

Я очень рад всех вас видеть в мой второй день пребывания в Сочи. Так, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. С некоторым уровнем понимания, что в нашей жизни самое главное – это здоровый ум. Здоровый образ мышления также является очень важным в нашей жизни. Если вы обладаете здоровым образом мышления, то вы по-настоящему цивилизованные люди. А сейчас люди думают, что цивилизованность – это когда человек красиво говорит или красиво одевается. Если человек внутри злится, а снаружи улыбается, то это не цивилизованность, это обман. Цивилизованность – это очень здоровый образ мысли. Здоровый образ мышления – это цивилизованность. Вам необходимо, чтобы ваша семья с одной стороны была богата с точки зрения материального положения, а с другой стороны, чтобы в семье царил очень здоровый образ мышления, высокий образ мышления. Даже если у вас немного богатства, но при этом у всех членов семьи очень здоровый образ мышления, то это настоящий мир, настоящее счастье. В здоровой семье даже поделенный кусок хлеба очень вкусен. Здоровый образ мышления находится в ваших руках, он не зависит от кого-то другого. Что касается экономического развития, то оно зависит от вашего города, зависит от Москвы, от других стран Европы, Америки и так далее. Если в Америке кризис, то, сколько бы вы ни работали, все равно все плохо будет. Поэтому не все в ваших руках. Здоровый образ мысли, внутреннее богатство ни от кого не зависит, вам не нужно получать ни у кого подписи, вам не нужна помощи в Москве, все в ваших руках. Этот проект в ваших руках, вы можете это. В других проектах вероятности мало, потому что они зависят от очень многих факторов.

Поэтому развитие ума, здоровый ум – это то, что целиком и полностью находится в ваших руках, для вас это возможно, но вы этим не занимаетесь. В остальных областях добиться успеха у вас мало шансов, может быть тридцать или сорок процентов, но вы прикладываете к этому так много усилий. Потому что, сколько бы вы ни старались, не все в ваших руках. Это зависит от многих факторов. Если отсутствует хоть один фактор, то у вас ничего не получится. Поэтому вы не можете спать. Человек, который развивает ум, спит спокойно, потому что он знает, что его развитие зависит только от него, ни от кого больше. Поэтому он не думает о том, что его могут обмануть, об этом он не думает, он спит спокойно. Это я говорю вам, основываясь на своем опыте. В результате есть очень большая разница между материальным развитием и ментальным развитием. Если вы прикладываете какие-то усилия к развитию ума, то результат будет просто невероятным. В дополнение к этому ваше ментальное развитие может протекать безгранично.

Буддийские ученые исследовали этот вопрос и говорят о том, что ум является очень надежным, очень прочным объектом, а что касается материальных объектов, то они не являются прочными, сколько бы вы их ни развивали, в конце концов, все придет к деградации. А ум, если вы его развиваете, может развиваться до безграничности. И это то, что доказал великий мастер буддийской логики Дигнага, он доказал это в своем тексте «Праманаварттика». В качестве примера Дигнага приводил прыжки в высоту: вы максимум можете перепрыгнуть планку на высоте два метра, а после, сколько бы вы ни старались, ваше развитие будет деградировать. Сколько бы вы ни делали ваше тело красивым, после сорока пяти - пятидесяти лет оно все равно станет некрасивым. Сколько бы сил вы ни потратили в течение десяти-двадцати лет, но результата не будет. Некоторые люди занимаются в спортзале, с них течет пот, они делают разные движения. Я думаю иногда, что если бы они с такой силой развивали духовность, ум, как было бы прекрасно! Они знают,

что после пятидесяти лет результата не будет, потому что тело – это ненадежный объект. Поэтому когда я вижу, что молодые занимаются в спортзале, какую силу они прилагают, это хорошо, но что будет в результате? Результата нет. Если они так будут развивать свой ум, то из жизни в жизнь будут счастливы. Они поступают так, потому что еще не встретили Учителя, который открыл бы им глаза. Я тоже, если бы не встретил своего Учителя, был бы слепым, я был бы как маленький ребенок: увидев маленькие изменения, я думал бы, что есть результат, а дальше не думал бы. Развитие ума не видно глазами, но когда вы немного развили ум, вы понимаете, что развитие ума очень полезно в жизни.

Что касается ментального развития, если вы развиваетесь ментально, то это развитие может протекать до безграничности, и это осуществимо, это возможно. Вы можете этого достичь. И с таким пониманием, с таким интересом к развитию ума сегодня получайте учение. Чтобы развивать свой ум, вам необходимо знать, каким образом это делать. Эта мудрость очень важна для развития вашего ума.

Я вам собираюсь передать учение, которое получил у своего Духовного Наставника и которое я сам практикую. Я не хотел бы передавать вам такое учение, которое я хотя и получал, но сам не практикую, поскольку оно также не будет эффективно и для вас. Если я сам не буду заниматься практикой, то вам она также не даст эффекта. Например, если я очень жадный человек, одной капли никому не дам, а вам буду говорить, что вам нужно быть щедрыми, то вы будете смеяться, что я ни копейки не даю людям. Поэтому если вы сами будете щедрыми, тогда вам будет удобно говорить о щедрости.

А теперь что касается развития ума, тренировки ума, то Будда передавал учение о троичной тренировке. Первое – это тренировка нравственности, об этом я говорил вам вчера. По тибетской традиции я вам напомню три вида нравственности. Первый вид нравственности – это нравственность не причинения вреда другим, вторая нравственность – это накопление заслуг, и третья – это нравственность принесения блага другим. Я вам это напоминаю, чтобы вы не забыли. В повседневной жизни в первую очередь из всех сил старайтесь помогать другим, а если не можете помочь, то никому не вредите. Таким должен быть ваш принцип. Вам нужно сказать себе, что сегодня я буду из всех сил стараться помогать другим, но если я никому не смогу помочь, то я никому не причиню вреда. Это то, что должно стать вашим принципом.

Когда утром открываю глаза, я думаю так: «Сегодня я буду стараться помогать людям, а если не смогу помочь, то хотя бы не буду никому вредить». Вы поступайте так же. Никому не говорите ничего плохого, даже не думайте плохо, только любите. Очень важно любить всех живых существ, это настоящее счастье. Если кто-то говорит о вас что-то плохое, если кто-то злится на вас, любите его или ее, в этом случае вы одержите победу. Вам нужно любить всех. Если даже кто-то будет вас ругать, вы их любите. Потом ему будет стыдно. В жизни нет ничего более мощного, чем любовь. Вначале для вас это очень неудобно, поскольку вы не привыкли к такому образу мышления. У вас есть такая привычка, что если про вас говорят что-то плохое, то вам нужно тоже обязательно ответить какими-то плохими словами. Это неправильный образ мышления, нездоровый образ мышления. Шантидева говорит: «Когда живые существа под контролем омрачений говорят о вас что-то плохое, вам нужно понимать, что говорят не эти живые существа, а говорят их омрачения». Поэтому не злитесь на живых существ. Они пьют алкоголь омрачений, и поэтому пьяны. А когда они

пьяны, то могут говорить что-то странное. Поэтому, зачем же на них злиться, вам нужно испытывать сострадание. Если вы будете чувствовать сострадание, то будете счастливы. У вас не будет боли от тех плохих слов, которые о вас говорят, для вас это лучшая защита. Если вы в ответ злитесь, то делаете себя еще больше жертвой его плохих слов. Ваш гнев делает вас такой большой жертвой. Если вы злитесь, то тот человек, который сказал вам что-то плохое, ничего плохого не получит, вы сами будете больше страдать от этого. Поэтому никогда не злитесь. И это практика нравственности. Из-за гнева возникают вредоносные действия тела и речи.

