

Лама Игорь. Лекция в Магнитогорске №1. Сентябрь 2016.

Здравствуйтесь. Расскажу немного о себе. Меня зовут Игорь, я родом из Воронежской области. В свое время начал интересоваться буддизмом и в 2007 году начал свой ретрит, традиционное затворничество, которое продлилось до 2015 года. Я начал в Индии, потом переехал в Непал. Я прошел программу традиционного трехлетнего ретрита и хотел бы поделиться некоторым опытом, и если у кого-то есть какие-то вопросы, я могу ответить на них, по крайней мере постараюсь, если знаю ответ.

Наша тема сегодня это «Основы буддийской медитации, применение в повседневной жизни». Прежде, чем я приступлю к самой теме, я хотел бы немного сказать о том, зачем вообще нужна медитация, зачем нужен этот путь – буддийский, индуистский, христианский или какой-то еще. Мы уже столкнулись с тем, что наша жизнь, наш материальный мир, несмотря на то, что он становится более развитым и насыщенным разными вещами для нашего комфорта, не удовлетворяет нас, нам все время чего-то не хватает, и возникает ощущение, что жизнь проходит мимо, что что-то упускается, что-то теряется. Чем бы человек ни занимался, ему все время чего-то не хватает. И люди начинают искать, что же они упускают. Они ищут то, что будет полностью приносить им состояние, которое хочется. Что люди ищут? Они ищут счастья. Покоя, гармонии, удовлетворения, но в принципе все это для того, чтобы испытывать счастье. И не найдя его в материальном и социальном мире, люди приходят к духовным поискам. И тогда начинаются искания: какой духовный путь мне подходит и так далее. И тут мы можем пробовать себя в разных духовных вещах, и это очень правильно и это естественно. Это естественно, потому что мы хотим счастья, а счастье – это нечто, связанное с нашим внутренним ощущением, нашим духом. И если это связано с нашим духом, то и нужно заниматься духовными вещами, если мы хотим каких-то ощущений, переживаний. Поэтому люди приходят к духовности.

И мой путь такой же. Я начал с детства интересоваться не то, что духовностью, скорее меня интересовали переживания. Я хотел найти что-то такое, чтобы чувствовать себя хорошо. Пробовал себя здесь и там, и нашел себя в буддизме. Я начал изучать буддизм, он мне показался очень подходящим, он отвечал на все мои вопросы. До этого я обращался к другим религиям, в частности к христианству. Но в то время это все было несколько ограничено, и особых ответов я не мог найти. Возможно это было из-за того, что я был очень молод и не мог понять. И в принципе со мной там в церкви особо никто и не разговаривал на серьезные темы, видя, что я еще совсем молод.

Когда я начал интересоваться буддизмом, я встретился со своим Учителем, он оказался тибетцем, принадлежащим к линии Дрикунг Кагью. Тогда я вообще не знал, что это такое. Что такое буддизм, какие направления, поэтому у меня не было никакого выбора. Типа того, что если меня интересует буддизм, то мне нужна какая-то там особая линия, тибетский буддизм или индийский буддизм... Я просто следовал за Учителем, которого встретил. Он очень сильно меня вдохновил, вся моя жизнь перевернулась с ног на голову... с головы на ноги, скорее. Я начал сразу очень интенсивно практиковать, потому что было желание что-то сделать и что-то получить, но это наш европейский подход такой: мы думаем, что если мы что-то делаем, то мы должны за это что-то получить. Я имел такое же отношение к жизни и стремился что-то получить. Тогда было очень мало информации о буддизме, о практиках, я выхватывал буквально какие-то крупички из разных источников. Были распечатки, набранные вручную на печатных машинах, кто-то когда-то где-то переводил, и все это расходилось из рук в руки под особым секретом с обещанием вернуть к какому-то времени после того, как прочтешь. Чуть ли не на крови клялись. Такие были интересные вещи и времена. Но я думаю тогда эта информация была гораздо глубже и ценнее. Сейчас откроешь интернет и можно найти все, что угодно – любой термин, любой текст, любые практики даже на русском языке.

Я настолько вдохновился этой темой, потому что мой Учитель меня просто шокировал. Я с Воронежа, и у нас там парни «не промах». Я думаю так же, как и здесь. Особенно если вам 15-16 лет, и вы готовы на многое. Особой культуры не было, и культура была уличной.

Мой Учитель маленького роста, на голову ниже меня, и мне приходилось сгибаться, чтобы быть с ним на одном уровне. Его любовь и отношение были настолько не наигранными, естественными, спонтанными и искренними, что это меня просто шокировало: чужой человек, который видит меня всего второй день, с таким отношением общается со мной. Мы общались просто на пальцах – он по-русски ни одного слова не знает, а я тем более на тибетском и китайском, я тогда и английский не знал. Его теплота и доброта буквально меня шокировала, и я сразу захотел быть таким, как он.

У нас всегда было такое понятие, что ты должен быть жестким, ты должен быть сильным, грубым даже, чтобы соответствовать уровню, чтобы тебя уважали в твоей среде. А он совершенно не соответствовал этим требованиям улиц, он был противоположностью этого. Но, тем не менее, он не казался слабым. Мы обычно думаем: о, он такой добренький, наверное он слабак. Но он совершенно не казался слабым, наоборот, он был бесстрашен, хотя он такой маленький. Это были

90-е годы, мы с ним ездили на автобусах, это была перестройка, ничего не было, люди были все такие злые, несдержанные. Мы заходили в автобусы, и вокруг него никогда не было людей, он всегда стоял свободно, я старался, чтобы на него никто не давил, а на самом деле вокруг него никогда никого не было. Он умел так вписаться в пространство, что оно на него вообще никак не давило. И никогда не было на него никаких типа «наездов», что бы кто-то грубо сказал ему что или нахамил. Русские любят что-то такое ляпнуть, а тем более он такой смешной, постоянно в такой странной мохеровой шапке и в такой одежде. И в автобусах люди так странно и с уважением к нему относились: пожалуйста, проходите, проходите. И для меня это было совершенно непонятно, и я говорю серьезно – никогда я с ним не попадал в какие-то сложности. И после этого я очень сильно захотел быть таким же, как он. Я увидел, что это «моё» состояние, я изначально чувствовал себя мягким, я люблю людей, мне нравится общаться с людьми, и для меня неестественно быть грубым, ходить по улицам и драться. Ну, типа в 15 лет надо самоутвердиться. В 16 лет я убежал из дома. А это мне было уже лет 21 или побольше.

Я сразу начал усердно практиковать. В это время я поехал в Ригу. С Учителем мы провели вместе около 2 месяцев, и потом он уехал обратно в Тибет. И какое-то время я оставался один. Затем приехал другой Учитель Ламчен Гялпо Ринпоче, и я говорю: вот я типа хочу стать монахом, пожалуйста, помогите. Он говорит: да, конечно, это моя работа, я готов помочь. Я обрадовался. Но он попросил письмо от матери, чтобы она была не против. Я съездил, получил письмо. Типа: вот, мама, давай письмо, я хочу стать монахом. Она говорит: ну вот, с ума сошел опять! Вечно ты что-нибудь придумашь, опять что-то на тебя нашло! Ну она, конечно, сказала это гораздо грубее, у меня простая мама, на слова она не особо стесняется. Она даже всплакнула, но все равно написала письмо. Особо я никогда не слушал свою мать, о чем жалею, конечно. Сейчас она уже умерла. Она реально очень была добра. Я с этим письмом вернулся в Ригу и говорю: вот, я получил письмо. Учитель говорит: ну хорошо, если через 2 года у тебя не изменится отношение, то я тебе помогу, ты держись. И я такой сник сразу. У меня уже вся жизнь была расписана, а тут все планы и ожидания рухнули в одночасье.

