

Я очень рад всех здесь, сегодня видеть в мой третий день пребывания в Новосибирске. Эти несколько дней в Новосибирске я посвящаю тому, чтобы быть полезным для вас. И вы также со своей стороны, чтобы использовать меня как можно лучше, получайте учение с тем, чтобы стать более хорошими людьми. Если вы станете богаче внутри, более укрощенными, более здоровыми внутри, то вы станете источником счастья не только для себя, но и для других. Стоит только вашему уму стать немного богаче, более укрощенным, более здоровым, и вы сразу же почувствуете себя более счастливым, чем были до этого.

В Тыве один мужчина сказал мне, что его друг, бизнесмен, ждет моего приезда, и причина этого в том, что его жена, которая является моей ученицей, во время получения учения и как минимум целый месяц после получения учения становится очень доброй, спокойной. Поэтому он сказал, что ждет, когда в Тыву приедет геше Тинлей. Этот мужчина не получал от меня большого количества учений, поскольку он бизнесмен и у него мало свободного времени, но он все равно ждет, когда я приеду и буду давать учение. Так, это означает, что если вы делаете свой ум немного богаче, немного более укрощенным, более здоровым, то вы не только становитесь счастливее сами, но и становитесь источником счастья для других. Как только это внутреннее богатство уходит от вас, как только ум становится таким же необузданным, как был до этого, то сразу же вы становитесь несчастными и окружающие вас люди также становятся несчастными. Поэтому, когда вы слушаете учение, слушайте его не просто для накопления информации, а для того, чтобы искренне практиковать его и становиться более хорошими людьми.

Теперь, укротить свой ум, сделать его более здоровым вы можете с помощью троичной тренировки: нравственности, медитации и мудрости, то есть эти три тренировки очень важны. Вчера мы с вами говорили о том, как с помощью медитации укрощать свой ум, как развивать однонаправленную концентрацию. В повседневной жизни немного заниматься медитацией, стараться немного контролировать свой ум очень важно. Если во время медитации ваше тело сидит в строгой позе, но вы не можете контролировать свой ум, если он блуждает здесь и там, то это бесполезно. Это пустая трата времени, просто причинение боли своему телу. Чтобы медитировать, очень важно знать, как медитировать. Как я говорил вам, медитация может быть развитием однонаправленной концентрации и аналитической медитацией. Сейчас я расскажу вам, как развивать однонаправленное сосредоточение в вашей повседневной жизни. Вам нужно понимать, что один из самых главных факторов для развития однонаправленной концентрации – это порождение внимательности. Если у человека развита внимательность, то он способен гораздо быстрее развить однонаправленную концентрацию. Если у кого-то она слаба, то он не сможет как следует медитировать, не сможет развивать однонаправленную концентрацию, потому что ему не будет хватать главного материала для медитации – внимательности. Если вы хотите сшить красивую одежду, то для нее вам необходим материал, а без материала вы не сможете сшить одежду. Поэтому для развития однонаправленной концентрации, шаматхи главный материал – это внимательность. Вам необходимо развивать внимательность.

Вначале я объясню вам причину того, почему внимательность очень важна. Также, приведя аналогию, я раскрою вам механизм того, как правильно развивать однонаправленную концентрацию. Эту аналогию придумал не я, это драгоценные Слова Будды, которые изложены в одной из сутр. Чтобы продемонстрировать людям механизм развития однонаправленной концентрации, Будда приводил следующую аналогию. Что касается аналогий, то они очень важны, в данном случае

они передают тонкие моменты, которые невозможно передать словами, поэтому аналогии в буддизме очень важны. Но если аналогия неверная, то это может быть очень опасно, потому что у вас появится какое-то неверное понимание, и поэтому очень важно приводить аналогии, которые изложены в коренных текстах.

Итак, Будда говорил: «Ваш ум подобен дикому слону, он должен быть привязан к колонне медитации веревкой внимательности. Когда дикий слон вашего ума почти разорвал веревку внимательности и оторвался от колонны объекта медитации, вам необходим крюк бдительности, чтобы усмирить его». Итак, можно усмирить дикого слона вашего ума и заставить его пребывать в том месте, где вы хотите, чтобы он пребывал. Ваш ум в настоящий момент подобен дикому слону, он совершенно недисциплинирован, вы не можете сфокусироваться на одном объекте даже на одну минуту, ваш ум все время блуждает здесь и там. У вас нет над ним контроля, и если вы скажете ему не думать о чем-то, он наоборот будет об этом думать. Из-за этого возникает сумасшествие, когда вы размышляете о каких-то омраченных моментах и не можете оторваться от этих тем, углубляетесь в них, уходите все дальше и дальше. У психологов спрашивали, что такое ненормальное состояние ума, и они говорят, что это такое состояние, когда человек думает о какой-то одной теме снова и снова и не может от нее оторваться. Даже если он хочет вернуться к нормальному состоянию, то он не может этого сделать, и это называется ненормальным состоянием. Поэтому, когда у вас возникает гнев, когда вы к чему-то привязываетесь, ваш ум в этот момент находится в ненормальном состоянии. Это правда. Например, мужчина любит Наташу, потом наступает момент, когда он уже не хочет о ней думать, но все равно все его мысли о ней. Это ненормальное состояние ума. Это не любовь, это привязанность, ненормальное состояние ума. Из-за этого люди иногда совершают самоубийство или убивают кого-то. Также в отношении гнева, если кто-то произносит в ваш адрес какие-то неприятные слова, то вы думаете о них снова и снова, хотя и не хотите о них думать – это тоже ненормальное состояние ума. Вы становитесь ненормальными, потому что не можете не говорить об этой теме. Это ненормальное состояние. Когда вы разовьете какой-то уровень концентрации, с вами такого происходить уже не будет. Ваша привязанность будет, как письма на воде. Если вы что-то напишете на воде, то через секунду все это исчезнет. И вам не будет больно. Когда вы разовьете какой-то уровень концентрации, вы сможете сказать своему уму, если он привязывается: «Не думай об этом», и ваш ум ответит: «Хорошо, я не буду об этом думать», или, если вы разозлились, почувствовали гнев, то вы также скажете уму – не думать об этих положениях, и он вернется обратно, перестанет об этом думать.