Теперь вторая тренировка – это тренировка развития концентрации. Как я вам говорил вчера, вторая причина того, что в нашем уме спонтанно возникают омрачения, это то, что мы очень сильно привыкли к негативному образу мышления. Вам необходимо изменить этот фактор, иначе у вас будет возникать очень много нездоровых мыслей. Если ваш образ мышления совершенно нездоров, то в первую очередь, вы будете несчастными, вы будете испытывать депрессию. Когда в Москве у меня брали интервью, журналисты спрашивали о том, испытываю ли я депрессию. Я сказал, что нет. У них был шок, они удивлялись тому, как можно не испытывать депрессию, они думали, что я их обманываю. Они спрашивали: «Вы ни разу не чувствовали депрессию?» Я ответил, что нет. «Почему?» Кто-то испытывает депрессию, кто-то не испытывает депрессию. Депрессия возникает у тех людей, которые неправильно думают, у таких людей и возникает депрессия, из-за наличия нездоровых мыслей.

Люди думают о том, что он так сказал про меня, она так сказала, два года назад он так сделал, три года назад он сделал то-то, – у вас на это феноменальная память. Десять лет назад он мне так-то сказал, – все плохое вы не забываете, а только копите в себе яд. Вы думаете об этом яде, и когда видите кого-то, вы говорите, что два года назад он вам сказал то-то и то-то, для вас все враги, у вас нет друзей, даже если кто-то называет вас другом. Вы думаете, что он тоже не друг. Нет друзей, все плохие, а я один хороший, – вот это ненормальный ум, это нездоровый ум. Если у вас здоровый ум, то вы будете всех уважать, будете забывать все плохое, что вам сделали. Правда, я забываю. Я искренне прощаю, забываю. Когда вы прощаете, вы забываете. Всех прощать – это очень важно. Когда вы простите людей, вы забываете, что они сделали плохого для вас. Когда вы видите этого человека, вам приятно. Нужно вспоминать все, что он сделал для вас доброго. Всю доброту нужно вспоминать, напоминать себе. Муж и жена так не делают. Муж жене все ошибки напоминает, а что хорошего ему сделала жена, он все забывает. Жена тоже все хорошее, что сделал муж, забывает, а все ошибки она напоминает мужу, – вот это нездоровый ум. Как может в такой семье царить гармония? Потому что в основе нет правильного мышления, нет прощения друг друга, вы не помните всего доброго, что сделали для вас другие. Всегда думаете, что я так делаю, я так делаю, – свои хорошие дела вы не забываете, а хорошие поступки других людей вы сразу забываете. Вот это ненормальный ум.

Если вы так не думаете, если у вас здоровый образ мышления, то для вас совершенно невозможно будет испытывать депрессию. Это невозможно. Не испытывать депрессии – это не высокая реализация, если перестать думать ненормальные вещи, тогда депрессии не будет. Также если вы развиваете спокойствие ума, то развиваете одновременно и счастье ума. Отсутствие депрессии не принесет счастья, это я могу вам сказать. Отсутствие депрессии – это очень низкий уровень счастья. Когда ваши хорошие качества ума активны,

вы их развиваете, тогда ум испытывает такое счастье! Еда из золотой чашки не принесет вам счастья, счастье в ваших руках. Когда вы развиваете хорошие, добрые качества ума, вы будете испытывать невероятное счастье. Это я вам могу сказать на сто процентов.

Я не достиг такого высокого уровня счастья, но я знаю, что это возможно. Я достиг такого уровня, на котором у меня нет депрессии. Как только вы обретете шаматху, это станет настоящим высоким счастьем. Когда вы разовьете концентрацию очень высокого уровня, ваше счастье будет таким, о котором мастера говорят, что в нашем мире невозможно сравнить его с каким-то другим счастьем. То есть, нет такого примера, который можно было бы привести. Невозможно привести пример такого счастья.

Поэтому ваша вторая и очень важная практика – это устранить привычку к негативному образу мышления. И это первый очень важный шаг к тому, чтобы приучить свой ум к позитивному образу мышления. Итак, вам необходима такая сильная решимость: «Я не позволю своему уму сохранять эту привычку к негативному образу мышления». Попробуйте это один раз, другой раз, и постепенно вы сможете добиться этого. Негативный образ мышления – это очень грязный образ мышления, это правда. Сначала я этого не понимал, потом мой ум привык к позитивному, доброму образу мышления, и тогда я почувствовал, что если ко мне приходят негативные мысли, это для меня похоже на то, что я сижу в туалете. Я думаю о том, как это плохо пахнет! Как могут люди день и ночь испытывать негативный образ мышления? Даже две минуты такого негативного образа мышления у меня вызывают аллергию. Когда вы немного занимаетесь практикой, вы знаете, что когда у вас позитивный образ мышления, как вы счастливы! Когда вы испытываете негативное состояние ума, то это как дерьмо, которое очень плохо пахнет.

Как поступаете вы? Вы начинаете копать в дерьме таких негативных положений, проверять, что там внутри. Почему дерьмо желтое, что он кушал желтое? Почему оно красное, что он кушал красное? Если вы так думаете, конечно, у вас начнет болеть голова. Он так сказал, почему он так сказал? – это так похоже на изучение дерьма. Зачем об этом нужно думать? В этом ничего нет полезного. Что нужно делать с дерьмом? Выкинуть в туалет и смыть, чтобы даже не было запаха. Вот так нужно, чтобы было в вашем уме. Все негативные мысли – это как дерьмо. Когда они придут, бросьте их в туалет и смойте, чтобы не пахло. Как вы поступаете? Вы по телефону заказываете пиццу из дерьма. Вы звоните Свете и спрашиваете у нее, что о вас говорит Люба. Потом Света говорит, что да, да, и отдает вам пиццу из дерьма. Люда о тебе сказала то-то и то-то, – и вы получаете пиццу. Потом вы открываете эту пиццу из дерьма и начинаете смотреть, что о вас говорит Люба, начинаете анализировать это, потом начинает болеть голова, становится красное лицо, из ушей идет дым. Вы сами виноваты, потому что приучены к такому образу мышления. Это очень нецивилизованно, не образованно. Даже если у вас есть степень доктора наук, но у вас негативный образ мышления, то вы не образованны. Ваш диплом – это просто бумага, вы тупой. Потому что у вас негативный образ мышления, это дерьмо, в этом нет ничего полезного. Даже если вы говорите, что вы профессор, защитили докторскую диссертацию, в этом нет пользы, вы не понимаете простой фундаментальной вещи. Изменений в вашем уме нет. Мой такой совет: «Никогда не заказывайте такой обед – пиццу из дерьма». Даже если кто-то звонит вам, скажите, что вы не хотите такой пиццы. «Мне не нужна такая пицца, я могу домашнюю пиццу приготовить из здорового ума, мне пицца из дерьма не нужна», –

тогда вы будете счастливы. Отсюда начинаются простые вещи. Никогда не звоните другим людям и не спрашивайте, что о вас говорят.