В 1994г. В Россию приехал Его Святейшество Дрикунг Кябгон Чецанг Ринпоче, и он меня пригласил к себе в монастырь в Индию. И в 97-м году мне удалось съездить к нему с коротким визитом. Я пожил там и посмотрел, как они живут, попробовал попрактиковать с монахами. Это меня очень вдохновило. Я пробыл там полгода, и вернулся. В то время я кстати спросил Его Святейшество, можно ли мне пройти вот этот традиционный трехлетний ретрит. Традиционный ретрит – это такой путь медитации, путь йоги, которые уходят в отшельничество, живут в уединении и

занимаются только практикой. И мне эта идея показалась просто супер, что вот это точно для меня. Погрузиться с головой, и там я точно чего-то добьюсь. И Учитель мне сказал: да, пожалуйста, можно пройти, не проблема, есть места, ты определись с визой, чтобы у тебя было все в порядке и приезжай. Я обрадовался, вернулся домой. А у меня как раз в то время сын родился. Я забыл сказать, что, пока я ждал эти 2 года, многое изменилось. Был маленький ребенок и требовалось мое присутствие, я еще и дом начал строить. Это затянулось практически на 10 лет. И в 2006 году я смог отправиться опять в Индию и осуществить свою задумку. Я взял монашеские обеты и более 7 лет был монахом.

*Из зала: а можно дать разъяснение – монах, лама?*

Я вывел такое понятие, что ламы есть трех видов: лама по одежде, лама по содержанию и лама по реализации. Лама по одежде – это лама, который надел красную одежду. Типа меня сейчас. Лама по содержанию – это тот, кто прошел какое-то обучение и знает путь, он обладает опытом и имеет знания, как пройти этот путь, как и что делать. Лама по реализации – это тот, кто уже достиг какой-то реализации. Я, можно сказать, соответствую второму понятию. Монахов, которые берут обеты, отдают в монастырь с детства, лет с 7, и у них нет особого выбора. Они делают это просто потому, что родители отдают их в монастырь. И они там учатся и так далее. И просто родителям это удобно – монастырь о них заботится, кормит, одеваает и еще обучает. И родители иногда приезжают и делают некое подношение монастырю, и голова не болит. Дети под присмотром и растут там. Такие монахи – это просто «ламы по одежде». Они в принципе не держат обетов, не понимают, зачем это всё. Они учатся, но особо еще ни чему не научились.

Лама может быть как монахом, так и не монахом. Я брал монашеские обеты на время ретрита, на время моего затворничества, уединения. После того, как я закончил, я вернул обеты и теперь я не монах, но ламой остаюсь, потому что прошел этот путь и есть некий опыт.

Но вернемся к истории..Побыв в Индии, я приехал в Россию, вырастил сына, построил дом, (не до конца правда, но жить в нём можно). И в 2006 году мне удалось все-таки начать свой ретрит, я поехал в Индию и четыре года провел там, и потом еще четыре с половиной в Непале.

Я говорил о том, что люди ищут духовные пути. И буддийский путь – это один из путей, которые приводят к счастью. Буддизм предлагает очень много разных методов самосовершенствования, это действительно эффективно, потому что это мы сами себя совершенствуем. Не бывает такого, что за нас кто-то что-то сделает. За это распяли Христа, потому что он сказал: не мир я вам принес, а меч. Имелось в

виду, что не спасать он вас пришел, а принес меч знания, и вам самим нужно добиваться своего освобождения.

Нас никто не может возвысить или принизить. Никто не может ввергнуть нас в низшие миры, только мы сами можем это сделать. Я считаю, что многое в нашей жизни зависит от нас. Наша собственная жизнь, наше собственное состояние ума, наше собственное положение, что у нас есть, что мы знаем – это все зависит от нас. Это не зависит от богов или еще чего-то. Если мы хотим, чтобы у нас была успешная работа и достаток в доме, что для этого нужно? Для этого нужно создать некие причины: нужно получить образование. Если у нас хорошее образование, то мы становимся хорошими специалистами, становимся востребованы и получаем хорошую зарплату. Здесь никто не влияет на наше состояние. Только с помощью наших собственных усилий мы можем это осуществить.

Так же и наше внутреннее состояние, то, что мы переживаем, зависит от нас. Например, если мы поддерживаем в себе состояние ненависти ко всем, злобы, то мы реагируем на всех с ненавистью, все нас раздражает, мы никого не любим, и вокруг нас одни враги и все пытаются нам навредить. Если, наоборот, мы развиваем качества доброты, любви, то мы всех любим, и вокруг нас одни друзья, одни приятные люди и со всеми приятно общаться. У нас есть некое понятие и отношение к людям и ситуациям, что люди рождаются определенного типа. Например: о, это хороший человек, а этот совсем плохой человек. Тем самым мы имеем в виду, что этот человек изначально хороший, а тот изначально плохой, и этот всегда будет хорошим, а тот плохим, с ним вообще нельзя иметь дел, он такой ненадежный или еще что-то. И это несколько неверно, потому что это не соответствует истине. Человек не может всегда оставаться в одном состоянии. В определенных условиях он проявляет свои хорошие качества в других не очень. Если он занимается саморазвитием, самосовершенствованием он меняется. Если ситуация показывает ему его ошибки и он распознаёт их, то в будущем он их не совершает. Поэтому нельзя относиться к людям так, как будто они «только такие». И буддизм предлагает множество методов, как себя развивать. Медитация – это один из методов саморазвития. Что это такое вообще? Мы представляем себя в определенных условиях, анализируем, делаем определенные вещи, мы воображаем, представляем, произносим определенные слова, молитвы и так далее, и это меняет нас. Каким образом? Для ума в принципе не важно, делаем ли мы что-то в действительности или представляем это. Например, мы дарим цветы своей возлюбленной в реальности или представляем в воображении, как это будет классно. Для ума это ощущение, когда я представил, что подарил, либо просто купил и подарил, по сути будет одинаковым. Только, когда мы реально что-то делаем, впечатление становится более сильным, но по сути это то же самое. Оно

просто сильнее. Поэтому мы можем никуда не ходить, а просто сидеть и думать о чем-то, представлять, и в нашем уме будет что-то меняться. Это по сути и есть медитация.

Есть три вида медитации. Аналитическая, однонаправленная и ненаправленная медитация. Аналитическая медитация – это то, что мы умеем делать и делаем практически каждый день. Например, мы хотим купить телефон. И мы смотрим весь интернет, смотрим, какой нам нужен телефон, какой красивее, какой удобнее, какой дешевле или дороже, какие нужны параметры, чтобы нам подходил, 3G, 4G, чтобы экран был 4 дюйма, 5 дюймов. Или вообще кнопочный какой-нибудь, потому что надоели мне Айфоны всякие. Мы анализируем, смотрим, что нам нужно, исследуем, сравниваем, читаем отзывы и т.д. То есть при аналитической медитации мы анализируем что-то и приходим к некоему заключению, пониманию. Например, мне нужен Самсунг, потому что он меня полностью устраивает по цене и качеству. И вот я его покупаю. Это была аналитическая медитация. После того, как я его купил, попользовался, я некоторое время с ним поработал и получил некий конкретный опыт. Этот опыт приводит к постижению этой модели, что это вообще за телефон. С медитацией то же самое. Мы берем какую-то тему, например, любовь, что такое любовь, или что такое гнев, что есть «я». Я это тело, или не тело, или еще что-то? Если я – это тело, то какая часть тела это я? Рука – это я? Если руку отрезать и положить перед собой, то рука – это я? Нет, это моя рука и у меня теперь ее нет. Рука – это не я. И нога – это не я. И так далее. Мы исследуем и приходим к некоему заключению, что я – это не тело, это нечто другое, нечто большее. И это называется аналитическая медитация, через нее мы приходим к некоему пониманию. После этого, проникая дальше, мы приходим к заключению и, на основе этого опыта постижения, мы меняем свое отношение к жизни. Например, больше я Самсунг никогда не куплю, потому что я «наелся», понял, что это такое. Через медитацию можно проникнуть в некоторое понимание, например, разобраться что такое жизнь, в чем смысл жизни. Это все аналитическая медитация.

