

Я счастлив снова видеть вас после нескольких дней разлуки. Вначале, как обычно, развеите правильную мотивацию и слушайте учение, подобное нектару. Для вас важно – научиться слушать учение. Большинство из нас страдает от двух слабостей. Во-первых, мы хотим контролировать других людей, полагая, что это сделает нас счастливыми. Это ошибка. Только научившись контролировать самого себя, можно обрести счастье. Во-вторых, мы думаем, что, если много разговаривать, то другие будут считать нас умными, и это также принесет нам счастье. На самом деле, чтобы измениться к лучшему, – важно научиться внимательно слушать. Если вы будете много говорить, и другие будут думать, что вы – умны, а на самом деле – это не так, то какая от этого польза? Самое главное – это настоящему стать умными, обрести мудрость, а это возможно, только если научиться правильно, внимательно слушать. Мне приходится читать вам лекции, хотя на самом деле было бы приятнее слушать вас. Поэтому, слушайте других людей и самого себя, когда разговариваете с ними, и тогда поймете – в чем ваша ошибка. Будьте хорошими слушателями, но не верьте всему, что слышите, – сохраняйте срединный путь. Вот такой небольшой совет.

Продолжим учение о развитии терпения. Я уже объяснил вам первый вид терпения, связанного с сохранением непоколебимости в ситуациях, когда вы встречаетесь с плохими условиями, когда кто-то мешает вам, причиняет вред. Теперь второй вид терпения – сохранение непоколебимости в тех случаях, когда вы сталкиваетесь с трудностями в жизни. Если при возникновении проблемы человек впадает в истерику, – это означает, что у него отсутствует этот вид терпения. Причиной этого является недостаток сил ума. У всех людей, живущих в Москве, есть килограммовые проблемы. Но одни люди впадают в депрессию, потому что эти проблемы кажутся им слишком тяжелыми, а другие, даже потеряв ногу или живя в нищете, все-равно счастливы, потому что – у них есть сила ума.

Сейчас я расскажу, как развить семь видов терпения. Это поможет вам не впасть в депрессию и избавит от нужды обращаться к психологам для обсуждения своих проблем. Психологи могут вам сказать, что сегодняшние ваши проблемы – это результат детских психологических травм, полученных, например, от слов родителей. Тогда, услышав это, вы можете разозлиться на отца или мать, и все у вас станет только хуже. Буддизм же утверждает, что причина ваших проблем и трудностей – в вас самих. Но вы не должны из-за этого чувствовать вину. Вы ведь не считаете себя плохими, если съели отравленную пищу, и у вас возникли из-за этого проблемы. Вы не знали, что эта пища плохая, поэтому говорите себе, что это ошибка, и в будущем вы не будете есть подобную пищу. А вина – это чувство, которое может вогнать вас в депрессию.

Иногда, когда у вас возникают проблемы, вы начинаете думать, что это кто-то вас за что-то наказывает. Это не так – никто вас не наказывает. Например, доктор вас никогда не накажет, если вы съедите отравленную пищу, он будет пытаться вам помочь, потому что известна причина ваших проблем – плохая пища, именно она дала негативный результат. Поэтому, когда вы сталкиваетесь с трудностями, не думайте, что вас наказал Бог, Авалокитешвара или защитники Дхармы. Их задача заключается в том, чтобы помогать вам и защищать вас. Никому не надо наказывать вас, потому что вы получите наказание от самих себя, – это результат причин. Очень важно знать об этом.

Когда вы сами суете палец в огонь и обжигаете его, вы не впадаете в депрессию, не думаете, что вы – плохой. Вы соглашаетесь с тем, что сами ошиблись, поэтому вам больно. Если же считаете, что это не вы, а кто-то другой вас обжег, и начинаете спрашивать, почему он так с вами поступил, – тогда у вас возникают проблемы. Поэтому важно знать, что любое страдание возникает по своей собственной причине, тогда все представляется немного по-другому.

