

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию и шесть осознаний, в особенности имейте осознание себя как больного человека, страдающего от болезни омрачений, это очень важно. Думайте так, что для того чтобы излечиться от этой болезни омрачений, сегодня вы слушаете это учение. И также это учение, которое вы получаете, применяйте в повседневной жизни и делайте свой ум чуть более здоровым, чем до этого.

Хотя природа нашего ума чиста, но при этом у нас есть множество различных видов болезней омрачений. Почему? На это есть три основных причины. Первая причина состоит в том, что мы не контролируем наши тело, речь и ум. Мы позволяем нашим телу, речи и уму делать все, что им хочется. Как ребенок, который ест любую пищу, которую может найти, и из-за этого его здоровье становится хуже. Ребенок, который находится в лесу и при этом не знает, какие фрукты следует есть, а какие не следует, ест все фрукты подряд, которые находит, и из-за этого его здоровье становится хуже. Поэтому из-за отсутствия нравственности, из-за того, что вы делаете все в соответствии с любой пришедшей вам на ум мыслью, проявляется одна из основных причин болезни вашего ума. Далее, вторая причина, почему наш ум болен, состоит в том, что мы очень привыкли к негативному образу мышления и не освоили позитивный образ мышления. А также из-за недостатка концентрации. У нас становится больше омрачений из-за очень сильной привычки к негативному образу мышления. Третья главная причина – это настоящий источник всех омрачений, а предыдущие две были условиями для усиления омрачений. Третий главный источник всех омрачений – это неведение, отсутствие мудрости. Это вера в то, какими феномены нам являются, и множество ложных, неправильных выводов. Из-за этого возникают омрачения. Это три главных фактора, которые делают омрачения очень сильными в нашем уме.

Для того чтобы сделать эти три фактора меньше, Будда передавал учение о трех корзинах, чтобы сделать ум более здоровым. Все Учение Будды можно разделить по трем корзинам. Первая – это корзина Винаи. Это учение по этике, по нравственности. Один из факторов того, что возникают омрачения, состоит в том, что у нас нет контроля над телом, речью и умом. И поэтому мы совершаем любые действия в соответствии с пришедшими на ум мыслями. Поэтому первая корзина учения – это корзина нравственности. У нас нет дисциплины. Действия тела, речи и ума очень дикие. Поэтому наш ум становится очень больным. Учения по этике, нравственности располагаются в такой отдельной корзине, которая называется корзиной Винаи, нравственности. Вторая корзина учения – это корзина, посвященная концентрации, медитации. Второй фактор того, что порождаются сильные омрачения, состоит в отсутствии у нас концентрации и в отсутствии привычки к позитивному мышлению, из-за этого возникают омрачения. И чтобы устранить это, необходимо развить концентрацию, необходимо приучить свой ум к позитивному образу мышления. Учения, которые даются по этим темам, относятся ко второй корзине – корзине концентрации или медитации. По этой теме дано очень обширное учение, по тому, как медитировать, как развивать концентрацию. Это вторая корзина учения. Далее, третий главный фактор – это неведение. Из-за отсутствия мудрости возникает множество омрачений. И это главный корень. Здесь третья корзина называется корзиной учения о мудрости. Все Учение Будды входит в эти три корзины. Поэтому, для того чтобы сделать свой ум здоровым, вам необходимо выполнять три вида практики. Это то, что называется троичной тренировкой – тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости.

Что касается тренировки нравственности, то я передал вам на эту тему достаточно учений. Это очень важно. И главное – нравственность состоит в том, что вы не используете негативные состояния ума, а используете позитивные состояния ума. Вы придерживаетесь дисциплины, поскольку негативные состояния ума – это источник страданий для вас и для других, поэтому вы никогда не используете негативные состояния ума. В лесу вашего ума растет множество таких негативных деревьев и плодов. Не используйте эти плоды. Все ваши проблемы возникают из-за того, что вы продолжаете есть эти негативные плоды, и из-за этого сами становитесь несчастными, и несчастными становятся другие окружающие люди. В буддийской философии анализируются негативные состояния ума так же, как ученые могут проанализировать какое-то ядовитое растение, дерево. Они говорят: «О, это ядовитое дерево, его суть такая-то и такая-то, его функции такие-то и такие-то, они состоят в том, что его плоды могут останавливать или загрязнять кровь, из-за чего появляется болезнь». Они так анализируют. А потом люди говорят, что эти плоды есть нельзя. В буддийской философии проводится анализ ваших негативных состояний ума, которые вы используете основную часть времени. Когда у вас возникают проблемы, вы используете какое-то из этих негативных состояний ума, чтобы решить свои проблемы, но из-за этого ваши проблемы становятся только хуже. Когда приходят проблемы, возникает гнев или зависть, или вы какие-то хитрые комбинации придумываете, но от этого проблемы только хуже и хуже становятся, это их не решает. Когда у вас нет проблем, и вы используете негативные состояния ума, чтобы обрести счастье, то это тоже опасно, никогда их не используйте. Когда вы хотите счастья, снова могут прийти негативные состояния ума, если вы придумываете хитрые комбинации. Так вы сами себе создаете проблемы. Негативные состояния ума никогда не решают проблем и никогда не дают настоящего счастья. В конце концов, только хуже будет.

