

Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию: «С мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ сегодня я получаю учение». Не думайте, что состояние будды – это что-то внешнее. Ваш ум обладает невероятным потенциалом, у вас есть природа будды. Это означает, что вы реализуете весь свой потенциал на благо всех живых существ. Вы не только реализуете весь свой потенциал, вы также избавляетесь от всех ограничений, чтобы спонтанно приносить благо всем живым существам. Лучший способ помочь живым существам – это реализовать свой потенциал и устранить свои ограничения. Без реализации своего потенциала, без устранения своих ограничений, даже если вы будете как-то стараться помогать другим, это не будет особо эффективно.

В первую очередь будет очень трудно понять на самом деле, помогаете вы им или вредите. Например, если вы очень много помогаете другим едой или деньгами, то иногда это может привести к тому, что у этого человека разовьется зависимость от других людей, вы не позволяете ему самому стоять на своих ногах, иногда это тоже неэффективно. Но если вы поделитесь с ними какой-то одной мудростью, это будет невероятным благом. Что касается мудрости, то это те знания, в отношении которых у вас по-настоящему есть опыт, это называется мудростью. Иначе это просто сухая интеллектуальная информация, когда знания одних людей вы пересказываете другим людям. Это то, что не стало вашими собственными знаниями. Если это то, что стало вашими знаниями, тогда согласно их ситуации вы сможете делиться с ними такой мудростью очень эффективно, так что даже одно ваше слово как-то очень много изменит в их уме, изменит их жизнь. Например, вы можете посмотреть на жизнеописание Будды и увидеть там, что иногда бывали случаи, когда Будда кому-то произносил всего лишь несколько слов и они полностью меняли жизнь этого человека.

Поэтому, чтобы приносить благо другим, очень важно иметь мудрость, очень важно иметь знания, в отношении которых вы обладаете собственным опытом, тогда это будет эффективной помощью другим. Чем больше у вас такой мудрости, тем большее благо вы сможете принести другим. Когда вы реализуете весь свой потенциал, устраните все свои ограничения, тогда вы станете источником счастья для всех живых существ, именно об этом вам нужно мечтать. Это то, что должно стать вашей целью. Если вы думаете о счастье, то также можете анализировать эту тему снова и снова и в конце придете к выводу, что только реализация всего своего потенциала, устранение всех своих ограничений – это наивысшее счастье. Это самое высшее счастье, выше этого нет. Все другое счастье – это детское счастье. Поэтому вы думаете так: «Ради счастья своего и других я хочу стать буддой».

Когда вы думаете о решении проблем, эту тему вы также можете анализировать снова и снова, и, в конце концов, придете к выводу, что реализация всего своего потенциала, устранение всех своих ограничений – это единственный способ решить все свои проблемы. Это то, о чем говорили великие мастера прошлого: реализация всего своего потенциала, устранение всех своих ограничений – это самое эффективное, самый эффективный способ решения всех своих проблем и также проблем других живых существ. Все остальные методы решения наших проблем не эффективны. Здесь можно привести такой пример, что у вас на одежде спереди дырка, вам холодно, и чтобы заделать эту дырку, вы вырезаете кусочек ткани со спины и зашиваете эту дырку. Вы говорите, что решили проблему, но у вас теперь дырка на спине. Вам начинает дуть со спины, вы говорите, что проблема теперь там, и берете для заплатки ткань сбоку. Вот так не будет конца. Здесь через эту аналогию я привожу вам пример нашего мирского способа решения проблем.

Поэтому всю свою жизнь вы решаете какие-то проблемы, но у вас одни проблемы уходят, а на смену им приходят другие. Поэтому, когда вы думаете о решении своих проблем, то самое эффективное – это достижение состояния будды, то есть это означает реализацию всего своего потенциала, устранение всех своих ограничений, это самый эффективный

способ решения всех проблем. Если вы думаете о собственном благополучии, то это самое лучшее, и если вы думаете о благополучии всех живых существ, то реализация всего своего благого потенциала, устранение всех своих ограничений – это тоже, самое лучшее. Тогда вы поймете: «О! Это является моей целью». Это драгоценность, исполняющая желания. Вы думаете, что драгоценность, исполняющая желания, это какой-то камень, которому вы загадываете желание, но в действительности это не так, это вторично. Высшая драгоценность, исполняющая желания, это ваш ум, в котором устранены все омрачения, реализован весь благой потенциал. Это просто невероятная драгоценность, исполняющая желания. Тогда все хорошее, все счастье будет приходить к вам само собой, спонтанно, а все нехорошее, от чего вы хотите избавиться, все, что нам не нравится, даже какие-то малейшие страдания, будут уходить сами собой, будут исчезать сами.

Недавно я написал одно изречение: «Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о собственном благополучии, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о благополучии всех живых существ, я хочу достичь состояния будды. Да смогу я достичь состояния будды на благо всех живых существ». Это в краткой форме анализ, который я провел.

На основе собственного анализа, на основе того, о чем учили великие мастера прошлого, я могу сказать, что это желание является самым практичным, это то, что должно стать нашей мечтой. Когда такое желание у вас порождается спонтанно, это называется бодхичиттой. У нас должна быть такая цель. Когда у вас появляется такая цель, то ради достижения этой цели вы готовы пожертвовать всем, чем угодно. Чем вам придется пожертвовать? Для того чтобы достичь этой цели, самое важное, чем необходимо будет пожертвовать, это своим эго. Это главное препятствие к достижению этой цели. Эго не только является худшим препятствием, но также является источником всех ваших проблем. Поэтому то, что я стараюсь делать, это день за днем я стараюсь бороться со своим эго, я стараюсь делать его слабее, как-то жертвовать своим эго. Благодаря этому в вашей жизни сразу же установится умиротворение, я могу сказать вам об этом, исходя из собственного опыта. Когда ваше эго становится чуть-чуть слабее, какое это счастье! Потом, когда эго будет возвращаться, вы выбудете чувствовать, что несчастны. И тогда вы поймете, что эго – это злой дух, других причин для страдания нет. Когда эго слабое, вы счастливы, когда оно возвращается, вы сразу несчастны. «Я главный, я важный», – из-за этого возникает много странных концепций. Из-за этого люди могут сойти с ума. Кто делает вас сумасшедшим? Ваше эго. Кто причиняет боль вашему сердцу? Ваше эго. Поэтому ваша первая главная практика – бороться со своим эго, ослаблять свое эго. Также думайте, что вы и другие одинаково важны, это очень важно.