Другой вид медитации – однонаправленная. Мы сосредотачиваемся на каком-то объекте, вот, скажем, на чашке. Мы берем ее в качестве объекта и сосредотачиваемся. И больше ни о чем не думаем, кроме этой чашки, и если наш ум на что-то отвлекается, мы возвращаем его к этой чашке. Например, нас заинтересовал какой-то шум, мы опять возвращаемся к чашке. Однонаправленная, то есть наш ум направлен на одно, поэтому эта медитация так и называется. И что происходит? Наш ум перестает заниматься многими вещами, потому что он обычно там о чем-то думает, сям о чем-то думает, там что-то услышал, там что-то понюхал, он мечется и рассеян, поэтому он напряжен и

постоянно отвлечен. Рассеян не в смысле, что он ничего не понимает, а он разбросан на многое, поэтому он ни в чём. Наши понятия поверхностны, мы ничего до конца не знаем, не осознаём. Например, мы идем по улице и не замечаем практически ничего, мы можем налететь на человека, особенно если мы еще с телефоном, можем споткнуться и что угодно... Нас может машина сбить. Мы рассеяны. Однонаправленная медитация позволяет успокоить и сосредоточить ум на одном. Когда он сосредоточен на одном и не разбросан по всем этим делам, он естественным образом успокаивается, и в этом покое проявляется ясность. И тогда мы можем действовать с этой ясностью. Мы можем четко видеть, как поступать, мы видим людей, которые на нас идут, машины, которые едут. Мы видим всё, потому что мы здесь, мы внимательны. Мы сосредоточены на моменте, в котором находимся.

Ненаправленная медитация – это нечто более продвинутое. Через анализ и успокоение мы можем прийти к некоему пониманию, что такое «я», что такое моя природа. Причина всего страдания – это заблуждение по поводу того, чем является реальность. Мы не имеем дела с реальностью вообще, мы имеем дело с нашими проекциями на реальность. Мы считаем, что вот это хорошо, это полезно, это нехорошо, это вредно. Например, это содержит холестерин, это содержит жиры, и считаем, что это вредно для нас. Кто-то нам навязал эти понятия, и мы считаем, что это так и есть. Сами-то мы ничего не знаем, но нас воспитали так, в рекламе нам говорят, если у вас болит голова, пейте Терафлю и так далее. Никто не говорит, что голова болит из-за загрязненного воздуха или усталости и прочего. Почему я должен пить Терафлю? Есть такое понятие, поэтому я это делаю. Мы следуем понятиям, которые нам кто-то навязал или мы сами где-то подцепили. Или следуем моде, заниматься йогой – это модно, буддизм тоже сейчас в моде. И чтобы разобраться в том, что есть реальность, а что наши проекции, существует медитация. Исследуя и сосредотачиваясь, мы приходим к некоторому заключению, что такое реальность. Когда мы поняли, чем все является, мы просто пребываем в этом состоянии и ничего не делаем, просто находимся в этом естественном состоянии. Когда ум находится в своем природном состоянии, он освобождается от всех этих заблуждений, от всех идей, от всех навязанных вещей, и он начинает видеть реальность как таковую. Это и есть то, что называется Просветление. Мы пробуждаемся от неведения. Сейчас мы как будто спим из-за того, что у нас нет этого ясного восприятия. Я сегодня прочитал в интернете фразу: все пытаются практиковать осознанное сновидение, как будто осознанное бодрствование всем уже хорошо удастся. Мы действительно живем во сне, но не понимаем этого. А осознанное сновидение – это когда во сне мы осознаём, что это сон. И такие: вау! И делаем что хотим, можем летать, можем сквозь стены ходить,

проникать в какие-то секреты. По сути в нашей жизни происходит то же самое, мы так же спим, и не понимаем этого, наша жизнь проходит в таком неведении, и мы продолжаем жить и стремиться за какими-то непонятными идеями. Например, если я куплю Айфон7, то моя жизнь будет счастливой. Или если я удачно выйду замуж, то жизнь удастся, я буду счастлива до конца своих дней. Или если я куплю машину, то у меня все будет хорошо. Мы ставим некую цель и потом к ней стремимся, но не потому что это действительно есть счастье, а потому что мы считаем, что, достигнув этой цели, мы обретем некое счастье. С реальностью мы вообще не связаны, мы постоянно стремимся к какой-то идее, поэтому наше счастье всегда ускользает от нас, потому что мы не живем, а постоянно мечтаем. Когда мы выбираем партнера, то смотрим: о, этот человек мне очень нравится, всё меня устраивает, он мне принесет счастье. Мы смотрим с позиции потребителя, начинаем отношения и женимся, а там оказывается не то, что я ожидал. Я ожидал, что мне будут постоянно счастье приносить, а мне тут постоянно мозг выносят. С чего бы это? Всё, жизнь не удалась, надо разводиться, а там уже дети и ипотека на двоих. И приходится мучиться оставшуюся жизнь.

*Из зала: что же делать?*

Пытаться увидеть, пытаться пробудиться, понять, в чем смысл жизни, что такое реальность. В текстах пишется, что есть две реальности – относительная и абсолютная. Моё понимание таково, что абсолютная реальность – это реальность просто как она есть. То, что есть, это абсолютная реальность. А относительная реальность – это то, как я отношусь к этой реальности. Насколько моё понимание реальности становится точнее, настолько я удачно вписываюсь в неё, настолько я становлюсь счастливее, адекватнее. Обычно мы ставим некую цель и можем интеллектуально проложить к ней путь. Вот например, американская мечта: если я сделаю все правильно, то я буду успешен, удачлив, или если я неправильно что-то сделаю, то я неудачник. Но в случае духовного пути это неверно - мы не создаем новую реальность, а очищаем свои заблуждения по поводу нее. Христиане говорят: Бог создал мир и всех существ по своему образу и подобию. Что здесь имеется в виду? Бог – это совершенство, поэтому весь мир и существа совершенны. Тогда почему столько страданий и столько непонятного? Это происходит из-за того, что Адам выпал из этого Эдема, он вкусил яблоко познания и начал выносить свои собственные суждения. У него появилась идея, что «я есть». Если есть я, то есть и другие. В буддизме также упоминается о том, что если появляется «другой», то он может оказаться врагом- вдруг он причинит мне вред. Появляется страх, который усиливает ощущение, что «я есть». На этой основе появляется вера в это «я», а когда есть вера, появляется цепляние за «я». И тогда я хочу удержать то, что мне нравится, и избавиться от того, что мне не нравится.

Тогда появляется вся эта кутерьма, всё это страдание, потому что я не могу получить то, что хочу, а то, чего не хочу, само приходит и не одно.

Сам по себе мир действительно совершенен. Всё взаимосвязано, всё работает само по себе. Солнце встает, дает тепло, земля является основой всего, вода испаряется, выпадает дождем, увлажняет землю, прорастают все плоды, их кто-то поедает, а их в свою очередь поедают другие и так далее. Всё взаимосвязано – кто-то построил дома, кто-то построил дороги, кто-то построил города, кто-то сделал одежду, электронику, чашки и всё остальное. Это сделал кто-то, а не мы. Мы здесь сидим, и что из этого сделали мы? Всё это сделали другие, здесь налицо некая глобальная и глубинная доброта. Всё взаимосвязано и всё для других. Кто-то это сделал, а пользуются другие. Кто-то производит электричество, и здесь есть свет. Кто-то сделал благовония, поэтому мы чувствуем приятный запах. Всё взаимосвязано и всё совершенно. Мы создаем себе проблемы, когда вмешиваемся в эту реальность своим отношением. Этот запах мне не нравится, я хочу другой, здесь дышать невозможно, я уже не могу. Мы выносим свое личностное отношение. Эта одежда слишком грязная или не тот фасон, мне нечего надеть, надо купить что-то новое. Когда мы добавляем личное отношение, начинается: это нравится, а это не нравится. То, что нравится, я хочу иметь, а то, что не нравится, я иметь не хочу.