Будда говорил, что те негативные состояния ума, которые вы используете основную часть времени для решения своих проблем, для обретения счастья, в первую очередь возникают из-за ошибочного состояния ума. Их причина – это ошибочное состояние ума. Это неверная теория, а на основе неверной теории невозможно добиться хорошего результата. Также в сфере бизнеса, если ваша теория неверна, то вы не добьетесь хорошего результата. Сколько бы ни работали, это будет пустой тратой времени. Любое негативное состояние ума возникает из ложного, ошибочного состояния ума. Эта теория неверна и поэтому не может привести к какому-то хорошему результату. Второе, что касается сущности ваших негативных состояний ума, то Будда говорил, что, по сути, они являются ядовитыми состояниями и глупостью. Это очень ясно, когда у людей в голове возникают омрачения, они сразу же становятся глупыми. Когда они начинают злиться, они глупеют. Об этом говорят и психологи и нейробиологи, что когда человек начинает злиться, аналитическая часть его головного мозга в этот момент как-то блокируется. Также любой человек становится глупее, когда к чему-то привязывается. Когда у вас в уме проявляются омрачения, в этот момент вы становитесь глупыми. Кроме того, негативные состояния ума ядовиты. Из-за яда ваш здоровый ум становится нездоровым умом, когда становятся активны эти состояния. И третье – это функция ваших негативных состояний ума, она состоит в том, чтобы вредить вам и вредить другим. И поэтому на основе вот этих трех положений, касающихся причины, сущности и функции ваших негативных состояний ума, решите, что никогда не будете использовать эти негативные состояния, они очень опасны.

Что касается ваших позитивных состояний ума, то вы их используете очень редко. В этих позитивных состояниях ума причина – это достоверное состояние ума. Это

подлинная, достоверная теория. Их сущность – это лекарство и мудрость. Когда вы становитесь немного позитивными, в этот момент вы мудрые люди. Например, вы можете очень ясно видеть, что когда у вашего спутника жизни в уме проявляется омрачение, он становится очень глупым. А когда он или она становятся немного мудрее, когда у них проявляется позитивное состояние ума, в это время они говорят что-то очень мудрое. По другим людям вы можете видеть, что позитивное состояние ума делает их очень мудрыми и также это лекарство, поскольку вы видите по их лицу, что они очень счастливы. Поэтому позитивные состояния ума – это лекарство, когда люди позитивны, их лицо сияет, они смеются. Даже если у них ничего нет, только чай и один кусок хлеба, они делятся половиной. Чай пьют, очень счастливы, спокойны. Когда ум здоров, когда у них позитивное состояние ума, а дома ничего нет – только чай и хлеб, они поделятся тем, что есть. Я это своими глазами видел. Когда тибетцы приехали в Индию, у них ничего не было, ни паспортов, ни пенсии, ни работы, ничего не было, даже языка они не знали. Они пили чай, делились хлебом. Их ум был позитивно настроен, и они были счастливы, не ругали друг друга, смеялись, делились тем, что есть. Они жили счастливо. Это функция позитивного состояния ума.

В России, например, в некоторых семьях, на столе есть очень много разной еды. Колбаса, икра, мясо, все есть, чего только нет. А муж с женой ругают друг друга. Счастья нет. Один другого ругает: «Ты такой-сякой». Муж ругается: «Жена, ты такая-сякая». Это происходит из-за того, что у них негативное состояние ума. Поэтому это яд. Лицо красное, еду не видят, из головы дым идет. Потом стол ломают, тарелки бьют. Счастья нет. Это функция негативных состояний ума. Это очень явно. Поэтому, когда вы пребываете с негативными состояниями ума, какой бы вкусной ни была ваша пища, в каком бы красивом доме вы ни находились, вы не будете счастливы из-за того, что активны эти негативные состояния. Это яд. Негативный ум сразу же делает людей несчастными, и атмосфера становится нездоровой. Этот вопрос исследовали ученые и обнаружили, что если человек настроен очень негативно, то он может повлиять даже на структуру воды. Это научно доказано. Если взять счастливого человека, то его позитивная энергия даже на воду влияет. Если он поливает цветок, то цветок растет лучше, чем когда его поливает человек с негативным состоянием ума. Это научно доказано. Поэтому негативные состояния ума – это ядовитые состояния ума. Никогда их не используйте. Это хуже, чем ядовитые плоды. Например, если вы съедите какой-то ядовитый фрукт, то вы сразу же получите какой-то плохой результат, поэтому вы боитесь этого, говорите: «Ой, я не буду это есть», а негативные состояния ума не сразу дают результат, а потихонечку, поэтому вы их сразу не заметите. Что касается реакции вашего ума, то ваш ум становится несчастным, но, тем не менее, вы этого не замечаете. Вы думаете, что ваш ум несчастен не потому, что вы используете негативное состояние ума, а из-за кого-то другого: «Это потому что человек про меня что-то плохое сказал, поэтому я несчастлив. Он меня обидел». Нет, он не виноват. Вы пользуетесь негативными состояниями ума, поэтому вы несчастливы. Вы обвиняете других, говорите: «Из-за него сегодня я несчастлив, он испортил весь день». Нет, он не испортил, вы сами себе этот день испортили. Если человек – бодхисаттва, то ему никто не может испортить день. Он спокоен, у него развито терпение. Он скажет: «Спасибо большое, вы мне помогли». Что касается других живых существ, то даже если они вам вредят, это для вас очень полезно, если ваш ум сильный. Что касается негативных состояний ума, то, сколько бы вы ни старались их использовать, они никогда не будут полезны для вас, а будут только лишь вредить вам. Поэтому здесь вывод очень ясен. Вы говорите: «С этого момента я никогда больше не буду использовать свои негативные состояния ума». Для вас очень важна решимость: «Я

всегда буду стараться использовать позитивные состояния ума для решения проблем и для обретения счастья». Это этика. Это самая основополагающая этика.

