

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, породите правильную мотивацию, это очень важно. Я сам порождаю правильную мотивацию, и также прошу вас породить правильную мотивацию. Что касается вашей мотивации, то старайтесь думать таким образом: «То учение, которое я сегодня получаю, я постараюсь не оставить просто в качестве интеллектуальной информации, я постараюсь искренне применять его в повседневной жизни, и постараюсь сделать себя более хорошим человеком». Это буддийская практика. Иногда вы думаете, что настоящая практика означает просыпаться рано по утрам, начитывать мантры и так далее. Но на самом деле все это вторично. Настоящая буддийская практика означает, что советы Будды и советы великих мастеров прошлого вы стараетесь применять в повседневной жизни, и делать так, чтобы вашего гнева становилось все меньше, и меньше становилось привязанности, зависти. Чтобы ваше сострадание становилось сильнее, терпение усиливалось. Чтобы развивалась концентрация, самодисциплина. Это практика. Вам нужно понимать, что нам нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки. Вы можете задуматься: «Как же я могу практиковать, когда сплю?» В буддийской философии сон считается изменчивым, переменным фактором. Поэтому если вы спите с негативными мыслями, то весь ваш сон становится негативной кармой, а если вы перед сном развиваете сильные любовь и сострадание, то далее засыпаете, и весь ваш сон становится практикой Дхармы. Поэтому, когда вы ложитесь спать, кладете голову на подушку, в этот момент не думайте, что он сказал то-то, она сказала то-то, иначе это сделает весь ваш сон негативным. Когда вы кладете голову на подушку, подумайте о буддийской философии. Тогда вы сразу же заснете, потому что если ваш ум начинает мыслить позитивно, в особенности, если вы начинаете думать о философии, то сразу же засыпаете. Или почитайте какую-то мантру, и с ней вы тоже сразу заснете. Самое лучшее снотворное – это начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, с ней вы очень быстро заснете. Например, если вы делаете практику и начинаете читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, то сразу же вас начинает клонить ко сну, это лучшее снотворное. Это означает, что когда вы начитываете мантры, когда обретаете позитивный настрой, вы расслабляетесь. Когда вы расслаблены, ваш ум хочет отдохнуть, и так вы засыпаете. Когда вы злитесь, даже если вы скажете себе: «Засыпай», то не сможете заснуть, потому что ваш ум настроен очень негативно и не стремится к отдыху. Он не расслаблен, поэтому он не может заснуть.

Один человек задал мне вопрос: «Геше-ла, наверное, я очень плохой, потому что, когда я получаю учение от Его Святейшества Далай-ламы или других мастеров, во время этого учения я очень быстро начинаю засыпать». Я ему сказал, что это не является негативной кармой. Во время учения Его Святейшества Далай-ламы даже высокие ламы начинают дремать, потому что они расслабляются. У этих лам не негативная карма. Это приятно, как будто дети находятся рядом со своими родителями, чувствуют себя очень защищенными, поэтому хотят спать. Здесь должно быть два момента. Благодаря той атмосфере, в которой вы находитесь, вас с одной стороны должно клонить ко сну, но благодаря тому учению Его Святейшества, которое вы получаете, вы не должны хотеть спать. Это очень драгоценное учение, и если у вас есть мозг, то вы не будете спать в это время. С одной стороны такая атмосфера, что вы хотите спать, но с другой стороны вы слушаете такое драгоценное учение, и поэтому вы говорите, что не будете спать. Здесь есть две причины.

Вернемся к теме – наше учение по медитации, тема: как развить шаматху. В этом отношении есть объяснения, которые излагаются в «Большом Ламриме», и также объяснения, которые даются в «Среднем Ламриме». Это два разных способа объяснения развития шаматхи. Как я говорил вам, царь наставлений по развитию шаматхи – эти два класса наставлений: «Большой Ламрим» и «Средний Ламрим». Я видел множество других текстов, и могу сказать, что ни один из них не представляет полных наставлений для развития шаматхи. Бывает так, что в одном тексте собраны наставления, но при этом какая-то часть инструкций по развитию шаматхи отсутствует. Она есть в другом тексте, но в

другом тексте будет отсутствовать какая-то другая часть наставлений по развитию шаматхи. Лама Цонкапа в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме» полностью собрал все наставления по развитию шаматхи.

Как я говорил вам до этого, в «Большом Ламриме» лама Цонкапа дает наставления, позволяющие обрести общее представление о том, как развить шаматху. Это очень важно. Например, если вы хотите построить двадцатипятиэтажное здание, то вам нужно очень точно знать, какой фундамент необходимо заложить, как строить крышу и все остальное. Каким образом легализовать тот участок земли, на котором вы строите. Все это очень важно. Когда у вас есть общий план, все бумаги, то далее, когда вы непосредственно приступаете к его осуществлению, уже необходимы технические инструкции. Также в отношении закладки фундамента есть множество технических инструкций. Поэтому в «Большом Ламриме» даются общие наставления о том, как развить шаматху. Благодаря им вы можете развить чувство: «Я способен развить шаматху, это достижимо». Когда вы полностью знаете инструкции, вы говорите: «Да, такие невероятные вещи и я могу», потому что у вас есть вся информация.

Затем, когда вы непосредственно приступаете к медитации, к развитию шаматхи, то здесь необходимы наставления «Среднего Ламрима», они очень технические. В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет, каковы пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть сил, девять стадий, четыре способа вступления в медитацию. Далее, когда вы непосредственно начинаете медитацию, в «Среднем Ламриме» лама Цонкапа дает более практические наставления по развитию шаматхи, которые называются сущностными наставлениями. В сущностных наставлениях в «Среднем Ламриме» главы и подзаголовки представлены таким образом: чем вам необходимо заниматься перед медитацией и что делать во время медитации.

Я читал много книг, но больше нет таких инструкций, в книгах написано, как сидеть, что надо закрыть глаза, сидеть, не думать, такие общие инструкции, все равно, что сказать, что заниматься бизнесом – это покупать и продавать. Если просто сказать, что бизнес – это купля-продажа, и все время после этого что-то покупать и продавать, то это не бизнес. Поскольку в отношении бизнеса есть очень много различных тонких нюансов: где что-то купить, когда купить, как купить, у какого человека можно покупать, а у какого человека не стоит покупать. Есть много тонкостей. Точно также медитация – это не просто сидеть и ничего не думать. Если бы это было так, тогда зачем изучать философию, читать книги?

В «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объясняет, что вам необходимо делать, когда ваш ум сосредоточен на объекте медитации. Также, в то время, когда вы пребываете сосредоточенно на объекте медитации, что вам делать, когда возникают ошибки медитации, и как вам себя вести, когда ошибок не возникает. Таким образом, в этих подзаголовках излагается очень много подробных наставлений о том, как улучшить свою концентрацию. В этот раз наша тема – это общее представление о том, как развить шаматху, которое излагается в «Большом Ламриме». Когда вы будете иметь это общее представление, после этого технические наставления станут для вас гораздо более эффективными.

