

Лама Игорь. Лекция в Магнитогорске №2. Сентябрь 2016.

Здравствуйтесь. Сегодня у нас тема «Практическое применение знаний буддийской философии». Для того чтобы быть благополучным, удачливым и счастливым в этой жизни, нам по сути нужны только две вещи – внимательность и добросердечие, или добронамерение, любящая доброта. С внимательностью мы вчера немного разобрались, я объяснил метод сосредоточения, если кто-то не слышал, вчерашний разговор и другие лекции о внимательности, шатахе – однонаправленной медитации, выложены в интернете.

Сегодня мы перейдем ко второй части – доброжелательности, или любящей доброте. Зачем нам это нужно? В этой жизни от нас, от нашего отношения зависит практически всё: как мы видим этот мир, как мы относимся к нему, так и мир относится к нам. Если мы развиваем ненависть и на всё реагируем с раздражением, то вокруг нас враги, нас все раздражают, мы никого не хотим видеть, все нас утомляют, и мы хотим избавиться от них. Если, наоборот, мы развиваем в себе качества любви, доброжелательности, то нам приятно общаться с людьми, мы хотим быть с ними, мы видим вокруг приятных людей. И это зависит от нашего собственного отношения, и состояния ума.

Любовь можно разделить на некоторые виды. Наше мирское отношение – это когда мужчина говорит женщине: я тебя люблю, – подразумевается, что мне приятно с тобой, меня все устраивает и, пожалуйста, не меняйся. Ты мне доставляешь удовольствие и мне это нравится, я это люблю. А потом, если что-то не устраивает: сколько раз я тебе говорил, не делай так, не говори это! Потому что это разрушает нашу любовь!..

Это говорит о том, что наша любовь не является чистой, она смешана с привязанностью к удовольствию и удобству. У нас такой симбиоз – чувство любви плюс чувство привязанности. Другими словами мы говорим; дорогая не покидай меня, я не могу без тебя жить – это означает «кто же мне теперь будет готовить еду, стирать одежду, и т.д».

Чистая любовь больше похожа на отношение матери к ребенку. Видя свою мать, ребенок начинает улыбаться, болтать руками и ногами, и в этот момент у матери вспыхивает чувство неопишуемой радости. Эта радость природная и бескорыстная, безвозмездная, без идеи, что она должна что-то за это получить. Это чувство больше похоже на чистую любовь.

Когда мы привязываемся к этому чувству, оно начинает нравиться, мы ждем этой любви от другого. Почему мы привязаны к любви? Потому что по сути это синоним счастья. Если мы испытываем любовь, то мы счастливы в этот

момент. Поэтому мы привязываемся. Мы говорим: вот, меня никто не любит!.. Подразумевается, что нас кто-то должен любить. Если нас любят, это приносит не то, что бы счастье, это приносит комфорт. Нам приятно находиться с человеком, который нас любит, мы готовы проводить с ним время, общаться о чем угодно. Но это не совсем счастье, это комфорт. Это можно понять по противоположному примеру: если мы будем находиться с человеком, который нас ненавидит, считает ничтожеством, то нам вообще не будет хотеться быть в присутствии этого человека. Зачем мне с ним находиться, я что, мазохист что ли? И можно сравнить, как вы чувствуете себя в компании с одним и в компании с другим. Любовь очень важна: если мы кого-то любим, то ему приятно находиться с нами. На этом примере мы можем понять, насколько важно развивать в себе чувство любви.

У нас есть идея, что люди изначально принадлежат к какому-то типу. Это человек хороший, а этот человек плохой. Мы говорим: это хороший человек! И все соглашаются, да, он очень хороший, всегда всем помогает. А этот плохой человек! О, да, он совсем плохой, с ним лучше не иметь дел... Мы смотрим на людей и видим в них качество либо самосущее хорошего, либо самосущее плохого. Но на самом деле это не так. Люди меняются, всё меняется. Есть методы, которые меняют людей. Мы можем использовать эти методы для себя, мы можем меняться и развивать в себе качества доброжелательности, терпения и т.д. Другие люди тоже могут меняться, не обязательно они навсегда «такими» останутся. Не следует к кому-то относиться, что это «неисправимо плохой человек». Это нужно исключить. Также есть методы и для развития добросердечия.

Есть традиционный метод развития любви и есть альтернативный. В традиционном методе мы рассматриваем доброту других людей, которые сделали для нас добро, и на основе благодарности в нас возникает любовь. Самый добрый человек, который сделал для нас больше, чем остальные, это наша собственная мать. Нет ни одного существа, кто смог бы сделать для нас больше, чем мать. И о доброте матери мы размышляем, чтоб зародить в сердце благодарность.

Здесь мы традиционно рассматриваем 4 вида доброты матери.

1. Дарование рождения. Женщинам это более понятно, тогда как мужчины могут об этом только предполагать. Женщина начинает заботиться о ребенке с самого момента зачатия. После того, как мать узнала, что она беременна, она меняет своё поведение, свое отношение. Она сразу начинает заботиться об этом плоде. Она начинает отказываться от вещей которые могут навредить плоду, может даже от приятных вещей, к которым она привыкла. Например, есть меньше сладкого, не употреблять спиртного. Люди получают

от этого некоторое удовольствие, а тут она, наоборот, ограничивает себя во всем, пытается сесть на особую диету. Может быть, это не совсем вкусно, приятно, но полезно для ребенка. Жертвуя собой, она выбирает полезное для ребенка. То есть с момента зачатия мать начинает о нас заботиться. Мы развиваемся внутри ее тела, питаемся ее накоплениями питательных элементов, тем, что необходимо для нее самой. Мать отказывается от многих удобств. Она не может спать в приятной для нее позе, нужно ложиться на один или на другой бок. Очень много ограничений она создает для себя, чтобы помочь ребенку развиваться нормально, без всяких осложнений.