Даже если они рассказывают вам об этом, скажите, что вам это неинтересно. Скажите: «Мне это неинтересно, больше не звоните мне по такому поводу, пожалуйста. Ты не мой шпион, я тебе не плачу. Если у тебя есть позитивные темы для разговора, пожалуйста, звони, а чтобы рассказать негативные вещи, лучше не звони мне». Тогда в вашем кругу будут находиться только хорошие друзья. Вам будут звонить только с позитивными новостями, а вы будете радоваться их звонку, что они расскажут вам что-то хорошее. Вам будут говорить, что друзья вас любят, уважают, – это приятно. Хорошие вещи нужно говорить. Если вы будете слушать, что хорошего говорит о вас ваша подруга, что Света тебя любит, Света про тебя сказала то-то и то-то, – это не дерьмо, это добрые слова. Вы слушаете, и думаете о том, что вы раньше не знали, что Света такая хорошая, и вы больше начинаете уважать Свету. Это буддийская практика. Практика начинается с простых вещей. Добрые слова обязательно нужно говорить друг другу. Никогда не опаздывайте говорить что-то хорошее для других. Если вы опаздываете, если они уходят, то, как бы громко вы ни произносили эти слова, их уже не услышат. Они никогда это не услышат, потому что они уже ушли из этой жизни. Потом уже будет поздно. Так бывает: когда умирает человек, другие плачут о нем, говорят, что он был такой хороший. Когда он был жив, вы не говорили ему хороших слов, а когда он умер, сколько хорошего бы вы ни говорили, это впустую. Поэтому никогда не опаздывайте сказать хорошее людям. Человек сегодня есть, а завтра может умереть. Поэтому не опаздывайте сказать людям добрые слова, никогда не опаздывайте сказать что-то хорошее о других.

Медитация означает освоение, это освоение позитивного образа мышления. Чтобы освоить позитивный образ мышления, в первую очередь вам необходим высокий уровень концентрации. Если у вас нет определенной концентрации, вы не сможете сказать своему уму: «Думай об этом, а об этом не думай». Я развивал концентрацию и достиг какого-то уровня, я не достиг шаматхи, но какой-то уровень концентрации у меня есть. И поскольку у меня есть определенный уровень концентрации, то в повседневной жизни для меня это очень полезно. Почему? Потому что благодаря тому уровню концентрации, который у меня есть, у меня существует также определенный контроль над моим умом. Когда я слышу неправильную тему, я могу сказать своему уму, чтобы он это не слушал, а думал о хорошей позитивной теме. Сразу ум спокойно начинает думать о хорошей теме. Когда есть такой контроль, это счастье. У многих людей нет такого. Хотя они знают, что какая-то тема причиняет им боль, но они не могут перестать думать об этой теме. Это правда. Мужчина, которого бросила женщина, или женщина, которую бросил мужчина, когда они думают об этом, для них это больно, но они не могут не думать об этом. Потому что их ум слабый, и думая об этом, они становятся ненормальными. Это потому что нет концентрации, потому что ум очень слабый. Здесь нет догм, здесь изложена истина, факты. Психологи говорят о том, что такое сумасшествие. Сумасшествие – это когда вы думаете на какую-то тему, и не можете оторваться, не можете перестать думать на эту тему, вы полностью теряетесь в этой теме, это называется сумасшествием. Например, люди с разбитым сердцем на восемьдесят процентов сумасшедшие: такой мужчина думает только о Наташе, когда кушает, то думает только о Наташе, ни о чем другом не может думать, как только о Наташе, это сумасшедший, он не может отвлечься от этой мысли. Поэтому когда у вас есть определенный уровень концентрации, вы можете легко перестать думать на определенную тему, которая вам не

нравится, у вас будет контроль над этим. Это счастье, у меня есть такой контроль, поэтому у меня нет депрессии. Иногда у меня в уме возникают неправильные мысли, но я этого не хочу, это как дерьмо пахнет, я сразу начинаю думать на другую тему, и я снова счастлив. Это по-настоящему полезно. Я хотел бы, чтобы вы были такими же, как я, могли легко менять тему, были независимыми, сильными. Я для вас хороший пример, потому что я невысоко развит, я немного развит. То есть мы очень близки, вы можете догнать меня. Если бы я был от вас слишком далеко, то вы сказали бы, что Учитель очень далеко, и вы перестали бы гнаться за мной. Я поэтому специально быстро не бегу, я чуть-чуть бегу. Поэтому вы бегите быстро.

А сейчас я вам расскажу о том, как развивать концентрацию, как заниматься медитацией. Настоящая медитация – это развитие концентрации. Различают два вида медитации: это развитие однонаправленной концентрации и аналитическая медитация. И то и другое очень важно для развития ума. Мы с вами в первую очередь поговорим о том, как развивать однонаправленную концентрацию. Это должно быть вашей практикой. Вначале вам не нужно сразу же медитировать, сначала вам нужно обрести теорию, каким образом вам нужно обрести однонаправленную концентрацию, необходима общая информация. Далее в дополнение к этой общей информации вам необходимы специфические техники, с помощью которых все это достигается. Это целостная наука, наука об уме. Что касается развития шаматхи, это не так, что вы читаете молитвы, и бог вас благословляет. Такого нет. Для этого нужно создавать причины. Наш ум обладает огромным потенциалом развивать свой ум. Это называется медитация. Это наука, там нет догм, все научно подтверждено. Поэтому вам нужно знать, как развивать свой ум, как медитировать. Медитация не означает просто сидеть в позе лотоса, ни о чем не думать, это не медитация. Ночью вы также ни о чем не думаете, а спите. Какой от этого результат? Никакого результата от этого нет. Поэтому не думайте, что это медитация. Вначале я вам дам общую информацию о том, как развить шаматху – однонаправленную концентрацию. Шаматха – это слово на санскрите означает пребывание в умиротворении, в спокойствии. Чтобы достичь шаматхи, такого высокого уровня концентрации, в первую очередь вам нужна информация о том, как это достигается.

В первую очередь вам необходимо знать шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Если отсутствует хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху. Это очень важный фактор. Сейчас уже доступна моя книга «Шаматха и махамудра», это то, что для вас должно стать основой. Я сейчас русский, вы тоже русские, и я вам это говорю, потому что к вам может приехать какой-то человек, сказать немного красивых слов о медитации, но такая медитация не будет правильной. Медитация – это полная систематизированная наука, из двух лекций невозможно об этом узнать. Поэтому, если вы послушаете немного одного мастера, потом другого, то будете во время медитации делать что-то странное, у вас не будет прогресса, вам будет только хуже. Поэтому нужно изучить полностью весь материал, у вас, русских, очень острый ум, но ленивый. Сначала нужно полное знание. Не приступайте сразу же к медитации, вначале обретите знания, и после того, как убедитесь, что вы можете правильно медитировать, после этого приступайте к медитации. В бизнесе точно так же. Сразу бизнес не нужно начинать. Сначала создайте правильный проект, план. Потом нужно достичь этой цели до конца. Вначале будет трудно, но когда вы дойдете, то получите результат. Итак, я не буду объяснять вам все шесть благоприятных условий, это все описано в книге, вы можете почитать об этом. Это знать очень важно.