Теперь, что касается концентрации, медитации. В этот раз я бы хотел вам дать более подробное учение о том, как медитировать. Во время моих предыдущих множественных приездов в Новосибирск я очень часто давал учение по нравственности, этике, и это все очень важно в качестве фундамента. Теперь на такой фундамент необходимо надстраивать вторую тренировку – тренировку сосредоточения, медитацию. Это очень важно для того, чтобы сделать свой ум здоровым. Каждый день занимайтесь немного медитацией, и ровно настолько ваш ум будет становиться все более и более здоровым день ото дня. Вам нужно понимать, что невозможно сразу же сделать ваш ум здоровым – сегодня ваш ум очень нездоров, вы проделали сколько-то медитаций, и на следующий день ваш ум стал совершенно здоровым – это совершенно невозможно. Такого не было раньше, сейчас нет, и в будущем тоже не будет. Во время лечения болезни тоже не бывает, что один ученый даст вам капсулу, и она все вылечит. Такого не бывает. Легкого лечения нет. Это все иллюзия. Поэтому день за днем делайте практику, помаленьку выполняйте ее снова и снова, и здоровье вашего ума будет становиться все лучше и лучше. И так, в конце концов, вы придете к безупречно здоровому состоянию ума. Эти три тренировки вам необходимо выполнять каждый день, какое-то время уделять развитию нравственности, каждый день развивать концентрацию, а также каждый день какое-то время уделять развитию мудрости. Ровно настолько ваш ум будет становиться все более и более здоровым, благодаря чему вы будете становиться более счастливыми, и более счастливыми станут окружающие вас люди. Это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Поэтому регулярная и последовательная практика – это очень важно, и это гораздо лучше, чем какой-то период времени заниматься практикой интенсивно, а потом не делать ее вообще. Очень важно, чтобы ваша практика была регулярной, чтобы ваш ум придерживался такого последовательного подхода, поэтому каждый день уделяйте время этим трем видам тренировки: тренировке нравственности, тренировке сосредоточения и тренировке мудрости. По сути, это то, что каждый день вы не используете свои негативные состояния ума и используете только позитивные состояния ума – это то, что представляет собой тренировка нравственности.

Далее, также каждый день не осваивайте негативный образ мышления, а наоборот, приучайте себя к позитивному образу мышления – это тренировка медитации. Медитация по-тибетски звучит как «гом». «Гом» означает «освоение». А что вы осваиваете? Это освоение позитивного образа мышления. Это когда вы дистанцируетесь от таких негативных привыканий. Вы держитесь на расстоянии от негативного образа мышления, от негативных действий. Для этого очень важно держаться на расстоянии от шести условий, которые увеличивают ваши омрачения. Я говорил вам об этом в прошлый раз, поэтому повторять не буду, может быть, вы уже забыли об этом.

Далее, каждый день проводите тренировку мудрости. Для этого очень важно читать книги. Вначале чтение буддийских философских книг – это самый лучший способ развивать мудрость, и также получайте учение. Чем больше вы будете получать учение, чем больше вы будете изучать подлинных текстов, тем в большей степени будет возрастать ваша мудрость, и это очень полезно для тренировки мудрости. Различают три вида мудрости, которые вам нужно культивировать каждый день.

Первое – это то, что называется мудростью, возникающей на основе слушания или чтения книг. Это первый уровень мудрости. Эта мудрость непрочна. Она у вас появляется и очень легко может исчезнуть. Поэтому для вас очень важно не ограничиваться мудростью, возникшей на основе слушания или чтения книг, вам необходимо обрести второй уровень мудрости. То образование, те знания, которые вы получаете в школе или в университете, это в основном мудрость, которую вы извлекаете на основе слушания или чтения книг. В буддизме говорится, что это нечто ненадежное, что это очень легко исчезает. И в тот момент, когда эти знания вам понадобятся, у вас их не будет, поскольку они уже исчезли. У меня есть ученики, которые много раз слушали учение по развитию терпения. Они знают, как развивается терпение, любовь, сострадание. Но когда они встречаются с плохими условиями и возникают омрачения, то эта мудрость, возникающая на основе слушания учения, покидает их, исчезает. Вы как обычный простой человек кричите, злитесь. А потом домой приходите и там красивые слова говорите: пусть все будут счастливы. Это происходит из-за того, что мудрость, возникающая на основе слушания и чтения книг, это очень слабая мудрость. Если говорить о книгах, то речь идет о чтении подлинных книг, а не каких-то ложных, потому что некоторая информация в книгах может быть ошибочной, и читать такие книги может быть даже опасным, лучше не иметь таких знаний. У некоторых людей очень много знаний, очень много информации, но это неправильная информация. Если они пользуются неправильной информацией, то создают несчастья и себе и другим. Эта неправильная информация, знания – источник проблем. Простые люди в деревнях многого не знают и счастливы, спокойно чай пьют. А тут в Новосибирске в Академгородке сидят ученые, читают странные книги, и потом их ум начинает работать неправильно. В результате они и себя и других делают несчастными. Почему? Потому что они используют неправильные знания. Поэтому мой Учитель говорил, что лучше вообще не иметь знаний, чем иметь какие-то ложные знания. Ложные знания опасны. Иногда я смотрю на моих учеников и вижу, что некоторые из них читают разные книги, куда попало ходят, потом начинают заводить странные разговоры. Я думаю: «Зачем ему такие ложные знания, учения? Он хуже становится». Поэтому очень важно читать только подлинные книги. Если книга не подлинная, то лучше не читайте ее, потому что в ваш ум эта недостоверная информация проникает гораздо легче и остается там, как яд. Эта неправильная информация вашему уму больше нравится, потому что вы ленивы. Вы думаете: «Я хочу верить этому, поэтому думаю, что это правильно». Это тоже привязанность. Достоверные знания вашему уму неприятны, трудны, потому что это противоядие от ваших омрачений, но вам нужны именно такие подлинные знания, подлинные книги.