Тела женщин меняются, фигура меняется. Они испытывают смущение, красивая одежда не подходит, нужно менять гардероб, на улицу не выйти, стыдно перед людьми. Испытывает неудобства в общественном транспорте, ей нужно просить, чтобы уступили место. Всё это - трудности, которые мать переносит с легкостью. Она даже не считает это трудностями, она делает это, потому что по-другому просто не может. В этом есть решимость заботиться о ребенке.

Сам момент рождения очень болезненный. Описывается, что в теле около 300 суставов, и в момент рождения ребенка все эти суставы выворачиваются. Иногда мы вывихнем ногу и чувствуем сильную боль, месяц не можем ходить. А тут все суставы выворачиваются, кроме одного, по мнению тибетских докторов, который находится на подбородке. Я не знал, что здесь есть какой-то сустав. Но говорят, что есть, и он единственный, который не выворачивается. Я не испытывал такого, но так говорится в текстах. Я думаю, те, кто рожал, это знают. И вот это есть доброта дарования жизни. Когда мы размышляем об этом, понимаем, через что матери пришлось пройти, прежде чем она даровала нам эту жизнь.

Некоторые думают, что мать им ничего не сделала, оставила в роддоме. Такие дети не испытывают благодарности к матери, а наоборот, некоторую злость: она меня бросила в тот момент, когда я больше всего нуждался в матери. Все равно к матери надо относиться с великой благодарностью. То, что у нас сейчас есть, то, что мы сейчас можем развиваться, изучать, наслаждаться нашими телами, происходит только благодаря тому, что мать всё-таки даровала нам эту жизнь. И только за это уже можно ставить памятник, даже если она больше для вас вообще ничего не сделала. Мы живем только благодаря тому, что мать нас родила. И эта жизнь драгоценна, потому что мы можем практиковать и развиваться. Это факт и это отрицать нельзя.

2. Доброта сохранения жизни. Если ребенку повезло и мать не оставила его, то она заботится о нем. Ей дают какое-то непонятное сморщенное существо, выглядящее не самым лучшим образом, а она не испытывает отвращения, а наоборот, для нее нет ничего дороже этого существа. Она прижимает его к себе, начинает кормить своей грудью, устраняет нечистоты и т.д.

Она кормит ребенка своим молоком, питательными веществами, которые вырабатываются в ее теле. Если с ребенком что-то не так, она готова что угодно сделать, чтобы спасти его. По первому писку встать среди ночи. У меня этот опыт тоже был. Когда у меня родился сын, меня не волновало, что он там орет. Я мог спокойно спать дальше. Я говорил: ну что ты волнуешься, поорет и успокоится, спи давай... Но жена все равно вставала и что-то делала для ребёнка и ложилась только после того, как он успокаивался.

Если ребенок заболел, мать готова обращаться к кому угодно, чуть ли не ослиную мочу будет пить, лишь бы помогло. Могут обращаться ко всем врачам, к каким-то гадалкам, знахаркам и вообще шарлатанам с одной только мыслью найти помощь для ребенка. Всё, что угодно – среди ночи идти и делать... Это есть сохранение жизни. Благодаря этому мы выжили.

Даже если мать оставляет нас в роддоме или где-то, функцию матери выполняют другие. И эту благодарность можно испытывать по отношению к другим. Мы так же можем испытывать благодарность к другим, отец тоже участвовал в нашем развитии. Но мы сейчас рассматриваем материнскую доброту, про отцовскую скромно умалчиваем. Но отцы тоже готовы защищать, вставать среди ночи, как бы им ни хотелось спать, готовы идти на край света за аленьким цветочком.

Доброта матери длится не 3-4 дня, позаботилась и достаточно. Она заботится до самого последнего момента, пока она может что-то делать. Даже умирая, она переживает за детей, как же они будут, останутся не накормленные.

3. Дарование знания. Мы обязаны матери тем, что она научила нас по сути всему – как ходить, как говорить, как пользоваться туалетом, как пользоваться ложкой, как завязывать шнурки. Она никогда не уставала повторять одно и то же каждый раз: ма-ма, па-па. И мы с открытым сердцем учимся у нее, все повторяем. И таким образом мы начинаем говорить. Мать делает всё не потому, что у нее такая обязанность, с мыслями: о, какая же я несчастная! Мой сын или дочь каждый день хочет есть! Постоянно что-то нужно!.. Нет, она все делает для нас с радостью и получает от этого удовольствие. Поэтому мы испытываем благодарность по отношению к матери.

И она нас учит всему и всегда. Куда ты пошел, на улицу? Шапочку надень!.. Она нас учит, что хорошо, что плохо, когда мы дети, мы не понимаем, что надо делать, а что не надо. Мать объясняет: это делать хорошо, потому что так-то, это делать плохо, потому что так-то... И у нас много вопросов: а это что? А это что? А это зачем? А это почему?.. И мать терпеливо на все это отвечает. Отцы менее терпеливы в этом отношении).