Если у вашего ума чуть-чуть появится такой контроль, то вы будете счастливы. Это результат медитации. У вас не будет депрессии. Если возникнут неприятные мысли, то вы просто не захотите о них думать. Ум будет спокойным. Лучше думать хорошие мысли. Это все благодаря медитации. У меня нет высоких реализаций в медитации, нет ясновидения, я не могу летать, но когда я чувствую, что мой ум начинает привязываться, я думаю: «Стоп, я не хочу привязываться». Это правильно, не надо привязываться, есть более интересные вещи. Я думаю о философии, и сразу ум становится спокойным. Боли нет. Даже когда я слышу неприятные слова, мне чуть-чуть неудобно, но потом я думаю: «А зачем мне об этом думать? Лучше думать о других вещах». Надо сразу так делать, и тогда негативные вещи забываются. Не потому, что я особый человек. Я немного развил концентрацию, поэтому немного контролирую свой ум. Ум стал не таким диким, как дикий слон, он стал более послушным. Иногда он становится диким, но он уже более послушный. Когда нужно сюда принести какие-то вещи, этот дикий слон еле-еле, но приносит эти вещи. Я

говорю ему: «Надо каждый день заниматься такой-то практикой». Слон слушает, но еле-еле подчиняется. Это как в цирке, когда дрессировщик заставляет тигра прыгнуть, а тот не хочет. Тогда дрессировщик предлагает лакомство, и тигр нехотя соглашается. Но все равно слушается, не совсем противится. Мы, люди, знаем, как укротить дикого слона, знаем, как укротить дикого тигра, но при этом не знаем, как укротить свой ум, и в этом наша большая ошибка. Мы все время стараемся кого-то контролировать, но посредством контроля над кем-то мы не сможем обрести счастье, это ошибка. Не старайтесь кого-либо контролировать, самое главное – это контролировать свой ум. Такого контроля не добиться легко, день ото дня вам нужно тренироваться снова и снова, и по прошествии длительного периода вы сможете добиться некоторого контроля. На собственном опыте вы увидите, что, например, год назад ваш ум был таким неконтролируемым, диким, а сейчас, спустя год, он стал немного лучше. Это результат. Если нет такого результата, значит, ваша медитация не эффективна. Вы или неправильно поняли, или неправильно медитируете.

Сейчас я вам раскрою секрет, почему эта аналогия очень важна. Итак, дикий слон вашего ума должен быть привязан к колонне объекта медитации с помощью веревки внимательности. Если у вас вообще нет никакой веревки, то вы не сможете привязать слона к этой колонне. Если веревка очень тонкая, это неважно, даже такой веревкой привяжите дикого слона вашего ума к колонне объекта медитации. И если она порвется, то вы увидите, как произошел разрыв этой веревки внимательности. Тогда снова обвяжите этой веревкой слона и привяжите его к колонне объекта медитации. Благодаря такому процессу веревка внимательности по мере вашей медитации будет становиться все толще и толще.

Поэтому в повседневной жизни, еще перед тем, как приступить к медитации, вам необходима «веревка» внимательности. И если она будет толстой, то это будет очень хорошо. Во время медитации вам необходимо развивать внимательность. И в самом начале, даже если вы не медитируете, в качестве подготовки к развитию шахматки вам также необходимо развивать внимательность. Поэтому я дам вам практические наставления о том, как практиковать внимательность в повседневной жизни. Это очень важно. Внимательность в вашей повседневной жизни, для ваших повседневных дел очень полезна, вы все будете делать в положенное время. Когда придете домой, вы положите ключи на свое место, книги на свое место, документы на свое место. Тогда, если вам нужно будет куда-то ехать, вы просто возьмете ключи со своего места и спокойно закроете дверь. А вы как сейчас делаете? Нужно куда-нибудь поехать, а где ключи? Если документы нужны, вы не можете найти документы. Книги, где лежат? Потом будете говорить: «Где же моя голова?» Это непорядок в голове, вообще нет внимания. Поэтому у всех в семье должна быть система, у всего должно быть свое место. Раньше женщины все клали на свое место – это очень правильно. Сейчас молодежь живет в беспорядке. Раньше у женщин была этика, а из этики лучше становилось внимание. Поэтому ваши бабушки все кладут на свое место. Это очень правильно, все должно быть на своем месте. Молодые стали совсем избалованными, вообще не думают, поэтому у них беспорядок. После такого беспорядка приходит депрессия. Все это взаимосвязано. Поэтому, что касается внимательности, чем бы вы ни занимались, все необходимо выполнять систематично. В повседневной жизни вам также необходим план, каждый день совершайте какие-либо действия в соответствии с этим планом, а не так, что вы делаете все, что приходит вам на ум. Действуйте в соответствии с планом. Это в мирской жизни очень полезно, а для развития ума такая внимательность очень и очень важна. Внимательность является очень важным качеством вашего ума, и она очень важна для вашей жизни, как для духовной, так и для повседневной.

А теперь, каким образом развивать внимательность в повседневной жизни? Я передам вам технику, используйте ее, и ваша внимательность будет становиться все лучше и лучше. Вам нужно прикладывать усилия, без усилий не будет результата. В любой сфере одинаково – надо прилагать чуть больше усилий. Даже телу, чтобы хорошо выглядеть, надо заниматься спортом, бегать. Что говорит тренер? Что надо заниматься, тогда ваша фигура будет лучше. Точно также и с нашим умом, тренироваться надо каждый день. У вашего тела и ума очень похожий механизм. Если один день заниматься пять часов, а потом ничего не делать, то для тела пользы не будет, даже хуже можно сделать. Точно также и с вашим умом, когда вы слушаете лекции, ваш ум летает, потом вы едете домой, там пять или десять часов сидите в строгой позе, а на следующий день ничего не делаете – так вы не принесете себе пользы, только хуже сделаете. Поэтому тренер иногда говорит, что пятнадцати минут достаточно, больше не надо заниматься. Не надо все пытаться сделать в один день – сначала чуть-чуть, а потом все больше и больше. Тогда тренер скажет, что уже можно увеличить нагрузку, потому что силы стало больше. Механизм одинаковый. Во всех областях механизмы очень похожи.