Развитие однонаправленного сосредоточения очень полезно в вашей повседневной жизни. Чем больше вы способны к сосредоточению, тем больше сможете дисциплинировать себя, вы обретаете силу для самодисциплины. Постепенно вы обретаете все большую и большую способность контролировать себя. В буддизме говорится, что в отношении контроля над другими, – в первую очередь это невозможно. Чтобы один человек контролировал всех вокруг – это в первую очередь совершенно невозможно. Это нечто невозможное, к чему стремились многие люди в прошлом и, в конце концов, умирали трагической смертью. Если

вы контролируете других, то обретаете некоторые преимущества, но это не очень хорошие преимущества. В буддизме говорится, что в первую очередь невозможно контролировать других, но даже если вы установите над ними контроль, то это не приносит никакой пользы.

Контролировать себя в первую очередь возможно. Вы можете полностью контролировать себя все время, это возможно, а контролировать других все время невозможно. Второе, в буддизме говорится, что когда вы обретаете полный контроль над собой, то результат просто невероятен. Это главная цель медитации – обрести полный контроль над телом, речью и умом, в особенности над умом, и никогда не допускать негативных действий. Думайте так: «Я буду полностью контролировать свой дикий ум, чтобы не позволить себе развить даже одной негативной мысли». Если с такой целью вы медитируете, то цель вашей медитации значима. Очень важно себя контролировать, самодисциплина очень важна. Ваше внутреннее состояние ума играет очень-очень важную роль. В вашей жизни складывается так, что у людей в одном и том же месте существует совершенно разное видение этого места. Все это из-за отражения ума. Если люди не укрощенные, если их ум настроен очень негативно, то и место, в котором они находятся, для них ужасно, и люди, которые их окружают, для них ужасные люди. Это отражение их собственного ума. Если в том же месте находятся люди с укрощенным умом, те, кто себя дисциплинирует, то это место будет для них прекрасным. Когда дело доходит до высокой практики тантры, в коренном тексте по тантре говорится, что тот, кто полностью очистил свой ум с помощью практики, этот человек видит все только чистым, не видит ни одного нечистого объекта. Поэтому, внешние объекты очень сильно зависят от состояния ума и в большей степени являются отражением ума.

Поэтому, вместо того, чтобы что-то менять во внешнем мире, измените свой образ мышления, тогда, где бы вы ни находились, вы будете очень счастливы. Иногда мужчины думают, что их проблемы возникают из-за жены, меняют жену, но их проблемы не решаются, наоборот, проблем становится еще больше, потому, что вторая жена еще хуже, чем первая. Некоторые думают, что у них проблемы из-за друзей и меняют друзей, поэтому у них каждый год новые друзья. Они меняют одежду, имя, меняют цвет волос, но это не решает проблем. Поэтому, как только в вашем уме появляется такая мысль, скажите себе: «Это глупо». Что касается изменений, то измените свой собственный ум, тогда все во внешнем мире также изменится. Измените свой образ мышления, и тогда все для вас будет прекрасным. Когда ваш ум настроен позитивно, даже если вас ругают, это очень хорошо, прекрасно, этот человек помогает вам сделать ваш ум сильнее. У вас настолько силен позитивный настрой, что он вас ругает, а вы ему улыбаетесь, радостно смотрите на него. Это сила ума. Раньше много великих мастеров достигали такой силы ума. Я также пробовал и считаю, что действительно возможно достичь такого состояния. Я не буду улыбаться, но, по крайней мере, мне не будет больно благодаря позитивному настрою.

Вам нужно понимать, что все это возникает благодаря тренировке. Вначале вы можете задуматься, как же возможно достичь таких результатов, но в действительности все это возможно. Например, вы можете посмотреть на скейтбордистов, которые катаются, прыгают и подумаете, что такое невозможно. Или, например, когда я был молодым, я видел, как люди печатают, не глядя на клавиатуру, и думал, что это невозможно. Я думал, что это чудеса, но потом понял, что ничего чудесного в этом нет. Все достигается тренировкой, и человек может печатать, не глядя. Наши пальцы надо тренировать, вначале вы не можете написать даже одну букву, а через тренировку можете научиться писать очень красиво. Почему же ваш ум нельзя тренировать? Если вы искренне тренируете свой ум, то ваш ум может стать невероятным. Даже если тысяча человек будет вас ругать, вы будете спокойно сидеть, смеяться, у вас не будет депрессии. Если тысяча человек назовет вас богом, вы не станете богом. Если тысяча человек назовет вас злым духом, то вы им не станете. Вы будете знать,

кто вы есть, и, что бы ни говорили люди, вам не будет больно. Даже если вас начнут хвалить, вы не взлетите, потому что вы знаете, что у вас нет этих качеств. Если они ругают вас, то вы знаете, что у вас нет таких плохих качеств. Вы будете спокойны.

Например, часы. Я знаю ценность этих часов. Они стоят двести долларов. Если какая-то группа людей начнет говорить: «Геше Тинлей, ваши часы – это невероятные часы, они стоят миллион долларов, такие дорогие часы», то я не буду «летать», я скажу, что они не стоят миллион долларов. Также, если группа людей скажет, что это кошмарные часы, китайская подделка, что они стоят десять долларов, то я не буду говорить, что это кошмар. Я знаю, что они не такие дешевые. Я знаю цену, это двести долларов. Если вы знаете цену, что бы ни говорили люди, на вас это не окажет эффекта. Почему вас болтает туда-сюда, когда вам что-то говорят люди? Потому что вы не знаете собственной цены. Если вы знаете себе цену, то, хвалят вас или критикуют, разницы для вас нет. Это очень ясный пример, я подчеркиваю это для вас. Очень важно знать, кем вы являетесь в настоящий момент, сколько благих качеств у вас есть, и какие у вас есть ошибки. У вас очень много ошибок и незначительное количество благих качеств, поэтому думайте так: «У меня нет никаких оснований испытывать высокомерие».