Всё существует само по себе. И мы можем участвовать в этом, если у нас есть мудрость, мы можем влиять на это очень мудро. Мы можем использовать весь этот мир, и нужно делать все в свое время и тогда мы будем все успевать и все будет получаться. Если мы хотим получить яблоко, что нам нужно? Нам нужен участок земли, где мы могли бы посадить семя, полить водой, удобрить удобрением и всё, больше от нас ничего не требуется. Дальше запускается некий процесс: начинает появляться росток, он развивается. И здесь мы опять можем вмешиваться – поливать, вставлять колышки, привязывать росток, охранять, чтобы его не сломали и не съели. Мы можем с мудростью и пониманием процесса подходить к этой ситуации, и в конце концов яблоня вырастает и тогда мы получаем плод. Разные плоды созревают с разной скоростью. Чтобы вскипятить чайник, нужно 15 минут. Яблоне нужно несколько лет, чтобы принести плоды. Чтобы вырастить сына, нужно еще больше времени. Понимая этот процесс, мы можем им управлять и в определенное время совершать какие-то действия. Таким образом мы влияем на этот мир и можем существовать. Если мы подходим к этому вопросу мудро, то существуем с миром в гармонии и испытываем счастье. Может быть есть вопросы?

*Из зала: сыну-то уже сколько лет?*

19 лет.

*Из зала: по вашим стопам не пошел?*

Пока нет, пока он сопротивляется.

*Из зала: а вы его уговариваете?*

Я пытаюсь привлечь как-то, заинтересовать, но пока у него свои интересы.

*Из зала: а как ваша семья жила, пока вы отсутствовали 8 лет?*

У них не было выбора... Росли, жили... К тому времени, как я ушел в монастырь, мы уже развелись, я оставил им дом, имущество без всяких претензий и попросил, чтобы ко мне тоже не было никаких претензий. Мы взаимоосвободились.

*Из зала: а мама?*

Она умерла раньше, чем я ушел. Она застала то, что я уже долгое время изучал буддизм, я практиковал и изменился, моя жизнь стала другой, и она была гораздо спокойней. Реально буддизм мне очень сильно помог, философия буддизма отрезвляет и показывает, как всё есть. Будда не создавал это Учение, выдумывая его. Он просто рассказывал людям о том, как все функционирует. И на этой основе появилось Учение, Дхарма. Поэтому оно эффективно и поныне. Это знание не осталось каким-то древним, оно имеет к нам и нашей жизни непосредственное отношение, потому что если я живу в соответствии с Дхармой – это мой опыт, моя жизнь.

*Из зала: вас крестили в детстве? Вы перешли в другую веру?*

Да, конечно. Это произошло, как с теми монахами, о которых я говорил. Их не спрашивают, хотят ли они быть буддистами, их просто отдают в монастырь. И так же было со мной, меня крестили, но это не было каким-то моим выбором. Когда я получил собственное понимание и отношение, то я осознанно выбрал буддизм.

*Из зала: а надо было как-то отказываться? Просто перешел...*

Не нужно отказываться, нет каких-то ритуалов, типа я больше с Христом не имею никаких отношений, наоборот, сейчас я вижу глубокую связь с христианством, и я нахожу много схожего в буддизме и христианстве. Почему для меня буддизм стал более приемлимым? Потому что он более логичен для меня. В христианстве много хорошего, это тоже духовный путь и он тоже правильный. Но он правильный для тех, кто имеет в него веру, кто понимает. Многие в христианстве мне стало понятно через буддизм.

*Из зала: в буддизме есть заповеди? Какая основа? В христианстве по заповедям развивается весь мир.*

В буддизме вы изучаете, как это все существует. На собственном опыте вы убеждаетесь, что есть что. Не просто заповеди, что меня не устраивало в христианстве, кто-то что-то написал и в это надо верить. Будда говорил так: не верьте мне на слово, потому что я это сказал, проверяйте сами, действительно ли это так или нет. Соответствует это истине или не соответствует. Это меня и привлекло. Я на собственном опыте убеждаюсь – то, что я изучаю, действительно соответствует истине, именно так все и работает.

*Из зала: в чем сущность буддизма?*

Любовь и мудрость.

*Из зала: в христианстве тоже любовь.*

Я об этом и говорю. Разницы нет, просто сказано разными словами. И для одних это приемлемо, а для других недостаточно, они хотят поглубже порыться, узнать, действительно ли это так или нет. Есть такое понятие «непостоянство». В христианстве оно тоже есть. Есть понятие «карма», это иностранное слово, на русском оно звучит так: закон причины и следствия, или действие и следствие. Что посеешь, то и пожнешь. Все одно и то же. Если мы делаем доброе дело, мы получаем счастье. Если мы делаем злое дело, то получаем несчастье, страдание. В буддизме это очень детально объяснено и тоже есть что-то типа 10 заповедей: 3 неблагих деяний тела, 4 неблагих деяния речи и 3 неблагих деяния ума, которые не нужно совершать. На уровне тела – не убей, то же самое, не укради, то же самое, и сексуальное прелюбодеяние. Если этого не делать, то не будет зла. На уровне речи четыре – не врать, не клеветать, не сквернословить, не пустословить. Три действия ума – злонамеренность, алчность и неверные воззрения, представления. Это три состояния ума, которых тоже нужно избегать.

В христианстве я 10 заповедей не понимаю, честно. Ну первые понятно – не убивать, не воровать, не клеветать. Это то же самое. Вы знаете 10 заповедей? Давайте все вместе попробуем вспомнить, гуглить нельзя.

*Из зала: не убий, не лги, не укради, не возжелай жены ближнего, не сотвори себе кумира...*

*Из зала: (разные версии)*

Вот этим отличается буддизм, нам нужно изучать что есть что, а в христианстве достаточно верить. Мы верим в Христа и в принципе всё. Можно сходить поставить свечку, отстоять молитву, пока кто-то молится. Это немного поверхностно. Я уверен, что в христианстве есть люди, которые всё это знают. Но это не ставится как необходимая вещь, чтобы быть христианином. Хотя в буддизме сейчас тоже появляется такое поверхностное отношение. Но мне было интересно знать, что из чего состоит.

*Из зала: буддизм мне давно интересен, но меня останавливало вот что – когда я начинала читать, там море информации и непонятно, с какой стороны к нему подойти. Столько школ и вообще все непонятно. Вы можете посоветовать книгу для людей, которые просто хотят познакомиться и разобраться?*

На самом деле это правда. Сейчас время такое, много всякой информации разного уровня и направления. Если все это взять, то можно себе голову сломать... Будда дал 84000 Учений. Если их все изучать, не хватит жизни. Самый простой вариант – это найти человека, который знает и расспросить обо всем. Разобраться с ним что и откуда, тогда станет ясно, будет выстроена логическая цепочка. В добавок к этому появятся и книжки. Если вы хотите общий обзор, можно почитать историю Будды, есть сериал сейчас.

*Из зала: вы говорите «я практикую буддизм», что именно, какие практики?*

Вот этот трехлетний ретрит как раз и подразумевает, что там нужно выполнить определенный набор практик, они меняют отношение ко всему, дают некий опыт. Эти практики можно делать и в миру. Делать их нужно, иначе это просто останется на уровне информации, ничего в нас не изменится. Есть практики, которые нужно сделать определенное количество раз, например, повторить какую-то практику 100000 раз. Скажем, нужно сделать 100000 поклонов. Некоторые практики нужно делать какое-то время. Аналитическую медитацию невозможно посчитать. Над какой-то мыслью, например, над непостоянством нужно размышлять неделю. Ее нужно обдумать с разных сторон, сопоставить с собственным опытом, задавать вопросы, отвечать на них. Исследовать, что такое непостоянство, что такое карма, что такое страдание, что такое счастье. Эти вопросы нужно исследовать и найти ответ. Это и есть работа с самим собой. Некоторые практики нужно делать до реализации, и тут не важны ни количество, ни время. Реализация – это, как я уже говорил в примере с телефоном, когда мы приходим к некоторому заключению и убежденности, что есть что. Это финальное и окончательное заключение и есть реализация.