Теперь в отношении внимательности. Когда вы просыпаетесь, вам нужно породить решимость: «Сегодня, что бы я ни делал, я буду осознавать это». Что бы вы ни делали, вам нужно это осознавать. Когда готовите еду, режете картошку, надо думать: «Я режу картошку». Никогда не думайте: «Он мне так сказал, она мне так сказала», – тогда вы отрежете себе пальцы. Если без внимания резать картошку и думать о том, кто и что тебе сказал, можно случайно отрезать себе пальцы. Если вы режете картошку, думайте, что вы режете картошку, то есть, осознавайте это. Если вы что-то говорите, то слушайте, что вы произносите, вам необходимо осознавать свои слова. Если вы слушаете, что говорите, то потом, когда будете это вспоминать, поймете, где у вас ошибки. Потом вы будете думать: «Зачем я так сказал? Здесь и здесь я неправильно сказал». Тогда день за днем ваша речь будет становиться лучше. Вы свою речь не слышите, поэтому не видите в ней ошибок. Чужие ошибки вы отлично видите и даете хорошие советы, но себе совета дать не можете, потому что вы не видите своих ошибок. Вы не можете на себя посмотреть, услышать то, что вы говорите, вы даже не знаете того, о чем вы думаете. Вы думаете про себя, что вы святой человек, но своих ошибок не видите. Потому что вы не осознаете того, что вы делаете. Когда вы обрываете определенную осознанность над своими действиями тела, речи и ума, то у вас складывается впечатление, что вы стали хуже, чем были до этого. Но вы не стали хуже. Вы расстраиваетесь: «Раньше я был не такой плохой, как сейчас». Но вы не стали хуже, просто начали понимать вашу реальную ситуацию. К примеру, эта новосибирская улица. Если вы не обращаете на нее внимания, то не замечаете, что по ней ездит множество машин. Но если вы проявите внимательность, обратите на нее внимание, то вам покажется, что сегодня по ней ездит больше машин. Машин больше не стало, просто вы обратили на них внимание. Машин столько же, что и вчера, а вы думаете, что сегодня больше машин, но это потому, что вы осознаете. Точно также, вы не стали хуже, вы просто поняли, о чем думает ваш ум, что вы говорите неправильные речи, что телом совершаете неправильные поступки.

Это полезно для уменьшения ваших ошибок. Первый шаг к мудрости – это понимание своих ошибок. Когда человек не понимает своих ошибок, хотя у него множество ошибок, он считает себя чистым. Так он никогда не добьется прогресса. Это как раб, который не думает, что является рабом, такой раб в действительности является постоянным рабом. Больной человек, который думает, что он здоров,

никогда не вылечит свою болезнь. Потом он умрет из-за этой болезни. Поэтому осознайте свои ошибки, осознайте свои болезни, осознайте, что вы рабы своих омрачений. Это первый шаг к прогрессу, первый шаг к мудрости. Поэтому в первую очередь, чем бы вы ни занимались, осознавайте, что вы делаете, что вы говорите и о чем вы думаете. Когда ум неправильно думает, скажите себе: «Стоп-стоп, так нельзя». У вас есть такая неправильная привычка думать: «Там-то и там-то этот человек сделал мне плохо. О, как хорошо, у моего врага сейчас проблемы, как хорошо». Скажите себе: «Стоп-стоп, так не думай. Мой враг – тоже человек, он тоже не хочет страданий, как и я. Как я могу быть счастливым, когда мой враг страдает? Он не мой враг. Он один раз ошибся, но из-за этого он не может быть мне врагом, он не плохой по своей природе. Он всего лишь совершил одну ошибку. Сколько ошибок я сам совершил? Поэтому он не мой враг». Вот такие мысли – здоровые мысли. Никто не является вашим врагом. Они просто иногда совершают ошибки. «Один раз ошиблись, второй раз ошиблись, но я-то сколько раз ошибаюсь? Я прощаю вас», – вот такие у вас должны быть мысли.

В этом состоит тренировка. Здесь вам не требуется сидеть в строгой позе для медитации, а просто, чем бы вы ни занимались, осознавайте то, что вы делаете. Если вы работаете за компьютером, то думайте только о том, что вы делаете. Чтобы ваш ум не блуждал здесь и там, это даже улучшит ваши навыки работы за компьютером. Ваш ум скажет: не ходи туда-сюда, только занимайся. Это правильно. Тогда все, что вы будете делать, будет эффективным. Здесь вам необходима такая решимость: чем бы я ни занимался, я буду осознавать свои действия. Поэтому не пускайте свой ум в чужие дела: что там обо мне говорят, что там обо мне думают, какой у них план? Все это очень ненормально. Почему мы не контролируем свой ум? Потому что мы слишком активно вмешиваемся в дела других людей. Что они там делают? Шпионов посылаем, чтобы они рассказали, что о нас говорят другие. Потом вы узнаете, что ваша подруга о вас так и так сказала, и из-за этого у вас возникает гнев. Все это ошибка, ошибка в стратегии. Для развития ума важно понимать, что происходит в моем собственном уме. Если бы речь шла о мирской деятельности, то здесь было бы важно знать, чем занимается ваш враг, потому что для защиты, для обороны вам необходимо это знать. Поэтому, когда вы это чуть-чуть понимаете, вы не будете думать: что они говорят, что они делают? Это одна вещь, но очень полезная. Она развивает ум. Что они делают, что они думают – никакой разницы нет, все это ерунда, чепуха. Что у вас в голове, что вы думаете – вот это самое главное. Тогда вы поймете, что для развития вашего ума необходимо осознавать, что вы делаете, понимать свою ситуацию, и если вы ее осознаете, то вы сможете добиться прогресса. Поэтому правило номер один – не интересоваться тем, чем занимаются другие люди. Что касается интереса, то, если они испытывают страдания, вам нужно проявлять к этому интерес и испытывать сострадание.

Если вы идете, то вам нужно осознавать свою ходьбу. Поэтому в традиции Тхеравада говорится о медитации на ходьбу. Здесь, когда практик идет, он не думает о прошлом, не думает о будущем, просто осознает, что происходит в текущий момент – свою ходьбу, и это медитация на ходьбу. Это помогает развивать внимательность. Когда вы просто осознаете свою ходьбу, ваш ум в этом случае пребывает в нейтральном состоянии. В настоящий момент в вашем уме преобладают негативные состояния, и поэтому если вы освободитесь от негативных состояний и приведете свой ум к нейтральному состоянию, это будет очень большой прогресс. Когда ум нейтральный – это во много раз лучше, чем негативное состояние. Потом через аналитические медитации это нейтральное состояние ума вы делаете добрым состоянием. Это еще лучше. Поэтому когда вы идете на работу,

очень важно осознавать то, что вы идете, затем входите в метро, например, читаете книгу. Не думайте много таких мыслей: «Что дальше будет? Это надо, то надо. Наверное, это не получится, наверное, это закончится бедой». Если так думать, то ваше лицо краснеет, и вы становитесь несчастными. Зачем так много думать? Вы слишком много думаете. Это тоже неправильно. Думать надо, но слишком много неправильно думать – из-за этого будет депрессия.