Далее, для развития шаматхи вам необходимо знать, каковы пять ошибок медитации. Если вы не знаете, в чем состоят ошибки медитации, вы никогда их не устраните и никогда не добьетесь прогресса. В любой области, если вы хотите добиться прогресса, вам нужно знать, каковы изъяны, недостатки в этой области и, устраняя эти недостатки, вы добиваетесь прогресса. Зачем вам нужен тренер? Тренер расскажет вам об ошибках в развитии вашего тела или в развитии ума, и если вы узнаете об этих ошибках, то вы устраняете эти ошибки и добиваетесь прогресса. Поэтому хороший тренер никогда не говорит красивых слов, что ты такой хороший. Хороший тренер будет ругать вас, говорить о ваших ошибках, это очень хороший тренер, тогда у вас будет прогресс. Если тренер будет говорить о том, какой ты святой человек, какой добрый, даешь мне деньги, то его интересуют не вы, его интересуют лишь ваши деньги. Настоящий тренер очень строго говорит о ваших ошибках, приятных слов не говорит. Тогда вы развиваетесь.

Поэтому в медитации очень важно знать о пяти главных ошибках. Если вы знаете все эти ошибки и устраняете одну за другой, то ваш ум постепенно обретает все большую и большую проницательность, становится более сконцентрированным. Когда я в первый раз приехал в Москву, мой телевизор плохо показывал, это был 1993 год, двадцать лет назад. Когда я пытался его починить, то телевизор показывал все хуже и хуже. Тогда я вызвал телемастера, он пришел, дотронулся до одного, двух мест и телевизор сразу начал хорошо показывать. Почему? Потому что он знал, каковы неполадки в этом телевизоре. А я не знал причин неполадок телевизора. Поэтому, чем больше я дотрагивался до телевизора, тем все хуже и хуже он показывал. Я знаю, как отремонтировать ментальный телевизор, а не такой телевизор в коробке. Физический телевизор – это одно, а ментальный телевизор – это другое, соответственно и ошибки разные.

Поэтому не нужно думать, что вы умеете ремонтировать ментальный телевизор, у всего есть разные ошибки. Поэтому я понял, что это действительно правда, то, что говорится в буддийской философии, что если вы хотите развивать свой ум, то в первую очередь вы должны знать, каковы ошибки медитации. Существует пять ошибок медитации, их вам необходимо знать. Простого знания пяти ошибок недостаточно, вам также необходимо знать, каковы восемь противоядий для устранения этих пяти ошибок. Чем вы занимаетесь в процессе медитации? Вы применяете эти противоядия для устранения ошибок. Это как отремонтировать телевизор. Когда вы его отремонтировали, телевизор начинает показывать четко. Точно также, когда вы правильно занимаетесь медитацией, вы ремонтируете телевизор вашего ума, и ваш ум становится ясным. Наш ум – это невероятный телевизор, в уме есть миллионы каналов, это называется ясновидением. Если вы развиваете телевизор вашего ума, вы будете знать, что происходит, это натуральный телевизор. Это не тот телевизор, который вы смотрите, если он сломается, вы ничего не видите, наш ум не такой. Наш телевизор ума полностью зависит от нас, он зависит от многих факторов, поэтому он постоянно хорошо показывает. Мы этим телевизором не пользуемся. Телевизор ума просто невероятен. С высоким развитием ума люди имеют миллиарды разных каналов. Одновременно все видеть, все, что делают люди во всей вселенной – это называется ясновидением. Вот этот потенциал ума у нас есть, вот этот телевизор у нас есть. Мы не устраняем пять ошибок медитации, поэтому в свою очередь у нас нет высокой концентрации. Далее, есть также другие ошибки, это омрачения, и если вы их устраняете, то ваш телевизор ума становится еще более мощным. А в конце наш ум превращается во

всеведущий ум. Это возможно, у всех есть такой потенциал. Великий буддийский философ Дигнага доказал, что у каждого живого существа есть такой потенциал, есть такой могущественный ум.

Поэтому очень важно знать, как применять восемь противоядий для устранения пяти ошибок медитации. Но одних таких знаний вам недостаточно, вам также необходимо знать, каковы девять стадий медитации. Например, если вы хотите из одного города переехать в другой, то вам нужна карта. Если у вас нет карты, то вы будете кружить по городу, и никогда не выберитесь за его пределы. Поэтому девять стадий – это как карта, по которой вы можете от обычного состояния перейти к состоянию шаматхи. Вам необходимо знать, какова концентрация нулевого уровня, какова первая стадия, вторая стадия и так далее. Вначале вам нужно знать, каков ваш уровень. Ваш уровень – это нулевой уровень. Само по себе это хорошо, если вы знаете, что ваш уровень – это нулевая концентрация. Это означает, что если у вас есть карта, то в первую очередь вам нужно знать, где на этой карте вы находитесь. Если вы знаете, где вы находитесь, то это очень большой прогресс, отсюда вы делаете вывод, что вы можете ходить.

Если вы не знаете, где вы находитесь, то это кошмар. Как говорил Будда: «Глупец, считающий себя мудрым, является самым глупым». Он совсем потерялся. В сансаре мы все глупцы, потому что у нас очень много омрачений, много неведения. Будда говорил, что глупец, который знает, что он глуп, гораздо мудрее того глупца, который считает себя мудрым, потому что он не знает, где он находится. Когда больной человек думает, что он здоровый, это кошмар. Если тупой думает, что он умный, то это кошмар. Так не теряйтесь. В первую очередь вам нужно знать, где вы находитесь, на каком вы уровне. Не думайте, что вы какой-то особый человек, это большая ошибка. У вас есть невероятный потенциал, и это правда, но в настоящий момент вы не являетесь особенными людьми. Тренер видит потенциал в человеке, но говорит ему, что пока ты ничего не развил, пока ты очень слабый, поэтому нужно развиваться. Тренер его уважает, но пока человек очень ленивый, он не развивает свой потенциал. Точно также я вас очень уважаю, поскольку вы обладаете невероятным потенциалом, но в настоящий момент вы не развиваете свой потенциал, поэтому я вас ругаю. Я ругаю вас с уважением. Я знаю, что вы можете быть невероятным человеком, в будущем вы можете сделать счастливыми миллионы живых существ, я это знаю. Но вы ленивы, вы этого не развиваете, поэтому я вас ругаю по-доброму, не со злостью, а как ваши родители, как учитель, как близкий родственник. Остальные, когда вас ругают, то ругают из гнева. Не любая ругань является плохой, бывает такая ругань, которая полезна для вас.

Итак, что касается девяти стадий, то вам необходимо знать, в чем состоит разница между первой и второй стадией, чем отличается вторая от третьей и так далее. Чем отличается четвертая стадия от пятой. Если вы находитесь на четвертой стадии, то, что вам нужно сделать, чтобы достичь пятой стадии. Там все основано на науке, нет такого, что вы прочитали молитву, Будда обрадовался, и у вас случился прогресс. Такого не бывает. Если вы начитали миллион молитв, но при этом не создали причины, то и результата не будет. Это наука. Когда буддийские философы медитируют, там нет пользы от молитв, они чуть-чуть помогают, но для развития ума нужно создать причины. Даже что касается еды, если вы молитесь богу: «Бог, пошли мне еды», но ничего для этого не делаете, не создаете причин, то еда сама к вам не придет, это невозможно. Если хотите поесть, то купите



картошку, почистите, пожарьте, потом кушайте. Не поможет одна лишь молитва богу о прощении еды.