Это мои небольшие советы для вас перед учением. Если вы используете эти советы в повседневной жизни, то это сделает вашу жизнь динамичной. Поэтому не старайтесь менять внешний мир, а старайтесь меняться внутри, меняйте свой ум, это очень важно. Чтобы изменить свой ум, вам необходимо знать, каким образом этого добиться технически, используя подробные наставления. Вы не можете просто заставить себя измениться, это невозможно. Наш ум не укрощен из-за большого количества факторов, и до тех пор, пока эти факторы остаются, мы не меняемся. Например, если какой-то человек вам не нравится по какой-то причине, то до тех пор, пока вы не устраните эту причину, по которой этот человек вам не нравится, эта неприязнь к человеку будет у вас сохраняться. Даже если вы скажете: «Не думай таким образом, тебе нужно любить его, нужно обнимать его». Даже если вы его обнимете, это будет очень поверхностный жест. Внутри вы будете напряжены. Потому что причину, по которой вы испытываете неприязнь к этому человеку, вы не устранили из своего ума, есть определенное недопонимание. В буддизме говорится, что любое омрачение возникает из-за какого-то заблуждения. Если вы устраните заблуждение в отношении конкретного человека, то даже если вам скажут: «Разозлись на него», вы скажете: «Нет, я не могу разозлиться». Это очень интересное учение, которое я получил от своего Духовного Наставника, и я применял его. Если вы поступите таким образом, то совершенно точно сможете измениться. Подробные наставления по этой теме излагаются в теме «лодзонг», сейчас это не наша тема.

Другой способ тренировки ума – это не позволять своему уму блуждать по сторонам. Оставлять его на каком-то одном объекте – это тоже особая специфическая тренировка ума. Некоторые люди развивают однонаправленную концентрацию, но злость на кого-то они убрать не могут. Потому что они не тренировались в этом. А кто-то убрал причину злости на людей, он не злится, но не развил однонаправленную концентрацию. Это подобно тому, как в нашем теле есть разные части, вы тренируете какую-то одну часть тела, и она развита хорошо, но не тренируете другие части, поэтому они не развиты. Точно также нет такого, что, занимаясь какой-то одной практикой, вы сможете безупречно развить свой ум. Вам необходимо устранить большое количество своих слабых сторон, развить какую-то определенную силу. Все эти практики, все тренировки необходимо выполнять. Поэтому, как говорил Атиша, все учения, которые Будда изложил в восьмидесяти четырех тысячах томов, все они предназначены для одной личности, чтобы она достигла состояния будды. Нет такого, что какой-то класс учений относится к интеллектуальным людям, к русским, а другой класс относится к тупым людям, это не так. Все учения предназначены для одного

существа, для его достижения состояния будды. Если вы скажете, что какое-то учение не для нас, нам не нужно выполнять такую-то практику Дхармы, то, как говорил лама Цонкапа в «Ламриме», это будет оскорблением Дхармы и очень тяжелой негативной кармой.

Теперь, что касается шаматхи, однонаправленного сосредоточения. Это тоже тренировка ума, чтобы ваш ум имел способность сосредоточенно пребывать на одном объекте без отвлечений. В настоящий момент наш ум не может даже одну минуту пребывать на каком-то объекте, сразу же отвлекается, начинает блуждать по сторонам. Почему? Потому что существует очень много всевозможных отвлекающих факторов. Нам необходимо устранить все те факторы, которые мешают нам сохранять сосредоточение, и тогда наш ум с большой радостью будет однонаправлено пребывать на одном объекте. Поэтому, что касается пяти ошибок медитации, то с одной стороны это ошибки, а с другой стороны это факторы, которые не позволяют вашему уму однонаправлено пребывать на одном объекте.

Как я говорил вам, в отношении устранения неприязни к человеку, если вы устраните этот фактор, причину, то эта неприязнь исчезнет сама собой. Если вы привязаны к какому-то объекту, то здесь есть определенный фактор, определенное заблуждение. Это какое-то недопонимание, которое становится причиной привязанности. До тех пор, пока есть недопонимание, вы всегда будете привязаны. Если вы устраните этот фактор, то увидите, что привязываться не к чему. Поэтому я подчеркиваю, что буддизм – это не просто религия, это наука об уме.

Что касается факторов, из-за которых ваш ум не может длительное время пребывать на одном объекте, то этих факторов всего пять, и вам нужно знать, как устранить их. Среди них первый называется «лень». Я объяснил вам три вида лени. Что касается противоядий от этих видов лени, то их я вам тоже объяснил. Теперь вам необходимо применять эти противоядия, уменьшать свою лень. В этом случае один из факторов, из-за которых ваш ум не может пребывать на одном объекте, уменьшится. Тогда вы будете рады заниматься медитацией. Когда вы устраняете лень, возрастает ваш энтузиазм, а энтузиазм означает, что вы с радостью сосредотачиваетесь на каком-то объекте. Как говорил лама Цонкапа в «Ламриме» (это интересный момент): если вы выполняете практику, прикладывая слишком много усилий, то есть вы силой себя заставляете, то это крайность, и она не даст результата. Если вы выполняете практику искусно, то сможете добиться очень больших результатов за короткое время. Поэтому количество практики не имеет такого значения, самое главное – это качество практики, искусность. Так же и в любой другой области, выполнять большое количество разных действий – это не главное. Главное – действовать эффективно. Вы начнете действовать эффективно, если очень хорошо будете знать ситуацию, все тонкие нюансы, и если будете устранять определенные вещи в самом корне, то очень быстро получите результат. Вы получите результат моментально. Вам не надо думать, что через год или в будущей жизни вы получите результат, не так. Если вы делаете одну практику очень умело, то на второй миг вы сразу почувствуете, что есть результат. Я точно могу вам об этом сказать, и вы сами тоже можете почувствовать это. Искусность, навык очень важны. Искусность вы обретаете в том случае, если снова и снова слушаете учение. Я много раз получал учение от Его Святейшества Далай-ламы по теме развития шаматхи, и также получал наставления от многих других мастеров. Но все равно, когда я снова получаю учение по этой теме от Его Святейшества, я каждый раз учусь новому, и какие-то вещи понимаю глубже, чем раньше. Я думаю, почему я раньше этого не понимал?

Поэтому, если вы по-настоящему хотите эффективно медитировать, то никогда не ограничивайтесь получаемым учением. Лама Цонкапа в «Ламриме» говорит о том, что даже арьи, имеющие прямое постижение пустоты, не ограничиваются в получении учения. Потому что, для того чтобы прогрессировать дальше, существует множество особых

наставлений. Поэтому они отправляются в другие вселенные к Буддам, получают наставления, а не просто сидят в медитации, говоря: «Я развил шаматху, я имею прямое постижение пустоты, у меня есть бодхичитта, что мне еще нужно?» Вы, русские, думаете, что если у вас есть шаматха, то зачем вам ехать и получать учение? Так сидеть – это ошибка. Лама Цонкапа говорит, что даже арьи, у которых есть очень высокие реализации, отправляются в другие вселенные, где Будды дают учение, они слушают учение и возвращаются обратно.