4. Наделение имуществом. Это в равной степени относится и к отцу. То есть к обоим родителям. Когда рождаемся, мы голые, и у нас ничего нет, кроме голодного желудка и открытого рта. Родители нас не оставляют, они все время нам что-то покупают, пеленки, специальные кровати, игрушки. Они постоянно даруют нам имущество. Потом, когда мы начинаем расти, они покупают нам модные вещи, новую одежду, в старую мы уже не влезаем. Мы думаем, что по праву рождения нам принадлежит часть имущества родителей. Иногда мы даже выгоняем своих пожилых родителей: поживите на даче, мне надо девушку привести... Мы считаем, что имеем на что-то право, но это не так. Нам это все дают не потому, что мы имеем на это право, а потому что так проявляется доброта наших родителей, потому что они безгранично любят нас и испытывают удовольствие от того, что доставляют нам радость. Мы для них самые драгоценные, и они с радостью делятся своим имуществом.

Осознание этих четырех видов доброты порождает в нас благодарность по отношению к матери и отцу. И мы говорим: спасибо, мама, спасибо, папа, спасибо большое за все, что вы для меня сделали. На основе благодарности в нас порождается любовь.

И потом мы размышляем о том, что у каждого существа есть мать. И это качество материнской любви каждое существо проявляет по отношению к своему ребенку. Более того, Будда говорил, что все существа, которые существуют в бесконечных мирах, были в предыдущих жизнях нашими матерями. И некоторые даже не один раз. И все, что наша нынешняя мать сделала для нас, в прошлых жизнях делали другие существа. И в предыдущей жизни, и еще раньше, с безначальных времен у нас всегда были матери, они всегда поступали таким же образом.

Даже на примере животных можно посмотреть, что они ведут себя так же по отношению к своим детёнышам. Они так же заботятся, вылизывают, кормят и т.д. Качество любящей матери прослеживается у всех.

Эти благодарность и любовь, которые мы породили по отношению к нашей собственной матери, мы можем переносить на всех существ. И видеть мать во всех существах. Таким образом, мы развиваем благодарность и любовь ко всем. И это развивается каждый день, мы тратим какое-то время на то, чтобы

сесть в тихом месте, чтобы нас ничто не беспокоило, не отвлекало, и можно думать о таких вещах минут по 15 хотя бы. Если мы будем размышлять о доброте матери, то у нас это естественным образом разовьется. Дома в одиночестве вы сможете быть более искренними, сможете глубже рассмотреть эти отношения с матерью, тогда у вас еще сильнее возникнет это чувство. Это что касается традиционного метода.

Также есть нетрадиционный метод развития любви. Он как раз для тех, кто не испытывает особой благодарности к своей матери. Бывают разные истории, некоторые считают, что мать им ничего особого не сделала: она родила меня для себя, чтобы ей было приятно. За что испытывать к ней благодарность? Все эти жертвы, на которые она шла, были ей приятны.

Любой человек может испытывать любящую доброту к чему-нибудь. Это не обязательно собственная мать. Это может быть что угодно, даже какая-то игрушка из детства или телефон: ах ты мой хорошенький, розовенький, чмок-чмок-чмок. Нам нужно найти что-то или кого-то, что вызывает в нас чувство умиления. Это может быть ребёнок, котёнок, щенок, поросёнок, на кого мы только посмотрим, и у нас улыбка расплывается, нам хочется взять, прижать, потискать. Мы должны породить в себе это чувство любящей доброты. Представьте то, что у вас вызывает такую эмоцию умиления. Когда мы вспомнили и почувствовали нежность в своем сердце, продолжаем наблюдать за этим существом и делаем пожелание: пусть у него все будет хорошо, пусть он будет здоров, не будет никаких страданий. Делаем такие искренние пожелания от всего сердца и продолжаем думать об этом существе. Как он ходит, может падает, ручками-ножками болтает.

Дальше мы вспоминаем подобных существ. Если это был щеночек, мы вспоминаем котят, козлят, телят, слонят. И распространяем это чувство на них, они подобные, ведут себя так же, в таком же состоянии. Нам легко испытывать к ним те же самые чувства. И мы говорим: пусть у вас тоже всё будет хорошо, пусть у вас тоже будет счастье, пусть у вас будет здоровье. Искренне от всего сердца желаем.

Дальше мы вспоминаем людей, которые нам очень близки. Это могут быть наши возлюбленные, друзья, родители, дети, все, кто нам дорог. Все сразу. И с этим чувством желаем, чтобы у них все тоже было хорошо, чтобы было счастье, чтобы в жизни все получалось, не было никаких проблем, осуществлялось задуманное.

Далее мы расширяем круг и включаем не особенно близких людей – соседей, коллег по работе, людей, которых мы вроде знаем, но не испытываем к ним особенных чувств. Мы вспоминаем их и делаем

пожелание с таким же чувством: пусть и у вас будет все хорошо дома и на работе, пусть здоровье будет хорошим, удача сопутствует и т.д.

Затем мы включаем еще больше существ в это ощущение доброты и благожелательности – людей, которые нам безразличны, людей, которые просто ходят по улицам, живут во всех этих домах вокруг, в других городах, странах и т.д. Людей, которых мы вообще никогда не знали, и они нам безразличны. И мы думаем: почему я должен делать им пожелания, желать им добра, я же их вообще не знаю, никогда не сталкивался? Мы думаем: те люди, которые нам очень близки сейчас, к кому мы испытываем большую нежность, когда-то тоже были нам незнакомы. В результате каких-то условий нас свела судьба, и мы раскрыли: о, какой хороший человек, как он добр ко мне, поэтому мы с ним теперь большие друзья! Возможно люди, которых мы никогда не встречали, если мы с ними в определенных условиях столкнемся, тоже окажутся хорошими. Почему я отношусь к ним безразлично? Пусть и они будут счастливы, пусть и у них всё будет хорошо.