Далее, вам необходимо такое правило, что у себя дома вы все раскладываете по положенным, подходящим местам. Все на своем месте. Обязательно надо так делать. Книги там, это там, все по местам. Далее, во время приема пищи вам также нужна внимательность. Сначала поднесите вашу пищу Трем Драгоценностям. Затем, когда вы кушаете, в этот момент вспоминайте доброту Трех Драгоценностей и всех живых существ. Так, каждый раз, когда вы приступаете к приему пищи, очень важно в первую очередь сделать подношение, и далее с памятованием о доброте живых существ кушайте. Делайте это каждый день, и это будет полезно.

А теперь, что касается медитации. В первую очередь вам необходимо обнаружить объект медитации. Без объекта медитации вы не сможете медитировать. Чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, в первую очередь вам необходима эта колонна объекта медитации. У вас есть такая небольшая тонкая веревка внимательности и теперь вам необходима колонна объекта медитации. Можно говорить о двух объектах медитации, которые рекомендует большинство мастеров. Хотя существует множество разных объектов медитации, но большинство мастеров рекомендуют эти два объекта. Вначале используйте оба эти объекта для развития вашей однонаправленной концентрации – шаматхи. И это не будет препятствием к развитию вашей концентрации. Если вы используете слишком много разных объектов медитации, то это не будет полезно. Но использовать эти два объекта было бы хорошо. Если вы уделяете практике тридцать минут, то пятнадцать минут медитируйте с одним объектом медитации, а вторые пятнадцать минут – с другим объектом. И проверьте, какой объект медитации подходит для развития вашей концентрации, с помощью какого объекта вы смогли бы развить шаматху.

Что касается первого объекта медитации, то вы выбираете в качестве объекта медитации Будду, и это то, что рекомендуется в большом количестве подлинных текстов. Когда вы выбираете в качестве объекта медитации Будду, то здесь есть много преимуществ и в частности то, что вы обретаете способность визуализировать. Если вы выбираете в качестве объекта медитации ум, то это тоже очень хорошо, но это не поможет вам улучшить свою визуализацию. Мы практики сутры и тантры, а в тантрах визуализация мандалы, визуализация себя как божества совершенно необходимы. Поэтому для развития концентрации выбрать в качестве объекта медитации Будду – это очень полезно для улучшения вашей визуализации. Это очень полезно для развития однонаправленной концентрации, и также очень помогает вам улучшить визуализацию. Когда улучшается ваша визуализация, вы можете закрыть глаза и визуализировать все, что угодно. Если вы хотите создать проект дома, то вам не нужен компьютер. Глаза закроете и думаете: «Я так сделаю, так сделаю, там двери будут, там окна будут, вот такой дом». Так вы можете полностью спроектировать свой дом. Один мой друг очень долго занимался медитацией шаматха. Он говорил, что когда визуализировал дерево, это было так ясно, что ему приходилось, пригнувшись, проходить возле этого дерева, он думал, что ветка может его ударить. Вот так ярко и чисто он мог все представить. Это все вопрос тренировки – все это возможно для тех, кто тренируется.

В нашем уме есть много всего того, что необходимо развивать, и нам необходимо в этом тренироваться, и вам также нужно понимать, что это все невозможно развить за одну жизнь, нужно тренироваться в этом жизнь за жизнью. В России слишком распространились буддийские тантры. Поэтому люди думают, что станут буддой за одну жизнь. Такие вещи – это позор для буддизма. Так не бывает. Сам Будда практиковал три неисчислимых зона и так достиг состояния будды. Как же мы можем достичь состояния будды быстрее? Это невозможно. Это возможно, если вы создадите полную причину, но на это также требуется очень длительное время. Даже для того чтобы развить какое-то одно достоинство в вашем уме, на это требуется очень длительный период времени. Тогда, как же вы сможете реализовать все благие качества за одну жизнь? Это нереально. Это духовная фантастика. «Три года медитаций – и станешь буддой», – не верьте. Это невозможно.

Теперь я вам расскажу, что необходимо делать, когда в качестве объекта медитации вы выбираете Будду. Здесь в первую очередь вам нужно знать, каким образом визуализировать. У вас, жителей России и Европы, нет такого качества, как способность к визуализации. У вас слишком открыты глаза. Вы всегда глазами смотрите, смотрите, вообще глаза не закрываете. Телевизор – глазами смотрите. Мы, когда были маленькими, слушали истории, которые нам рассказывали мама и папа. Мы слушали разные истории, закрыв глаза, и у нас получались образные визуализации: там такой-то человек, у него черное лицо, он надел такую-то шапку, у него была такая-то лошадь. Мой папа говорил: «Я все это вижу». Это тоже тренировка. Поэтому детям нужно рассказывать истории, это очень важно. Сейчас дети только глаза открыли – сразу смотрят мультики. Там в мультиках все туда-сюда бегают. Визуализация не получается. Потом с визуализацией плохо. У вас у всех есть одинаковый потенциал к визуализации, но вы слишком широко раскрываете свои глаза и смотрите по сторонам, и из-за этого вам трудно визуализировать. Когда вы умеете визуализировать и слушаете истории – это как самый лучший экран. Глаза закрыли – видите такую-то гору, такой-то лес, такую-то юрту, потом лошадь приезжает. История должна быть такой детальной, тогда вы все это увидите. Это как кино.