Сейчас мы вернемся к нашей теме: как развить шаматху. Что касается первой ошибки медитации, то я объяснил вам, каковы четыре противоядия. Теперь, вторая ошибка медитации. С этого момента ваша задача – стараться уменьшить свою лень. Это ваша практика. Вам нужно знать, каковы три вида лени и четыре противоядия, и как с их помощью уменьшать лень в повседневной жизни. Я уже передал вам на этот счет учение, и повторять его больше не буду. Вы можете проверить сайт «Геше.ру», там присутствуют записи всех учений, и вы сможете снова послушать эти лекции.

Теперь, вторая ошибка медитации – это забывание объекта медитации. Первый фактор, из-за которого мы не можем однонаправленно пребывать в сосредоточении на одном объекте, это лень, а второй мешающий фактор – это то, что мы постоянно забываем объект медитации. Это ваша забывчивость. У одного человека была слабая сторона – забывчивость. Однажды он отправился к доктору, чтобы спросить, почему он все забывает. Он пришел к доктору на прием, доктор у него спрашивает: «Какая у вас проблема?» Он ответил: «Я не знаю, зачем я пришел к вам». Это очень большая ошибка является слабой стороной у многих людей. Люди что-то учат и учат, а потом все это забывают и забывают. Сдают экзамены и забывают. В мирской области этот фактор, этот недостаток – это очень опасный фактор. Но это не что-то врожденное, это как болезнь. Это болезнь забывчивости. Ее вам нужно устранить. Если вы ее устраните, то обретете феноменальную, абсолютную память. У Будды были такие ученики, что стоило им однажды услышать учение, и они никогда уже его не забывали. Теперь вам нужно узнать, каким образом уменьшить этот недостаток – забывание объекта медитации. В отношении объекта медитации это забывание объекта медитации, а что касается повседневной жизни, то это забывчивость в отношении тех дел, которыми вы занимаетесь. Вам нужно понимать, что эта забывчивость возникает из-за отсутствия самодисциплины. Какая бы мысль ни возникала, вы позволяете ей возникнуть, вовсе не контролируете свой ум, и из-за этого ваш ум забывчивый. Нет никакой самодисциплины. Если вы обретете более сильную самодисциплину, то ваша забывчивость ослабнет, вам нужно понимать этот момент. Самодисциплина возникает благодаря внимательности. Таким образом, противоядие от забывания объекта медитации – это внимательность.

Что касается противоядия для устранения забывания объекта медитации, то это внимательность и вам необходимо развивать ее в повседневной жизни. Внимательность – это как веревка, и если вы развили сильную внимательность, то это все равно, что у вас есть крепкая веревка. Что касается развития шаматхи, то многие высокие мастера прошлого объясняли этот процесс на основе одной аналогии. На основе этой аналогии у вас появится общее представление о том, насколько важной является внимательность. Поэтому перед тем, как вы приступаете к медитации, вам необходимо обрести определенный уровень внимательности, иначе у вас не будет никакой веревки, которую вы могли бы накинуть на дикого слона своего ума. Что касается этой аналогии, то она невероятно ясная, и на основе этой аналогии вы сможете понять очень много тонких нюансов, поскольку определенные тонкие нюансы невозможно выразить словами, вы можете понять их только на основе аналогии.

Поэтому в буддизме есть очень много аналогий. Потому что многие вещи, работу ментальных факторов невозможно увидеть глазами, поэтому через аналогию вы будете знать тонкие нюансы. Не все могут приводить такие аналогии, только высокие мастера, достигшие безупречных реализаций, могут приводить безупречные аналогии, в противном случае такие попытки могут быть опасными. Например, если аналогия – это какая-то бессмыслица, то, наоборот, на ее основе у вас возникнет какое-то заблуждение, неправильное понимание. Это очень опасно. Поэтому я все время подчеркиваю, что лучше вообще не иметь знаний, чем обретать ошибочные знания в отношении философии, в отношении Дхармы. Если у вас ошибочные знания по Дхарме, то это очень опасно. Будет жаль, вы можете всю жизнь потратить впустую. Вы будете думать, что вы святой человек, но на самом деле не сможете сделать ничего хорошего. Потому что ваши знания ошибочны. Потом вы начнете думать про себя, что вы особенный человек. Вы станете высокомерно думать, что вы особенный, а других жалко. Вам нужно думать: «Я слушал так много учений, но все еще не стал лучше, а они, новые ученики, послушали учение один раз и стали лучше, как это хорошо!» Тогда у вас нормальный ум, ваша философия правильно работает. Если вы думаете: «Я старый ученик, а они новые и ничего не понимают, мы буддисты, а они не буддисты», – тогда вы ничего не понимаете, не нужно допускать таких мыслей. Поэтому чистые знания очень важны. Что касается чистых знаний, то когда духовный наставник дает учения, он должен давать их на основе какого-то коренного текста, а не просто передавать какое-то свое понимание.

Итак, в этой аналогии наш ум сравнивается с диким слоном, а объект медитации – с колонной. Чтобы дикого слона своего ума нам привязать к колонне медитации, нужна веревка. Без веревки вы не сможете привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Поэтому до медитации вам необходимо обрести определенный уровень самодисциплины, хорошую нравственность, также хорошую внимательность, хорошие знания о том, как медитировать. Тогда, если вы начнете медитировать, вы сможете развить шаматху. Но это тоже совсем непросто. Высокие реализации, хороший результат получить нелегко. Даже в тибетском обществе очень редки примеры, когда люди развивают шаматху. Таких людей мало. Потому что мало людей, которые занимается этим с высоким интересом.

Внимательность – это как веревка, которой вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Человек, который является тренером, держит крюк бдительности, которым он тренирует этого дикого слона и полностью его укрощает. Это тот способ, каким вам нужно развивать шаматху. Такова общая аналогия. Ваш ум – это дикий слон, он все время мечется, бежит взад и вперед, не может даже на одно мгновение задержаться на одном месте. Дикого слона своего ума вам нужно привязать к колонне объекта медитации с помощью веревки внимательности. Затем с помощью крюка бдительности также тренируйте его и устраните даже тонкие блуждания и притупленность ума. Тогда вы разовьете шаматху. Дикий слон ума станет смирным, укрощенным, сможет сколь угодно долго пребывать на объекте медитации, тогда вы развили шаматху. Здесь я подчеркиваю для вас, что внимательность – это веревка.

В «Ламриме» объясняются три характеристики внимательности. Чтобы вы могли установить, что является внимательностью, в «Ламриме» говорится, что первая характеристика внимательности – это знакомый объект. Это не любой объект. Первое – это знакомый объект, второе – это его удержание, третье – это не отклонение, не блуждание. Это называется внимательностью. Старайтесь развивать это, развивайте внимательность. При развитии шаматхи с первой по четвертую стадию вы развиваете внимательность. На этих этапах не думайте о тонкой притупленности ума, это не ваше дело, не ваша задача. В это время не думайте о реализации ясного света или иллюзорного тела, это тоже не ваше дело. На этом этапе ваше дело – это развитие внимательности.