Вторая мудрость – это мудрость, возникшая на основе размышлений. Это подлинные знания, которые вы приобретаете на основе слушания или на основе чтения подлинных текстов. Не довольствуйтесь тем, что вы лишь однажды услышали какое-то учение или один раз о нем прочитали. Думайте на эти темы, снова и снова анализируйте. Тогда ваша мудрость станет немного глубже. И это то, что называется мудростью, возникшей на основе размышлений. Если у вас нет мудрости, возникшей на основе слушания подлинного учения или чтения подлинных книг, то второй уровень мудрости обрести невозможно. Мудрость, возникающая на основе размышлений, возникает на основе первого вида мудрости, который порождается благодаря слушанию подлинного учения или чтению подлинных книг. Именно эти темы вы обдумываете снова и снова. И тогда возникает второй уровень мудрости. Но он тоже не очень прочен и тоже не очень эффективен для устранения омрачений. Поэтому вам необходим третий вид мудрости.

Третий вид мудрости – это мудрость, возникающая на основе медитации. Здесь випашьяна – это не когда вы просто сидите в строгой позе, а когда с помощью шаматхи вы проводите аналитическую медитацию, тогда вы выполняете випашьяну. Шаматха – это концентрация очень высокого уровня. И когда с такой высокой концентрацией вы проводите аналитическую медитацию, это называется випашьяна. Здесь вы достигаете випашьяны, и это то, что называется мудростью, возникающей на основе медитации. «Випашьяна» означает «высшее виденье». Оно очень мощное, очень прочное. Это противоядие от омрачений. Эта мудрость, возникающая на основе медитации, полностью устранил омрачения из вашего ума, и ваш ум станет безупречно здоровым.

Это система, которую передал Будда касательно трех тренировок: тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости, трех видов мудрости. Будда на разных стадиях передавал различные наставления о том, как тренировать нравственность, как тренировать сосредоточение, как тренировать мудрость – это все представляет собой очень обширное учение, образующее восемьдесят четыре тысячи томов.

А теперь, что касается медитации. В повседневной жизни каждый день очень важно заниматься медитацией какое-то время – двадцать или тридцать минут. После того, как вы обретае знания о том, как правильно медитировать, очень важно заниматься медитацией. В противном случае это было бы просто пустой тратой времени. Различают два вида медитации – это развитие однонаправленной концентрации и аналитическая медитация.

В этот раз я объясню вам, каким образом заниматься развитием однонаправленной концентрации в повседневной жизни и передам вам эти наставления в очень сжатом и простом виде. Подробные наставления о том, каким образом развивать однонаправленную концентрацию, шаматху, уже вышли в виде книги. Вам следует прочитать эту книгу. А сейчас я вам передам наставления о том, как развивать концентрацию в повседневной жизни. Чтобы развивать однонаправленную концентрацию, очень важно вначале обрести общее представление об этом, и после этого технические наставления будут для вас очень полезными. Поэтому очень важно прочитать книгу и понять, что для того, чтобы развить шаматху, существуют шесть благоприятных условий. Это очень важно знать – каковы шесть благоприятных условий. Если вы создадите шесть благоприятных условий в том месте, где вы пребываете, то в вашем уме концентрация сразу же улучшится. Даже живя в большом городе, вы, может быть, не сможете создать их все, но большинство, основную часть этих шести условий вы создать сможете.

Итак, вам нужно знать, каковы эти шесть благоприятных условий, и старайтесь создать их в том месте, где вы живете. Далее, в дополнение к этим шести благоприятным условиям очень важно знать, каковы пять ошибок медитации. Если вы не знаете этих пяти ошибок медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, вы никогда не добьетесь прогресса. Например, когда у вас проблемы с телевизором, если вы не знаете, в чем состоят неполадки, каковы там ошибки, и вы будете стараться как-то его отремонтировать, здесь потрогаете, там потрогаете, то из-за этого телевизору станет только хуже. Лучше не будет, а хуже будет. Точно также сейчас в Европе, в России люди медитируют. До медитации их ум был чуть-чуть нормальным, а потом, после медитации становится хуже. Почему? Потому что они не знают пяти ошибок медитации, а это фундамент. Они сидят, не зная пяти ошибок медитации, потом начинают контактировать с кем-то, слушают разные странные

слова, их глаза делаются большими, и так они становятся ненормальными. Это потому, что они не знают, где ошибка в телевизоре их ума. Здесь потрогают, там потрогают, и потом в телевизоре их ума два канала могут как-то соединиться в один канал. И это опасно. Это то, что может произойти в телевизоре вашего ума. Поэтому вам нужно прочитать мою книгу, чтобы узнать, каковы пять ошибок медитации, в чем состоят восемь противоядий, и как применять противоядия от каждой из этих пяти ошибок медитации. Это медитация. Пять ошибок медитации нужно устранить посредством применения восьми противоядий от каждой из этих ошибок медитации, и тогда вы добьетесь прогресса. Тогда в вашем телевизоре ума будет не только один канал, а два канала, три канала.