Также, когда возникает страдание, думайте, что это хорошо, потому что оно напоминает вам о сансаре. Если вы не будете страдать, то станете ошибочно полагать, что находитесь в нирване, и ничего не будете делать для того чтобы освободиться от сансары. Поэтому многие мастера говорят, что надо радоваться временным страданиям, а не временному счастью. Временное счастье обманет вас, а временное страдание пробудит. С такой философией вам будет хорошо и тогда, когда у вас будут проблемы, и тогда, когда их не будет. Два человека, находясь в одной сауне, испытывают разные ощущения: для принимающего ее пользу – сауна полезна, для отвергающего – сауна представляет испытание. Подобно этому, если вы соглашаетесь с проблемой, – она становится полезной, в противном случае – тяжелой.

И еще полезно размышлять о положительных качествах страданий следующим образом: «Временное страдание приносит пользу – избавляет меня от высокомерия и гордыни, делает смиренным человеком, дает шанс развить силу ума». Такие мысли трансформируют страдания в духовный путь. Подобно тренеру, который помогает вам обрести физическую силу, страдания делают ваш ум сильнее. Только тренеру вы должны платить деньги, а страданию – нет. Многие мастера живут с таким полезным образом мышления. Но сразу обрести его вам не удастся. Сначала вы должны согласиться с этим образом мышления, осознать, что он – действительно правильный, затем – захотеть приобрести его. Тогда постепенно, в силу привычки и ознакомления ума, вы будете все ближе подходить к такому мышлению, и, в конце концов, обретете его.

На Земле много страданий. Они подобны колючкам на поверхности Земли, из-за которых вам больно ходить, поэтому вы пытаетесь покрыть кожей какую-то территорию в Москве, устилаете ею свою дачу. Но чтобы покрыть все, нужно много кожи. Некоторые москвичи, становясь богатыми, хотят купить огромное ее количество, чтобы застелить весь мир. Однако, как говорил Шантидева, на поверхности Земли столько колючек, что у вас не хватит кожи, чтобы покрыть их все. Поэтому лучше покрыть кожей подошвы ног, и тогда, куда бы вы ни пошли, – везде будете свободны от проблем. Это означает, что вместо того чтобы изменять внешние условия, измените себя внутри, покройте кожей ваш ум, то есть сделайте его сильным, тогда, где бы вы ни оказались, проблем у вас не будет.

Думая таким образом, вы разовьете в себе терпение, и вас уже не будут отвлекать ни страдания, ни проблемы. При возникновении проблем лучше всего говорить себе так: «Естественно у меня есть проблемы, я же – в сансаре. Мне еще повезло, что ко мне пришла такая маленькая проблема. Многие живые существа, находящиеся в сансаре, имеют проблемы намного большие, чем у меня». Крайне важно, чтобы вы сравнивали свою проблему с еще большими проблемами других. Тогда ваша проблема немедленно станет маленькой, потому что не существует самосущих больших или маленьких проблем, – все зависит от того, с чем сравнивать.

У людей всегда много проблем и мало богатства. Это происходит потому, что мы придерживаемся ложной философии. Сейчас я о ней расскажу. Например, есть проблема размером со стол и богатство такого же размера. Однако для нас богатство размером со стол становится очень маленьким, а проблема размером со стол – слишком большой. Почему? Потому что мы сравниваем свои проблемы либо со счастьем, либо с самыми маленькими проблемами, а не думаем о еще больших проблемах. Например, когда мы говорим: «Вот – сосед купил машину, друзья улетели отдыхать в Турцию, а мне – очень плохо», – тогда наша маленькая проблема становится огромной, потому что мы ее сравниваем со счастьем. Свое богатство размером со стол мы всегда сравниваем с еще большим богатством, но никогда – с богатством нищих.