Вначале не нужно заботиться о других больше, чем о себе, это непрактично, для вас это слишком высокая доза. Иначе, спустя два дня вы скажете: «Я больше не хочу этим заниматься». Потому что это слишком высокая доза лекарства. Вначале даже свою доброту не показывайте другим. Ее нужно держать в тайне. Внутри будьте добрыми, а внешне ведите себя так, как будто вы не особо добрые. Не нужно показывать, что вы слишком добрые. Также не будьте слишком духовными, не демонстрируйте это снаружи, это тоже нехорошо. Это неправильная стратегия. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Измените свой внутренний образ мышления, а что касается вашего внешнего поведения, вашего стиля одежды, то они должны оставаться такими же, какими были раньше». Не особо меняйте что-то во внешнем мире, меняйтесь внутри. Это мои небольшие советы для вас перед учением.

Все время напоминайте себе об этой цели – достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это обет бодхичитты, большинство из вас принимали его раньше. Каждый день вам нужно напоминать себе об этой цели. Далее, вам нужно говорить себе, что просто

желать достичь состояния будды на благо всех живых существ недостаточно, мне нужно что-то делать, чтобы продвигаться к достижению состояния будды. Если с такой целью вы произнесете одну мантру, то это станет практикой Махаяны. Если с такой целью вы сделаете одно подношение на алтарь, то это принесет вам невероятно большие заслуги. Поэтому, когда вы делаете подношения, или произносите одно хорошее слово в чей-либо адрес, посвящайте заслуги от этого действия достижению состояния будды, это превращается в причину просветления. Это настоящая практика.

Когда Будда был бодхисаттвой (об этом говорится в «Джатаках»), у него была цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ, и что он делал ради ее достижения? Одной лишь такой цели недостаточно. Будда, когда был бодхисаттвой, знал, что необходимо что-то делать ради осуществления этой цели. Однажды он и два его брата отправились в лес. Там они встретили тигрицу с пятью тигрятами, которые практически умирали с голоду. Самый младший принц пожертвовал своим телом и посвятил заслуги от этого тому, чтобы они стали причинами достижения состояния будды на благо всех живых существ. Он сделал посвящение: «Сегодня, когда я подношу свое тело этим пяти тигрятам, пусть в силу этих заслуг, когда я стану буддой, пусть они станут первыми моими учениками, которые вкусят нектар моего учения». То есть даже заслуги от этого подношения он посвятил благу всех живых существ и в особенности благу этих пяти тигров. Целью было достижение состояния будды на благо всех живых существ. Каким образом бодхисаттва, когда ему было десять лет, мог сделать такое подношение? Это произошло в силу того, что эта цель в его уме была очень сильной. «Я хочу стать буддой ради блага всех живых существ, только таким путем я могу помочь всем живым существам. Как было бы здорово стать буддой ради блага всех живых существ!» – у него было такое очень сильное желание, но потом он подумал: «Что я могу сделать ради этого? Если кто-то умирает от голода, и я отдам ему свое тело, это будут огромные заслуги, и тогда я смогу еще быстрее приблизиться к состоянию будды». Поэтому, когда он пожертвовал своим телом, вся земля содрогнулась в этот момент. Это высочайший акт бодхисаттвы, полное жертвование своим эго. Свое тело бодхисаттва пожертвовал ради блага тигров. Сразу же после этого бодхисаттва обрел очень высокое перерождение, родился в мире богов, с очень особенным телом.

Во всех «Джатаках» приводятся истории о таких деяниях Будды, когда он был бодхисаттвой, и подчеркивается, что все его действия были побуждаемы желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. У меня нет бодхичитты, но когда в моем уме такая цель становится сильнее, тогда мне нужно что-то сделать, я чувствую, что мне нужно что-то делать ради ее достижения. Тогда практика становится очень эффективной. Когда в вашем уме нет такой цели, то вы просто выполняете практику, но она не особо эффективна. Даже если вы делаете практику тантры, она просто превращается в какой-то ритуал. А если с такой целью вы займетесь практикой тантры, то она будет просто невероятной. Помните об этой мотивации, я еще раз подчеркиваю для вас, что она очень полезна.

Тема нашего учения – это медитация. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, устранения какого-то одного недостатка или приобретения одного благого качества недостаточно, вам необходимо реализовать все свои благие качества, устранить все ограничения, а для этого нужно проделать очень большую работу. В своем уме решите: «Даже если мне потребуется три неисчислимых эона, это не имеет значения, я все равно буду продолжать свою практику». Ради достижения такой невероятной цели, даже если потребуется три неисчислимых эона, это не страшно, это стоит того. С безначальных времен и до сих пор, сколько уже прошло эонов, бесчисленное множество миллиардов эонов. Поэтому не бойтесь того, что предстоит заниматься практикой три неисчислимых эона, вы должны быть рады заниматься этой практикой ради реализации своего потенциала. Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» говорит: «Те, кто хочет достичь состояния будды очень

быстро, с эгоистичной мотивацией, они самыми последними достигнут состояния будды». Поэтому чаще всего наше желание очень быстро достичь состояния будды – это эгоистичная мотивация. Когда вы порождаете сильное сострадание, вы думаете так: «Если с моей собственной точки зрения у меня на практику, на достижение состояния будды уйдет три неисчислимых эона, то это не страшно, но если я хотя бы на одно мгновение раньше достигну состояния будды, то, сколько блага за этот миг я смогу принести живым существам!» Это подлинная мотивация, с такой мотивацией вы хотите достичь состояния будды очень быстро, и это подходящая мотивация для практики тантры. Вы хотите достичь состояния будды очень быстро для того, чтобы приносить благо живым существам, то есть вы побуждаемы состраданием, а не своим эго.