Таким образом мы обосновываем это наше пожелание и включаем безразличных нам людей. Здесь может произойти то, что наше чувство доброжелательности угаснет из-за того, что мы думаем о многих абстрактных безразличных людях. Тогда мы возвращаемся опять к первому существу, которое вызывает в нас это чувство любящей доброты, мы смотрим, как он движется, как он что-то делает: первые шаги, первые слова, какие-то ситуации. Мы чувствуем эту нежность, доброжелательность, умиление и снова возвращаемся к существам, которые нам безразличны, и перекладываем это чувство на них. И делаем это пожелание. И таким образом увеличиваем доброжелательность ко всем.

И вот мы переходим к оставшимся существам – к нашим врагам. Вот уж кому мы не будем желать счастья! Пусть им воздастся по полной! Пусть они испытают все страдания! Мы так думаем: а почему я к ним так плохо отношусь? Возможно, они не всегда были нашими врагами. Возможно это произошло из-за ситуации, когда что-то не сложилось, не получилось взаимопонимания, и теперь мы друг друга ненавидим, вредим. Может даже не помним, из-за чего все началось. Мы думаем, что этот человек плохой, хотя возможно, что раньше он нас устраивал. Возможно, причина не в нём, может быть это я что-то сделал. Мы все знакомы с философией кармы и понимаем: то, что мы встречаем, переживаем, что с нами происходит – это результат наших собственных действий. В прошлом мы что-то сделали не так и теперь это к нам возвращается. Человек, который враг, просто является условием для проявления следствий, или потенциалов, которые мы заложили в своем уме ранее. Они проявляются как негативные переживания. Все, что мы

сделали в прошлом, к нам возвращается. Есть ведь такая христианская поговорка: что посеешь, то и пожнешь.

Так же враг для нас выполняет очень хорошую функцию. Это незаменимая функция, которую враг делает для нас совершенно бесплатно. Для того, чтобы продвигаться по духовному пути, нам нужны трудности, ситуации, в которых мы можем тренироваться. Враг предоставляет нам это сполна. Мы можем тренировать свое терпение. Без терпения мы не сможем достичь Просветления и даже просто развиваться и увеличивать духовную силу. Духовная сила – это та сила, которая позволяет нам преодолевать какие-то трудности. Говорят: он силен духом, может перетерпеть любую боль, даже укус комара:)

Почему враг так эффективен в развитии нашей духовной силы? Потому что у него нет намерения нам помогать, у него есть намерение нам вредить. И мы не можем это игнорировать. Как можно практиковать терпение с нашими друзьями? Если они хотят нам во всем помочь, во всем угодить, они нас любят и лелеют. Отстаньте уже от меня, хватит мне помогать. А враг – наоборот не хочет помогать нам, а хочет навредить нам. И здесь мы мобилизуем все свои силы, преодолеваем трудности, иногда получаем по лицу. Это незаменимое качество врага – здесь он выступает в роли учителя и тренера. За это мы тоже должны испытывать к нему благодарность.

Враг возвращает нам наши кармические долги и очищает от негативной кармы. Если бы он не очистил нас сейчас, после смерти мы могли бы переродиться в низших мирах из-за всей негативной кармы, которую накопили. Может быть животными, голодными духами или в аду. А тут мы хоть и с помощью неприятной ситуации, но очищаемся от больших и тяжелых переживаний. Враг нас очищает от негативной кармы, и за это мы испытываем к нему благодарность. Но он сам накапливает негативную карму, из-за которой он в будущем будет страдать. Мы своим поведением провоцируем, подставляем человека, который вынужден поступать плохо по отношению к нам и накапливать негативную карму. Так кто злодей? Если мы рассматриваем ситуацию таким образом, то меняем отношение к врагу и начинаем его ценить, сострадать ему.

Если мы прекратим вредить, отвечать ударом на удар, будем добры и начнем помогать, этот человек не сможет постоянно оставаться врагом, продолжать вредить нам. Он скажет: а я что, хуже? Он же мне больше не вредит, наоборот, старается помочь, почему я себя так веду? Таким образом мы можем изменить к лучшему человека, которого считали врагом. Он может отказаться от плохого поведения и начать вести себя лучше. Он даже может стать нашим другом. Из-за качества непостоянства иногда друзья

становятся врагами, враги – друзьями. Когда мы всё выяснили с врагом, у нас возникают откровенные отношения.

Он знает, чего от нас ждать, а мы знаем, на что он способен, тогда мы можем общаться на равных. Тогда наши отношения могут быть очень сильными и полезными. Размышляя таким образом, мы меняем свое отношение к врагу и говорим: пусть и у него будет счастье, пусть ему будет хорошо, пусть у него все будет благополучно, пусть он будет здоров.

Когда человек испытывает счастье, он никому не вредит. Когда тебе хорошо, ты видишь весь мир прекрасным и готов всем помогать. Когда тебе плохо, то и мир ты видишь в таком же свете. Поэтому врагу нужно желать добра и счастья. Таким образом мы включаем в развитие нашей добротности всех существ, не оставляя никого. Это есть нетрадиционный метод развития любви.