Наш ум – это невероятный телевизор. Там может быть миллиард каналов. Когда вы делаете хороший ремонт ума, то он становится очень ясным. Наш ум – это природный телевизор. Но мы этим не пользуемся. Стив Джобс сделал Apple, и вы думаете «О, как интересно». Но это ничто, это даже близко не стоит с нашим умом, с телевизором нашего ума, но мы не делаем ремонт своего ума. Каждый год не надо покупать новый Apple, не надо покупать новый телефон. Один раз нужно правильно сделать ремонт и в уме будет работать миллион каналов, и все будет очень ясно видно. Вы увидите даже другие вселенные, чем там занимаются. У нас есть способность видеть это. Это невероятный ум, наша природа. Это не кем-то создано, это природа. Это невероятно! Как в клонировании, каждая клетка нашего тела хранит в себе потенциал всего нашего тела, и также ситуация обстоит и с нашим умом. Наш ум – это как клетка для клонирования Будды. Если вы правильно используете его, то вы можете стать Буддой. Ум – клон Будды, а Будда все знает. Вот такой потенциал есть у нас, но мы не используем этот потенциал ума, который называется природой будды. Поэтому очень важно знать, каковы пять ошибок медитации, каковы восемь противоядий и как их применять. Также очень важно знать, каковы шесть сил, и как, используя эти шесть сил, вы прогрессируете, продвигаетесь с первой стадии концентрации на вторую, со второй на третью и так далее. Существует всего девять стадий сосредоточения. Кроме этого вам также нужно знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. И это полные наставления о том, как развить шаматху.

Далее, на основе таких общих наставлений и общего представления даются технические наставления. В «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объяснил, чем вам необходимо заниматься до медитации, и чем вы занимаетесь в процессе медитации. Также во время медитационной сессии – что вам необходимо делать до того, как ваш ум был установлен на объекте медитации, и что вам делать в то время, как ваш ум пребывает на объекте медитации. Итак, здесь есть такие технические наставления. Это подлинные тексты, не имеющие никаких ошибок. Если вы будете медитировать, используя в качестве основы такие тексты, то вы сможете добиться определенных результатов. Наставления, которые лама Цонкапа изложил в «Обширном Ламриме» и также в «Среднем Ламриме», – это не то, что придумал сам лама Цонкапа. Каждый раз, передавая те или иные наставления, он ссылается на коренные тексты, на Учение Будды. Поэтому в буддизме нет такого понятия как «ламаизм». Тибетские ламы ничего не могут создать. Все эти учения коренные, они исходят от Будды. Никакой новой теории нет, все теории уже давно открыты. Шантидева сказал: «У меня нет новых учений, которые бы не давал Будда. Все теории уже открыты Буддой. Просто я озвучиваю те теории, которые неизвестны людям, но пишу эти книги в том же порядке». Он говорил: «Я не открывал новых теорий в буддизме». Вам нужно понимать, что если какой-нибудь мастер скажет, что он открыл какой-то новый буддизм, то это нонсенс. Будда объяснил буддийскую

теорию две с половиной тысячи лет назад, с тех пор в нашем мире появлялось очень много высоких мастеров, и при этом никто из них не смог найти в Учении Будды ни одного противоречия.

Будда передавал наставления не только касательно развития ума, но также и в отношении материи. И ученые также, проводя исследования, не смогли найти ни одного противоречия с Учениями Будды, относящимися к материи. Например, говорится о том, что не существует неделимых частиц. В отношении материи Будда также говорил, что у материи нет начала, что материя возникает из своего предыдущего момента, и никто не может создать материю. Вы не можете создать какие-то новые материальные частицы, вся материя – это продолжение ее предшествующего момента. Также вы не можете полностью уничтожить материю – она все время будет продолжать существовать. Что касается закона сохранения массы и энергии, который был в науке открыт несколько десятилетий назад, в буддизме он был открыт две с половиной тысячи лет назад. И основываясь на этой теории, законе сохранения массы и энергии, в буддизме говорилось о том, что у нашей вселенной нет начала и также нет конца, она все время продолжает существовать. И также говорилось о нашем «я», что у нашего «я» нет начала и также нет конца, «я» тоже все время существует. Смерть – это не конец жизни. В буддизме говорится, что смерть – это не конец жизни, а смерть – это начало новой жизни, так же как и большой взрыв является началом новой вселенной. В науке знают, что большой взрыв – это начало новой вселенной. Точно так же, смерть – это большой взрыв. Ваше новое тело – это большой взрыв. Это начало новой жизни. Поэтому жизнь всегда продолжается. Здесь нет никаких противоречий, и наоборот, когда ученые изучают буддизм, они просто поражаются тому, что все эти теории уже открыты в буддизме.