А теперь, что в первую очередь вам необходимо для визуализации? В первую очередь вам необходимо посмотреть на изображение того объекта, который вы будете визуализировать. Если я попрошу вас визуализировать Будду, то вам нелегко будет его визуализировать. Если человек все время смотрит на фотографию своей подруги, и я попрошу его визуализировать свою подругу, то он сможет это сделать очень легко. Он скажет: «Я сразу вижу». Потому что он видел фото, постоянно смотрел на него: «О, моя подруга» или «мой парень». Вы смотрите на фото, и когда потом глаза закрываете – ясно видите. Вы можете визуализировать. Механизм здесь такой, что на один и тот же объект вы смотрите снова и снова, и так у вас в уме формируется образ, картинка. Если вы можете так визуализировать образ вашего парня или подруги, актера или актрисы, которые вам нравятся, то почему же вы не сможете визуализировать Будду? Причина состоит в том, что на этот объект вы смотрите снова и снова. Поэтому, чтобы развиться до того, чтобы в качестве объекта медитации использовать Будду, вам необходимо тренироваться, имея небольшое изображение Будды золотистого цвета. Смотрите на это изображение снова и снова. Итак, посмотрите на изображение Будды. Вам не требуется сидеть в строгой позе. Просто смотрите на изображение Будды, закрывайте глаза и проверяйте, появляется у вас в уме образ Будды или нет. Это очень полезная тренировка. Итак, смотрите на изображение Будды, закрывайте глаза, визуализируйте его, и постепенно вы сможете обрести образ Будды в вашем уме.

Так вы найдете объект медитации. Тогда в вашем уме появится колонна объекта медитации.

А теперь, каким образом вам нужно медитировать? Итак, вы садитесь в правильную позу. Поставьте перед собой изображение Будды, посмотрите на него, потом закройте глаза и старайтесь воспроизвести образ Будды. Закрывайте глаза не полностью, а наполовину. Итак, когда вы визуализируете образ Будды, старайтесь пребывать с этим образом. Затем, когда он исчезает, снова открывайте глаза, смотрите на изображение, закрывайте глаза, визуализируйте снова – то есть вначале тренируйтесь таким образом. Вот такая простая тренировка вначале очень важна. Это лучше, чем вначале сидеть очень долго – это не полезно. Все профессиональные мастера кунг-фу сначала учат какому-то одному движению тела, которое нужно делать очень долго. Из-за этого потом все остальное получается легко. Сначала надо освоить общий метод. А вы в России, что делаете? Сначала сидите два-три часа, чем-то занимаетесь. Но у вас нет общего понимания медитации, нет веревки внимания. Поэтому ваш дикий слон ума туда-сюда гуляет, а вы называете это «медитация». Никакой медитации нет. Через некоторое время ваш ум будет блуждать еще больше. Это не медитация. Тренируйтесь так: смотрите на изображение, затем закрывайте глаза и старайтесь воспроизвести этот образ. И таким образом, когда этот образ в вашем уме станет немного лучше, тренируйтесь в этом снова и снова. Если вы проводите такую тренировку длительное время, то это не будет проблемой, это будет очень полезно для вас. Потому что даже смотреть на изображение Будды, просто визуализировать образ Будды – это очень высокие заслуги. Когда вы смотрите на Будду с верой, когда вы визуализируете образ Будды, считая, что Будда действительно присутствует перед вами, то заслуги вы накапливаете просто невероятные. Будда будет в этот момент перед вами, благословит вас, и таким образом, вы добьетесь прогресса естественным путем. Будда накапливал заслуги три неисчислимых эоны и сделал такое посвящение: «Пусть тот, кто меня увидит, тот, кто посмотрит на мое изображение с верой, накопит очень высокие заслуги. Пусть они смогут использовать мои заслуги». Он посвятил свои заслуги нашему благу, поэтому мы получаем заслуги через такой путь.

Так вы накопите очень большие заслуги, и большое количество ваших желаний исполнятся сами собой. В наши дни люди используют множество различных средств и не достигают желаемого. Почему? В буддизме говорится: «Человек без ног не сможет прийти в то место, в которое он хотел бы прийти. И точно также человек без ног заслуг не может достичь того, чего он хочет достичь». Поэтому, если в вашей жизни вы хотите чего-то достичь, то в первую очередь вам необходимо создать ноги – заслуги. Но, что касается ситуации, когда у вас есть только заслуги и при этом вы не совершаете действий, то есть не стараетесь достичь того, чего вы хотите достичь, то вы не сможете обрести желаемого, поэтому вам необходимо также создавать грубые причины. Если у вас есть два вида причин: и тонкие причины, и грубые причины, то нет ничего такого, чего вы не смогли бы достичь. Также это относится к решению проблем. У проблем также существуют тонкие причины и грубые причины. Например, если у вас плохое здоровье, то грубые причины – это бактерии или что-то еще. Вам нужно устранять также и грубые причины. Тонкие причины – это отпечатки вашей негативной кармы, и вам нужно очищаться также от таких негативных кармических отпечатков. Если вы не будете очищать отпечатки негативной кармы, будете все время принимать антибиотики, то одна болезнь будет проходить, но на смену ей будет возникать какая-то другая болезнь. Одну болезнь вы лечите, а другой болеете. Всю жизнь антибиотики, лекарства принимаете, и



потом умираете. Это ошибка – вы не решаете проблемы через устранение тонких причин. Об этом тоже надо думать.

Поэтому просто смотреть на изображение Будды и стараться его визуализировать – это полезно не только для обнаружения объекта медитации, но также и для накопления высоких заслуг. Поэтому вам очень важно у себя на алтаре иметь изображение Будды. А теперь, когда вы до какой-то степени уже обнаружили объект медитации, что вам делать дальше? Здесь есть четыре шага для развития однонаправленной концентрации. Первый из них – это поиск объекта медитации. Сядьте в правильную позу, посмотрите на изображение Будды и приступите к поиску объекта медитации, то есть начните визуализировать в своем уме. Первое – это поиск. Далее – обнаружение. Если вы правильно подготовились, то, как только вы приступите к поиску, сразу же сможете обнаружить объект медитации. Далее, третье – это удержание объекта медитации, когда вы держите объект медитации не слишком крепко и не слишком слабо. Если вы слишком крепко сжимаете объект медитации, то возникает блуждание ума – это тоже ошибка. Тогда ваш ум начнет блуждать даже больше, чем раньше. Почему во время медитации ваш ум отвлекается очень быстро? Потому что иногда вы слишком крепко держите объект медитации – это ошибка. Вам нужно ослабить удержание объекта, но если вы слишком расслабите, то ум не будет бегать туда-сюда, но потом потихонечку вы уснете.