*Из зала: как проходил ваш ретрит, что было сложно, что легко?*

Первый год был довольно сложный. Я привыкал к тем условиям, к одиночеству. У каждого была отдельная комната. Мы получали задание, и нужно было уходить и, закрывшись в комнате, его выполнять. И это довольно сложно. Ты остаешься наедине с самим собой, и не всегда эта компания приятная. Хочется с кем-то другим посидеть, но, когда вы привыкаете к самому себе, договариваетесь и подружитесь с собой, тогда уже не важно сколько вы находитесь в одиночестве. Вы всегда можете с собой договориться, вас все устраивает. И большая часть ретрита была радостная, я испытывал чувство удовольствия. Но были и трудности, потому что в начале ретрита проходят тяжелые физические практики, и они доставляли некоторые проблемы, это действительно физически тяжело. Но потихонечку к этому привыкаешь. Ну и я не был никогда монахом, а тут вдруг остался один и в первый год вспомнил все свои встречи в подробностях. Это было несколько тяжело, но я ожидал, что будет гораздо хуже. На самом деле это не так уж и тяжело.)

*Из зала: а ночью тоже надо стараться не спать?*

Нет. Ночью я спал, там нет таких строгих правил, но мы рано вставали, около четырех или полчетвертого и ложились около 9-10 вечера. Это было тяжело, я долго не мог привыкнуть и до конца не привык. Первую сессию до завтрака я практически сижу и сплю. Бывало надо выполнять практику, определенные молитвы, визуализации, а я читаю и вижу, как засыпаю. Однажды на утренней сессии я делал простирания и вытянулся на полу и думаю: секундочку вот отдохну... проснулся через 15 минут от того, что замерз. Я даже не заметил, как отключился, буквально одна секунда прошла...

И еще интересный момент был. Читаешь, читаешь и в каком-то месте делаешь ошибку, и каждый день в этом месте начинаешь делать ошибку, я просто удивлялся, ну как же так, я всегда в этом месте делаю ошибку...

Через несколько лет я сказал своему Учителю: не могу так рано вставать, спать хочу постоянно. А он говорит: спи сколько хочешь, если ты не выспишься, то не сможешь медитировать. Я говорю: ну правильно! Так и есть. И у меня ретрит пошел гораздо легче. Я перестал вставать полчетвертого, вставал где-то в пять. Я высыпался, и моя первая сессия была покороче, а остальные подлиннее.

*Из зала: а какое питание?*

Сам себе готовил. Что приготовлю, то и ем. Был определенный набор блюд, я их чередовал, особо ничего не выдумывал. Первый год был довольно сложный, денег особо не было. Мой Учитель платил мне 1000 рупий в месяц, это эквивалентно примерно 2000 рублей сейчас. Мне хватало купить рис, сахар, картошку, масло и

чуть-чуть еще чего-нибудь. И за газ нужно было платить. Там в ритритном центре был помощник, которому отдавали список, и он ехал в город и покупал для всех продукты. В Индии было очень удобно, два раза в неделю закупки, и мы покупали буквально по 100 грамм помидоров, 100 грамм огурцов, чтобы они не портились, потому что жарко, а холодильника нет.

*Из зала: а почему сам себе готовишь, это часть пути?*

Мы начинали с того, что сами готовили, а потом подумали: а почему мы сами себе готовим? Тогда уже появился европейский спонсор, нам начали платить по 3000 рупий, мы могли шиковать и наняли повара, причем повару платил тоже спонсор. Он был хорошим поваром и готовил вкусную еду. И поначалу всех устраивало, но группа была такая разношерстная из европейцев, малазийцев, сингапурцев, китайцев, из Америки, Германии, в общем разные люди, и они начали высказывать предпочтения: очень много масла, очень много специй, надо попроще, кладите меньше. И когда повар перестал класть масло и специи, всем уже не понравилось. Обычная варёная трава, рис – как это есть? Мы отказались от повара. Это было накладно, мы платили за еду, а он варил целыми ведрами и забирал еду обратно, потому что никто не ел. И мы стали опять сами готовить и всё стало хорошо.

*Из зала: а что за предмет у вас в руке?*

Это называется молитвенный барабан, внутри находится молитва Ом Мани Падме Хум, там их около 250000. И когда я один раз поворачиваю, как бы сразу 250000 раз произношу. Это хороший способ накапливать заслугу.

*Из зала: а это личная вещь или ее можно купить?*

Можно купить, это делают вьетнамцы, стоит довольно дорого. В Непале продаются дешевые, но вполне хорошие. Это тибетская традиция. Мне этот молитвенный барабан подарил мой Учитель. Это тоже определенный вид практики, я знаю, что там происходит, молитва вращается, в моем уме есть некоторое осознание, что вот столько я молитв повторил. В уме откладывается некое впечатление, плюс я еще представляю, как свет из нее исходит во все миры и приносит всем существам всё, в чем они нуждаются. И еще это меня возвращает к реальному времени, к тому, что я нахожусь здесь.

*Из зала: как в двух словах охарактеризовать буддизм?*

Это и философия, наука о том, как все устроено, и тренировка ума, и моральное поведение, развитие качеств личности и контроль над негативными качествами. Очень много методов, я уже сказал, что Будда дал 84000 Учений, то есть против любого вида запутанности. После того, как Будда ушел, было еще много Учителей,

которые также достигали Просветления, следуя его путем, и они оставляли после себя разнообразные комментарии и Учения, основанные на личном опыте. Их просто бесконечное количество. И в каждой традиции есть определенный наработанный путь, которому следуют. Основатель нашей линии Джигтен Сумгон скомпоновал Учение Будды в пятичленный путь Махамудры и Шесть йог Наропы. И эта традиция передается, и все йогины должны пройти этот путь. Он приводит к определенному результату.

*Из зала: понятие Бога присутствует в буддизме?*

Понятие Бога – это на самом деле «понятие». Что вы вкладываете в это понятие, то и получаете. В христианстве говорится, что есть некий Бог, который где-то там. Создатель всего. А вот где он?

*Из зала: это законы, по которым всё развивается.*

Тогда я согласен – в буддизме тоже есть такой Бог. Что называть Богом – вот в чем вопрос. Бог как некая личность, которая где-то отдельно от нас управляет нами, такое в буддизме отрицается. Есть закон кармы - действие порождает следствие, в результате чего и появляется и изменяется всё. Если я что-то делаю, например, я хочу построить дом, то, совершая определенные действия, я получаю следствие – дом. Я хочу сделать чай, я кипячу воду, добавляю заварку, и у меня получается чай. В этом есть определенная последовательность действий. Если я хочу чай, но ничего не делаю, то у меня ничего не появится.

*Из зала: Будда сколько лет прожил?*

84 года. Он достиг Просветления около 35 лет и после 45 лет давал Учение.

*Из зала: это были Сутры какие-то? А можно пример?*

Он ходил и общался с людьми, рассказывал, как и что существует, по каким законам. Например, Четыре благородные истины. Первая истина – это то, что есть страдание. Для всех понятно, что это такое. Будда сказал, что есть три вида: страдание страдания, страдание перемен и всепроникающее страдание.

Страдание страдания – это по сути всё страдание, которое мы знаем: боль, лишения, невозможность достичь желаемого, душевные какие-то проблемы. Это всё страдание, которое мы можем себе представить.