Иногда мой отец немного преувеличивал, он говорил о том, что все, что известно в науке, уже открыто в буддизме, в том числе в буддизме есть все знания о строительстве самолетов и так далее. Но это слишком большое преувеличение. Я смотрел старые тексты, там нет информации о том, как создавать самолеты. Это не тема буддизма. Главная тема – как сделать ум здоровым. Главная тема – обретение здорового ума, это то, что объясняется очень подробно. А что касается внешних объектов, то поскольку у нас возникает к ним привязанность, поэтому также даются объяснения в отношении внешних объектов, в частности в отношении их природы. Объясняется их взаимозависимая природа. Но не для того, чтобы развивать как-то материальные объекты, а чтобы не привязываться к ним. Поэтому в буддизме нет информации о том, как строить самолеты. Такого я вообще не видел. Если кто-то про это говорит – это нонсенс.

Теперь я вам объясню, как заниматься медитацией в повседневной жизни. В повседневной жизни очень важно иметь определенные правила – это тоже нравственность. В жизни вам очень важно придерживаться правил, и тогда в вашем уме будет покой. Кто вас дисциплинирует? Это вам самим нужно себя дисциплинировать, никто другой этого не будет делать. Это называется нравственностью. Нравственность – это самодисциплина. Это не когда другие люди бьют вас палкой. Это неправильно. Вы должны сами себе говорить: «Это надо, а это нельзя. Слишком много телевизор смотреть нельзя». Я не говорю, что нельзя смотреть телевизор. Обязательно надо смотреть – вы должны знать, что в нашем мире происходит. Но очень много смотреть – неправильно. Надо дисциплинировать себя. Если сегодня вы очень много смотрите телевизор, тогда остановитесь, скажите «стоп». Надо иметь большую силу воли. Также тренируйте такую самодисциплину:

«Я не буду пить, не буду курить – это вредит моему здоровью, зачем же мне это нужно?» Я не говорю про сок. Сок, чай, пожалуйста, пейте. Но водку, алкоголь не надо. Зачем это надо? Это самодисциплина.

Также вы знаете ваши дурные привычки, и поэтому дисциплинируйте себя, устраните их. Сейчас вы уже не маленькие, вы уже взрослые – вам нужно устранить, избавиться от этих привычек. Плохие привычки надо убирать. Это называется моралью, этикой. Что касается этической дисциплины, то в Винае даются очень подробные техники, как добиться такой дисциплины, очень интересные техники. Если вы детально знаете Винаю, то вам очень удобно совершать правильные поступки. Это подобно механизму в шахматной игре. Когда вы делаете правильный дебют, то потом можете ходить так, как вы хотите. Когда дебют неправильный, то даже если вы не хотите какой-то ход сделать, вы все равно вынуждены его делать. Потому что у вас была ошибка в дебюте. Поэтому в Винае вы можете почерпнуть очень много детальных, очень полезных учений.

В Винае говорится о стратегии, а стратегия – это принятие обетов. Все обеты очень полезны для того, чтобы устранить ваши дурные привычки. Эти обеты подобны такому забору, ограждению. Если ваш забор крепок, тогда дикие животные не смогут пробраться и разрушить сад вашего ума. Поэтому вы спокойны. Если вы хорошо знаете Винаю, хорошо знаете этику, то будете всегда счастливы. Это я вам точно могу сказать. Утром глаза открываете – ваш ум счастлив. Лицо становится счастливым, потому что в саду вашего ума все правильно, дикие животные не пришли. Сад закрыт. Очень спокойно и счастливо. Эти наставления очень важны, и в будущем постарайтесь получить учение по Винае. Не ограничивайтесь лишь общим учением, потому что существует очень много подробных техник, которые очень полезны для развития вашего ума.

Теперь, что касается развития однонаправленной концентрации, шаматхи в повседневной жизни. В первую очередь в вашей повседневной жизни вам очень важно придерживаться правил. Исходя из собственных возможностей и собственного времени, скажите себе, что такое-то количество времени каждый день вы будете уделять медитации. Вначале не очень много. Скажите, что по двадцать минут в день я буду заниматься медитацией, развитием концентрации. Вам нужно заниматься развитием концентрации так, что вначале вы читаете текст, ежедневную молитву, и после этого вы переходите к развитию концентрации.

А теперь, как развивать однонаправленную концентрацию. Для этого вам нужно знать, как правильно сесть в семичленную позу Вайрочаны – позу медитации. Для этого в первую очередь вам нужно у себя дома подготовить сидение для медитации. Вы можете сделать себе такое сидение для медитации, которое сзади будет приподнято, спереди пониже, или можете просто положить квадратную подушку и взять еще одну более маленькую подушку под себя.

Очень важно стараться сидеть в позе медитации. Я знаю, что вам, россиянам, очень трудно сидеть в правильной позе для медитации. Я не говорю о полном лотосе – вам трудно сидеть даже в полулотосе. Поэтому очень важно заниматься йогой, но не большим количеством разных видов йоги, а особыми упражнениями для растяжки своих ног, чтобы вы могли, как полагается, сидеть в позе для медитации. Вообще, люди занимаются йогой ради здоровья, но только ради здоровья слишком много заниматься йогой – тоже пустая трата времени. Я говорю о такой йоге, которая полезна для того, чтобы сидеть в медитации. Эта йога нетрудная. Например, когда

вы смотрите телевизор, сядьте так, чтобы соединить ступни ног вместе, разводите колени в стороны и так растягивайте. Смотрите телевизор и делайте растяжку. Каждый день чуть-чуть так делайте, немножко растягивайтесь и, в конце концов, вы легко сможете сидеть в позе для медитации. Другое упражнение: вы разводите ноги, растягиваете их, и после этого начинайте наклоны вперед, растягивайте спину. Каждое упражнение делайте по двадцать раз. Сразу лучше будет. Это необязательно во время медитаций делать, можно делать, когда вы смотрите телевизор. Для здоровья это тоже хорошо. Делайте эти упражнения по двадцать раз каждый день, и потом вы сможете сидеть в позе медитации, как я, вам будет удобно.