Если вы будете сравнивать свое богатство размером со стол с горой, то конечно оно будет меньше горы. Тогда вы всегда будете бедны, у вас всегда будет много проблем, потому что это неправильная философия. Лучше сравнивайте свои проблемы с еще большими проблемами, с людьми, которым хуже, чем вам: «Некоторые люди больны, у кого-то нет ног, кто-то не имеет дома или средств к существованию. Вот это – настоящие проблемы. Мои проблемы – ничто, я живу в Москве, здесь множество магазинов, я могу найти любую работу. У меня есть глаза, руки, ноги». Думая так, вы поймете, что у вас – совсем маленькие проблемы, что вы – счастливы.

Мой отец говорил: «Никогда не смотри на людей, которые богаче тебя, на то, как они наслаждаются жизнью. Если ты будешь смотреть наверх и говорить, что тоже так хочешь, – ты никогда не достигнешь этого. Всегда смотри вниз – на то, сколько людей страдают, тогда ты всегда будешь счастлив». Этот его совет в точности совпал с философией Шантидевы, хотя мой отец, как и многие старые люди в Тибете, плохо писал, не читал книг, не изучал философию. Однако он давал глубоко духовные советы – это врожденный талант, естественная философия. Пусть совет моего отца будет также и моим советом для вас.

Когда вы начнете сравнивать себя с теми людьми, богатство которых меньше вашего, тогда ваше богатство размером со стол будет большим. Вы станете по-настоящему богаты, потому что вашего богатства будет достаточно не только для вас, но и для того чтобы помогать другим. Отдавая что-то другим, вы не тратите это впустую. Подобно тому, как посеянное в землю зерно рано или поздно дает ростки, так и у вас будет еще больше того, чем можно поделиться с другими. Именно так проживают свою жизнь мудрые люди. Они созидают, но никогда ничего не копят, в отличие от крыс, которые только и делают, что собирают зерно, никому его не дают, сами тоже не едят и в итоге умирают на куче зерна. Почему же тогда они его копят? Потому что сравнивают свое зерно с еще большей грудой зерна. Эти положения для размышления как лекарства – запомните их, они очень полезны. Когда у вас будут проблемы – вспоминайте их, подобно нектару они помогут вам стать сильнее.

Если у вас болит голова, или вы лежите в больнице, вместо того чтобы думать о том, что ваши друзья гуляют, а вам плохо, подумайте лучше: «Я отдыхаю, я как в отпуске. Если бы я сейчас не находился в больнице, то бегал бы и ругал других, а так у меня есть шанс заняться практикой». Это не мирские, а совсем другие мысли, с ними и в больнице – хорошо. Такая философия совершенно точно помогает жить. Я проверил это на своем опыте. Когда я впервые приехал в Москву и не знал еще русского языка, мне пришлось около месяца пролежать здесь в больнице. Мне было хорошо и весело. Мой сосед по палате, азербайджанец, спросил, почему я все время смеюсь, неужели я думаю, что больница – это хорошее место. Я ответил, что действительно так считаю, потому что в больнице тебя кормят, осматривают врачи, все заботятся о твоём теле, у тебя много свободного времени. Я мог бы остаться в гостинице, но там заботятся только о моих деньгах.

В больнице есть как плохие, так и хорошие стороны. Мой сосед смотрел на плохие, поэтому всегда ждал субботу, чтобы съездить домой. Я же смотрел на хорошие стороны, поэтому был счастлив. Практика Дхармы как раз и состоит в подобном образе мышления, а не в том, чтобы сидеть с закрытыми глазами и читать какие-то мантры. Можно, находясь в больнице, представлять себя сидящим не в больнице, а в мандале, но для вас это еще слишком рано, это не будет работать. Когда вы обретете познание пустоты, тогда – другое дело.

Больница может быть мандалой. Звук является объектом слуха, а не зрения, поэтому мы его не видим, но слышим. Подобно этому глаза видят больницу, а ум – мандалу, потому что мандала – это объект ума. Здесь нет противоречий. Для вас больница – это больница, а для

людей с высоким уровнем – это мандала. Но это не означает, что больница не существует. И больница, и мандала существуют. Это не фантазия, это тантрическое учение, настоящая тантра. Мне не разрешено слишком много об этом говорить. Тем из вас, кто уже получил инициацию, я буду давать это учение, и тогда вам не придется искать нирвану где-то вне себя.