Второй вид – страдание перемен, это по сути – мирское счастье. Например, у меня есть желание купить машину. Я считаю, что если я куплю себе машину, скажем BMW, я буду счастлив. У людей есть такое представление, и они стремятся осуществить свое желание. И в конце концов осуществляют. И какое-то время они

счастливы, потому что страдание от отсутствия машины исчезает, но зато страдание от наличия машины возникает. Одна и та же вещь, то, что являлось счастьем, вдруг становится причиной несчастья. Теперь мы страдаем от того, что боимся, что ее украдут, бензин дорожает, а вдруг она сломается, камень попал в стекло и разбил и т.д. Страдания от наличия машины увеличиваются. То же самое в отношениях с женщинами – раньше у меня не было жены, я страдал от отсутствия жены, появилась жена, я стал страдать от того, что у меня есть жена. Это страдание перемен.

*Из зала: так всегда?*

Ну да. Третье называется всепроникающим страданием, и это интересная штука. Это по сути наше существование, эта вера в «я» и есть всепроникающее страдание. Если есть «я», то на этой основе и возникает все страдание. Поэтому меня всё цепляет, меня всё не устраивает, я не могу получить то, что хочу. Это чувство постоянного неудовлетворения, которое я испытываю. Даже в момент самого лучшего переживания счастья, глубоко внутри есть привкус, что это всё-таки не совсем то, что я хотел. Есть у вас то же самое, но с перламутровыми пуговицами? А если это меня полностью устраивает, вдруг появляется страх, что оно кончится. Это чувство неудовлетворения всегда в нас присутствует.

*Из зала: это всем людям свойственно?*

Да.

*Из зала: и цель буддизма – избавиться от этих страданий?*

Да, конечно. И вторая благородная истина – у страданий есть причина.

Третья благородная истина – есть избавление от страданий. Если есть причина страданий, и если устранить эту причину, то будет избавление от страданий.

Четвертая благородная истина – это путь, ведущий к устранению страданий. Путь к достижению этого состояния. Это Четыре благородных истины. В качестве пути даются эти 10 «заповедей», если вы не будете совершать эти 10 негативных действий, а будете совершать противоположные, то вы будете испытывать счастье и у вас будет меньше страданий. Методов, которые позволяют устранить причины страданий и породить причины счастья, очень много.

*Из зала: а почему заповеди сформулированы в отрицательной форме?*

Я же как раз и говорю, что есть 10 заповедей, которые не нужно делать, и 10 им противоположных, которые нужно делать. Если взять «не убивать», то противоположное – сохранение жизни. В буддизме описывается, какие действия

приводят к каким результатам, и если вы делаете «то», то получаете «это». А если делаете «это», то получаете «то».

*Из зала: вот вроде есть любовь и к людям надо равностно относиться, а в Индии касты есть, это же рабы. Почему так?*

Да, это было до Будды. И Будда говорил, что это неправильно, это противоречит истине, потому что в природе существ нет разделения на касты. Это человек разделил, потому что так ему удобно управлять. Таким образом строилось государство. Эти касты и у нас также прослеживаются. Но природа существ одинакова у всех, в ней нет разделения не то, что на касты, в ней нет разделения даже на мужчину и женщину. Природа ума, эта основа, у всех одинакова. А когда она проявляется, возникают различия, и это сформировано нашими действиями и поведением, отношением.

*Из зала: с точки зрения буддизма, женщине нужно ощущать себя прежде всего человеком или женщиной?*

В первую очередь человеком.

*Из зала: что с точки зрения Будды есть Дхарма?*

Есть абсолютная Дхарма и есть относительная Дхарма. Это примерно то же, что я говорил – абсолютная истина и относительная истина. Абсолютная точка зрения – это то, как всё есть, какова природа всего, сущность. Как оно работает независимо от чьего-то мнения. Будда учил именно этой Дхарме. И еще он учил относительной истине, мирским понятиям, законам по которым всё взаимодействует. Мирские Дхармы относятся к относительной истине – кто что должен делать и т.д. Будда говорил, например, о законе причины и следствия. Если я совершаю действие, то оно имеет следствие. Этот закон общий для всех и он функционирует. С абсолютной точки зрения всё составное и имеет природу пустоты. Когда мы изучаем и углубляемся в это понимание с обеих сторон, мы можем видеть и относительную, и абсолютную истину, что они нераздельны и не противоречат друг другу.

*Из зала: асаны вы практикуете, йогу в обычном понимании?*

Я сижу иногда в позе лотоса. Простирания и также определенные физические упражнения – это что-то вроде йоги.

*Из зала: в вашей линии есть янтра-йога?*

Да, есть. Разные упражнения, связанные с движением энергий. Пранаяма тоже есть.

*Из зала: в других религиях во время молитвы поклоны направлены единой личности Бога, а кому вы делаете простирания?*

И исторической личности, и определенному состоянию. Мы делаем поклон Будде и произносим: Намо Буддая. В Будде принимаю прибежище. Имеется в виду: в Будде исторической личности который показал состояние Пробуждения. И так как мы хотим достичь того же, мы принимаем прибежище в собственном Просветленном состоянии ума. Перед этим мы кланяемся, потому что это совершенное состояние. Намо Дхармая, мы принимаем прибежище в Дхарме. Дхарма - это Учение Будды о том, как достичь этого состояния. Мы кланяемся этому Учению. Намо Сангхая, мы принимаем прибежище в собрании бодхисаттв, в Сангхе, это помощники на пути к достижению Просветления. Те, кто объясняют Учение, те, кто поддерживает нас, кто вдохновляет. Вот этому мы и кланяемся.

*Из зала: насколько верна информация – в буддизме не говорится о Боге, чтобы человек не возлагал задачи, которые он должен делать лично, на Бога. Но на высших уровнях буддизма начинают говорить о Боге?*

Мы возвращаемся к прошлому вопросу – смотря что называть Богом. То, что не нужно возлагать на кого-то ответственность – это да. Мы сами должны принимать решения. Идея Спасителя очень сладостна, тебе делать ничего не надо, сиди и жди, пока тебя спасут. А тут пришел какой-то товарищ и говорит: вы сами спасайтесь. Это была одна из причин, почему распяли Христа. Нам тяжело брать на себя ответственность за свои поступки. Это закон причины и следствия – я несу полную ответственность за всё, что имею, испытываю я счастье или страдание. Если я оскорбляю тебя, ты можешь подойти и ударить меня. Кто в этом виноват? Если я оскорбляю, то принимаю ответственность за свои слова и получаю результат. Есть мгновенный результат, а есть результат, который проявляется через какое-то время. А есть результат, который проявляется в будущей жизни. Я уже приводил пример с чаем – нужно 15 минут, дереву нужно несколько лет, с сыном еще больше. Некоторые результаты проявляются в следующей жизни. Когда мы рождаемся, у нас уже есть некое отношение, некое понимание, с детства есть какие-то предрасположенности. Некоторые дети открыты и добры и стремятся к общению, а некоторые боятся всего. Откуда это идет? Это идет из прошлых жизней. Это наработки, которые откладывают некие отпечатки в уме. Некоторые с детства склонны к музыке, некоторые к рисованию, некоторые к математике, мы называем их вундеркинды. Это опять же отпечатки из прошлых жизней, в прошлом они уже этим занимались, поэтому это легко дается им в этой жизни.

*Из зала: а свою карму можно изменить?*

Да, понятие кармы – это не то же самое, что судьба. Мы иногда проводим некие параллели. Судьба – это значит, что на роду написано, то и будет. А понятие кармы другое. Это закон причины и следствия, закон действия. Если мы совершаем что-то, мы получаем соответствующий результат. А если не совершаем, то и не получаем. То, что мы совершили в прошлом, становится нашим сегодняшним днем. А наше будущее еще не определено. То, что мы совершаем сейчас, принесет результаты нам в будущем. Нет такого, что мне на роду написано быть бедным, и я всю жизнь буду бедным. Я могу это изменить. Я могу найти хорошую работу, может быть, мне будет тяжело, потому что в моем роду не было особо умных, способных людей, они меня ничему не научили в детстве, у меня нет особых умственных способностей, но это не значит, что я не смогу это сделать. Если у меня есть желание, есть устремление, я могу изменить это. В этом прелесть кармы. Мы даже пол можем изменить.