Также для развития вашего ума вам нужно создать полную причину, если отсутствует хотя бы одна из причин, то не достигнете результата. Если отсутствует хотя бы одна из причин, и вы выполняете какой-то эксперимент тысячу раз, это все бессмысленно. Например, вы смешиваете химические компоненты, но при этом у вас отсутствует какая-то одна из субстанций, вы можете повторять опыт сотни или даже тысячи раз, но не получите результата. Если же все компоненты присутствуют, то после первого раза вы получите результат. Таков механизм. Если вы знаете, как этим правильно заниматься, то даже если вы занимаетесь медитацией немного, вы быстро добиваетесь прогресса. Поэтому для развития концентрации очень важна мудрость. Кхедруб Ринпоче говорил: «Чтобы срубить дерево, нужно знать, как рубить дерево, как держать топор, как бить топором. Если вы знаете, как это правильно делать, то вы можете ударить топором пять или шесть раз, и срубите большое дерево. А если вы этого не знаете, и у вас есть просто общая информация, что нужно взять топор и пару раз ударить по дереву, то так вы не срубите дерево». Это простой общий пример, даже в том, как держать топор, существует определенная техника. Если вы так поступаете, то вместо того чтобы срубить дерево, вы сломаете топор. Также и в медитации, если вы просто сидите и ни о чем не думаете, о прошлом не думаете, о будущем не думаете, просто сидите и думаете о настоящем, сидите спокойно, то это не медитация. Это как взять топор и сломать его об дерево.

Это не простые вещи, здесь много техник. Что такое бизнес? Некоторые люди говорят, что бизнес – это купля-продажа. Это не бизнес, это опасно. Нужно знать, что купить, когда купить, как купить. Потом – где продать, когда продать. Очень много информации, есть много тонких нюансов. Если вы все это знаете, то вы получите прибыль. Если вы не будете знать нюансов, то вы потеряете все деньги и не получите прибыли. В медитации так же, здесь много нюансов. Для медитации вам нужен мастер с большим опытом, чтобы он вас корректировал, подсказывал вам. Это как с компьютером, если вы хорошо знаете компьютерные программы, и вам мастер в течение пяти минут покажет что-то новое, то вы быстро добьетесь прогресса. Потому что у вас есть основа, потом он вам скажет, что нужно так-то делать, а здесь ты совершаешь ошибку, нужно вот так делать, а так не эффективно. Вы сразу будете работать эффективно. Вы скажете: «О, правда, сколько времени я потерял, вот как нужно было». Не зная одной техники, сколько вы времени потеряли! Точно так же и в медитации, когда мастер вам помогает концентрироваться в медитации, вы во всем слышите золотые слова. А пока для вас это не золотые слова, потому что у вас нет опыта.

Например, я компьютер не знаю. Мастер придет ко мне, и будет объяснять работу на компьютере, но для меня это будут просто пустые слова, потому что у меня нет опыта. Если у меня есть немного опыта, есть основа, то я буду слушать его с большими глазами и буду просить еще рассказать, показать, потому что я знаю, что это для меня очень полезно. Точно также, когда Его Святейшество Далай-лама говорит о медитации, мои глаза и уши становятся большими, потому что он говорит полезные вещи. Если бы я услышал об этом раньше, у меня медитация была бы более эффективной. Каждая тема для меня очень интересна. Когда я вижу, что люди спят во время учения, я всегда удивляюсь: «Его Святейшество Далай-лама такие полезные вещи говорит, а он спит, потому что у него нет основы». Это похоже на то, как мастер показывает мне работу на компьютере, и если у меня

нет основы, то я тоже буду спать: какая разница, что он говорит, там нет ничего полезного. Это точно также.

Поэтому очень важна основа. Я хотел бы, что бы вы прочитали мою книгу «Шаматха и махамудра», тогда у вас появится основа. Тогда, если я буду говорить о техниках медитации, вы будете очень рады этому, и также вам необходимо делать практику. Если вы хотя бы немного практикуете, то каждое учение будет для вас становиться все более и более эффективным. Поэтому очень важно знать, каковы девять стадий. Но этого недостаточно, в дополнение к этому вам нужно знать, каковы шесть сил. Эти шесть сил помогают вам прогрессировать, продвигаться от первой стадии ко второй, от второй к третьей и так далее, вы так прогрессируете, используя эти шесть сил. Вам нужно знать, какую из этих шести сил нужно применять на первой стадии, это очень важно. Если на первой стадии вы применяете шестую силу, то это бессмысленно. На первой стадии необходимо использовать первую силу. Эта первая сила продвигает вас от первой стадии ко второй стадии. И также с помощью одной из сил вы продвигаетесь от второй стадии к третьей стадии. Поэтому есть подробная информация о том, каковы шесть сил и какие из шести сил используются в девяти стадиях медитации. Тогда вы на собственном опыте увидите прогресс. Ваша концентрация станет гораздо лучше, чем раньше. Тогда, если вы на чем-то сосредоточитесь, то вас уже никто не сможет отвлечь.

Ваш ум будет очень спокойным. Если вам не нравится какая-то тема, то вы легко сможете переключиться с этой темы. Это прямой контроль. Если вы наткнетесь на неинтересный канал в телевизоре, вы переключитесь на другой канал. Вы так не делаете. Нравится вам или не нравится, вы продолжаете смотреть нехороший канал, вы не можете переключиться, и так сойдете с ума. Уметь переключаться – это очень важно. Таких людей называют сильными людьми.

Также вам необходимо знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. Если вы знаете, каковы четыре способа вступления в медитацию, то это поможет вам эффективно приступить к медитации вначале. Если вы не знаете четырех способов вступления в медитацию, и с самого начала приступаете к медитации расслабленно, то это ошибка. Первый способ вступления – это вступление с усилием. Четвертый способ вступления – это расслабленное вступление. Некоторые мастера говорят, что к медитации нужно приступать расслабленно, быть естественным, но будьте с этим осторожны. «Просто медитируй спонтанно», – это относится не к нам, а к тем, кто достиг высокого уровня концентрации. Если вы с самого начала используете эту технику, то никогда не добьетесь прогресса. Некоторые тибетские ламы тоже приступают расслабленно, не думают о прошлом, не думают о настоящем, сидят со спокойным состоянием ума. Если вы вначале будете спонтанными, тогда вы никогда не достигнете прогресса. Вы сейчас как орлы, которые сидят на земле. Чтобы орлу, который сидит на земле, взлететь, ему нужно использовать свои крылья. Если он просто расслабится, то никогда не взлетит. Так же и ваш ум, как был, так и останется расслабленным. Двадцать лет назад я видел людей, которые говорили, что занимаются медитацией на ясный свет, они сидели с расслабленным умом. Прошло двадцать лет, но они до сих пор все так же сидят. Это жалко, потому что они не получали полных инструкций. Они думали, что это самая высокая техника. Но эта высокая техника предназначена для практиков высокого уровня. Пример приводится такой: если орел летит уже высоко в небе, тогда, если он использует крылья, то это помешает его спонтанному

парению. В этот момент для него говорится: «Орел, расслабься, не используй свои крылья, просто спонтанно пари». Тогда, если он парит спонтанно, то он может развить шаматху. Это относится к восьмой и девятой стадиям. На этих стадиях вам нужно вступать в медитацию спонтанно. Если на этом уровне вы используете усилия, то это помешает вашему спонтанному парению. Вы сейчас на нулевом уровне, даже не на первом уровне. Поэтому не приступайте к медитации спонтанно, это было бы большой ошибкой. Если вы будете стараться прыгать, даже не летать, то у вас будет прогресс, если же будете спонтанно сидеть, то прогресса никакого не будет. Прикладывайте усилия в своей медитации, старайтесь так немножко подпрыгивать.