Вернемся к теме. Основная причина препятствий – ваши завышенные ожидания, а также, если ваш Духовный Наставник произносит слишком громкие слова о практике Дхармы, говоря, что она дает быстрые результаты. Вы и ваш Духовный Наставник летаете: ваши ожидания – очень большие, а причины, которые вы создаете, – слишком низкие. Из-за этого, когда вы не достигаете реализаций, у вас возникает третий вид отвлечения. Тогда вы полностью разочаровываетесь и говорите: «Я не хочу практиковать Дхарму, теперь я буду заниматься только бизнесом или магией, они приносят деньги. А буддизм – это ерунда. Я три года медитировал, Учитель говорил, что я стану буддой, но этого не произошло».

В такой ситуации вам нужен третий вид терпения – сохранение непреклонности, когда вы не достигаете реализаций. Очень важно при этом думать о том, как практиковали Дхарму бодхисаттвы прошлого – сколько раз они жертвовали своим телом ради блага других, сколько препятствий преодолели. Чем больше вы узнаете историй о том, с какими трудностями великие мастера достигали реализаций, и сравниваете их со своей ситуацией, тем больше думаете, что причины, создаваемые вами, слишком малы для достижения подобных реализаций. Тогда у вас не возникает разочарования.

В настоящее время у вас нет этого отвлечения, но, чем больше вы медитируете, чем больше ваши ожидания, с которыми вы это делаете, тем большей опасности вы себя подвергаете – вы сразу же захотите каких-то реализаций, а если не достигнете их, то будете полностью деморализованы. Поэтому лучше всего – иметь меньше ожиданий. Думайте не о том, сколько вам потребуется времени, чтобы стать буддой, а, как вы будете создавать для этого причины. Например, если вы хотите стать миллионером, вы же не сидите в размышлениях, когда же, наконец, им станете. Вы создаете причины, вырабатываете стратегию и постепенно к этому продвигаетесь. Так же и в отношении состояния будды говорите себе: «Стать буддой – это моя цель, тот путь, по которому я иду, это займет время, но это не имеет значения, я все-равно буду продолжать». На этом мы заканчиваем обсуждать третью парамиту.

Четвертая парамита – это парамита энтузиазма или радостного усердия. Для того чтобы породить ее, необходимо устранить три препятствия, иначе вы не сможете развить энтузиазм, это будет просто насилие над собой. Что это за препятствия? Это три вида лени. Первый вид – лень, связанная с вялостью, то есть, когда вы говорите, что устали, не хотите практиковать, не хотите работать. Мы все ленивы с рождения, к тому же нас избаловали в детстве. Устранить эту лень достаточно трудно, в том числе и для меня. Я тоже ленивый, но знаю в теории, как это сделать. Поэтому я расскажу не о собственном опыте, а передам теоретические знания. Теория интересна и полезна, но практически для меня это пока не работает.

Сначала необходимо развить в себе следующий образ мышления – страдание и счастье никто не создает, они возникают из причин. Считая, что Бог создает счастье и устраняет все страдания, вы становитесь праздными – начинаете думать, что можно просто молиться Богу, и он все за вас сделает. Бог для вас как мама – когда трудно, можно у него попросить, и он все даст. Вы все время молитесь и ждете, что что-то извне к вам придет. Это большая ошибка. Вы должны понять, что Бог не может создать все, иначе он с самого начала сделал

бы все безупречным. Это не абсолютный атеизм – от вас многое зависит, но также много зависит и от богов.