Мой Учитель говорил, что необходимо удерживать объект медитации так же аккуратно, как, скажем, вы держите яйцо в своей руке. Например, если вы держите яйцо, и при этом кто-то у вас старается украсть его, выхватить из руки, то, как вы его держите? Вы держите его довольно крепко, но при этом внутри достаточно расслаблено, чтобы не раздавить. Вам необходимо удерживать объект медитации так же, как вы держите яйцо в тот момент, когда у вас кто-то пытается его украсть, то есть здесь приводится такая аналогия. В наши дни, когда люди медитируют, они могут даже не знать, как правильно держать объект медитации. Как же тогда они смогут достичь реализации шаматхи? Они чуть-чуть услышат о медитации и разговаривают: «Расслабленно медитируй, потом у тебя будет реализация». И сидят расслабленно. От этого никакого прогресса не будет. Сначала нельзя быть слишком расслабленным, но и слишком напряженным тоже нельзя, должна быть золотая середина. Совсем расслабленно – никакого прогресса не будет. Слишком строго – тоже неправильно, потому, что у вас есть тенденция, во время медитации слишком серьезно сидеть – это тоже неправильно. Например, когда вы в первый раз ведете машину, вы слишком напряжены, и тренер вам говорит, что нужно расслабиться. Но это не значит совсем расслабиться – иначе будет авария, нужно чуть-чуть расслабиться. Это здравомыслие. Как, например, если вы идете по канату. Вы расслаблены, но не совсем расслаблены. Вы держите баланс, и тогда продвинетесь дальше. Вот такой же тренинг ума. Эти аналогии очень полезны для того, чтобы вы поняли, что такое медитация. Тогда в вашем уме будет немного баланса. Если вы будете сохранять равновесие, баланс как на канате – это будет очень большой прогресс. Это тоже такая тренировка ума. Держите объект медитации не слишком крепко и не слишком расслабленно. Это нелегко. Даже чтобы держать объект медитации не слишком крепко и не слишком слабо, даже этому необходимо отдельно тренироваться. Мой Учитель, опытный мастер, всегда говорил, что каждую важную вещь надо отдельно тренировать, тогда во время медитации будет быстрый прогресс. Он не говорил: садись сразу в медитацию. Сначала нужно тренировать внимательность, делать более важные вещи, а не создавать видимость, что вы

занимаетесь медитацией. Потом, когда все это совместить, будет очень большой прогресс.

В Китае один монах поехал в монастырь Шаолинь, он хотел научиться кунг-фу. Он думал, что когда придет в этот монастырь, учитель сразу же научит его всем приемам, как прыгать и так далее. Он так сильно хотел всему этому научиться! Но что сказал учитель? Учитель сказал ему: «Налей в ведро воду и бей по этой воде». Ученик бил, бил. Потом вода закончилась, Учитель сказал: «Еще налей и бей» и так он говорил ему делать два года. Ученик думал: «Почему он меня ничему не учит, только заставляет воду бить?» Два года он так тренировался, воду бил. Затем, спустя два года он вернулся в свою деревню. Там его спросили: «О, ты вернулся из монастыря Шаолинь, какому кунг-фу ты научился?» Он разозлился и сказал: «Два года я находился в монастыре Шаолинь, и при этом я не научился никакому кунг-фу». В сердцах он стукнул по толстому столу, и стол раскололся. Вот так, он сломал стол! Все подумали: «Как интересно! Монахи Шаолиня имеют такую силу в руках, но говорят, что ничего не умеют. Такие скромные». Когда сам монах увидел такое, у него тоже был шок, ведь он этому не учился, только воду бил, а руки такими сильными стали. Он выполнял одну технику, но все равно стал таким сильным. Если вы многими разными техниками занимаетесь, то от этого не будет пользы.

Брюс Ли говорил: «Я не боюсь сотен различных ударов. Я боюсь, когда один и тот же удар наносится в одно и то же место все время». Потому что один удар в одно и то же место постоянно – самый эффективный. И ваши омрачения говорят то же самое. Если вы выполняете большое количество разных практик, то они не боятся этого, говорят: «Пусть так занимается, нам еще лучше будет. Пусть слушает учение по тантре, шести йогам Наропы, махамудре, дзогчену – хорошо, пусть так занимается». Омрачения этого не боятся. Но если вы смотрите на Будду, закрываете глаза, визуализируете, ищете объект медитации, и постоянно так делаете, это вашим омрачениям не понравится, они скажут: «Зачем ты это делаешь? Не надо, делай другие разные практики. Зачем тебе простой практикой заниматься?» Потому что ваше эго боится, ваши омрачения боятся, они говорят: «Зачем тебе такие простые вещи делать? Тебе надо очень особой, высокой практикой заниматься. Зачем этим надо каждый день заниматься?» Потому что эго не хочет, чтобы у вас были реализации.

Например, капли воды очень легкие, но если они постоянно падают в одно и то же место, то могут пробить дыру даже в камне. Это золотые, мудрые слова. Люди в прошлом это знали. Сейчас молодые люди этого не знают. Они думают: этого чуть-чуть, того чуть-чуть. Так в жизни ничего не получается. В конце концов, они придут к простым вещам. В жизни самое главное – не усложнять, но мы сами все усложняем, а потом решаем проблемы. В жизни, если вы начинаете с простого дебюта, с правильной стратегии, то жить не так сложно. Вы делаете свою жизнь сложной, думая о всевозможных сложных вещах. Ваши проблемы невозможно решить с помощью всевозможных хитрых комбинаций, наоборот, ваши проблемы станут только хуже, вам необходимо простое решение, которое было бы основано на истине. Основанное на истине простое решение – это развитие ума. Тогда и ум будет здоровым и тело тоже. Есть очень простые решения и очень эффективные. Не обязательно употреблять много разных капсул, от этого только хуже будет. Тело тоже можно лечить, используя очень простые вещи, народные средства.