*Из зала: (вопрос про мантры)*

Мантры – это в основном повторение имени какого-нибудь божества. Одно существо такое сострадательное, любящее и его мантра Ом Мани Падме Хум. Ом – это сокращённое Ом а Хум – просветлённое тело, реч и ум, это обращение к нему. Мани – это драгоценность, исполняющая желания. Падме – это лотос. Драгоценность лotosового семейства, это имя определенного существа, Авалокитешвары. Хум – это то, что мы просим у него проявить сострадание и так далее. Таким образом я обращаюсь к определенному Будде: благослови меня, надели меня своими качествами... Вот примерный смысл мантры. И есть обращение к одному, другому, третьему. Когда я произношу мантру, мой ум направлен на определенный Будда-аспект и создается некая связь. И это охраняет меня от отвлечений, других каких-то мыслей. Правильное произношение мантры подобно тому, как мы встречаем свою возлюбленную и с сильным порывом говорим: дорогая, я тебя люблю. В эти слова мы вкладываем свое отношение, выражаем самую суть. А потом, прожив несколько лет, когда разводимся говорим: ну прощай, любовь моя. Слово то же самое, любовь, но оно сказано без всякого смысла, может даже с иронией. Мы произносим мантру с отношением и порывом, как в первом примере. Тогда наш ум связан с этим этим, увлечён.

*Из зала: вы имеете в виду, что важно осознанное чтение мантр?*

Конечно.

*Из зала: но мантры же быстро начитываются.*

Отношение же создается одно, а сколько раз ты успел повторить не важно. Если повторять: я тебя люблю, я тебя люблю, я тебя люблю... Чувство одно, а повторяешь много раз.

*Из зала: но важно же вложить больше энергии, сути, количество раз не так сильно влияет.*

Здесь скорее важна концентрация, чтобы это чувство не было рассеянным.

*Из зала: бывает говоришь-говоришь, а ум уже убежал...*

Да, и результат будет такой же)).

*Из зала: в каждой мантре прописывается, на чем надо фокусироваться?*

Можно иметь общее понимание. Глубокий смысл приходит гораздо позже.

Можно сказать об ошибках медитации, о методе буддийской медитации. Иногда в это понятие мы вкладываем нечто романтическое: я включаю музыку, зажигаю благовония, и расслабляюсь, и улетаю, и у меня такая медитация крутая. Это неверная трактовка того, что такое медитация.

*Из зала: (разговоры о негативном воздействии затмения)*

Я не считаю, что есть какие-то негативные или позитивные энергии, это все относится к относительному уровню, кто-то считает, что это негативно, кто-то другой то же самое считает позитивным. Есть много понятий, которые в одной культуре считаются очень благоприятными, а в другой культуре – очень неблагоприятными. Например, слово сукха...

*Из зала: собака.*

Да, на санскрите означает блаженство. Зависит от того, как и что трактовать.

То, что я говорил выше о неправильной медитации – это просто пребывание в грёзах. Другая ошибка, которую принимают за медитацию – это такое состояние «отключки». Когда например мы физически поработали и очень устали, приходим домой, садимся в удобное кресло и отключаемся. Ни о чем не думаем, как будто вообще выключились. Мы не понимаем, где находимся, сколько так просидели, что происходит. Такое состояние некоторые ошибочно принимают за медитацию. Говорят: я вот так долго просидел, вообще ничего не воспринимал. Это тоже ошибка.

Еще один вид ошибки – это поглощенность объектом или ситуацией. Это подобно тому, как мы приходим в кинотеатр, садимся в кресло, начинается фильм, и мы целиком поглощаемся этим фильмом. Мы забываем, где находимся, сколько

прошло времени, с кем мы пришли. Мы видим только фильм. Это состояние несколько лучше, чем полная отключка, но тем не менее здесь присутствует неполное восприятие реальности.

Правильное состояние медитации, это то, что мы практикуем, это ясное пребывание в настоящем моменте без фиксации на чем-либо. Достигается это тремя шагами. Для этого нам необходим объект. Первый шаг – мы смотрим на объект, реальный физический объект. Мы его видим. Здесь есть варианты, как смотреть. Смотреть нужно целиком на весь объект, не рассматривая пристально детали. Один из лучших объектов это – небольшая статуэтка Будды, но также можно использовать и другие объекты.

Первый шаг – мы смотрим на объект, и нужно смотреть целиком. Мы концентрируем свое внимание на нем.

Второй шаг – мы раскрываем свое восприятие и осознаём не только Будду, но и всю комнату. Мы включаем периферическое зрение, раскрываем осознание и осознаём всё происходящее вокруг. Пытаемся увидеть всё сразу, почувствовать это и сфокусировать свое внимание на восприятии всей информации. Мы слышим все звуки, чувствуем запахи, вкус, ощущения тела, воспринимаем свои собственные мысли. Органы чувств работают на 100%. Глаза у нас открыты.

Третий шаг – мы оставляем все, как есть, и больше не фокусируемся ни на чем, позволяя всему происходить само собой. Будда и всё остальное так же осталось здесь. Но при этом мы не фокусируем внимание ни на чем. Мы просто находимся здесь в присутствии Будды, в полном и расслабленном осознании.

Первый шаг – мы смотрим на объект, Будду. Второй шаг – мы раскрываем своё восприятие и осознаём всё вокруг. Третий шаг – мы оставляем все, как есть, и остаемся в присутствии объекта. Возникает такое естественное состояние внимательности без всякого напряжения. Присутствует ясность, мы смотрим открытыми глазами на этот объект. В этом состоянии мы пребываем, это и есть медитация. Если перевести с тибетского слово «медитация»- «гом», то оно означает привыкание. Привыкание к состоянию открытости ума и ясности. Когда мы оставляем ум открытым в естественном состоянии, то он ничем не занят, у него нет никаких задач, никаких надежд, и тогда он просто успокаивается в том, что есть. И остается то, что есть, совершенно четко и ясно. И это есть дхьяна, успокоение ума в том, что есть.

*Из зала: что значит оставить все, как есть? Вернуться обратно к себе?*

Важно почувствовать эти три шага. Здесь мы работаем со своим вниманием, мы получаем его в свое распоряжение, начинаем управлять им. Сначала мы

направили внимание на объект. Потом мы раскрыли внимание на все сразу, здесь всё ещё присутствует концентрация на чем-то. Затем оставили все, как есть, больше ни на чем не фокусируемся. Остаемся здесь и сейчас. В том, что есть.

То есть сначала на объекте, потом на всём, затем ни на чём.

Мы взяли физический объект, чтобы почувствовать разницу этих трех шагов. Разницу в фокусировке. Попробуем еще раз проделать это. Смотрим на объект, это первый шаг. Раскрываем восприятие и осознаём всю комнату, это второй. И третий – мы оставляем всё, как есть, больше не фокусируясь ни на чем. Разобрались?

*Из зала: не очень понятно, как это не фокусироваться ни на чем?*

Не фокусироваться значит не удерживать внимание на чём-то конкретно. Например: я могу посмотреть на каждого, и в это время я вижу только его. Могу посмотреть на всех сразу, и видеть всю комнату и всех присутствующих или не смотреть ни на кого, просто оставаясь расслабленным, но не рассеянным. Не нужно косить глаза чтобы всё двоилось или расплывалось.

*Из зала: мне хочется закрыть глаза.*

Зрительный объект не совсем совершенен из-за того, что нам нужно удерживать глаза на чём-то, поэтому мы возьмем другой объект – наше собственное дыхание. Ощущение воздуха, который входит и выходит через наши ноздри.