На первой стадии у вас вообще нет внимательности, поэтому вы не можете остановиться даже на одно мгновение. Если вы разовьете определенный уровень внимательности, в силу самодисциплины, благодаря контролю над телом, речью и умом, то это очень поможет вам во время развития шаматхи. Это один тонкий момент. Говорится, что людям с высокой этикой гораздо легче развить внимательность, легче развить шаматху. Людям без этики почти невозможно развить шаматху, потому что у них нет внимательности. В силу отсутствия внимательности они становятся безнравственными. Они не знают, что делают. Они вообще не знают, насколько неправильно они поступают. Поэтому однажды случается кошмар. Тогда уже просто слишком поздно. Поэтому для того, чтобы развить внимательность в повседневной жизни, необходима хорошая самодисциплина, необходимо чисто держать обет не причинения вреда. С самого утра скажите себе: «Своим телом, речью и умом сегодня за весь день я не сделаю ничего, что причинило бы вред другим людям. Своему уму я не позволю породить ни одной негативной, вредоносной мысли в отношении других людей, я не пущу злые мысли». С утра вы развиваете такую решимость, и ваша внимательность поможет вам весь день сохранять такую установку.

Я занимаюсь такой практикой. Я не встаю рано утром, но я говорю: «Мое тело, речь и ум у меня под контролем. Я не буду допускать ни одной плохой мысли о других, я не буду делать ничего плохого другим». Я этого придерживаюсь. Я лежу, сплю, но это не совсем сон. Я занимаюсь такой практикой, которой раньше занимался Миларепа. Мне это очень понравилось. Однажды Миларепа принимал пищу с одним монахом. Это была группа монахов, они сделали подношение, а Миларепа не сделал подношения, он просто приступил к еде. Они начали задавать вопросы: «Как же так, ты буддист, но не сделал подношение, сразу же начал есть». Это неправильные мысли. Если вы сами делаете подношение, зачем думать о других – сделали ли они подношение? Это неправильный образ мыслей. Вы делаете подношение, и это очень хорошо, а у других своя практика. Зачем нужно, чтобы все делали все одинаково? Миларепа сказал: «Вы сделали подношение, и это хорошо. Что касается меня, то мое тело – это мандала, внутри меня располагается божество. Когда я принимаю пищу, я делаю подношение моему божеству. Я делаю настоящее подношение, поэтому мне не нужно молиться. Я подношу еду, мне не нужно говорить: “Ешьте, пожалуйста”». В этих словах есть тонкий смысл.

Поэтому ваша практика должна быть такой, что вы развиваете решимость своими телом, речью и умом никому не вредить. Далее вы следите за сохранением этой установки, это практика на двадцать четыре часа в сутки, гораздо более эффективная, чем когда вы интенсивно занимаетесь какой-то другой практикой два или три часа. Вы напряженно сидите, читаете мантры или не знаю, что вы там делаете, я не знаю, что вы думаете при этом, но потом вы устало выдыхаете. Не надо так. Но с другой стороны, вы также должны выполнять ежедневные обязательства, это тоже очень важно. Я знаю, что мои ленивые ученики уже решили: «Геше-ла сказал, что это не обязательно, с этого момента можно не делать. С этого момента я могу просто следить за своим телом, речью и умом и не выполнять обязательства». Но это тоже ошибка. Вам нужно выполнять ежедневные обязательства, это тоже самодисциплина. Нужно соблюдать баланс. Думать, что это самое главное – тоже ошибка, но и думать, что это совсем не нужно – тоже ошибка. Поэтому вам нужен Учитель.

Если говорить в целом, то самое главное – это изменение своего образа мышления. Но кроме этого также необходимы ежедневные обязательства, самодисциплина. Его Святейшество Далай-лама каждый день по четыре часа выполняет ежедневные обязательства. Если бы это не имело значения, то Его Святейшество этого бы не делал. Надо соблюдать баланс. Некоторые думают, что гелугпинцам нужно учить философию, а кагьюпинцам нужно медитировать, но это неправильно. И гелугпинцам и кагьюпинцам

нужно изучать философию, и также тем и другим нужно медитировать. Нужен баланс. Лама Цонкапа говорит, что надо учиться, Миларепа говорит, что надо медитировать, но если кто-то из учеников впадает в крайность изучения или медитации, то они оба скажут, что так не надо поступать. У ламы Цонкапы и Миларепы одна суть.

Ежедневные обязательства также очень важны. Это тоже самодисциплина и также развитие внимательности. Скажите себе: «Каждый день я буду выполнять обязательства, не буду об этом забывать». Если вы один раз забыли об этом, то у вас слабая внимательность. Это тоже развитие внимательности. Думайте таким образом в повседневной жизни, и ваша внимательность будет становиться все сильнее и сильнее. В этом случае ваш ум будет становиться сильнее, и вы более длительное время сможете удерживать дикого слона своего ума рядом с колонной медитации и постепенно развиваться, прогрессировать, переходя с первой стадии на вторую, со второй на третью и так далее.

Чтобы поступать таким образом, вначале вам нужно обнаружить объект медитации. Вы понимаете, что ваш ум – это дикий слон, а объект медитации – это колонна. Теперь я расскажу вам, каким образом привязать этого дикого слона ума к колонне объекта медитации с помощью веревки внимательности. Это то, что называется установка ума на объекте медитации, это обнаружение объекта медитации. Без обнаружения объекта медитации, сколько бы вы ни сидели, это будет пустая трата времени. Если без всяких мыслей вы просто сидите, то это подобно состоянию глубокого сна. Медитация это или не медитация – зависит от того, привязали ли вы дикого слона ума веревкой внимательности к колонне объекта медитации. С одной стороны, он не должен засыпать, а с другой стороны он не должен как-то отклоняться, убежать от этой колонны объекта медитации. Это называется медитацией. Если он просто там остается и при этом спит, то это не медитация.

Дикий слон вашего ума не должен спать, он должен быть очень активным, но при этом должен находиться рядом с колонной объекта медитации, не должен отклоняться, убежать. Это называется медитацией. Это очень трудно. Вы можете оставаться на объекте медитации, когда вы спите. Но стоит вашему уму стать активным, как уже одного мгновения вы не можете провести рядом с объектом медитации, ваш ум сразу же убегает в сторону. В этот момент будьте активными, но одновременно с этим не позволяйте уму отклониться от объекта медитации, это называется тренировка ума в сосредоточении. Его Святейшество Далай-лама приводит такой пример: некоторые птицы, когда поедят, просто спокойно сидят на веточке и могут провести там два, три часа не шелохнувшись, как будто медитируют. Но это не медитация, это сонный ум. Вы, русские, когда медитируете, это тоже, скорее всего, означает, что ваш ум или спит или что-то фантазирует, это какая-то ньюэйджевская медитация, вы стараетесь установить контакт с какой-то другой вселенной. Вы устанавливаете контакт через интернет, также пытаетесь через медитацию установить контакт. Всю жизнь вы устанавливаете какие-то контакты. Но настоящего контакта со своими позитивными состояниями ума у вас нет, у вас нет контакта с бодхичиттой. Зачем тогда нужен контакт с другой вселенной?