Итак, вы ищете, находите и далее удерживаете объект медитации, и теперь четвертое – это пребывание на объекте медитации. Тренируйтесь: после того, как вы обнаружили объект медитации, вы уже знаете, как правильно удерживать этот

объект, – не слишком крепко и не слишком слабо. После этого пребывайте на этом объекте. Если вы не обнаружили объект медитации, не знаете, как правильно его удерживать – не слишком крепко и не слишком слабо – и при этом стараетесь пребывать на этом объекте, то это ошибка. Два часа вы так сидите, но фундамента нет, базы нет. Два часа с утра так сидеть – это пустая трата времени, никакого прогресса не будет. Поэтому практически все мастера говорят, что сначала надо делать краткие сессии. Когда вы медитируете, спустя две-три минуты приступайте к медитации снова, затем, спустя пять минут вновь приступите к медитации, то есть, со свежим умом. Итак, ищите, находите, удерживайте и пребывайте на объекте медитации три-четыре минуты. Но вы совершенно точно потеряете объект. Если, например, спустя минуту вы его потеряли, то снова так же ищите его, находите, удерживайте и пребывайте на нем.

Еще одна ошибка: если вы вначале пытаетесь визуализировать образ очень ясно, до тех пор, пока не сможете визуализировать его во всех деталях – это ошибка. То есть вы не пребываете на объекте медитации до тех пор, пока вы его полностью не визуализировали – это ошибка. Когда вы обнаружили объект медитации, удерживаете его и после этого стараетесь пребывать на нем, в этом случае он не будет очень ясным. Ничего страшного, просто оставайтесь на нем. Вы развиваете внимательность, поэтому, сначала не старайтесь визуализировать объект слишком ясно, слишком подробно. Даже если образ не очень ясен, просто пребывайте на этом объекте. Далее возникает грубое блуждание ума, и вы полностью теряете объект медитации. В этот момент не пребывайте в медитации, потому что у вас уже нет объекта медитации. После этого откройте глаза, вновь взгляните на изображение и старайтесь визуализировать, то есть ищите, находите, удерживайте и пребывайте на этом объекте как можно дольше.

Также важно пребывать на объекте медитации со счастливым состоянием ума. Будда – это тот, кто любит вас больше, чем себя, он такой добрый и такой мудрый. Он находится передо мной, и даже то, что я думаю о нем, это источник благословения. Если вы будете так думать, то на сто процентов получите благословение. Ум будет очень счастливый. Если вы медитируете с верой, то быстро разовьете концентрацию, это очень важно. Без веры развивать концентрацию очень тяжело. Если вы пребываете на объекте с верой, то сможете развить концентрацию и сделать ее очень сильной.

Итак, используйте эту технику до тех пор, пока не добьетесь какого-либо уровня концентрации, не переходите к другим техникам, используйте только эту. Как тот монах, который только и делал, что бил руками воду, вот так же и вам надо делать. Итак, используйте эти четыре шага: ищите, находите, удерживайте и пребывайте на объекте, а когда вы его теряете, снова ищите, находите, удерживайте и пребывайте.

Но и эта техника для вас немного тяжелая. Поэтому, что вам необходимо делать вначале – это использовать технику дыхательной йоги. Вам вначале необходимо выполнить дыхательную йогу, и после этого смотреть на картинку. Закрывайте глаза и старайтесь визуализировать образ, ищите, находите, удерживайте и пребывайте на объекте. Также тренируйтесь в том, как правильно удерживать объект медитации, старайтесь держать его не слишком крепко и не слишком расслабленно. Хотя вы проходите эти четыре шага, сначала делается основной упор на обнаружении объекта медитации, удержании его и затем на пребывании на нем. Если вы будете поступать таким образом, то на сто процентов добьетесь прогресса в вашем уме.

Также, чтобы добиться хорошей визуализации, в повседневной жизни старайтесь визуализировать, например, желтый шарик у какого-то человека на голове или перед собой на столе. Даже с открытыми глазами вы можете визуализировать желтый шарик у себя на ладони, затем вы можете переложить его в другую ладонь, вы это визуализируете. Это все возможно. Я могу с открытыми глазами представить желтый шарик у себя на руке. Это способность ума, представить такой шарик, переложить его из руки в руку, потом кинуть, он попадет в голову какому-нибудь человеку. Как ты хочешь, так и можешь представить.

Эти наставления касались принятия в качестве объекта медитации Будды. Следующее – когда вы принимаете в качестве объекта медитации ум. Когда вы в качестве объекта медитации принимаете Будду, то вы визуализируете, а принимая в качестве объекта медитации ум, вы уже не проводите визуализацию. Вы не можете визуализировать ум, это была бы большая ошибка. Некоторые люди визуализируют ум и думают, что это ясный свет. «Вчера мой ясный свет был белым, а сегодня чуть-чуть красноватый», – это все визуализации, ум невозможно увидеть. Вы не можете увидеть свой ум, тогда, как же вам медитировать на него? Итак, когда вы в качестве объекта медитации принимаете свой ум, вы ничего не визуализируете, и также не удерживаете объект медитации. В этот момент вы используете такую технику, что не думаете о прошлом, не думаете о будущем, а пребываете в текущем моменте вашего ума. Этой медитацией нужно заниматься после проведения тонкой дыхательной йоги. Когда вы делаете тонкую дыхательную йогу, то все, что вы делаете – это осознаете свои вдохи и выдохи, это естественный процесс. Когда вы просто осознаете свое дыхание, вдохи и выдохи, которые являются естественным процессом, постепенно вы перестаете думать даже о дыхании. Вы перестаете осознавать свое дыхание и постепенно начинаете осознавать естественное состояние своего ума.

Естественное состояние вашего ума – это ясность и осознанность, ваш ум подобен зеркалу и если какой-то объект появляется перед ним, то он способен воспроизвести образ этого объекта. Какой бы объект ни возник, у ума есть потенциал познать его. Какая бы мысль ни возникла, она возникает из ясного и осознанного ума, и исчезает также обратно в ясном и осознанном состоянии ума. Пребывайте в естественном, ясном и осознанном состоянии ума, осознавайте его, и какая бы мысль ни возникла, не отвергайте ее и не следуйте за ней. Если вы скажете мысли: не возникай, то концептуальных мыслей станет только больше. Если возникает концептуальная мысль, то не пресекайте ее и не следуйте за ней, и она исчезнет сама собой. Если вы за ней не следуете, то естественный процесс в том, что она исчезает. Например, если вы медитируете, то у вас в уме может появиться образ еды. В этот момент вы подумаете: «Я давно не ел этого, и сегодня, когда я закончу медитацию, я приготовлю это или я пойду в магазин и куплю себе это». Такие мысли разрушают медитацию. Что касается концептуальных мыслей, то это подобно тому, как изображение появляется на экране телевизора, и если вы не следуете за концептуальной мыслью, не отвергаете ее, то в следующий миг естественный процесс в том, что она тут же исчезает. Если возникает такая картинка, и вы не принимаете ее всерьез, а просто остаетесь в естественном состоянии ума, – это то, что называется обнаженным состоянием ума.

