть нужно принимать противоядие. Если вы не примите противоядие, а будете только молиться, то не сможете избавиться от физических болезней. Это научный факт. Поэтому некоторые люди в Европе говорят, что буддизм – это не религия, а наука. В действительности, буддизм – это религия, но также и наука. В него входит все. В действительности, все знания в нашем мире взаимосвязаны, и вы не должны отказываться от какого-то из них, говоря, что это вам нужно, а это нет. Все они существуют для прогресса. Любые знания полезны обществу. Важно уважать все знания, и тогда знания будут приходить к вам проще.

Теперь об уме. Когда в качестве объекта медитации вы выбираете ум, очень важно знать, что такое ум, что такое первичное сознание и вторичное сознание. Вы должны распознать свой собственный ум. В противном случае вы не сможете использовать свой ум в качестве объекта медитации. В буддизме говорится, что ваш ум не может увидеть сам себя. А тогда,

как вы сможете медитировать на ясный свет, на ум? Если вы, медитируя на ум, визуализируете его, – это означает, что вы поступаете неправильно. Невозможно визуализировать свой ум. Например, вы не можете визуализировать любовь. Как вы медитируете на любовь? Вы представляете сердце, стрелу, – но это не любовь. Тогда как вы можете медитировать на любовь? Медитация на любовь выглядит следующим образом. Будда объяснял это очень точно. Он говорил, что когда вы медитируете на образ Будды, вы представляете его вовне. А когда вы медитируете на любовь, вы не должны ее визуализировать. Вы не можете ее визуализировать. Просто почувствуйте любовь. А в чем состоит чувство любви? Сначала вы думаете о том, как каждому живому существу не хватает счастья. Тогда постепенно ваш ум начинает думать, как было бы хорошо, если бы все они были счастливы. Вот это называется «любовью».

Любовь – это желание счастья всем живым существам. А наша любовь не является желанием счастья всем живым существам. Она связана с привязанностью: если ты меня любишь, то и я буду тебя любить. Если он или она скажут вам что-то, что заденет ваше эго, то ваша любовь сменится на гнев. Вы должны понимать, что если вы чувствуете чистую любовь, то даже если он или она уйдет с другим, – вы не расстроитесь. Вы пожелаете ему или ей счастья. Если они счастливы с другими людьми, – это хорошо, пусть они всегда будут счастливы! Вот так думают люди со спокойным умом. Тогда кошмара: «О, он меня бросил!» – не будет. «Ну и пусть, зато я буду еще краше!» В Тибете считают так: когда корова дает все меньше и меньше молока, оно становится все вкуснее и вкуснее.

Итак, из-за привязанности вы становитесь несчастливymi. В нашей жизни важно не привязываться, а иметь чистую любовь. Все непостоянно. Может случиться все, что угодно. Не думайте, что этого никогда не произойдет. Не надо думать, что ваша подруга или парень вас никогда не бросят. Также должны думать муж и жена, тогда, если один из супругов уйдет, ничего страшного в этом не будет. Если жена мужа бросит, скажите: «Как хорошо! Теперь я буду заниматься медитацией». Если муж уйдет, тоже неважно. Вы не должны к этому слишком серьезно относиться. Вы должны думать, что однажды умрете. Все дела, все вещи будут брошены. Вы останетесь один, без дома, без чего бы то ни было. Сейчас вы постоянно беспокоитесь, а когда наступает смерть, приходит спокойствие. Там ничего нет. Думайте так. Я, тибетский лама, немного открываю вам глаза. Вы должны быть к этому готовы. Это полезно для вас.

Один человек спросил у йогина адрес другого человека. Йогин сказал: «Иди прямо, затем сверни налево и найдешь там его адрес». Когда человек пришел туда, то понял, что попал на кладбище. Он сильно разозлился и вернулся к йогину: «Зачем ты обманул меня и сказал неправильный адрес?» Йогин ответил: «Я назвал тебе его настоящий адрес. Это его постоянный адрес. Его временный адрес я не знаю, а постоянный его адрес там. Это не только его постоянный адрес, но и мой постоянный адрес, и твой постоянный адрес. Куда бы мы ни поехали, в конце нам придется отправиться туда». Человек сразу же понял, что перед ним великий йогин. Он сделал простираие и сказал: «Пожалуйста, открой мои глаза. Я совершенно потерял свой мир. Дай мне мудрость». Мудрость – это бесценная вещь, которая всегда с тобой. Мудрость украсть невозможно. Это самый надежный банк.

Итак, вы должны понимать, что, в конце концов, мы все окажемся там. В настоящий момент готовьтесь к счастью в будущей жизни, думайте о будущей жизни. Главное, что вы можете забрать в будущую жизнь, – это ваша доброта. Нет ничего, что было бы выше доброты. Всегда будьте добрыми и старайтесь делать что-то доброе для других. Что сможет навредить вам в будущей жизни? Ваше негативное, эгоистичное состояние ума. Оно делает вас несчастным в этой и в будущей жизни. Поэтому будьте очень осторожны со своим

негативным состоянием ума. Не будьте сами несчастливы и не разрушайте счастье других. Как вы медитируете на любовь, на чувство любви, таким же образом медитируйте на ум.

Когда вы медитируете на ум, не подражайте какому-то искусственному чувству. Просто оставайтесь в естественном состоянии ума. Не развивайте и не порождайте никаких эмоций. Это называется «обнаженное состояние ума». Обнаженное состояние ума – это просто ясность и осознанность. Нет никакого влияния. Ваш ум находится в нейтральном состоянии. Это называется «обнаженное состояние ума». Ум можно сравнить с зеркалом. Когда вы зеркалу демонстрируете предмет красного цвета, зеркало отражает красный цвет. Если вы демонстрируете желтый цвет, то зеркало отражает желтый цвет.

Иногда ваш ум негативен. Это можно сравнить с тем, что вы показываете уму нечто черное. И он начинает отражать что-то черное. По природе ум не является черным. Когда вы выполняете аналитическую медитацию, порождаете позитивное состояние ума, – это равносильно тому, что вы показываете уму нечто белого цвета. Это обнаженное состояние постарайтесь почувствовать на собственном опыте. В естественном состоянии наблюдайте за своим умом, не порождайте мыслей. Когда концепции возникают, не отталкивайте их. Этим вы можете заниматься во время засыпания. А когда вы перед сном думаете о разных делах, ум не отдыхает, – из-за этого возникают болезни. Когда я кладу голову на подушку, я быстро засыпаю, потому что я наблюдаю свой ум. Вы очень быстро заснете, вы не сможете заниматься медитацией, – это очень полезно для обнаружения ума. Думайте так: «Это просто нейтральное состояние ума, – прошлое уже закончилось, будущее еще не пришло, а настоящее – это каждый миг. В следующий миг первый момент уже прошел».

Итак, настоящее – это один миг. Предыдущий миг уже прошел, а следующий еще не наступил. А наша жизнь – это один миг. Это настоящее. И это – настоящая жизнь. В вашей известной песне есть правильные слова: «Есть только миг между прошлым и будущим. Именно он называется «жизнь». Это правильно. Это буддийская песня. Эта концепция позаимствована в буддийском учении. Когда возникают всевозможные образы, вы их не отталкивайте и за ними не следуйте, и постепенно эти мысли станут вашим сном.