Это аналогично отношениям между доктором и пациентом. Если врач со своей стороны будет делать все, а пациент не будет принимать лекарства и соблюдать диету, – ему никогда не станет лучше. Если пациент решит, что ему не нужен доктор, тогда он может наглотаться не тех лекарств, и ему станет хуже. Не впадайте ни в одну из этих крайностей. Скажите себе, что вам нужно взять инициативу в свои руки, стать активными. Слушайте советы врача, соблюдайте диету, постоянно и в положенное время принимайте лекарства, тогда ваше состояние изменится к лучшему, вы определенно вылечитесь от своей болезни. Состояние, когда вам нравится соблюдать диету и вовремя принимать лекарства, – и есть энтузиазм. Буддийский энтузиазм – это то же самое, только в отношении ума. Для того чтобы вам нравилось это делать, вы должны узнать, как работает процесс, и понять его важность. В противном случае вам будет трудно сидеть на диете и вовремя принимать лекарства.

Теперь, уже имея об этом общее представление, вам нужно узнать детали, только тогда вы сможете все делать точно и быть осторожными. Итак, скажите себе: «Мое счастье и мои страдания созданы моими телом и умом, все это проистекает от меня самого. Если я не хочу страдать, я должен очиститься от причины страданий – негативной кармы. Если я хочу быть счастливым, я должен создать причины для счастья – позитивную карму. Я также должен стать активным. Ежедневно я буду очищаться от негативной кармы и накапливать позитивную, делать практику и тренировать свой ум в течение часа. Постепенно я буду увеличивать это время». Здесь важна непрерывность – каждый день по часу, например. Если вы слишком ленивы, можно начать и с пятнадцати минут, хотя это очень мало, если сравнивать с сутками.

Люди, достигшие состояния будды за одну жизнь, например, Миларепа, практиковали почти по двадцать четыре часа каждый день. Если вы сравните эту ситуацию со своей, то не будете ожидать, что быстро станете буддой. Тогда у вас не возникнет никакого разочарования, когда вы не будете достигать реализаций. Вы поймете, что это естественно, потому что вы не создаете таких же причин, следовательно, не можете ожидать, что достигнете такого же результата. Сравнивая себя с более высокими практиками, вам будет легко породить энтузиазм. Только не надо с самого начала прикладывать слишком большие усилия, потому что это будет самообман, а не настоящий энтузиазм. Вы можете делать над собой усилие и интенсивно практиковать один день, или два, не спать месяц, сидеть в напряженной позе, перетягивать свое тело специальными лентами, но это неправильный метод.

Энтузиазм надо развивать шаг за шагом, чтобы он постепенно становился сильнее, чтобы вы были счастливы. Не надо насиловать себя и постоянно подталкивать, потому что путь предстоит долгий. Хорошие марафонцы в начале дистанции бегут медленно. А те, кто не знают, как бежать марафон, с самого начала развивают большую скорость, а потом устают и падают. Это не энтузиазм, а возбуждение, его легко породить, а энтузиазм приходит медленно. Я уже говорил, что, если в самом начале практика приносит вам ощущение большого счастья, – это также не энтузиазм, а возбуждение. Для меня медитация как тренировка, я должен это делать, от этой обязанности я не становлюсь счастливым. Поэтому раньше меня всегда удивляло, когда вы говорили, что счастливы медитировать, что это как нирвана. Потом я проанализировал и понял – это не счастье, а заблуждение ума. Энтузиазм придет к вам позже.

Если вы будете постоянно тренировать себя, постепенно наступит момент, когда практика будет приносить вам удовольствие. Тогда это будет настоящий энтузиазм. В самом начале, если практика дает вам ощущение счастья, значит, она смешана с возбуждением. В таком

случае старайтесь не затягивать ее, делайте короче. Если вы в возбужденном состоянии практикуете в течение четырех часов – это пустая трата времени: ваш ум летает, потом к вам приходит Манджушри, затем – Авалокитешвара, они начинают с вами разговаривать. Это опасно. В каждой области есть свои ошибки, и вы должны знать о них.