Вернемся к теме. Что вам необходимо делать, чтобы развивать внимательность в повседневной жизни? Тренировать внимательность. Сейчас я объясню вам определенные технические моменты, очень важно начать со своей домашней деятельности. Очень важно вашу домашнюю работу выполнять в положенное время. Не надо откладывать мытье посуды – поели и сразу помыли. Нужна дисциплина. Одновременно с этим у себя дома вы все должны держать на своих местах. У всего должно быть свое место. Одежду нужно надевать чистую. Не надо говорить, что вы йогин, буддист, одевайтесь хорошо ради блага других людей. Это буддийский образ выбора одежды. Не ради того, чтобы показать свою важность. Ради блага людей, ради того, чтобы люди не думали, что буддисты – странные

люди и не создавали негативную карму. Поэтому, одевайтесь в соответствии с правилами общества в хорошую одежду. Я всегда говорил, что русским джентльменам идет галстук. Если вы будете носить тибетскую одежду, то она вам не подойдет, и люди подумают, что вы странный человек. Даже в отношении выбора одежды у вас также должна быть определенная этика, самодисциплина, это очень важно.

Дома все нужно класть на свои места, на положенное место, это называется внимательностью. Например, если кто-то спросит: «Где ключи?» – вы отвечаете: «Ключи там», – «Где документы?» – «Документы там-то», – «Где кошелек?» – «Кошелек там-то». Все книги на своем месте, вся одежда на своем месте. Мужская одежда в одном месте, женская одежда в другом месте. Если у вас женская и мужская одежда висит вперемешку, то это бардак. Нужно начинать с этого. Потом люди, не буддисты, когда посмотрят, увидят, что у буддистов везде порядок, они дисциплинированы, не пьют водку, не курят, у них приятные лица, они не сидят недовольные и нахмуренные, смеются, ведут мудрые разговоры. Не буддистам это понравится, и если они решат, что буддисты хорошие, то они тоже захотят стать буддистами, и это будет для них полезно. Будда всегда говорил монахам надевать чистую хорошую одежду, потому что, когда люди видят их и думают о том, какие они счастливые, они создают отпечатки стать монахами в будущем. Поэтому Будда говорил, что надо правильно одеваться, совершать правильные поступки, быть вежливым. Это тоже практика. Что бы вы ни делали, делайте это с внимательностью. Если вы готовите еду, не думайте о чем-то, что происходит в других местах, думайте о том, что вы готовите еду: «Сегодня у меня есть шанс приготовить еду, пусть она порадует многих людей». Это тоже практика. Если женщина, когда готовит, думает о том, что муж никогда ей не помогает, всегда готовит она, то она может порезать себе пальцы, это неправильно. Внимательность означает, что чем бы вы ни занимались, сосредоточьтесь на этом объекте, и ваша внимательность будет становиться все сильнее и сильнее. Во время приема пищи сосредоточьтесь на приеме пищи. В «Винае» Будда изложил подробные объяснения о том, как правильно принимать пищу, как правильно жевать ее и так далее. Даже такие тонкости рассказывал Будда. Чем больше вы жуete пищу, тем проще желудку будет ее переваривать, и здоровье вашего тела будет лучше. В «Винае» Будда объяснял, что если рассматривать желудок, то необходимо представить, что он поделен на четыре части. Пища должна занимать две из этих частей, одну часть должна занимать вода, а четвертая часть должна оставаться пустой. Мой Духовный Наставник говорил, что для тех, кто получает тантрическое посвящение, когда они принимают тантрические обеты, обеты бодхичитты, то в отношении всех обетов «Винаи», кроме того, что говорится о сексуальных контактах, всем остальным обетам вы должны следовать. Потому что вы принимаете высшие обеты – тантрические обеты. Самые высшие обеты – это тантрические обеты, затем – обеты бодхичитты, а обеты «Винаи» последние. Поэтому даже миряне, если вы получаете тантрические обеты, все обеты «Винаи» (кроме специфической одежды): как принимать пищу, как себя вести – все это тоже надо знать. Это тоже помогает вам развить внимательность.

Даже в отношении пешей ходьбы говорится, что когда монах идет пешком, он не должен смотреть слишком далеко вперед, смотреть нужно лишь на некоторое расстояние. Смотреть туда-сюда, прыгать нельзя. Нужно вести себя скромно и не слишком смотреть по сторонам. Иначе ум будет отвлекаться. Нужно смотреть вперед на некоторое расстояние, идти не слишком медленно и не слишком быстро. Выбрать цель, пойти туда, затем вернуться обратно. Не идти куда попало, не зная своего направления. Если вы куда-то идете, то нужна цель. Нужно поехать к цели, потом вернуться в свой дом. Это очень полезно, если вы хотите развивать шаматху. В особенности во время развития шаматхи это очень важно. В это время вы как полностью посвященный монах. Тогда вы сможете развить шаматху. Все это для вас подобно вторичным обетам. То, о чем говорил Будда, эти обеты защитят вас, это как забор,

который защищает вас от негативных состояний ума и от отвлечений. В настоящий момент вы не понимаете, насколько важны все эти вторичные правила. Когда Будда говорит, что не надо поступать так и так, это имеет очень глубокий смысл, и это означает, что действие, которое вы совершали, это дебютная ошибка. Из-за дебютной ошибки на сто процентов какое-то негативное состояние появится в вашем уме. Тогда вам уже будет очень трудно успокоиться. Но если вы не допустите этой дебютной ошибки, благодаря тому, что будете строго следовать инструкциям «Винаи», то и это конкретное негативное состояние также не сможет возникнуть в вашем уме. Тогда во время медитации вы будете медитировать очень умиротворенно.