Если вы знаете все эти наставления, то понимаете, что когда речь идет о спонтанном вступлении в медитацию, то это относится к восьмой и девятой стадиям. В этот момент вы находитесь высоко в небе на тех уровнях концентрации. Скажите себе: «Сейчас я спонтанно ничего не хочу делать, мне нужно прилагать усилия». Чуть-чуть подпрыгнули, чуть-чуть взлетели, слава богу! Потом вы сможете полететь все дальше и дальше. Развитие концентрации – это прекрасно! Это подобно тому, как орел учится летать. Потом он будет взлетать все выше и выше, и затем без помощи крыльев будет парить спонтанно. Это называется высоким уровнем концентрации. Такой пример дал Будда. Выше Будды нет никаких мастеров. Это полная система учения, основанная на учении Будды. Это не то, что создано тибетскими мастерами, а то, что извлечено из коренных текстов, из Слова Будды. Поэтому нет тибетского буддизма, или дзен-буддизма, или буддизма Тхеравады, это все учение, которое преподавал Будда. Поэтому, если что-то противоречит коренным текстам, это неподлинное учение.

Далее, в дополнение к этому общему учению вам необходимы также подробные технические наставления о том, как развить концентрацию. Рассмотрим пример. Сначала нужно выбрать проект, стратегию, потом нужно развивать этот проект, это делать, то делать. Потом вы получите все. Во всех областях это одинаково. Сначала нужно знать глобально, что это, потом нужно знать, как это осуществить на практике. Сначала нужно подготовить основу, и потом отсюда развивать концентрацию. Это все возможно.

Итак, вам необходимо получить такое учение, тогда ваша медитация станет настоящей медитацией. Без всей этой информации может складываться впечатление, что вы медитируете, но на самом деле вы не будете медитировать. По вашему телу будет выглядеть, что вы медитируете, но ваш ум не будет медитировать, ваш ум будет блуждать туда-сюда, контактировать с другой вселенной, а потом ваш ум станет ненормальным. До медитации ум был немного нормальным, а после медитации станет ненормальным. Потому что вы не умеете медитировать. Поэтому в первую очередь тибетские мастера говорили, что тем, кто не умеет медитировать, не обязательно медитировать, будьте добрыми, помогайте людям, делайте добро людям, этого достаточно. Потом учите, что такое медитация, как нужно медитировать, и только потом медитируйте. Сначала соблюдайте этику, никому не вредите, копите заслуги, будьте добрыми, помогайте людям, делайте людей счастливыми, это для вас достаточно хорошая практика. На основе этого потом учитесь. Полное знание – это очень важно. Лама Цонкапа говорил, что чем большими знаниями вы обладаете, тем быстрее вы добиваетесь прогресса в медитации. Если у вас мало знаний, то и прогресс будет очень незначительным, знания очень важны. Поэтому то, что говорил Ленин, это правда: учиться, учиться и учиться. Так, читайте книги по философии, читайте подлинные книги.

А теперь, что касается техник о том, как развить однонаправленную концентрацию. Вначале я вам приведу аналогию с диким слоном. Эту аналогию приводил Будда в отношении того, каким образом вам развивать ваш ум, как улучшать концентрацию. Будда говорил, что если вы знаете, как укротить дикого слона, то также можете укротить и дикого слона своего ума. Мы, люди, умеем укрощать других животных, но не знаем, как укротить свой собственный ум, и в этом слабая сторона людей, наша ошибка. Все стараются контролировать друг друга, зачем это нужно? Контролируй сам себя, тогда это победа. Контролируя других людей, вы не получите победу. Вы никогда не победите, и никто не будет вас любить. Когда приходят люди, они сразу стараются контролировать других, потом они устают, и ни одного друга у них нет. Лучше контролируйте себя. Укротите себя. Тогда вы станете самыми счастливыми людьми. Ваш ум думает, что если он будет контролировать всех, тогда он будет счастлив, но это неправильно. Раньше цари так думали, что недостаточно контролировать только свою страну, они хотели контролировать и другие страны, и в итоге начиналась война. В конце все умирали, и никто не был счастлив. Все умерли, никто не победил, войны нет и победы нет. Эта теория неправильная. Откуда возникает такая теория? Она возникает из-за представления, что нужно контролировать других, чтобы стать счастливым. Есть такая английская фраза: «Разделяй и властвуй», – это ложная теория. Они использовали эту теорию, делили страны и устанавливали контроль над странами. И чего они добились? В конце концов, приходила беда, проблемы.

Вспомните историю, все это было ошибочно. Будда говорил: «Никого не контролируйте, контролируйте одно – это самих себя». Контролировать одного себя – это легко. Как можно контролировать миллион людей? Как раньше при коммунизме было? ФСБ следит за всеми – вдруг они против меня будут голосовать? Потом начинается стрельба, и конца этому нет. От этого порождается все больше врагов, это неправильная теория. Поэтому лучшая теория – контролировать самих себя, и тогда вы достигнете всего. Поэтому скажите, что меня не интересует контроль над кем-либо, меня не интересует соперничество с кем-либо. Зачем с ними соперничать? Меня интересует одно – это соперничество с самим собой. Мне нужно делать себя немного лучше, чем тот, кем я был вчера. Я хотел бы соперничать таким образом. Я не хочу контролировать кого-то другого, я хотел бы контролировать самого себя. Если я обрету полный контроль над собой, то я достигну освобождения. Это называется освобождением. Это нирвана – безупречное счастье. Безупречное счастье возникает благодаря обретению контроля над самим собой, а не над кем-либо другим.

Итак, я вам сейчас объясню ту аналогию, которую приводил Будда. Итак, Будда приводил следующую аналогию: «Для того чтобы укротить дикого слона вашего ума, вам необходима колонна объекта медитации. Но этого тоже недостаточно. Вам необходима веревка внимательности, чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. И этого тоже недостаточно. В дополнение к этому вам необходим крюк бдительности, чтобы, когда дикий слон практически отклонится от колонны объекта медитации, вы набросили бы на него крюк и не позволили ему отойти – это крюк бдительности. И таким образом вы сможете укротить дикого слона своего ума». Поэтому, что вам необходимо для медитации? Вам необходима колонна объекта медитации, в первую очередь вам нужно обнаружить объект медитации, вам необходимо выполнить такую подготовку. Второе – вам нужна веревка внимательности. Если у вас нет веревки внимательности, то, как же вы можете привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации? Поэтому вам нужно

знать, как развить внимательность. Итак, до того как вы вступите в медитацию, вам нужно развить очень хорошую сильную внимательность. Я передам вам техники, с помощью которых вы можете развить внимательность. Для этих техник по развитию внимательности вам не требуется сидеть в строгой медитативной позе, вы можете развивать внимательность в повседневной жизни. Поэтому вначале развейте внимательность, это будет очень полезно также и для вашей жизни. Если у вас хорошая внимательность, то для вас это счастье. Ваш ум будет правильно функционировать. Также с хорошей внимательностью у вас дома тоже будет все в порядке: ключи на своем месте, документы на своем месте. Если есть внимательность, то все будет на своем месте. Если вам нужны ключи, то вы сразу их найдете. Когда все на своем месте, то это внимательность. А когда все документы разбросаны, вы будете искать их по всему дому. Будете спрашивать: «Где мой паспорт?» Паспорт потеряете, не сможете найти. Все это происходит от недостатка внимательности. Я научу вас внимательности, и тогда у вас дома все будет в порядке.