Обнаженное состояние ума – это когда в нем нет большого количества концептуальных мыслей. Просто сознание, его природа – ясность. Ум просто осознает свою ясную и осознанную природу. Пребывайте в этом, это называется ясное и осознанное состояние ума. Если вы сможете пребывать в этом состоянии

достаточно длительный период, то покой и умиротворение в вашем уме наступят сами собой. Это настоящее счастье. Мы сами делаем свой ум несчастным. Много думаем: «Он так сказал. Она так сказала, это надо, то надо. Сейчас денежная инфляция все больше и больше, как я дальше буду жить? У меня там болит, там болит, может у меня рак? Наверное, я скоро умру». Вы так думаете, делая самих себя несчастными. Находитесь в природном спокойном состоянии ума. Все эти концепции уйдут. Вы не можете купить умиротворение где-то вовне, если вы пребываете в обнаженном состоянии ума, то естественное состояние ума проявляется из этого обнаженного состояния ума.

Здесь есть определенная техника, потому что теоретически я могу говорить об этом красиво, но ничего не произойдет во время медитации. В Тибете есть история о том, как один владелец земельного участка попросил своего работника, когда тот будет пахать этот участок, начинать с самого края, чтобы захватить всю территорию. Пахарь ответил хозяину: «То, как вы объясняете это на столе, в действительности на земле не сработает». На столе это красиво может выглядеть, но на месте не сработает. Здесь я могу говорить очень красиво, что вы просто пребываете в обнаженной природе своего ума, и у вас появляется умиротворение, но в действительности такого не возникнет. Вам необходимы особые техники, чтобы добиваться прогресса во всех этих вещах.

Если вы стараетесь пребывать в обнаженном состоянии ума, и у вас появляется большое количество концептуальных мыслей, то в первую очередь вам нужно устранить их, чтобы прийти к обнаженному состоянию ума, чтобы пережить его. Говорится, что если на поверхности океана очень много волн, то из-за этих волн вы не можете увидеть глубину океана, вы просто находитесь на этих волнах. Чтобы пережить глубину океана, что вам нужно сделать? Речь идет об обнаженном состоянии ума. Говорится, что когда по поверхности проезжает лодка, она разрезает волны так, что одна волна уже ушла, а другая еще не пришла на это место. Между этими волнами вы можете пережить обнаженный океан, без волн.

Так же наш ум подобен океану и большое количество концептуальных мыслей – как волны, из-за которых мы не можем пережить это обнаженное состояние ума. Если вы находитесь на волнах и считаете это обнаженным состоянием ума, то это очень глупо. Что вам необходимо сделать – это пережить не концептуальное состояние ума, а для этого нужно, чтобы по поверхности океана прошла лодка, которая смогла бы разрезать волны. А что для этого нужно сделать? Когда вы пребываете, стараетесь медитировать, но у вас в уме появляется большое количество концептуальных мыслей, и вы не можете пережить обнаженное состояние ума, в этот момент вам нужно произнести звук «ПХЭ». И когда вы неожиданно произносите звук «ПХЭ», в этом случае какая-то одна концептуальная мысль у вас уже прошла, а новая на ее место еще не пришла, и между ними появляется пространство. В этот момент состояние ума – это ясность и осознанность, без волн концептуальных мыслей. Если вы это обнаружите, то обнаружите объект медитации. Далее пребывайте на этой обнаженной природе, и если концептуальные мысли будут возникать, то осознавайте их, и они будут становиться все меньше и меньше.

В традиции Дзен поступают так, что когда практики медитируют, мастер, который ведет медитацию, иногда неожиданно бьет этих практиков по плечу. Если вы спросите их, зачем они это делают, они могут вам ответить, что это их традиция. Это будет означать, что они утратили наставления, учения. Причина в том, что когда все время возникают концептуальные мысли, ученик не может пребывать в обнаженном

состоянии ума, и учитель видит это. Он внезапно бьет ученика палкой по плечу, и это все равно, что произнести звук «ПХЭ», все равно, что проезжает такая лодка. Но если палкой ударить человека, который пребывает в обнаженном состоянии ума, и ум у него в этом случае становится все более и более тонким, то существует опасность, что можно убить этого человека. Это очень опасно! Для новых учеников удар по плечу полезен, так как они «летают». Но если неожиданно ударить опытного ученика, который уже пребывает в природе ума, находится в состоянии тонкой медитации, то это очень опасно. У него сердце очень быстро забьется. Это очень опасно. Поэтому, если вы не знаете механизма, а просто по традиции ударите неподходящего человека – это может быть очень опасно.

В тибетской традиции произносится звук «ПХЭ», когда вы находитесь где-то в уединении, а не в кругу людей. Когда кто-то сидит в кругу людей и говорит «ПХЭ», ему скажут, что он мешает. Поэтому нужно знать все причины, как надо правильно делать. В буддизме нет догматизма, и все совершается в соответствии с ситуацией.

Итак, когда вы говорите звук «ПХЭ» и обнаруживаете обнаженную природу ума, старайтесь как можно дольше пребывать в этом обнаженном состоянии ума. Здесь процесс такой же: это поиск, нахождение, удержание и пребывание. Что касается обнаружения, то это не похоже на то, что ваш ум ищет образ Будды и находит его. Здесь, когда вы начинаете осознавать свое обнаженное, естественное состояние ума, в этот момент вы нашли объект медитации. И далее пребывайте с этим объектом, то есть ищите, находите, удерживайте и пребывайте в этом обнаженном состоянии как можно дольше.

Когда таким образом вы будете поступать день ото дня, то постепенно ваша внимательность будет становиться лучше, будет улучшаться ваша визуализация, лучше будет становиться осознанность, и будет развиваться концентрация.

Это объяснение я изложил вам в очень простой форме. И это то, что должно быть основано на целостных наставлениях, которые я изложил в книге «Шаматха и махамудра», эти наставления должны быть основой.