Когда вы развиваете шаматху, если вы будете поступать вопреки тому, о чем Будда говорит в «Винае», то я точно могу сказать, что во время медитации у вас в уме будут возникать какие-то странные мысли. Какой-то человек придет к вам, вы будете разговаривать. Вы начнете спрашивать, что про вас говорят в Москве, о том, что вы здесь развиваете шаматху. Он ответит, что о вас говорят, что вы молодец, что медитируете и скоро вы, наверное, станете йогином или йогини. После окончания разговора вы будете медитировать, и не сможете сконцентрироваться. Вы получили яд, это дебютная ошибка. С самого начала, если к вам придет человек, не надо разговаривать. Заберите то, что вам нужно, поблагодарите и попрощайтесь. Не надо расспрашивать, что о вас говорят, не надо вообще заводить разговор. Заберите то, что вам нужно, и прощайтесь. Лучше не видеть большого количества людей. Тогда во время медитации таких мыслей возникать не будет, и вы будете оставаться очень спокойными, умиротворенными. Вы будете в счастливом состоянии, вы будете развиваться. Это мой небольшой опыт, который я приобрел в горах в медитации, и я его вам передаю.

Поэтому, если Будда говорит о чем-то, что этого нельзя делать, то там есть очень тонкий смысл, и позже вы увидите, что это большая ошибка, из-за дебютной ошибки возникла проблема. Это похоже на шахматы. Если в шахматах вы допустили дебютную ошибку, потом у вас будут большие проблемы. Вы проанализируете, откуда возникли проблемы, и поймете, что вначале сделали неправильный ход: «После неправильного хода были такие-то ходы, и становилось все хуже, сейчас у меня такие-то проблемы. Если бы я вначале не совершил дебютную ошибку, не было бы этих ходов и сейчас бы мне было удобно». Это дебют. Все учения, которые Будда дал в «Винае», это очень правильный дебют. Наставления «Винаи» для вас – это не средства наказания, то есть это не так, что вам запрещается делать это, запрещается делать то. Для развития внимательности, когда вы идете пешком, очень важно думать только о том, что вы идете. В традиции Тхеравады говорят о медитации во время ходьбы. В тибетской традиции духовные учителя не называют это медитацией на ходьбу, это техника, помогающая развить внимательность, но все-таки не медитация. Это не медитация. О чем бы вы ни говорили, также будьте внимательны к своим словам, это тоже очень полезно. Когда вы что-то говорите, очень важно слушать то, что вы говорите. Тогда вы поймете, что иногда вы произносите очень много всего ненужного, иногда очень часто повторяетесь. Тогда вы скажете себе: «Это неправильно, не поступай так». Контролируйте свою речь с помощью внимательности, и также свои физические действия. Контролируйте выражение своего лица, смотрите в зеркало и отмечайте, что такое-то выражение неправильное, не допускайте его. Не надо сидеть, нахмурившись, слегка улыбайтесь. Немного улыбайтесь, позитивное выражение лица тоже играет важную роль. Все это очень полезно для развития внимательности. Что касается забывания объекта медитации, то из-за слабости внимательности вы все время забываете объект медитации и не можете сосредоточиться. Чтобы развить внимательность, очень важно иметь осознанность. Что касается развития осознанности, то об этом Шантидева очень подробно говорит в четвертой главе «Бодхичарьяаватары», и это является очень важным фактором для развития внимательности и развития шаматхи.

Сейчас вернемся к теме. Третья ошибка медитации – это главная ошибка при развитии шаматхи. Первая и вторая – это вторичные ошибки медитации. Из-за них вы косвенно не можете развить сосредоточение. Поэтому это вторичные ошибки медитации. Главная ошибка медитации на шаматху – это третья ошибка. Третья ошибка медитации объясняется в двух частях. Одна из них – это блуждание ума. Вторая – притупленность ума. Эти две ошибки – главные препятствия к развитию шаматхи. Во время медитации вам необходимо устранить две ошибки: блуждание ума и притупленность ума даже в их тонком проявлении. Чтобы устранить блуждание ума и притупленность ума в процессе медитации, в первую очередь вам необходимо установить, что является блужданием ума и что такое притупленность.

Эти две ошибки медитации – блуждание и притупленность ума вам необходимо распознать очень ясно. Что касается остальных ошибок медитации, если вы их не распознаете с такой точностью, то это не так страшно. Но эти очень важно распознать точно. Почему? Причина состоит в том, что если у вас в медитации возникнет какая-то из этих ошибок, но вы не установили точно, что представляют собой эти ошибки, то вы не сможете распознать их возникновение. Например, если вы не знаете, какие бактерии относятся к какой-то конкретной болезни, и будете проводить биологический тест, то вы не сможете обнаружить эти бактерии. Потому что вы не знаете, что это за бактерии. Точно также, если вы хотите устранять эти ошибки медитации в процессе развития шаматхи, то вам нужно очень точно распознать, что представляет собой блуждание ума и что такое притупленность ума. Чтобы эта идея не была просто абстрактной, на словах.

Например, я слышал такие слова, как электрон, протон и нейтрон. Тем не менее, до сих пор я еще не распознал очень точно, что такое электрон, протон и нейтрон. Некоторые в этом отношении говорят, что это позитивно заряженные частицы и отрицательно заряженные частицы, но у меня все равно нет точного представления, о чем идет речь. Поэтому у меня нет понимания электрона, протона и нейтрона. Я могу сказать, что электрон – это отрицательно заряженная частица, протон – положительно заряженная частица, нейтрон – нейтральная. Я знаю, что это очень тонкая частица, ее нельзя увидеть глазами, но все равно я точно не понимаю, что такое электрон и каковы его функции, зачем эта связь, что из-за этого происходит. Но даже если я не понимаю всего механизма, я могу говорить красивые слова на эту тему. Также и вы говорите о пустоте, что самосущее существование не существует, точно так же как я говорю про электрон, протон и нейтрон. Вы не понимаете связи.

В настоящий момент вы можете думать, что понимаете такие моменты, но в действительности у вас нет правильного понимания. Некоторые люди, которые изучают физику, если я у них буду с точностью узнавать, что такое электрон, протон и нейтрон, как они функционируют, как возникает гравитация, как эти частицы связаны с гравитацией, может быть, и они не знают этого точно. Многие ученые говорят про гравитацию, говорят слова, но что это такое, не понимают, это как абстракция, они не понимают тонкостей. В науке нет философии, в науке нет диспутов, они читают, соглашаются, и поэтому там не хватает тонкостей. Я встречался с учеными, разговаривал, у них нет философии. Как все связано друг с другом, это надо развивать. Будущее науки для страны тоже очень важно.