Мотивация реализовать весь свой благой потенциал, устранить все ограничения – это очень эффективная медитация. Одна из наиважнейших стратегий состоит в том, что без медитации полностью реализовать весь свой благой потенциал, устранить все ограничения будет совершенно невозможно. Даже если вы будете практиковать щедрость, это будет очень хорошо, но это не поможет вам достичь состояния будды. Поэтому медитация очень-очень важна, а чтобы медитировать, очень важно знать, как правильно медитировать. С сильными чувствами любви и сострадания вы думаете: «Ради того, чтобы принести благо всем живым существам, я хотел бы достичь состояния будды, с этой целью я сегодня медитирую», – тогда это становится актом бодхисаттвы. Это невероятно большие заслуги. С такой целью в своем уме примите позу медитации, даже просто сидение в такой позе медитации с такой целью – это очень большие заслуги.

Существует множество разных поз для медитации. Что касается семичленной позы Вайрочаны, то ее очень высоко ценили и очень рекомендовали великие мастера прошлого. До прихода Марпы в Тибете было множество разных наставлений. Марпа говорил: «Все они не сравнятся с моими наставлениями по семичленной позе для медитации». Даже наставления просто по семичленной позе Вайрочаны – это несравненные наставления. Чтобы медитировать, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ (это наша цель), нам необходимо принять для медитации семичленную позу Вайрочаны. Чтобы правильно сесть в семичленную позу для медитации, вначале необходимо правильно подготовить сиденье. Сиденье сзади должно быть слегка приподнято, это очень важный момент. Сиденье должно быть удобным, квадратным, слегка приподнятым сзади. Если у вас дома есть такая подушка для медитации, то это очень хорошо, поскольку она каждый день вам напоминает о медитации. Итак, семичленная поза. Многие из моих учеников об этом слышали, но послушайте об этом снова, и вы еще лучше поймете, как взаимосвязаны все эти моменты, я хотел бы объяснить эту тему более подробно.

В буддизме в первую очередь вам нужно научиться тому, как правильно слушать учение. В «Ламриме» лама Цонкапа очень подробно объясняет, как правильно слушать учение со свободой от трех недостатков сосуда и с шестью осознаниями. Если вы очень точно знаете, как правильно слушать учение, то во время слушания учения вы достигнете определенных реализаций. Вначале самые важные наставления – это не темы махамудры и дзогчена, это наставления о том, как правильно слушать учение. Я сам очень ленив, но благодаря доброте моего Духовного Наставника я знаю, как правильно слушать учение. Благодаря знанию о том, каким образом правильно слушать учение – со свободой от трех недостатков сосуда и с шестью осознаниями, в то время, когда я получаю учение от Его Святейшества Далай-ламы и других мастеров, мой ум меняется.

Во времена Будды многие его ученики во время получения учения от Будды достигали больших реализаций. В наши дни бывает так, что люди получают учение десять лет или двадцать лет, но их ум не меняется, а иногда даже становится более высокомерным. Почему

это происходит? Потому что они не знают, как правильно слушать учение. Очень жаль, они слушают-слушают, а потом становятся высокомерными, думают, что они и это знают и то знают, получили двадцать посвящений. Это разговор маленького ребенка, потому что они не умеют правильно слушать учение. Их ошибка в том, что они не знают, как правильно слушать учение. Многие люди также медитируют и не достигают никаких реализаций, потому что многие из них даже не знают самого первого – как сесть в правильную позу для медитации. Каждый день они садятся по-новому, как тогда можно добиться реализаций? Поза очень важна. Далее также очень важно знать, как медитировать с правильной стратегией, как создать шесть благоприятных условий. Это тоже объясняется в «Ламриме». Вам я это уже объяснял раньше, это очень важно.

Что касается шести благоприятных условий, то, как я говорил вам раньше, одно из них является внешним и пять благоприятных условий – внутренние. Если вы создадите пять внутренних благоприятных условий, то это как антикризисные меры. Где бы вы ни пребывали, вы будете очень счастливы, очень спокойны. Ваш образ мышления будет очень богатым. Тогда, если у вас будет три-четыре комплекта одежды, вы подумаете: «Зачем же мне столько лишней одежды?» У вас будет такой богатый образ мыслей: «Зачем мне так много? Я могу отдать что-то другим людям». В настоящий момент у многих людей очень бедный образ мышления. Они говорят: «Мне нечего надеть». У них дома висит очень много разной одежды, а они говорят, что им нечего надеть. Это бедный образ мыслей. Если вы так будете думать, то в один прекрасный день вам и правда будет нечего надеть, потому что ум работает неправильно. Дома все есть, но вы думаете: «Что будет дальше? Какой кошмар!» – это бедный образ мыслей, так не надо думать. Иногда вы думаете хуже, чем собаки. Собака живет на улице, у нее нет паспорта, нет холодильника, но она спокойно спит. А человек беспокоится, как же он дальше проживет. Это очень бедный образ мыслей.