Итак, что вам необходимо делать для развития внимательности? Вы не должны полностью теряться, вам необходима определенная самодисциплина. С утра вам необходимо порождать решимость: «Сегодня, какое бы действие ни совершало мое тело, какое бы действие ни совершала моя речь, и какое бы действие ни совершал мой ум, я буду следить за ними и не позволю совершать им вредоносные действия». Это лучший способ развития внимательности. Чем сильнее ваша решимость, тем в большей степени вы будете осознавать то, что делает ваше тело, делает ваша речь или делает ваш ум. После этого, если вы что-то говорите, вам нужно слушать себя, что вы произносите. Тогда вы увидите, что совершаете очень много ошибок. Если вы скажете: «Геше-ла, у меня так много ошибок», – это означает, что ваша внимательность становится лучше. Когда вы начнете следить за вашим телом, речью и умом, вы можете подумать, что вы стали хуже, чем раньше. Но вы не стали хуже, чем до этого. Например, если вы не смотрите, сколько машин ездит по сочинским улицам, то вы можете подумать, что там не очень много машин. Но если вы начнете следить за количеством машин, то подумаете, что сегодня машин стало очень много. Машин не стало больше, вы просто внимательно следили. До этого вы просто об этом не знали. Вы не становитесь хуже, вы начинаете понимать, сколько у вас ошибок.

Итак, следите за своим телом, за своей речью, за своим умом. В традиции Тхеравады есть медитация на ходьбу. В тибетском буддизме не говорится о медитации на ходьбу, а говорится об осознании своей ходьбы. Когда вы идете, вы просто думайте, что вы идете. Не нужно держать в голове много мыслей: «Он мне так сказал, они мне так сказали, дальше как буду жить? Если будет кризис, как я буду жить?» Не думайте так. Развивайте внимательность в отношении своей ходьбы. Когда вы готовите пищу, сохраняйте внимательность к приготовлению еды. Думайте о картошке, других мыслей не допускайте. Будьте осознанными, когда что-то делаете, это очень полезно для развития внимательности. Когда режете картошку, никогда не думайте, что муж вам никогда не помогает, он так и так вам сказал, а то можете порезать пальцы. Просто осознавайте то, что вы делаете, это очень хорошая внимательность. Не позволяйте своему уму блуждать здесь и там, пусть он остается на своем месте, это называется настоящим счастьем. Когда ум остается на своем месте, это счастье. А вы пребываете в фантазиях, думаете, что если у вас это получится, то вы будете счастливы. Потом ваш ум следует за этой мыслью, и наступает кошмар. Во время приема пищи также осознавайте, что вы кушаете. Какое бы действие вы ни совершали, осознавайте его, это очень важно. И это поможет вам развить внимательность.

Далее, у себя дома вам необходимо держать все на своих местах. Вам необходимо также сохранять внимательность: что-то лежит у меня там-то и там-то, все должно быть систематично, и это внимательность. Например, если я вас спрошу: «Где ваш паспорт?» – то вы должны ответить, что ваш паспорт лежит там-то и там-то. Если вы сможете ответить, то у вас достаточно хорошо с внимательностью. Если вы подумаете: «Где же мой паспорт?» – то у вас внимательность не в порядке. Вам очень важно у себя дома держать все в порядке, очень важно сохранять самодисциплину. Это очень важно.

И по мере того как ваша внимательность будет становиться все лучше и лучше, также будет улучшаться ваша память. Когда становится лучше память, то и шаматху развить гораздо легче. Поэтому с самого начала не медитируйте, а вначале развивайте внимательность, развивайте свою память. Самое важное в повседневной жизни – следить за вашим телом, речью и умом, осознавать, что они делают, контролировать их, и это практика нравственности. Это то, что вам поможет развить внимательность.

Далее, когда ваша веревка внимательности станет толстой, тогда вы сможете привязать слона ума к колонне объекта медитации. Как поступают некоторые люди во время медитации? Все, что у них есть, это тонкая нитка внимательности, и они пытаются привязать ею дикого слона ума. Это детская медитация. Такими тонкими нитками, когда удерживают дикого слона, какая может быть медитация? Поэтому вначале нужно развить внимательность.

Далее я вам расскажу, как обнаружить объект медитации. Различают два вида объекта медитации. Один из них – это в качестве объекта медитации вы выбираете Будду. Далее второе – принятие ума в качестве объекта медитации. Вам нужно потренироваться и на том и на другом. Вначале тренируйтесь, выбирая в качестве объекта медитации Будду. Вам нужно знать, как найти объект медитации, как по-настоящему заполучить колонну объекта медитации, чтобы привязать к ней дикого слона своего ума. Поэтому вам нужно знать, как визуализировать Будду. В настоящий момент у вас очень слаба визуализация, вы не можете ничего визуализировать, потому что вы очень активно используете глаза и не используете воображение мозга. Потому что вы не тренируетесь. Компьютер, телевизор, люди, футбол – всегда вы на это смотрите через орган зрения, или через орган слуха. Закрывать глаза и представить это вы не можете. Из-за этого вы ничего не можете визуализировать. Если вы будете знать, как визуализировать, то очень легко можете что-нибудь спланировать, например, постройку дома, весь план вы сможете в уме очень хорошо воссоздать. Все можете спланировать: дом такой будет, крыша такая будет, деревья там будут такие-то.

Один из моих друзей развил концентрацию очень хорошего уровня, и сказал мне о том, что когда сосредоточение становится очень ясным, то появляется такая трехмерная картинка, визуализация становится трехмерной. Это когда визуализация достигает высокого уровня. Например, он визуализирует дерево, и затем, когда он начинает идти вперед, ему приходится немного наклоняться, потому что возникает ощущение, как будто он вот-вот дотронется до дерева. Он может почувствовать, дотронуться до этого дерева. Ум способен на такое. Это телевизор нашего ума, если вы его будете развивать, то он сможет показывать так. Это будет такое трехмерное изображение, вам не нужны будут очки для этого, вы по-настоящему это получите. То, о чем говорят ученые, этого всего можно добиться, когда вы

обнаружите объект медитации. Еще две с половиной тысячи лет назад говорилось, что благодаря вашей визуализации можно добиться трехмерного изображения. Это не новое открытие науки, это давно известный факт. Научное открытие – это трехмерное изображение с помощью очков. А с визуализацией закроете глаза – и сможете все увидеть.