Вернемся к теме. Чтобы распознать ошибки медитации, очень важно знать определения. Когда вы узнаете определения, обдумывайте их снова и снова, и тогда в процессе медитации, если у вас возникнет блуждание ума, то вы сможете с точностью сказать: «Это возникло блуждание ума». Вам не нужно сразу же в медитации говорить мыслям, чтобы они

не возникали. Вначале позвольте возникать блужданию ума, позвольте возникнуть притупленности, распознайте их. И когда вы это сделаете, далее в процессе медитации вы сможете устранить их. Вначале не нужно сидеть и напрягаться, чтобы у вас не возникло ни одной мысли. Нужно расслабить ум, посмотреть на ум, пребывать на объекте медитации, посмотреть, что происходит. Сразу же начнет возникать блуждание ума, и вы отметите, что это блуждание. Затем сразу же возникнет притупленность ума, и вы отметите, что это притупленность. Не отталкивайте, не отвергайте их, но также не следуйте за ними. Это наставления по махамудре. Распознайте их. В сутрах об этом не говорится, а в учениях по махамудре приводится такая аналогия. К вам домой постоянно забирается вор и все время ворует что-то. И вот однажды вы закрываете дом, делаете вид, что уходите, потом возвращаетесь, сидите дома, и ждете. Потом приходит вор. Вы ничего не говорите, просто смотрите на вора. Когда вы распознаете этого вора как вора, то во второй раз ему будет очень неудобно забираться к вам домой, он подумает: «Хозяин уже знает меня, распознал меня», ему будет неудобно, стыдно забираться к вам.

Точно также одно из очень важных противоядий от вашего блуждания ума и притупленности ума – это во время медитации не нужно как-то специально приглашать блуждание или притупленность ума, но также не нужно отвергать их, просто оставайтесь в естественном состоянии. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, оставайтесь в настоящем моменте времени. Ваш объект медитации – это ваш собственный ум. То есть, не так, что вы медитируете на чем-то другом, вы пребываете в своем настоящем состоянии ума. Текущее мгновение вашего ума – это реальность. Прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило. Что касается настоящего мгновения, то оно также каждый миг меняется, постоянно меняется. Оставайтесь в настоящем моменте времени, ничего не приглашайте, ничего не отвергайте, просто пребывайте в естественном состоянии и посмотрите, что возникает, с очень сильной внимательностью. Как только возникнет блуждание ума, вы сразу же увидите это блуждание. В терминологии дзогчен говорится об освобождении знанием. Что это означает? Как только вы распознаете притупленность ума как притупленность, то в следующий миг она уже не может оставаться, она исчезает. Поэтому наставления по махамудре, дзогчену – это технические наставления, их необходимо объединить с общими наставлениями о развитии шаматхи, которые даются в «Ламриме». В учениях по махамудре и дзогчену не дается подробных объяснений в отношении пяти ошибок медитации, восьми противоядий и так далее, потому что принимается как само собой разумеющееся, что человек, получающий наставления по махамудре и дзогчену, уже знает эти вещи. Когда вы изучаете квантовую физику, там не даются базовые знания. Потому что здравомыслие говорит, что люди уже имеют базовые знания.

Вы, русские, путаете это и сразу изучаете махамудру и дзогчен. Мы в тибетском обществе изучаем махамудру и дзогчен в последнюю очередь, вначале мы изучаем всю базу. Поэтому настоящее учение по дзогчену в прошлом передавалось только троим ученикам. Эти три ученика были сердечными учениками, они могли удержать сущность учения. Нельзя давать его всем, они не удержат сущность. Сейчас учение по дзогчену можно сказать, течет как вода, передается везде. Везде говорят о махамудре, дзогчене, это неправильно. Дзогчен, шесть йог Наропы – это сущностные инструкции, для них необходим хороший фундамент. Учитель передает учение на основе своего опыта ученикам, у которых есть опыт, и тогда это очень полезно.

Для того чтобы вы могли распознать эти ошибки, в первую очередь вам нужно знать определения блуждания ума и притупленности ума. Определения очень важны. Также в отношении блуждания ума – что такое грубое блуждание, что такое тонкое блуждание, чем они отличаются друг от друга. Также по поводу притупленности – что такое грубая притупленность ума, что такое тонкая притупленность, каковы их определения, в чем

разница между ними. Среди всех этих ошибок медитации распознать тонкую притупленность ума очень трудно. Стоит вам только распознать эту ошибку – тонкую притупленность ума, и после этого ваша медитация станет просто невероятной. Когда в вашей медитации будет возникать тонкая притупленность ума, вы будете распознавать ее, устранять, и тогда ваш ум станет очень ясным, очень пронизательным.

Поэтому распознавать ошибки медитации очень и очень важно. В отношении вашего здоровья, если говорить с биологической точки зрения, то очень важно распознать, какой болезнью вы болеете, очень важно точно поставить диагноз. Это самое сложное. Когда вы знаете диагноз, главную причину вашего плохого здоровья, потом вы можете принимать лекарства и убрать причину. Диагностировать ваше здоровье – это самое сложное. Поэтому в буддизме, когда говорится о медитации на пустоту, то говорится, что в первую очередь вам необходимо очень точно распознать, что такое цепляние за истинность, что такое самобытие, нужно месяцы и месяцы медитировать на эту тему. Когда вы начинаете проверять, каким образом возникает это цепляние за истинность, проверяете снова и снова, то самосущего «я» не возникает. Когда я медитировал в горах, хотел обнаружить, как самосущее «я» возникает в уме, оно вообще не возникало. Когда его ищут, оно не возникает. Если вы смотрите за тем, как возникает цепляние за истинность, то оно в этом случае не возникает, это очень странный момент. Тогда вам приходится специально отправляться в какое-то место и странно себя вести, чтобы о вас как-то отзывались. В момент отзыва у вас проявляется эго, вы сможете увидеть это. Когда кто-то неправильно про вас говорит, вам немного неудобно, и вы понимаете, что это эго. Это самосущее «я», вы думаете: «Что он про меня так говорит?» Вы понимаете, что это корень сансары. Поэтому, когда в прошлом йогины вели себя как-то очень странно, надевали странную одежду, они это делали не потому, что были сумасшедшими, а с особой целью, чтобы распознать это цепляние. В настоящий момент вы не находитесь на этом уровне, поэтому не ведите себя так.

В настоящий момент лучшее поведение для вас – это правильный стиль одежды. Вам нужно знать даже в отношении того, как одеваться, как поступать согласно ситуации. Но не всегда так себя ведите, когда вы достигнете определенного уровня, вам правильнее будет одеваться как йогину, на все есть своя особая причина. Вам нужно действовать согласно ситуации, нужно одеваться согласно погоде. Время закончилось. В следующий раз я более подробно для вас рассмотрю определение блуждания и притупленности ума. Теперь не забывайте об этом.

Помните те советы, которые я передал для вас, и старайтесь применять их в повседневной жизни. Тогда в будущем, когда придет время медитировать, ваша медитация станет очень эффективной. В повседневной жизни занимайтесь определенной медитацией, выполнять ежедневные обязательства также очень важно. Я знаю, что в настоящий момент ваша медитация – это детская медитация, но все равно это очень хорошо. Через детскую медитацию дети становятся взрослыми. Без детей не будет взрослых, поэтому вы говорите: «Как хорошо, у меня есть детская медитация, потом у меня будет взрослая медитация».