Вам нужно его изменить с помощью пяти внутренних благоприятных условий, как я объяснял вам раньше. Это изменит вашу жизнь, ваша жизнь станет динамичной. Сделайте упор на том, чтобы создать пять внутренних благоприятных условий внутри. Это очень многое изменит. Даже если у вас не будет денег в кармане, ваша жизнь будет очень богатой. Внутри в уме вы будете очень богаты. Я медитировал в горах три года. Иногда в моем кармане не было ни копейки, чтобы что-то купить. Но у меня внутри не было чувства бедности. Внутри я чувствовал себя очень богатым. Вам надо думать, что еду вы найдете, ничего страшного. Вы будете очень спокойны и счастливы благодаря учению Будды. Пять внутренних благоприятных условий в уме очень важно создать, они очень полезны. Послушайте то учение, которое я давал раньше, и вы поймете это. Недостаточно получать учение всего лишь один раз, в наши дни вам очень везет, что сейчас есть вся необходимая техника, микрофоны, записывающие устройства. Вы можете слушать учение снова и снова. В мое время, когда я получал учение, такого не было, была надежда только на память. Если память плохая, тогда кошмар. Сейчас если плохая память, то ничего страшного, вы можете потом послушать еще раз.

Итак, семичленная поза Вайрочаны. В первую очередь вы должны понять, что первый элемент относится к ногам. Ноги нужно скрестить в полный лотос или в полу-лотос. Это очень важно, если в будущем вы захотите медитировать длительное время, то очень важно правильно скрестить ноги для хорошей циркуляции крови. Если, например, вы просто сядете на стул и начнете медитировать, то у вас через три-четыре часа ноги отекут, станут очень толстыми, как у слона. Поэтому сидеть в позе с перекрещенными ногами очень важно. Если можете сесть в полный лотос, это очень хорошо, а если нет, то в полу-лотос. Полу-лотос означает, что вниз вы кладете одну ногу, а поверх нее кладете другую. Периодически вы можете менять их местами. Это первый элемент позы.

Второй элемент позы относится к вашей спине. Позвоночник должен быть ровным, прямым, это очень важно для медитации. Лама Цонкапа говорит о том, что причина этого состоит в том, что рядом с нашим позвоночником проходят три энергетических канала. Эти три канала в нашей жизни играют очень важную роль, мы просто не знаем об этом. Один из них называется правый канал, другой левый и третий – центральный канал. Когда ветры движутся в центральном канале, если вы откроете центральный канал, то естественным образом ваш ум будет становиться более умиротворенным, ясным и будет также становиться все тоньше и тоньше. Чем тоньше становится ваш ум, тем более эффективной будет ваша медитация. Например, если вы возьмете не очень острый гвоздь и постараетесь продырявить им дырку, то будет не очень просто сделать дырку. Но если вы сделаете гвоздь острым, то будет очень легко быстро проделать дыру. Точно также, если вы используете свой грубый ум, то изменения проходят не очень эффективно – что-то немного меняется, а затем вновь становится таким же, как раньше. Но если вы сделаете свой ум немного тоньше, и с ним что-то измените, то эти изменения будут более стойкими.

В этом уникальная особенность тантры. В тантрах объясняется, как использовать наитончайший ум ясный свет для достижения состояния будды. Поэтому это очень эффективный метод достижения состояния будды на благо всех живых существ. Его Святейшество Далай-лама говорит: «Когда люди используют все более и более тонкие состояния своего ума, те знания, которые они обретают в этом тонком состоянии ума, гораздо легче запоминаются и гораздо легче вспоминаются в следующих жизнях». Что касается памяти в грубом уме, то вы оставляете в грубом уме какие-то отпечатки, но затем в следующей жизни вам снова приходится изучать эти темы. Поэтому, чтобы научиться использовать наитончайший ум ясный свет, в этом отношении три канала играют очень важную роль. Поэтому, когда вы медитируете, вы визуализируете эти три канала. Также очень важно сохранять тело прямым, ровным. Когда спина прямая, то энергии ветра циркулируют более эффективно в этих трех каналах, и ум становится более ясным, таким образом, вы сможете медитировать более эффективно.

Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, мне каждый день приходилось сидеть в медитации в позе для медитации. Однажды пришла лень и сказала: «Зачем тебе каждый день сидеть в этой позе, ведь медитация – это состояние ума. Это не имеет отношения к твоему телу». У меня не было ответа моей лени, и я послушал свою лень. Вы тоже слушаете свою лень, поэтому у вас ничего не получается. Я тоже послушал и заснул. Я подумал, что просто лягу, и так буду медитировать. Как Будда, я буду выполнять лежачую медитацию. Я открыл новое учение. Я лег в эту позу и принялся медитировать на объект, на который медитировал. Спустя пять минут я заснул. Затем, когда я проснулся, вся сессия уже прошла. Тогда я понял, что все, о чем говорит Будда, имеет очень глубокий смысл. В действительности медитация – это состояние ума, но при этом она также очень сильно зависит от позы вашего тела. Например, если вы медитируете, склонив голову, опускаете ее вперед, то тоже быстро заснете, это правда. Спина должна быть очень ровной, тогда вы не заснете. Это по-настоящему очень важно.

Третий элемент позы – это ваши руки. Правая ладонь лежит поверх левой, и вы соединяете два больших пальца. Кладете руки рядом с пупком. Это третий элемент позы. Тут вам необходимо понимать, что ваша левая рука символизирует мудрость, познающую пустоту. Правая рука символизирует метод, бодхичитту. Вы думаете: «Моя цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ, и для этого мне необходимы метод и мудрость. Это как два очень важных крыла, благодаря этим крыльям птица может лететь и пересечь океан сансары и может достичь состояния просветления. Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, очень важна мудрость, познающая пустоту, и также метод – бодхичитта, великое сострадание, они играют очень важную роль. Я буду развивать эти

два». Левая рука всегда должна напоминать вам о мудрости, познающей пустоту. Когда вы что-то делаете правой рукой, то должны вспоминать о бодхичитте.