Например, когда я летаю в самолете, мне неудобно сидеть, опустив ноги, я сижу в позе лотоса. Когда сидишь в лотосе – ногам удобно, так я могу долго сидеть. Когда в будущем вы будете развивать концентрацию, вы будете так сидеть по несколько часов, и ваша обычная поза будет мешать концентрации, ноги будут затекать, и вам будет трудно медитировать. Поэтому вам, обязательно, вначале нужно научиться сидеть в позе лотоса. В будущем вы будете развивать концентрацию ума, а ваше тело будет сидеть неправильно, оно не будет к этому готово, поэтому будет мешать вам. Это жалко. Ум еще может долго медитировать, но тело вам не дает медитировать. Оно говорит: «Тут болит, тут болит». Это очень жалко. Поэтому с самого начала надо чуть-чуть заниматься йогой, делать упражнения, и вам будет очень хорошо. Поэтому занимайтесь такой йогой – разводите ноги, делайте такие движения по растяжке двадцать раз, и после этого делайте двадцать наклонов вперед. Даже пожилые люди могут так делать. Это очень полезно. Вам не нужно на беговых дорожках бегать. Это то же самое. Очень полезно. Вам также нужно понимать, что йога очень сильно связана с дыханием. Когда вы сводите колени вместе – в этот момент делайте вдох, когда разводите ноги – делайте выдох. Для здоровья очень полезно делать полные вдохи и выдохи. Полные вдохи и выдохи – это самое главное. То есть, ничего не думайте, только думайте о дыхании. Также поступайте с наклонами вперед. Когда вы нагибаетесь вперед – делайте выдох, а когда обратно разгибаетесь, то делайте вдох. Двадцать раз. Повторяйте это по двадцать раз каждый день, и это будет очень полезно для вашего здоровья, а также вы сможете растянуть свои ноги. Не забывайте об этом, делайте это. Когда вы получаете опытный комментарий, то ваш Духовный Наставник также передает вам определенную практику. И вам нужно заниматься этой практикой. На общем учении Учитель не передает практику для выполнения. Вам нужно лишь просто стараться понять учение, общую теорию. Итак, теперь это ваша практика.

Также каждый день старайтесь, когда вы занимаетесь медитацией, сидеть в семичленной позе для медитации. Что касается семичленной позы, то, в первую очередь это касается вашей головы: голова должна быть немного наклонена вперед. Второй момент – это ваши глаза. Глаза наполовину закрыты, но при этом зрачки поднимите вверх и не смотрите своими глазами. Ваш рот практически полностью закрыт – слегка приоткрыт, а языком вы касаетесь верхнего неба. Далее, ваши плечи расправлены, спину держите ровно, правую ладонь кладете поверх левой и соединяете два больших пальца. Эта поза очень полезна также для правильной циркуляции энергии в вашем теле. У вас в теле возникает определенный баланс. И также думайте о том, что ваша правая рука символизирует метод, а левая рука символизирует мудрость. Когда вы соединяете две ладони – это как символ союза метода и мудрости. Далее, ваши ноги перекрещены. Если это для вас возможно, то сидите в полном лотосе. Полный лотос – это лучшая поза для медитации. Если это для вас невозможно, то сидите в полуплотосе. Полуплотос – это когда вы одну ногу

кладете поверх другой. Полный лотос – это когда вы каждую лодыжку кладете на противоположное бедро. Вы можете видеть изображение Будды – он сидит в полном лотосе. Или посмотрите на изображение Тары – она сидит в полном лотосе. Ваджрасаттва тоже. У Зеленой Тары одна нога вытянута. Манджушри тоже сидит в полном лотосе. Итак, это семичленная поза Вайрочаны.

Далее, дыхательная йога. В буддизме говорится, что существует три вида йоги. Первая – это йога физических упражнений для здоровья тела. Это не очень важно. Если вы можете ею заниматься – это очень хорошо, а если у вас нет на это большого количества времени, то необязательно заниматься этим все время. Второй вид йоги – это то, что называется дыхательная йога, она также очень эффективна для здоровья и очень полезна для развития концентрации. Дыхательная йога полезна не только для здоровья тела, но также и для здоровья ума, поэтому она важнее, чем физическая йога. Далее, третий вид йоги – это ментальная йога.

Что касается тантры, то все четыре класса тантры – это ментальная йога. Среди этих четырех классов тантры высший класс – это махаануттара-йогатантра, что означает высшая йога тантра. Эта йога-тантра – йога развития ума. Поэтому в буддизме, особенно в тибетском буддизме, очень большой упор делается на ментальную йогу.