Итак, в самом начале не нужно себя слишком заставлять, однако нельзя быть и полностью расслабленными, поэтому прилагайте небольшие усилия. Это мой совет для всех – и для легковозбудимых людей, и для ленивых. Легковозбудимые, эмоциональные люди склонны к переусердствованию, поэтому им нужно немного расслабиться, остыть, не слишком сильно толкать себя. Если это сказать ленивым, то они полностью расслабятся, поэтому я говорю им – нужно прикладывать некоторые усилия. Кстати, не думайте, что эмоции – это плохо. Наоборот, это хорошо, но быть слишком эмоциональным – неправильно, потому что возникает опасность потеряться в своих эмоциях. Быть полностью лишенным эмоций – также нехорошо, тогда вы будете совершенно сухими. Выбирайте срединный путь.

Как вы можете развить энтузиазм через порождение отречения? Посредством следующих размышлений: «Если я не получу освобождение от сансары, то не будет настоящего счастья. Драгоценная человеческая жизнь, которая у меня есть сейчас, подобна лодке, – с ее помощью я могу переплыть океан сансары. Эта лодка не будет приплывать ко мне снова и снова, поэтому именно в этот раз у меня должен быть энтузиазм. Если я сейчас потрачу время впустую, это будет самая большая потеря. Поэтому я должен использовать свою драгоценную человеческую жизнь мудро. Я должен быть активным и прилагать все усилия для того чтобы перестать создавать негативную карму». Итак, если вы хотите развить в себе энтузиазм и сделать его стабильным, медитируйте на драгоценность человеческой жизни.

Второй вид лени. Он связан с привязанностью к мирской деятельности. Активность, которую вы проявляете, зарабатывая деньги, бегая туда-сюда, на самом деле – не активность, а та же лень. Это лень привязанности не к тому, к чему надо, потому что эта деятельность не приносит хороших результатов, а, наоборот, препятствует достижению высшей цели. Ослабьте в себе привязанность, и эта лень уйдет. Как только у вас разовьется настоящий энтузиазм, вы мгновенно станете буддой. Это настоящая, постоянная сила, подобная силе ракеты. Если ракета обладает такой силой, она быстро может долететь до Луны. Ваши силы лишены энтузиазма, поэтому, как только небольшие силы появляются – ракета немного поднимается, как только силы иссякают – она снова опускается. Из-за этого вы все еще находитесь в сансаре. Чтобы избавиться от второго вида лени, вы должны медитировать на четыре благородные истины. О них я уже рассказывал. Все эти учения взаимосвязаны, подобны звеньям одной цепи.

Третий вид лени связан с ощущением собственной неполноценности: когда вы считаете, что не можете чего-то сделать или достичь. Это препятствие для достижения результата – нирваны, состояния будды, потому что эта лень мешает вам с самого начала пытаться этого достичь. Если вы говорите: «Другие люди это могут сделать, а я – нет. Я – такой слабый. Я на это не способен», – это именно лень, а не смирение. Смирение означает, что вы – скромны, но при этом знаете, что сможете это сделать, просто не говорите об этом людям. Некоторые из вас вовсе не скромны и не смиренны, а всего лишь находятся под влиянием лени, из-за которой чувствуют себя неполноценными. Эта лень мешает вам развить свой потенциал. Но, в России и Америке все-таки нет этого вида лени в таком большом количестве, как в Тибете. Русские и американцы – наоборот, слишком самоуверенны.

Вы сейчас – тоже самоуверенные, потому что не знаете подробно, как заниматься духовной практикой. Но, как только узнаете, – сразу станете ленивыми. Я как-то разговаривал со своим другом, практиком медитации. Я сказал, что люди, мало знающие Дхарму, проявляют

большой интерес к медитации. Они хотят медитировать и полны уверенности в том, что у них это получится. Те же, кто знают Дхарму, говорят, что не могут этого делать. Мой друг ответил: «Люди, обладающие небольшими знаниями Дхармы, горят желанием медитировать, потому что не знают подробно, как заниматься медитацией. А у тех, кто знает, возникает чувство уныния, неуверенности». Уверенность на фоне хороших знаний – настоящая. Это и есть энтузиазм. А уверенность с неглубокими знаниями – детская.