Поэтому в тантре Чакрасамвары, материнской тантре, одна из самых – это каждый день обязательно что-то делать своей левой рукой, чтобы вспоминать о мудрости, познающей пустоту. Это ваша самая. Для тех, кто принимал посвящение материнской тантры, обязательно необходимо каждый день что-то делать левой рукой, это самая тантры Чакрасамвары. Это для того, чтобы все время напоминать себе о мудрости, познающей пустоту. Колокольчик и ваджра в тантре, что они означают? Это тоже те предметы, которые напоминают вам о методе и мудрости. Колокольчик символизирует мудрость, познающую пустоту. Поэтому, когда вы прикасаетесь к колокольчику, вам нужно вспоминать о мудрости, познающей пустоту. Когда вы прикасаетесь к ваджре, вы вспоминаете, что она символизирует метод, бодхичитту и также великое блаженство, йогу божества. С пониманием этого символизма вам нужно держать эти объекты.

Если во время медитации вы будете держать колокольчик и ваджру, то это вам мешает. Поэтому вы вспоминаете, что левая рука – это мудрость, а правая рука – это метод, вы их объединяете. Когда соединяете два пальца, то это напоминает о союзе метода и мудрости. Вы думаете: «Я медитирую, чтобы в своем уме развить метод и мудрость. Мудрость – это мудрость прямого постижения пустоты, а метод – это спонтанная бодхичитта, с этой целью сегодня я медитирую. Для чего нужны метод и мудрость? Они необходимы для блага всех живых существ, чтобы ради них достичь состояния будды, с этой целью я выполняю эту практику». Тогда, если вы просто сидите в этой позе, это практика Махаяны. Так вы накапливаете просто невероятно большие заслуги. Пусть даже у вас нет спонтанных реализаций, когда с искусственным методом и мудростью, помня о методе и мудрости, вы сидите в позе для медитации с умом, сильно побуждаемым таким чувством: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды», в этот момент вас будут окружать все божества. Даже если вы заболите, они будут ухаживать за вами. Защитники Дхармы будут окружать вас. Где бы вы ни находились, вокруг вас в доме будет совершенно особенная атмосфера.

В тот момент, когда в ваш ум вернется эго, мысль: «Я, я, я, я самый главный», в этот момент божества разбегутся от вас. Если во время медитации вы думаете: «Сейчас я стану необычным человеком, сейчас начну видеть то, что происходит, я особый человек», – сразу все божества уйдут. Так вы окажетесь под влиянием демона – своего эго. Самый худший демон находится не где-то снаружи, это ваше эго, ваш эгоистичный ум, это худший демон. Спросите в Москве, вы не услышите ни одной такой истории, что кому-то домой с кладбища пришел демон или злой дух и перебил тарелки, сломал телевизор и так далее. Такого нет, зачем бояться кладбища и злых духов? Покажите мне пример, как злой дух повлиял на вашу жизнь. Он вам не мешает, поэтому не бойтесь. Но я могу сказать вам точно, что каждый день из-за внутреннего злого духа, эго, в Москве ломается множество телевизоров и бьется множество чашек и тарелок. Если в разных домах вы установите скрытые камеры, то увидите: как только в умах людей возникает эго, сразу же бьются стаканы, тарелки, ломаются телевизоры. Стоит возникнуть эго, как сразу же возникают гнев, зависть. Это как главный злой дух и он приглашает других злых духов. Приезжают все злые духи, поэтому ваш ум не бывает спокойным. Может быть, я даю слишком подробное учение, я не знаю – правильно это или нет. Если это полезно кому-то, то это хорошо.

Четвертый элемент позы – это плечи. Плечи не должны быть как-то перекошены, должны быть ровными, прямыми. Пятое в позе – это ваша голова. Она должна быть слегка наклонена вперед. Вы чуть-чуть наклоняете голову вперед, ваша спина прямая, голова слегка опущена. Перед тем, как приступить к медитации, сначала убедитесь, что вы сидите в правильной позе. Не наклоняйте голову слишком сильно, немного наклоните вперед. Здесь

отмечается, что если голова наклонена слишком сильно, то быстро возникает притупленность ума, вы засыпаете. Если голова слишком задрана вверх, то сразу же возникает блуждание ума. Есть моменты физиологии, которые также влияют на психологию. Поза нашего тела очень сильно влияет и на наш ум. Потому что наш ум находится в нашем теле, и в связи с этим даже поза нашего тела оказывает большое влияние на работу ума. Поэтому здоровое тело или больное тело – это также очень сильно сказывается на медитации. Для здоровья своего ума очень важно заботиться и о здоровье своего тела. Здоровье вашего тела играет очень важную роль для здоровья вашего ума. Поэтому не пейте и не принимайте того, что вредит вашему телу. Не курите, не употребляйте алкоголь, не ешьте вредоносную еду, старайтесь уменьшить количество всего этого. Не пейте кока-колу, пепси-колу, они очень сильно мешают нашему телу. Ученые это знают, наука доказала, что это опасно. Надо чуть-чуть самодисциплины.

Шестой элемент позы – ваши глаза. Ваши глаза не должны быть полностью закрыты, но и не должны быть широко открыты. Глаза должны быть слегка приоткрыты, но при этом зрачок вы закатываете вверх. Это нелегко, вам нужно натренироваться. Если вы привыкнете медитировать с закрытыми глазами, то в долгосрочной перспективе вы получите ущерб от этого. Поэтому ваши глаза должны быть слегка приоткрыты. Хотя ваши глаза слегка приоткрыты, но вы не смотрите никуда через эту щелку, зрачки закатываете вверх, поэтому вы ничего не видите. Это тоже оказывает очень большой эффект на медитацию. Если вы медитируете с полностью закрытыми глазами, то в будущем это приведет к тому, что разовьется притупленность ума. Полностью открытые глаза приведут к блужданию ума. Это правда, поэтому глаза должны быть слегка приоткрыты, не полностью закрыты. Это срединный путь и он важен для медитации. В медитации, в вашей практике, повсюду вам очень важно придерживаться срединного пути.