Когда я был ребенком, я часто слушал истории, которые рассказывал нам мой отец, это также помогало мне развить визуализацию. Он рассказывал, что есть такая гора, красивый цветок, внизу змея, цветок, потом красивый пол, красивая лошадь, такой-то человек, он так-то одевается. Потом он поет, он катается, потом его встречают друзья, потом он так-то сказал друзьям, – он как бы все видит по телевизору. Вот так нужно тренировать детей. Сейчас наши дети смотрят картинку, и как будто глаза закрывают, они смотрят на картинку, но их ум плохо развивается. Раньше родители рассказывали такие истории, это очень полезно. Дети закрывают глаза и все визуализируют. Когда дети слушают истории, потом закрывают глаза и все это визуализирует, то это полезно для развития их мозга. А если они видят напрямую своими глазами, то это не развивает их мозг.

А теперь, как тренироваться в визуализации? Например, если на один и тот же объект вы смотрите снова и снова, то, закрыв глаза на какой-то момент, вы сможете его представить. Поэтому, чтобы в медитации вам использовать образ Будды, вам необходимо иметь изображение Будды. Посмотрите на изображение Будды, закройте глаза и проверьте, сможете ли вы воспроизвести его образ или нет. Вы будете тренироваться снова и снова, и постепенно вы сможете очень ясно воспроизводить образ Будды. Так, для развития визуализации, самое лучшее – это смотреть на изображение, затем закрывать глаза и пытаться представить то, что вы видели и делать это в повседневной жизни.

Далее, следующая техника для развития визуализации – это, например, визуализировать у себя на руке желтый шарик. Хотя ваши глаза открыты, но тем не менее в уме представьте, что у вас на ладони лежит желтый шарик. Затем этот шарик переложите в другую руку, потом он переходит в другую руку, потом его подбросьте и он будет у вас на уровне головы. Так вы можете тренироваться снова и снова, и научитесь визуализировать. Вначале вам нужно будет закрывать глаза, визуализировать такой желтый шарик, а затем уже с открытыми глазами вы сможете раскрыть свою ладонь и визуализировать на ней желтый шарик. Благодаря такой тренировке ваша визуализация станет лучше.

Далее, когда в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, то здесь вы не можете его как-то визуализировать. Вам нужно осознавать свой ум. Поэтому иногда, в качестве объекта медитации выбирайте ум. Итак, просто осознавайте свой ум, при этом не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в текущем моменте времени. Что касается текущего момента, то каждый миг он постоянно меняется, разрушается. Но, тем не менее, он продолжается. Разрушение предыдущего момента является созданием, началом нового момента осознания. Например, ученые говорят, что большой взрыв является началом новой вселенной. Поэтому у вселенной нет конца. В буддизме две с половиной тысячи лет назад говорилось то же самое, что большой взрыв – это начало новой вселенной. У нашей вселенной нет начала, также нет конца, она все время продолжает свое существование, хотя она разрушается, но она все время продолжает существовать. Большой взрыв – это нечто совершенно очевидное, что-то грубое, но в действительности мы можем говорить, что каждый текущий миг подобен такому большому взрыву. Каждый текущий момент вашего

тела является большим взрывом. Хотя он разрушается, но он становится началом нового момента. Поэтому также в вашем уме каждый момент происходит большой взрыв, но, тем не менее, он продолжает существовать. Таким образом, не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в текущем моменте времени. Хотя этот текущий момент разрушается, но, тем не менее, он продолжает существовать. Таким образом, сохраняйте осознанность в отношении такого состояния ума, это обнаженное состояние ума. Что называется обнаженным? Обнаженный ум – это такой ум, в котором нет большого количества концептуальных мыслей.

В настоящий момент у нас в уме так много концептуальных мыслей, что он похож на океан, в котором сильные волны. Когда мы находимся на этих волнах, нас все время то поднимает вверх, то опускает вниз. Если у нас небольшая удача, то мы летаем счастливые, кричим: ура! Если у вас возникают неприятности, то вы думаете, что вы самый худший, все беда. У нас все время какие-то высокие надежды обрести что-то во внешнем мире, все время есть страх что-то потерять. В действительности, в пустом доме вы ничего не можете найти, и в пустом доме ничего невозможно потерять. Человек сидит дома и этого не понимает, потом появляется свет, и он думает, что этот свет как радуга красивый, он думает, что он может его потрогать. До радуги невозможно дотронуться, это как иллюзия. Он видит эту радугу, бежит к ней, но скользит на полу и падает. Пол очень скользкий, вы легко можете упасть. Вы падаете, встаете, потом думаете, что если вы дотронетесь до радуги, то станете счастливыми. Вот так вы делаете в повседневной жизни. В погоне за радугой вы никогда не прикоснетесь к ней. Таким образом, жизнь проходит впустую, проходит на этих океанских волнах. Эти высокие ожидания, надежды обрести что-то во внешнем мире, страх потерять что-либо, – вам нужно понимать, что радугу невозможно догнать. Это иллюзия. В пустом доме ничего невозможно потерять. Невозможно, чтобы в пустом доме что-либо украли. Ваше настоящее богатство – это ваши позитивные состояния ума и позитивная карма. Этого у вас украсть никто не сможет. Украсть это невозможно, даже дотронуться не смогут. Вот что нужно бояться потерять.

Если вы это понимаете, то вы уже не будете находиться на поверхности волн, а немного углубитесь в океан. Когда вы проникнете немного глубже в океан, то там уже нет волн. Там спокойно, нет волн, нет шума, вот это спокойствие. Что касается обнаженного ума, то здесь вам не нужно пребывать на поверхности, вам нужно немного углубиться, там вы сможете пережить обнаженный ум. Там у вас не будет большого количества концептуальных мыслей, всевозможных надежд и страхов, там ваш ум отдохнет. Там ваш ум будет по-настоящему отдыхать. Если вы умеете по-настоящему медитировать, это самый лучший отдых. Ваш ум во время медитации отдыхает, не блуждает здесь и там. Он отдыхает в своей природе ума. Тогда спокойствие ума придет само собой. Вы не сможете купить покой своего ума. Вы можете развить его посредством обретения контроля над своим умом. Контролируйте свой ум, попросите его немного углубиться в океан ума. Если так будете поступать, то спокойствие само собой придет к вам.

Также это очень полезно для вашего здоровья. Когда ваш ум находится на своем месте, спокоен, то энергия вашего тела циркулирует в гармонии. Здоровье придет к вам само собой. Тибетцы, которые медитируют в горах, не пьют таблетки, не ходят к докторам. Почему? Потому что медитируют. Я три года в горах медитировал и вообще не пил



лекарства. Потом приехал в Россию, у меня заболел желудок, что-то там заболело, потом начал пить лекарства. А когда медитируете, лечение происходит само по себе.

Причина состоит в том, что когда ваш ум успокаивается, в теле начинает циркулировать позитивная энергия, вы сможете лечить сами себя. Такое было раньше. Много мастеров лечили сами себя без лекарств. Сейчас ученые в США говорят, что будущее не за таблетками, что нужно развивать ум, тогда обрести здоровое тело возможно.

Время закончилось, до свидания. Мы продолжим завтра. Сейчас не приступайте сразу же к медитации, я передал вам просто общую информацию. Завтра я расскажу вам о техниках, каким образом правильно медитировать, и после этого с завтрашнего дня уже начинайте медитировать. А сегодня это была просто общая информация