*Из зала: если делаешь кому-то плохое, значит, у него карма такая, что в этой жизни воздаётся. А если ты перестал к нему плохо относиться, он не получает этих уроков жизни и переходит в следующую, не очистившись...*

Я тебе должен помочь очиститься от негативной кармы! На самом деле есть такой вид сострадания – гневный. Но некоторые люди это неправильно истолковывают и говорят, что гневное сострадание – это праведный гнев. Но гнев – это гнев, это причина рождения в аду, потому что это состояние ненависти. Гневное сострадание – это когда мы целиком заботимся о другом существе. Например, мать заходит на кухню, у нее на плите полная кастрюля кипятка и она видит, как ребенок тянется к ручке и, если он потянет кастрюлю, то ошпарится кипятком. И она в крике с ужасным видом может даже ударить ребенка. Мы видели ролик в интернете: ребенок стоит на рельсах, на него едет поезд, какая-то тётя бьет ногой ребенка, тот улетает, как кукла, а она отбегает в другую сторону. Потому что не было другого способа моментально убрать его оттуда. Вот это гневное сострадание.

*Из зала: то есть это положительное чувство?*

Конечно. Ты целиком заботишься о другом человеке. По сути ты даже собой рискуешь, потому что, если ты не успеешь отскочить, тебя убьёт. Это полное самопожертвование. Но важно при этом обладать мудростью.

*Из зала: то есть в жизни полезно иметь врага?*

Конечно. Чем сильнее враг, тем сильнее становишься ты сам.

*Из зала: а если он станет другом, врага нет, тогда нужно нового?*

Это нормально, тогда ты просто приятно проводишь с ним время. И так, и так хорошо, это беспроблемный вариант.

*Из зала: как завести врага?*

Попроси кого-нибудь. Всякие трудности могут выполнять эту роль. Взаимоотношения мужа и жены – это же самый лучший враг, который тебя тренирует вообще с утра до вечера, даже ночью добавляет. Можно относиться к трудностям в жизни, как к вызову. Мы обычно говорим: ой, у меня все так плохо, все складывается ужасно, жизнь невыносима! Но на самом деле, это нас ставит в очень интересное положение, бросает нам вызов решить эту проблему. Если у нас много духовной силы, мы легко решаем любую трудность, и от этого мы становимся еще более сильными. И можем помогать другим решать их проблемы. От этого накапливается некоторая заслуга, доверие к себе, уверенность. Не нужно бояться сложностей, наоборот, их нужно любить.

Но не нужно идти с топором на поезд. Должен быть разумный подход. Не нужно провоцировать и создавать эти ситуации специально, усложнять себе жизнь. Есть такие последователи, они сами себя наказывают, бьют плётками, рассекая кожу. Этого делать не нужно, потому что жизнь и так нам доставляет много трудностей. Нам нужно просто развернуться и преодолевать эти жизненные трудности, относиться к ним открыто. Это как в известной практике Чод – отсекая надежду и страх. Мы идем в какие-то суровые условия, преодолеваем страхи и становимся более уверенными в себе. Здесь то же самое, Чод в жизни.

*Из зала: почему надежду надо отсекать?*

Пока есть надежда, мы ничего не делаем. Мы надеемся, что все решится само собой, кто-то решит за нас. А если нет надежды, мы сами должны делать. Почему так сладостна идея Спасителя в христианстве? Кто-то придет и кто-то спасет. Но когда Христос пришел, он тоже сказал, что он не Спаситель. Не мир я вам принес, но меч. То есть мудрость. Вы сами должны себя спасать, никто вас не может спасти. Почему эффективно саморазвитие, потому что ты сам себя развиваешь. Так же эффективно саморазрушение, потому что ты сам себя разрушаешь. Когда люди попадали в ГУЛАГ, они все равно оставались людьми. А некоторые обозлились, и это не то, что их кто-то вогнал в это состояние, они сами обозлились. А некоторые сохранили человеческое лицо, заботились о других, и это были сильные духом люди.

Теперь давайте поговорим о том, каким образом надо медитировать? Сначала мы находим какой-то уголок, где нас никто не побеспокоит и садимся. Есть особая поза для этого. Скрещенные ноги, поза лотоса, как

Будда сидит. Руки лежат на ногах, правая рука сверху и большие пальцы касаются друг друга. Плечи расправлены, позвоночник прямой. Живот выкатываем немного вперед, и наша поясница становится прямой. Подбородок чуть-чуть подобран. Эта поза позволяет держать тело ровным. В нашем теле есть каналы, по которым движется прана, энергия тела. Эта прана связана с умом. Если тело прямое, то каналы прямые, если каналы прямые, то все циркулирует без всяких задержек естественным образом, и наш ум успокаивается. Глаза направлены через кончик носа вниз. Язык касается нёба за зубами. Вот семь пунктов, которые нужно соблюдать во время медитации. Чтобы отвлечься от дел и настроить себя, мы считаем дыхание. Вдох-выдох – раз, вдох-выдох – два, вдох-выдох – три, и так до семи. Мы ничего не представляем, ничего не визуализируем, не смотрим, как и куда идет воздух, вообще об этом не думаем. Дышим совершенно обычно, расслабленно, беззвучно и считаем.

После того, как досчитали до семи, короткий перерыв секунд 20-30. Медитацию делаем с открытыми глазами, потому что так появляется связь с реальностью, мы никуда не улетаем, мы здесь. Если глаза направлены вниз, то взгляд не блуждает, и это естественное положение глаз, в котором они не напрягаются. И мы не фокусируемся на чем-то внизу и не рассеиваем взгляд. Сейчас второй раз считаем до семи и с каждым выдохом внутренне расслабляемся, наши органы как бы опускаются. Поскольку наше тело прямое, наш скелет становится как вешалка для одежды, а все наши мышцы подобны пиджаку. Тело становится устойчивым, приземленным, и это приносит комфортное ощущение.