Седьмой элемент позы – ваш рот. Рот не должен быть полностью, широко открыт и также не должен быть полностью закрыт. Если рот полностью закрыт, то во рту скапливается слюна, и если вы медитируете долгое время, то это будет мешать вам. Рот должен быть слегка приоткрыт, чтобы туда мог поступать воздух. Также языком вам нужно касаться верхнего неба. Если языком вы дотрагиваетесь до верхнего неба, это как раз помогает, чтобы во рту не скапливалась слюна. Такова семичленная поза для медитации.

Вам нужно записать все эти моменты и запомнить их наизусть. Сейчас, когда я даю учение, я не заглядываю в какие-либо книги, записи, потому что я помню все эти моменты наизусть. Если вы хотите правильно медитировать, то вам необходимо помнить наизусть все главные положения, тогда вы станете профессиональным практиком медитации. Во время медитации вы не можете заглядывать в книги, это не допускается. Вам нужно помнить наизусть все важные положения.

Далее, вам необходимо установить свой ум на объекте медитации. Нужно знать, как обнаружить объект медитации. Вначале это очень важный момент. Вначале многие люди не знают, каковы критерии обнаружения объекта медитации, они думают, что нужно просто сесть и медитировать, но так они просто впустую тратят время. Поэтому вам нужно знать, что во время медитации ваш ум должен обнаружить объект медитации. Это означает, что вам необходимо привязать дикого слона своего ума с помощью веревки внимательности к колонне объекта медитации. То есть, вам нужно вначале найти колонну объекта медитации. Что касается обнаружения объекта медитации, то лама Цонкапа очень подробно описывает этот процесс в «Среднем Ламриме». Ни в одном другом тексте вы не найдете таких подробных описаний. Во многих других текстах говорится просто о том, что как-то необходимо обнаружить объект медитации, также в отношении критериев обнаружения объекта медитации. Но нигде не объясняется процесс в четыре этапа. Я читал много разных

книг, нигде это не объясняется. Поэтому я часто повторяю, что нам невероятно повезло, что мы являемся последователями ламы Цонкапы. Если бы я не получил такого учения, то мое учение для вас было бы просто чем-то абстрактным. Я бы сказал вам: «Сядьте в позу для медитации», но в подробностях не рассмотрел бы этот момент, сказал бы: «Сосредоточьтесь на объекте медитации и просто медитируйте, не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте времени». Все это сказать очень легко. Это похоже на объяснение, что купля-продажа и есть бизнес. Но это не объяснение бизнеса, потому что в бизнесе существует очень много деталей. Когда вы слышите такие вещи – это абстрактные вещи.

Теперь, обнаружение объекта медитации. Я объясню вам четыре способа обнаружить объект медитации. И пятый момент – это критерии обнаружения объекта медитации. Эти моменты вам тоже нужно помнить наизусть. Вначале не медитируйте слишком долго. Иногда вы, русские, склонны просидеть в медитации два или три часа, но это пустая трата времени. Иногда вы думаете, что если просидите в строгой позе четыре часа, то будете как йогин. То, как много времени вы проводите в позе для медитации, как долго сидите, не является критерием того, что ваша медитация хорошая. Качество практики играет самую важную роль. После того, как вы примете правильную позу для медитации, вам необходимо пройти процесс в четыре этапа, и первый этап – это поиск объекта медитации.

Существует два объекта. Одни из них называется внешним объектом медитации. Другой – это внутренний объект медитации. Вначале я объясню вам, как обнаружить объект медитации, когда в качестве такого объекта вы принимаете внешний объект. Среди внешних объектов медитации лама Цонкапа, Асанга и многие другие высокие мастера прошлого подчеркивали, что было бы очень и очень важно выбрать образ Будды. Если перед собой вы визуализируете Будду, который три неисчислимых эоны выполнял практики бодхисаттвы и посвящал заслуги благу всех живых существ, то у нас есть право использовать заслуги, накопленные Буддой, поскольку он посвятил их нам. Это подобно тому, что ваш дедушка положил в банк миллион долларов. Вы не знаете об этом, поэтому бегаете туда-сюда. В банке лежит миллион долларов на ваше имя, но вы не знаете, что их можно забрать. Поэтому вы остаетесь бедным. Все будды посвящали нам свои заслуги. Почему мы их не получаем? Нам не хватает прибежища. Поэтому, когда вы даже просто визуализируете перед собой Будду и думаете, что перед вами находится живой Будда, вы накапливаете очень большие заслуги и одновременно с этим также открываете двери к тому, чтобы использовать заслуги, накопленные Буддой. Во многих религиях говорится о внешних святых существах, о божествах, о боге и это действительно правда, что очень важно делать подношения, визуализировать их. В буддизме это не отрицается. Но в буддизме говорится, что одного этого недостаточно. Это тоже очень хорошо, потому, что благодаря этому вы накопите заслуги, а также получите шанс использовать их заслуги. Мой Учитель Пананг Римпоче говорил о том, что пятьдесят процентов нашего благополучия уже создано Буддой, нам необходимо создать лишь оставшиеся пятьдесят процентов. Иногда у нас в буддизме встречается очень большая ошибка – мы слишком много говорим о карме, о накоплении заслуг, но при этом не развиваем сильную веру в божество, и это большая ошибка. Верить в карму – это очень хорошо, но когда вы думаете: «Все зависит от меня», это уклон в атеизм. У вас и так есть атеистические концепции, вы не открыты вере в божество, в Будду, даже сложить руки вам психологически неудобно, это тоже нехороший знак.

Такие аспекты тоже не отрицайте: визуализация божеств, походы в храм, когда вы делаете подношения. Даже просто поднести цветы – это тоже было бы очень полезно. Это все очень хорошо. Мой Духовный Наставник говорил мне, что даже просто увидеть статую Будды с нейтральным состоянием ума – даже это приносит очень большие заслуги, поскольку это очень весомый объект заслуг. Таким образом, если вы такой объект непрерывно

визуализируете перед собой, то, сколько же заслуг вы накапливаете! С сильной верой и сильной мотивацией достичь состояния будды и стать таким же, как он, чтобы суметь спонтанно приносить благо живым существам, вы думаете: «Вы – мой герой, я хочу стать таким же, как вы, я хочу стать источником счастья для всех живых существ».