Когда вы узнаете о практике подробно, у вас должна быть настоящая уверенность в том, что вы сможете это сделать. Думайте так: «У меня есть природа будды. Будда говорил, что даже маленькое насекомое, если будет практиковать, может стать буддой. Почему же я тогда не могу стать буддой? Ведь я – человек, у меня есть безупречная драгоценная человеческая жизнь, я встретился с Дхармой, получил наставления по практике. Следовательно, я могу это сделать». Это противоядие от лени, которая связана с чувством собственной неполноценности.

Итак, учение об энтузиазме закончено. Как вы поймете, что достигли энтузиазма? Признак следующий: когда у вас возникает мысль «если ради единственного существа я должен оставаться в аду в течение многих эонов, то я готов это сделать», и при этом не появляется чувство уныния, когда ваш ум обладает такой силой, – это и есть совершенство энтузиазма. Такого уровня вы достигнете, когда будете бодхисаттвой. Тогда вам будет уже не так трудно. Для вас не будет ада – если вы не будете создавать причины, то не будете испытывать и страдания. Вы будете просто пребывать в аду и помогать людям, которые страдают там.

Я забыл сказать, каков признак обретения парамиты терпения. Если случится так, что все живые существа в мире разгневаются на вас, будут критиковать вас, причинять вам вред или даже убивать вас, а вы при этом не разозлитесь и будете чувствовать к ним любовь, сострадание и желание помочь, – то это и будет знаком достижения парамиты терпения. Это возможно – только не сейчас, а в дальнейшем. Вы должны знать, что без достижения этих шести совершенств не сможете стать буддой.

Мне кажется, что у вас есть такие мысли: «Одни тибетские мастера уверяют, что стать буддой – легко, а Геше Тинлей все время твердит, что трудно». Поймите, что мастера, говорящие о том, что достичь состояния будды легко, пытаются заинтересовать вас в буддизме. Если они сразу же начнут перечислять трудности, вы разочаруетесь, и у вас не будет желания практиковать Дхарму. Рассказывая с положительной стороны, они направляют вас в сторону Дхармы. То же самое делал и Будда, например, в сутрах говорится о том, что, если вы будете читать некую мантру, то достигнете больших заслуг. Это искусный способ, своеобразная буддийская реклама: если ее не давать, вы не придете в буддизм. Так, сначала Лама Анагарика Говинда писал книги о буддизме, тем самым создавая хорошую рекламу. Затем – Лобсанг Рампа. Если бы они этого не делали, вы бы не заинтересовались буддизмом. Сейчас, когда у вас уже появился интерес, мне не надо возносить вас еще выше. Я должен опускать вас на землю, поэтому говорю, что это трудно.

Теперь я расскажу, в чем заключается совершенство нравственности. Когда вы, даже ценою собственной жизни, не нарушаете ни один, даже самый малый обет собственного освобождения, бодхичитты и тантры, не совершаете ни единой, даже мельчайшей ошибки и соблюдаете чистейшую нравственность, – это и есть совершенство нравственности. Например, вам предлагают два варианта – либо вы выпьете водку, либо вас растопчет слон. Что вы выберете, чего больше боитесь? По-настоящему мудрый человек, обладающий совершенством нравственности, скажет: «Если меня растопчет слон, я получу новое перерождение. Поэтому слон для меня не опасен, он может украсть мое тело, но не может

бросить меня в ад. Если же я напьюсь, то совершу больше негативной кармы. Именно этого я должен бояться». Нарушение обета, причинение зла другим, негативная карма – все это дает тяжелые результаты. Это настоящий, опасный яд. Поэтому, если даже ценою собственной жизни вы не нарушаете ни малейшего обета, значит, вы достигли совершенства нравственности. Тогда вы никогда не будете страдать, потому что не приняли никакого яда. Это не трудно, если знать, как это делать.