После того, как досчитали, небольшой перерывчик. Можно поправить, если что-то затекло, если какое-то напряжение в теле, мы его отпускаем. Снова занимаем правильное положение. И считаем до семи. С каждым выдохом еще глубже расслабляемся, отпускаем все внутренние блоки, все напряжения, нерешенные проблемы, идеи. Еще очень хорошо глубоко вдохнуть один раз и медленно выдохнуть. И теперь мы в третий раз считаем до семи.

Этот метод успокоения очень эффективен. Мы делаем небольшой промежуток между сериями, и это подобно тому, как мы тормозим в гололед. Если на скользкой дороге сразу нажать на тормоз, машина пойдет юзом и перестанет быть управляемой. Если делать прерывистые торможения, то мы быстро остановимся. Здесь происходит то же самое. Мы разделили на три серии по семь вдохов и выдохов. Первый раз немного успокоились, потом отвлеклись, второй раз еще немного успокоились, опять отвлеклись, и третий раз. И таким образом мы как бы остановились.

Остановили поток идей, все отпустили. Теперь ум более подготовлен для дальнейшей деятельности, и можно заниматься чем угодно в этом состоянии, потому что ум более спокоен, в нем больше ясности. Он способен принимать правильные решения. Это можно делать не только перед медитацией, но и просто перед любой работой. Например, если вы хотите быть более эффективным в чем-то, то, проделав такую медитацию, вы будете гораздо спокойнее, будет особый настрой.

Далее мы вспоминаем существо, которое вызывает у нас чувство умиления, любящей доброты. Мы смотрим, как оно себя ведет, двигается. Может быть не одно существо, а несколько. Вспоминаем ситуации, которые в нас вызывают чувство умиления. После того, как у нас возникло это чувство нежности и доброты, мы делаем пожелание этим существам: пусть у вас все будет хорошо. Это не обязательно проговаривать, это может быть внутренним пожеланием.

Далее мы смотрим на подобных существ. И им тоже желаем счастья.

Мы вспоминаем близких нам людей, родителей. И тоже желаем, чтобы у них все было хорошо, здоровье.

Мы вспоминаем окружающих людей, которые не так близки. Мы переносим на них это чувство и тоже желаем им счастья. Если это чувство уменьшается, мы возвращаемся к первому существу. Освежив это ощущение, мы думаем о безразличных нам людях. Мы желаем им счастья. Мы желаем счастья всему городу Магнитогорску, чтобы у всех жителей было всё хорошо, чтобы все были счастливы, здоровы. Мы желаем всей стране, России, чтобы все проблемы и сложности во взаимоотношениях ушли. Чтобы все были счастливы и здоровы. Мы желаем счастья всему миру. Также мы желаем счастья не только людям, но и всем другим существам, животным. Также мы включаем врагов и тоже желаем им счастья.

Теперь мы смотрим на это состояние, которое возникло в нашем сердце, раскрываем свое восприятие, думаем обо всех существах, распространяем это чувство на всех существ. Теперь мы все это оставляем, больше не думаем ни о чем, ни о ком. Просто пребываем в этом чувстве любящей доброты ко всем существам, не направленном ни на кого конкретно, раскрытом во всё пространство без всяких мыслей. Мы просто желаем всем существам счастья и любви. Мы ни о чем не думаем, просто привыкаем к этому состоянию. Отдыхаем в этом состоянии.

После того, как наши мысли становятся слишком активными, когда мы начинаем думать о чем-то другом, отвлекаться, мы делаем посвящение заслуг. Мы посвящаем эту заслугу на благо всех существ такими словами:

пусть благодаря этой заслуге, которую мы накопили в результате этой практики, мы достигнем реализации состояния Просветления на благо всех существ. Вот такая медитация.

Таким образом мы можем развивать в себе любящую доброту, которая направлена на всех. Эту тренировку мы делаем дома, садимся и медитируем. Мы развиваем это в себе и обосновываем, почему я должен желать всем счастья. Когда мы чувствуем эту любовь и сострадание в своем сердце, мы проявляем это и в жизни. Во всех людях мы пытаемся увидеть не источник раздражения, а стараемся вспомнить, что это были наши матери в прошлых жизнях, и желаем им счастья. Или мы вспоминаем какое-то существо и переносим на окружающих возникшее чувство. Это чувство мы интегрируем в жизнь. И тогда во всех ситуациях мы естественным образом пребываем в позитивном настрое. Если мы желаем всем счастья, наши действия автоматически становятся правильными. Если мы никому не желаем вреда, то и в действиях мы стараемся никому не вредить. Если не помогать, то по крайней мере не вредить. Это уже делает нашу жизнь более осмысленной, более счастливой.

Внимательность тоже можно развить с помощью медитации на объекте. Первый шаг – мы смотрим на объект, сосредотачиваем на нем внимание, второй шаг – мы раскрываем наше восприятие, третий шаг – оставляем все, как есть. И пребываем в таком сосредоточенном состоянии в присутствии объекта. С внимательностью мы можем жить в миру, делать все, что угодно, мы становимся более эффективными. И если в нашем сердце доброжелательность, то мы просто счастливы в любое время.