Поэтому, когда вы перед собой визуализируете Будду, вы должны думать о том, что это ваш герой, и что вы тоже хотите стать таким же, как Будда, это мотивирует вас к развитию бодхичитты: «Мой герой ради блага всех живых существ жертвовал всем, чем только обладал. Когда ему было десять лет, он пожертвовал своим телом, чтобы накормить тигров, мне нужно быть таким же, как он. Это по-настоящему мой герой. Я хочу стать таким же, как Вы». Поэтому, когда вы видите изображение Будды, то вам на ум должна приходиться такая мысль: «Я тоже хочу стать таким же, как Вы, однажды стать источником счастья для всех живых существ». Это должно быть вашей мечтой. Не так, что когда вы видите кинозвезду, вы восторгаетесь и вдохновенно хотите тоже стать кинозвездой. Это мирское, там нет никакого счастья. Кинозвезда красиво одевается, но дома у нее много проблем, депрессий. Как можно думать, что будет хорошо, если вы станете как этот человек? Надо смотреть на будд, бодхисаттв, говорить, что это ваши герои, и вы хотите стать такими же, как они. Когда я вижу изображение Миларепы, это мой герой, я думаю: «Как здорово, он жил прекрасной жизнью, я тоже хочу жить как он». Вам тоже надо так думать.

Тогда, если вы перед собой визуализируете Будду и если эта визуализация у вас усилена очень сильной верой и мотивацией бодхичитты, то в этом случае вы гораздо дольше сможете оставаться на объекте медитации. Тогда, если у вас порождается сильная вера, в какой-то момент произойдет так, что ваша концентрация как бы растворится в образе Будды. Тогда вы очень длительное время сможете пребывать на объекте медитации, и даже не поймете, как же у вас получилось так долго медитировать? Вы будете думать, что это чудеса. Чудеса тоже существуют. Чудеса тоже возникают по определенной причине, это тонкая причина, которую обыватели понять не могут, поэтому они это называют чудесами. Грубые причины вы знаете и не называете это чудесами. Телевизор, двери, которые сами открываются и закрываются, – вы понимаете их устройство и не считаете чудесами. Тонкие вещи, причины которых вы не знаете, вы называете чудесами и удивляетесь, как так можно, но у них тоже есть причины.

Первый этап в этом процессе – это поиск объекта медитации. И если в качестве объекта медитации вы выбрали образ Будды, то вам перед медитацией необходимо снова и снова смотреть на изображение Будды. Это очень важно. Без такого процесса, без того, чтобы смотреть раз за разом на объект медитации, на изображение Будды, затем закрывать глаза, стараться его воспроизвести, без этого вы постараетесь, но не сможете найти объект. Поэтому перед медитацией очень важно провести этот процесс, как некоторые мужчины иногда смотрят на фотографию своей подруги, закрывают глаза, представляют ее, тогда они получают способность очень легко ее представлять. Тогда если даже кто-то скажет: «Забудь свою подругу», вы ответите, что не можете ее забыть, стоит закрыть глаза, и она сразу же появляется перед глазами. Если вам скажут: «Не визуализируйте свою подругу», вы скажете, что она сама приходит вам на ум.

Шестой Далай-лама говорил: «Когда я медитирую на Духовного Наставника, стараюсь визуализировать, то объект не возникает. Но если я не медитирую на свою подругу, тем не менее, образ подруги очень легко порождается в моем уме». Шестой Далай-лама был не таким, он просто вел себя как обычный человек и также говорил вещи для обычных людей. Также Шестой Далай-лама говорил: «Если бы мой ум, как он устремляется к моей подруге, так же устремлялся бы к Дхарме, то я бы очень быстро стал буддой». Какие наставления заключены в этом! Сначала я думал, что это простая мирская вещь. Потом я понял, что это

не мирское, там есть много тонких инструкций. То, что я сейчас вам говорю, я почерпнул из этого. Что означают эти наставления? Даже когда вы просто визуализируете, скажем, свою подругу, вы делаете это с сильными эмоциями, поэтому ее образ очень легко появляется в вашем уме. С очень высокой интенсивностью эмоций вы можете даже два, три часа смотреть, представлять ее, но не устаете от этого. Например, некоторые девушки смотрятся в зеркало по три часа и не устают от этого. Потому что у них сильные эмоции: «Я такая красивая», поправляют прическу, макияж, они смотрят, и проходит три часа. Из-за эмоций три часа проходят незаметно. С хорошей стороны или с плохой стороны, когда ум сухой, ничего не получается, а когда есть сильные эмоции, тогда легко. Поэтому, когда вы в качестве объекта медитации выбираете образ Будды, вам также необходимы высокие эмоции, сильная вера в достоинства Будды, когда вы думаете: «Вы – мой герой, я хотел бы стать, точно таким же, как Вы». Это было бы очень значимо, а в подруге нет ничего значимого. Когда с такими сильными эмоциями вы практикуете, то сможете стать буддой очень быстро. В этом состоят эти наставления. Я тоже, когда медитировал на образ Будды, если мой ум был сухим, то было очень трудно, ум отвлекался туда-сюда. Но когда я смотрел с сильным чувством, что это мой герой, какой прекрасный Будда, детально рассматривал глаза и все остальное, вспоминал главные признаки отличия и второстепенные признаки отличия Будды, все они очень важны, – тогда все было по-другому. Когда вы видите немного красивые глаза подруги, как вы рады, но в этом нет ничего особенного. Каждое качество Будды невероятно, как много жизней он копил заслуги, как это прекрасно! Если с таким настроением вы рассматриваете каждую деталь, понимая, что это невероятные вещи, то вы породите сильное вдохновение. Тогда вы очень легко сможете обнаружить объект медитации. Это сущностное наставление.