Теперь, что касается дыхательной йоги. Вам очень важно каждый день заниматься дыхательной йогой, делать двадцать один вдох и выдох. Просто делайте вдох, делайте выдох, считайте «один» и так досчитывайте до двадцати одного. Занимайтесь этим в повседневной жизни. Как вам нужно это выполнять? Когда вы делаете вдох, то делайте полный вдох. В этот момент не думайте о прошлом, не думайте о будущем, а пребывайте просто в настоящем мгновении, и в этот момент вы просто дышите. Итак, делайте полный вдох и в этот момент думайте о том, что всю позитивную энергию всех Будд вы вдыхаете в себя в виде белого света. Это очень полезно. Ваше тело наполняется светом и энергией. Далее, задерживайте дыхание. Думайте о том, что эта энергия заполняет все ваше тело, проникает в ваш мозг. Этот ветер, который вы вдыхаете, наполняет все ваше тело, также в особенности ваш мозг. Ученые тоже так говорят, когда видят, как дышат воздухом: «Думаю, это пошло твоему мозгу на пользу». Даже ученые так говорят. Одинаково. Буддизм давно такое говорит. Мы чуть-чуть дышим, не в полную силу, и это причина плохого здоровья. Делайте полный вдох, задержку и после этого полный выдох. Когда вы делаете выдох, то выдыхайте всю негативную энергию, всю вашу депрессию, весь стресс. Все это исходит из вас, из носа в виде черного облака. Никогда не дышите ртом. В это время, во время дыхательной йоги дышите только носом.

В тантрах говорится, что корень сансары – это не только ваши омрачения, корнем сансары также является негативная энергия ветра, которая является основой ваших омрачений. Поэтому йога ветра очень важна для уменьшения омрачений. Когда вы делаете выдох, думайте, что энергия ветра, которая является основой для вашего гнева, зависти и всех остальных омрачений, выходит из вас. Когда эта энергия уйдет, вы не сможете злиться. Смотрите, некоторые люди, когда энергия, которая основана на гневе, становится у них активной, ищут причины для проявления злобы. Они не могут спокойно сидеть. Это похоже на транс. Они ищут причины, ругают своих мужей или жен. Чуть-чуть неправильно сделала: «А! Почему так?!» Потому что эта энергия их толкает. Буряты называют это «хи». «Хи» – это энергия, которая толкает гнев, и человек, услышав чуть-чуть плохие слова, сразу начинает

испытывать гнев. Это надо лечить. Когда вы так натренируетесь, то вас будут ругать, а вы в ответ просто рассмеетесь, потому что у вас эта энергия, которая активирует гнев, становится менее активной. И тогда вы не разозлитесь, а даже рассмеетесь. Если у человека нет этой энергии «хи», то, где бы он ни был, что бы ему ни говорили – все равно он будет смеяться. Мы это называем хорошим настроением. Потому что эта энергия ветра, которая основана на гневе, не активна. «О, вот ругается наш начальник. Он в плохом настроении», – что такое плохое настроение? Это энергия ветра, которая основана на гневе, и она в нем активна. Он ищет, кого бы отругать, и вы говорите, что это плохое настроение.

Это функция энергии ветра, которая является основой ваших омрачений. Если вы будете поступать так каждый день, то вы все время будете счастливы, у вас не будет депрессий. И когда кто-то вас будет ругать, вы будете смеяться. Не принимайте все слишком серьезно, просто смейтесь и шутите друг над другом. Это очень хорошо. Иногда шутите над собой. Это очень полезно. Ваше эго меньше станет.

Таким образом, делайте вдох, задержку дыхания, выдох и считайте: «Один, два» и так далее до двадцати одного. Этим занимайтесь каждый день. Это ваша практика. Далее, тонкая дыхательная йога. После этого займитесь тонкой дыхательной йогой, которая очень полезна для развития однонаправленной концентрации. Это очень простая техника. Вначале начните с простого, и после этого все остальные сложные техники будут даваться вам очень легко. В любом виде спорта одинаково – кунг-фу, карате – вначале надо долго, упорно заниматься простыми вещами, а потом сложными. Никакой мастер не будет вначале учить чему-то сложному. Сначала он будет учить простым вещам. Скажет, что какое-то одно упражнение руками нужно выполнять два года. Потом руки становятся очень сильными. Если эти простые вещи не делать, то сразу результата не получите.

Тонкая дыхательная йога – это когда вы не думаете о прошлом, не думаете о будущем, а пребываете просто в настоящем. Садитесь в правильную позу и после этого делайте медленный вдох. Вам не нужно делать полные вдохи и полные выдохи – просто дышите естественным образом и осознавайте свое дыхание. В настоящем вы занимаетесь только лишь одним – это делаете вдохи и выдохи. Просто осознавайте эти действия. В этот момент не совершайте никаких других действий, просто вдыхайте и выдыхайте, это то, что у вас происходит автоматически. Вам нужно просто осознавать свое дыхание. Даже не считайте вдохи-выдохи. Просто делайте вдохи и выдохи, и постепенно ваш ум естественным образом станет более тонким. Чуть-чуть тоньше станет. Не совсем тонким, а чуть-чуть тоньше. Когда ум чуть-чуть тоньше – там спокойно. Пока вы что делаете? Наш ум, как море. Вы на волне сидите, туда-сюда качаетесь, спокойствия нет. Занимайтесь этим дыханием, и вы чуть-чуть глубже уйдете – там волны нет. Там спокойно. Шума нет. Критики нет. Хвалить некому. Слава, репутация там не важны. Вам сразу понравится: «О, как мне нравится, как хорошо, я хочу больше такой медитации». Не занимайтесь этим слишком долго. Выполняйте эту технику в течение двух-трех минут, а после этого возвращайтесь к своей практике.