Далее, совершенство щедрости. Вы достигаете его, когда готовы отдать всем живым существам ваше тело, имущество, заслуги трех времен без какой-либо привязанности, а просто из желания отдать. Щедрость – это не сам процесс даяния, а желание отдавать. Когда Будда был бодхисаттвой первого бхуми, ему много раз выпадала возможность пожертвовать свое тело, и он это делал каждый раз, совершенствуясь, таким образом, в парамите даяния. Так же и вы постепенно становитесь настоящими буддистами, профессионалами, а до этого были буддистами наполовину, любителями. У любителей иногда получается, а иногда – нет. Профессионалы же обязательно должны это сделать. Поэтому стать профессионалом – очень важно.

Пятая парамита – совершенство сосредоточения. Это сосредоточение, свободное от умственной вялости и блуждания ума, сосредоточение на абсолютной природе феноменов, лишённое любых погрешностей, однонаправленное сосредоточение. Развить его в себе можно через медитацию. Без сосредоточения нельзя освободиться от сансары. Благодаря сосредоточению ваш ум становится ясным, пронизательным, и вы достигаете шаматхи. Вам не нужно будет стремиться к достижению ясновидения какими-то внешними методами, вы обретете его естественным образом.

Что такое ясновидение? Это – ясное видение. Если в грязной воде находится монета, вы ее не видите. Когда вы перестанете взбалтывать воду, вся грязь осядет на дно, тогда все монеты, находящиеся в воде, вы будете видеть отчетливо. Ясность, прозрачность воды – это не какая-то сверхъестественная вещь, которую вы достигаете извне, она уже существовала в воде, когда та была грязной. Аналогично этому ваш ум в настоящий момент обладает потенциалом к ясновидению, но блуждание препятствует ему. Ваш ум подобен водоему, он грязен, потому что его постоянно взбалтывают ваши концептуальные мысли. Они как палка, которой вы мешаете воду, утром, днем и даже во сне. Вы все время думаете – наверно, мой друг меня обманывает, наверно, директор меня выгонит, наверно.... Это концептуальные мысли. Поэтому важно развить в себе однонаправленную концентрацию – шаматху.

Вам хотелось бы получить подробные наставления по шаматхе? Я думаю, что это важно, поэтому, начиная со следующей лекции, буду давать это учение. Приносите на занятие мою книгу «Шаматха». Я дам более подробные наставления, чем изложенные в этой книге, тогда вы станете настоящими профессионалами в медитации шаматхи. Учения, которые попали в эту книгу, – общие, там не хватает тонких моментов. В то время было еще рано передавать вам учения со всеми подробностями. Я говорю это все для вашей практики, в будущем вы должны будете медитировать. Не надо разочаровываться из-за того, что в буддизме столько различных медитаций, и сокрушаться, как же их все освоить. Все эти медитации говорят о богатстве буддизма. Они подобны лекарствам. Радуйтесь, что в буддизме есть столько техник.

Вопрос. Для получивших посвящение в тантру в садхане есть место для медитации шаматхи, а с другой стороны существует метод медитации на статуэтку Будды. Нет ли противоречия, если заниматься и тем, и другим?

Ответ Геше-ла. Если вы занимаетесь интенсивной медитацией на шаматху, вам следует использовать только один объект. Но, в настоящий момент вы можете использовать разные объекты. Посмотрите, что для вас удобнее. Для одних легче медитировать на Будду, для других – на себя как на божество, для третьих – на туммо, для четвертых – на ум. Также большое значение здесь имеет кармическая связь. Поэтому, до того как вы начнете заниматься интенсивной медитацией на шаматху, проверьте какой объект для вас лучше. Духовный Наставник должен погадать вам и сказать, что у вас такая-то связь с тем-то и тем-то. Тогда вы начинаете целенаправленно и до конца делать одну практику. В настоящий момент вы пробуете, экспериментируете, вы еще слишком далеки от достижения шаматхи. Пока вы еще не приобрели объект для своей медитации, вы ходите по магазинам и рассматриваете витрины. Исследуйте и проверяйте, что вам лучше купить.