Очень важно перед медитацией смотреть на изображение Будды, закрывать глаза, стараться его воспроизводить. Снова и снова делайте это. Это очень важный момент, поскольку позже благодаря этому вы сможете, закрыв глаза, визуализировать и мандалу и себя как божество. Поэтому в качестве объектов медитации очень важно выбирать как внешний, так и внутренний объекты. Ваша способность к визуализации очень плохая, слабая. Потому что вы слишком сильно ориентированы на пять органов чувств. Ментальную визуализацию вы не тренируете, не делаете этого, большую часть времени вы либо смотрите телевизор, сидите в интернете, слушаете музыку, что-то едите, нюхаете французские духи, тепло одеваете тело. Без органов чувств, ментальной визуализацией вы занимаетесь очень редко, поэтому вам так трудно визуализировать. Если бы с малых лет у вас не было телевизора, если бы вы слушали много всевозможных историй от своих родителей, то у вас был бы лучше этот потенциал, способность к визуализации. Я думаю, что одна из причин того, что у меня хорошо обстоит дело с визуализацией, это доброта моего отца. Потому что когда я был маленьким, папа рассказывал мне истории. Когда мой отец рассказывал истории, то в первую очередь он подробно описывал место, что происходило это в таком-то месте, там располагались такие-то горы, дом, цветы и так далее. Это искусство пересказа истории. В этот момент я и другие дети сидели, слушали внимательно и визуализировали это место. Далее он рассказывал, что мужчина едет верхом на лошади, на себе носит такую-то шапку, едет с большим мечом. Когда я был маленьким, я слышал очень много историй о Гэсере. Он рассказывал о том, что Гэсер выглядит так-то и так-то, потом он делал то-то и то-то. Это подобно большому экрану телевизора, ментально вы видите, как они разговаривают, и это прекрасно. Поэтому эта традиция очень полезна. Полезно рассказывать подобные истории детям, чтобы они тренировались. И вы сами также читайте подобные истории и по описанию старайтесь визуализировать все, что в них происходит. Сейчас вы можете так тренироваться, есть такие книги. Вначале старайтесь визуализировать то, что вам легче представить, а затем постепенно визуализируйте, что это превращается в образ Будды и так далее.

Я расскажу вам историю. Одному человеку было очень трудно визуализировать Будду. Сколько бы он ни пытался, он никак не мог визуализировать Будду. Его учитель был очень искусен. Он сказал ему: «Тогда закрой глаза и постарайся визуализировать того, кого тебе просто визуализировать, кого ты можешь визуализировать». Он закрыл свои глаза и перед ним сразу же появился образ его подруги. Учитель спросил: «Отчетливо ли ты видишь ее лицо?» Он ответил, что видит ее лицо во всех подробностях. Учитель сказал, что ему надо какое-то время медитировать на этот образ. Таким образом, он достиг определенного уровня сосредоточения благодаря образу подруги. Затем он переключился на образ Будды. Вы также можете слушать истории, стараться их визуализировать. Тут нужно подчеркнуть, что если дрова сырые, то разжечь их очень трудно. Для того чтобы огонь охватил дрова, чтобы они сами загорелись, вам вначале необходимо использовать какие-то другие средства, взять бумагу, траву, может быть, подлить масла. Затем, когда огонь их охватит, после этого вам уже это не нужно. Это искусное средство. Не думайте, что бумага и трава – это мирское, и они не нужны, что вам нужно только все чисто духовное, тогда вы ничего не получите. Вам тоже нужно быть искусными.

Вернемся к теме. В первую очередь вы ищете объект, и благодаря ознакомлению с объектом медитации, с образом Будды, когда вы закроете глаза, то уже сможете визуализировать его. Первый этап – это поиск. Второй – вы находите объект, обнаружение объекта. Третий – это удержание объекта. На этом этапе вы говорите: «Это мой объект медитации, мне нужно его удерживать». Это все равно, что вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, держите его там. Четвертый этап – решимость не отклоняться от этого объекта медитации. Вы говорите: «В течение этого периода (часа или двух) я не позволю своему уму отклоняться от объекта медитации, сейчас это моя работа, это моя тренировка, я тренирую свой ум, дикого слона своего ума таким образом». Вы будете поступать так два часа и добьетесь определенной натренированности своего ума. Таким образом, вы будете тренироваться снова и снова, и постепенно дикий слон вашего ума будет полностью укрощен, и вы разовьете шашатху. Помните четыре шага: поиск, обнаружение, удержание и не отклонение от объекта.

Теперь критерии обнаружения объекта медитации. В «Ламриме» лама Цонкапа говорит: «Когда вы визуализируете перед собой образ Будды, когда у вас появляется образ, вначале он достаточно ясный, но затем, когда становится не таким ясным, не думайте, что в этот момент вы потеряли объект медитации. Даже если он не ясный, ничего страшного, не старайтесь сделать его яснее, это была бы ошибка». Вам нужно просто довольствоваться тем образом, который у вас остается в уме на этот момент, даже если это просто желтый силуэт, фигура, просто сохраняйте его. Старайтесь как можно дольше пребывать на этом объекте, даже если он нечеткий, это не страшно. Лама Цонкапа говорит, что пребывая на этом объекте, вы развиваете внимательность, а затем в перерывах между сессиями вы снова смотрите на изображение Будды. Во время медитации не старайтесь сделать образ очень четким, просто довольствуйтесь тем образом Будды, который остается у вас в уме, а в перерывах между медитациями смотрите на этот образ. Лама Цонкапа говорит, что позже ясность этого объекта проявится сама собой. Это очень важное наставление. Если вы не знаете этих наставлений, то во время медитации потратите очень много времени на то, чтобы сделать этот объект медитации отчетливым, очень ясным. Не забывайте это учение. Также используйте его в своей повседневной жизни. В повседневной жизни будьте очень богатыми внутри и будьте позитивными.