Итак, к традиционному методу относится размышление о четырех видах доброты матери. В этом отношении Россия относится к традиционным странам, в нашей культуре есть уважение к матери и т.д. В отличие от некоторых западных культур, где к родителям относятся, как к соседям.

Отчасти это возникает из-за психологов, которые говорят, что ваши психологические проблемы возникают из-за того, что в детстве родители чего-то лишали вас. И люди думают, что все проблемы у них от родителей, и поэтому они не особо им благодарны. Россия в этом отношении находится пока еще в хорошем положении, у нас еще не совсем высохли сердца.

Есть такое понятие тибетский буддизм, но, когда он пришел из Индии, он не назывался индийский буддизм. Это просто было Учение Будды. В Тибете оно получил развитие, пережило расцвет, но это не значит, что этот буддизм тибетский.

Есть такое мнение – зачем нам-то это? Это ж совсем не наше, не русское...Но на самом деле это не так. Буддизм учит тому, как функционирует наш собственный ум. То, что я сейчас рассказал, разве не имеет к нам отношения? Это имеет к нам непосредственное отношение. Мы развиваем это в самих себе, и здесь нет никакого налета национальности.

*Из зала: какие вы можете дать наставления, чтобы двигаться в этом направлении. Какие медитации?*

Если вы буддисты, то хорошо с утра делать три поклона перед алтарём. У вас должен быть какой-то алтарь. Сначала вы делаете подношение семи чашечек с водой, приводите алтарь в порядок, зажигаете благовония. Вы делаете три поклона со словами: в Будде я принимаю прибежище, в Дхарме я принимаю прибежище, в Сангхе я принимаю прибежище – это один поклон. И опять: в Будде я принимаю прибежище, в Дхарме я принимаю прибежище, в Сангхе я принимаю прибежище – это второй. Три поклона как минимум, если сделаете семь, это еще лучше. Достаточно делать просто поклоны с утра. Если вы делаете простирания как практику, то это другой вопрос, их надо сделать в итоге 100000.

Далее мы садимся на свое место и можем сделать дыхание 3 раза по 7 вдохов и выдохов, успокоиться, сосредоточиться на взращивании любви и сострадании. Это можно соединить с развитием однонаправленности. Как мы сделали только что. Если у вас мало времени, то этого достаточно, чтобы нормально функционировать. Можно идти на работу, и у вас настрой на весь день – доброжелательность ко всем и внимательность. Тогда всё, что вы делаете днем, становится практикой.

Методов очень много. В зависимости от уровня понимания существует много разных наставлений. А вечером достаточно сделать например такую медитацию: подышать и вспомнить все, что вы сделали в течение дня. Если вы все делали правильно, то вы хвалите себя. А если вы находите, что где-то что-то упустили, сделали что то не так, грубо ответили например, то вы сожалеете об этом: наверное, надо было поступить иначе, в следующий раз я попробую быть более внимательным. Если бы я поступил по-другому, было бы лучше... И это тоже будет духовной практикой. И вы оставляете все, как есть, и отдыхаете в состоянии естественного покоя и внимательности. И ложитесь спать. Перед сном лучше отдохнуть, тогда всю ночь вы будете находиться в благостном состоянии и хорошо отдохнете и подготовитесь к следующему дню.

Такая практика очень эффективна, не занимая много времени, она делает жизнь более осознанной и доброжелательной, а вас счастливыми.

*Из зала: а сколько по времени?*

Ну сколько у вас есть. Если есть 15 минут, то значит 15 минут.

*Из зала: а если не получается так долго находиться в этом состоянии?*

Заставлять и насиловать себя не нужно. К себе тоже нужно проявлять сострадание, подружиться с собой. Нужно делать, пока вам приятно, пока есть свежесть и настроение, и заканчивать нужно тогда, когда вам еще хочется продолжать, тогда в следующий раз вам будет легко снова сесть и заняться делом. Потому что у вас остались приятные впечатления с прошлым раз. А если вы измучились, пока сидели, то в следующий раз вы идете, как на каторгу: о, щас опять мне надо медитировать...

Есть методы развития покоя. Если вы будете интересоваться, то найдете много методов. Обычно этот поток мыслей возникает из-за того, что у нас есть тенденция напрягаться. Когда мы садимся, то мы специально что-то делаем, чего-то ждем, на что-то надеемся, и в этот момент возникает напряжение: что-то должно произойти, я что-то должен испытывать сейчас! Покой! Это и вызывает поток мыслей, потому что ум так думает: ну вот, началось, опять эти мучения.

Мы должны расслабиться, ничего не нужно делать, мы просто сели отдохнуть. Отпустили все надежды, все ожидания. Отпускание этого напряжения позволит вам расслабиться. И если мысли дальше приходят, это потому, что таков наш ум, мы не можем взять и просто выключить его. Это как выключить волны в океане. Мне не нравятся эти волны – туда-сюда, ну-ка тихо! Как это возможно сделать? Это невозможно. Если мы смотрим на волны, то видим: вот одна волна, вот вторая волна, вот третья волна. Но если смотреть в целом на океан, то мы видим его целиком и волн особо не видим. Какое-то движение есть, но океан стоит на месте. Здесь то же самое. Если мы смотрим на каждую мысль, развиваем ее, боремся с ней, то поток будет бесконечен. А если мы позволяем им делать, что угодно: бегать, думать о чем угодно (не игнорировать, иначе часть внимания будет направлена на игнорирование и возникнет напряжение), то мы сможем смотреть на них – вот они, мысли, здравствуйте, – и видеть ум, который безграничен, как пространство. И постепенно все мысли успокаиваются.