Здесь нужно сказать о позе, она очень важна для медитации, потому что наш ум связан с телом через определенные каналы, по которым движется прана. Эта прана связана с умом. Если тело прямое, то каналы прямые, и по ним движется прана естественно, без всяких завихрений, задержек, и это влияет на ум, ум также успокаивается. Поскольку движения внутри становятся естественными, ум естественно успокаивается. В этой позе самое главное: 1) прямая спина, это выпрямляет наши каналы; 2) плечи немного отведены назад и расслаблены, 3) подбородок немного втянут, 4) ноги скрещены, то есть лучше всего сидеть в ваджраасане, это так называемая поза лотоса; 5) руки лежат на коленях, большие пальцы касаются друг друга; 6) взгляд расслаблен и направлен через кончик носа вниз; 7) язык касается нёба за зубами. Это семь моментов, которые мы должны учитывать в нашей позе.

Мы вдыхаем и выдыхаем спокойно, без звука, просто дышим естественным образом. Вдыхаем и чувствуем, как воздух входит в нас через ноздри. Ощущение воздуха – это первый шаг. Мы фокусируемся на этом ощущении.

Далее мы раскрываем наше восприятие и осознаём всю комнату, газа не закрываем, воспринимаем всю информацию от органов чувств.

И теперь оставляем всё, как есть, просто естественно пребывая с нашим дыханием. Больше мы не фокусируемся ни на чем.

Итак, что у вас получилось?

*Из зала: ум срывается в мысли.*

Ну да, это отвлечение, и против этого тоже есть методы. Мы тоже о них поговорим. С глазами попроще стало? Глаза полуприкрыты и естественным образом смотрят вниз, нам гораздо легче и приходится меньше моргать. Также язык касается нёба, поэтому нет слюновыделения, и нам не нужно часто сглатывать. Всё это создает комфортные ощущения, которые влияют на ум, и он успокаивается.

Здесь могут возникать две проблемы – ум отвлекается на что-то, это первое. И проблема с сонливостью, это второе. Возникает либо одно, либо другое. Либо ум отвлекается на всё, цепляется на объекты, либо он засыпает.

С сонливостью мы боремся следующим образом: мы можем влиять на это состояние через внешние факторы, если в комнате слишком жарко, мы раскрываем окна, чтобы было больше свежести; если слишком темно, мы добавляем света; можно поднять взгляд немного выше, и это тоже добавит свежести. Едой также можно влиять, мы можем есть легкую пищу, и это будет повышать ясность.

Если слишком много отвлечений, наоборот, когда в комнате ярко, можно сделать ее потемнее; если холодно, сделать потеплее; если мы голодны, можно съесть что-то потяжелее. И тогда наш ум будет как бы утяжелен, и станет меньше отвлечений. Много мыслей возникает, если мы перенапрягаемся. Когда мы испытываем это третье состояние, появляется ощущение легкости и ясности, естественной внимательности, приятное в целом состояние, у нас есть естественная тенденция хвататься за это и пытаться удержать. О, вот оно, и теперь я в этом состоянии буду находиться всё время! И у нас есть естественная склонность напрягаться, чтобы его удержать. А оно не удерживается, наоборот, куда-то сваливается, скатывается, и все больше отвлечений. Здесь не нужно напрягаться, наоборот, нужно расслабиться и повторить эти шаги. Мы снова обращаем внимание на объект, раскрываем и оставляем. И у нас опять появляется это состояние естественного присутствия. Как только оно уходит, мы опять возвращаемся – первый шаг, второй шаг, третий шаг.

*Из зала: и сколько так сидеть?*

Сидеть так нужно недолго, по пять минут. Мы должны находиться в этом состоянии, пока есть эта свежесть. Пока есть желание продолжать медитировать. Обычно это длится несколько минут, от одной до пяти. А потом начинаем думать: ну сколько еще осталось сидеть? Наверное надо прекращать? Когда это возникает, значит, мы пересидели, до этого не нужно доводить. Нужно прекращать, когда у нас есть еще желание продолжать, пока есть свежесть. Пять минут медитируем, потом небольшой перерывчик секунд 20-30, мы делаем какие-то упражнения, поправили то, что затекло. И снова садимся на 5 минут. Опять первый шаг, второй шаг, третий шаг. И опять пребываем в этом состоянии, и так в таком ритме эта медитация может длиться на протяжении двух, трёх часов. Короткими сессиями с короткими перерывами.

*Из зала: цель – пребывать в третьем состоянии?*

Да. Сразу в третье состояние попасть очень сложно. У ума есть определенные рефлексy, он цепляется за объект.

*Из зала: третья фаза должны быть длинная?*

Она длится столько, сколько она длится.

*Из зала: первые две делать немножко?*

Да, мы фокусируемся, раскрываем и оставляем. Сколько это состояние длится, столько оно и длится. Если оно уходит, мы опять повторяем – первый, второй, третий шаг.

*Из зала: первая фаза, которую принимают за медитацию, не есть медитация.*

Да, это как раз и есть «залипание» на объекте.

*Из зала: есть задача растягивать это время третьего шага?*

Мы, только что попробовали и почувствовали это состояние. Мы не можем все время в нем находиться. Повторяя его снова и снова, мы становимся все более и более с ним знакомы. И мы учимся управлять этим состоянием. Сначала оно короткое, потом оно удлиняется, удлиняется, потом оно возникает по желанию, сколько я хочу, столько и нахожусь в нем. А потом независимо от желания оно всегда остается здесь. И это есть реализация этой медитации. Это как мы учимся ездить на велосипеде.

Во время медитации мы учимся пребывать в этом состоянии, а потом мы можем пребывать в нем в любой ситуации, это состояние естественной внимательности, мы просто находимся здесь и сейчас. Мы видим всё, что происходит, не можем ничего пропустить. Мы могли пропустить что-то, потому что в это время смотрели в

окно. Если же мы присутствуем в данный момент, то не можем этого пропустить. Во всем этом должна быть ясность.

*Из зала: для вождения автомобиля...*

Да, это очень важно. Можно вести автомобиль в этом состоянии, любую деятельность осуществлять.

*Из зала: а когда закрываем глаза, отвлечения приходят?*

Да, когда закрываем глаза, появляются наши фантазии, и мы улетаем в мысли, грёзы, и это отделяет нас от реальности. Больше связи с реальностью нам дает то, что мы сидим с открытыми глазами. Это та ошибка, о которой я говорил – мы как будто находимся в кинотеатре и отделяемся от реальности. Если это продолжать, то мы перестанем воспринимать то, что происходит вокруг нас. Мы просто успокаиваемся в каком-то приятном состоянии наших грёз и не чувствуем, сколько времени прошло. И обычно это заканчивается тем, что мы засыпаем.

*Из зала: мы не медитируем, а отдыхаем просто.*

Да.

*Из зала: есть два вида медитации – янтра и мантра. Янтра – это на изображение, а мантра – это проговаривание мантр в уме.*

Это по сути одно и то же. И тут и там – это объект. Это один и тот же вид медитации, просто разные аспекты. Мы фокусируемся глазами, или умственно, или на звук, или на запах. Можно использовать разные объекты. У нас был физический объект – чашка, или изображение Будды, или наше дыхание. Но можно также представить какой-то объект, например, слог Ом белого цвета перед собой. И это наше воображение, умственный объект. Мы можем сфокусироваться на нем, раскрыть наше восприятие, видеть всю комнату и потом оставить все, как есть. Этот Ом остается здесь же. И мы в естественном состоянии находимся перед этим слогом Ом, созерцаем, но не фокусируемся на нем. Это раскрытое естественное состояние присутствия.

*Из зала: в этом случае можно говорить о расширении сознания?*

Это и есть расширение сознания, мы его не контролируем, и оно само собой раскрывается.

*Из зала: в таком состоянии энергия более активно движется?*

Естественным образом, не то, что более активно или менее активно, а естественно. Мы никак ее не блокируем своими намерениями, своими идеями, позволяя течь так, как она течет. Поэтому ум успокаивается. Если ветер дует на воду в пруду, то

появляется рябь, а если ничего не делать, вода успокаивается и просто находится здесь.