*Из зала: а если спина сразу затекает, тут не удобно, там не удобно...*

*Может есть альтернативная поза?*

Если сильно затекают ноги в позе лотоса так, что больше ни о чем невозможно думать, то это не медитация. Нужно сесть более удобно, не прям так откинуться назад, а просто, например, выложить ногу вперед. Есть упражнения, которые растягивают мышцы, и постепенно мы привыкаем.

Потому что мы с детства сидим на стульях, у нас нет привычки сидеть на полу. На самом деле лотос считается самой удобной позой, если вы ее освоите, то сможете сидеть неделями. Некоторые годами сидят. Целый день тоже можно просидеть. У нас был ретрит недалеко отсюда, целую неделю мы сидели на полу, и это не было смертельно. Кто-то испытывал неудобства, но никто не умер.

*Из зала: что вы можете сказать насчет борьбы с гневом?*

С гневом бороться не надо. Нужно позволить ему проявиться, если уж бить посуду, то чтоб ничего не осталось.)) Это шутка, это неправильно.

У нас есть две крайности – либо мы поддаемся гневу и начинаем крушить всё вокруг, кричать, обзывать, либо, если мы видим, что силы неравны, мы закрываемся и блокируем в себе этот гнев. И думаем: ну ладно, придет время, я тебе чего-нибудь сделаю.

Самый лучший вариант, как поступать с гневом, это ничего не делать. Не нужно следовать за гневом и не нужно блокировать. Когда у нас возникает гнев, учащается дыхание, мы должны подумать: о, время медитировать! Мы смотрим на гнев в нашем уме просто, как на феномен. Что-то такое эффективное в нашем уме происходит, что это такое? Мы уже не думаем, кто был причиной этого гнева, какая ситуация. Мы просто как исследователи решили посмотреть, что же это такое гнев. И мы на него смотрим. И он исчезает, рассеивается, и мы освобождаемся. То есть мы вообще ничего не делали, просто смотрим на него и оставляем в пространстве. Позволяем ему рассеяться. Когда он ушел, мы можем принимать решения, стоит нам что-то делать или не стоит. Это не значит, что нам нельзя что-то сказать, исправить ошибки, если это оправданно. Мы спокойно можем разобраться с ситуацией, не находясь в состоянии аффекта, тогда можно найти правильное решение.

*Из зала: медитировать в момент зарождения гнева?*

Самое лучшее – когда он только возникает. Чувствуешь, что начинает подкатывать, и думаешь: да, надо идти медитировать. Когда вы уже начинаете крушить и кричать, уже поздно, момент упущен.

*Из зала: а уход в медитацию не является блокировкой?*

Нет, вы ничего не блокируете. Вы видите всю эту энергию, которая возникает, и ищете, где она? И вы видите, что это пустота, там ничего нет, на самом деле это просто эмоция, некая идея. А самого по себе гнева нет. Мы думаем, что это нечто реальное, физически существующее. Мы говорим: я разгневан! И думаем, что я действительно такой. А здесь ты смотришь – на

самом деле это просто идея. Она сама по себе исчезает, и возникает некая ясность.

*Из зала: скажите, что у вас в руке?*

Магическая штучка! Это называется молитвенный барабан, внутри находится свиток мантр Ом Мани Падме Хум около 250000. Я один раз проворачиваю и как бы привожу их в действие. Это дает мне некое напоминание о том, что я должен быть внимательным. И я представляю, что отсюда исходят лучи света, которые наполняют все миры, устраняя страдания всех живых существ. Это такой метод. Так же, как четки. Во время медитации мы повторяем Ом Мани Падме Хум, Ом Мани Падме Хум, Ом Мани Падме Хум, перебирая эти четки. И это нам напоминает: что я делаю? А, ну да, я ж медитирую – Ом Мани Падме Хум, Ом Мани Падме Хум, Ом Мани Падме Хум. Четки возвращают нас к медитации, это некое физически ощутимое напоминание, мы-то можем улететь куда угодно, думать о чем угодно.

*Из зала: когда я беру за основу существо, вызывающее нежность, это одно чувство, а когда я беру за основу маму, это чувство любви более серьезное что ли.*

На самом деле нужно посмотреть в суть этого переживания. Любовь по отношению к этому существу и к матери по сути одинакова. Она отличается немного по внешнему виду, но доброжелательность присутствует в обоих случаях.

*Из зала: любовь по отношению к существу – это скорее любовь матери, а любовь к матери – это любовь ребенка.*

Мы сейчас не вдаемся в детали, какое именно качество нужно развить. Нам нужно больше поддерживать некое настроение любви ко всем существам. Чувство, которое возникает благодаря этим размышлениям. А если размышлять в деталях: эта любовь выше той любви...Начинается концептуальная работа, которая уводит от самого чувства. И то, и другое на самом деле хорошо. Иногда легче удастся развить по отношению к матери, а иногда другое, а иногда и то, и другое. И нужно брать это за основу и раскрывать на всё, и тогда оно становится ненаправленное.

Распространяется не только на существ, но и на вещи. Мы начинаем с вниманием и добротой относиться к вещам. Не разбиваем кружку, не хлопаем дверь. Мы никому не хотим причинить вреда, делаем всё с любовью. Стараемся не сломать ветку, не наступить на жука.

Пусть благодаря заслуге, которую мы накопили в результате нашей практики, мы достигнем реализации безграничной любви на благо всех существ.