

Я очень рад нашей новой встрече. Мы обсуждали учение о бодхичитте. Я объяснил, почему необходимо её в себе породить и как это сделать. Я рассказал о видах бодхичитты, и мы начали обсуждать практику шести парамит, которую с необходимостью должен выполнять бодхисаттва. Даже если у вас нет бодхичитты, вы должны выполнять практику шести парамит, потому что тем самым вы будете совершенствоваться. Состояние будды – это состояние совершенства, совершенства всех благих качеств. Эти совершенства достигаются посредством практики шести парамит. В настоящий момент мы занимаемся практикой несовершенств, поэтому мы являемся несовершенными, сансарическими существами.

Итак, результат напрямую зависит от созданных причин. Если вы хотите, чтобы ваша будущая жизнь была лучше чем эта, очень важно заниматься практикой шести парамит. Если вы будете практиковать противоположность шести парамит, то вы будете продолжать своё вращение в сансаре. Как раз этим мы и занимаемся в настоящий момент. Например, вместо того, чтобы заниматься практикой щедрости, мы страдаем жадностью и к тому же пытаемся завладеть деньгами других людей. Мы думаем только о том, как разбогатеть, вообще, мы думаем только о себе. Это и есть практика противоположная практике совершенства щедрости.

Вторая парамита – это парамита нравственности, по-другому это называется самодисциплина. В данном случае мы также поступаем абсолютно наоборот, то есть практикуем полное отсутствие дисциплинированности. Наши тело, речь и ум совершенно распущены – они делают всё, что хотят, мы никак их не контролируем. Иногда мы сдерживаем себя, потому что стыдимся других людей. То есть мы не следуем закону кармы, а поступаем так лишь из-за гордости. Наше неискusstное поведение тела, речи и ума является противоположностью нравственности. Искустное поведение тела, речи и ума, хорошая дисциплина – это практика нравственности.

Самодисциплина не означает самоистязание. Вы можете быть свободны, вы можете быть счастливым человеком, практикуя самодисциплину, но при этом вы не должны переступать через определенные границы. Вы говорите себе: «Я не переступлю границы безопасного места. Я буду находиться на этой территории, потому что здесь безопасно. В других местах идет война, там я подвергаюсь большому риску, поэтому я в эти места не пойду». Здесь дело не в том, что кто-то ущемляет ваши права, это исключительно вопрос безопасности. В буддийской нравственности нет абсолютно никаких жестких догм, типа: это разрешено, это запрещено. В принципе всё разрешено, но необходимо заботиться о том, чтобы не причинить вреда. Вполне нормально радоваться жизни, если ваше счастье не вредит другим и вам самим. Маленькое счастье, которое вредит вам и другим – это глупое счастье.

В буддизме говорится, что любое мирское счастье подобно мёду, намазанному на лезвие ножа. Вы можете слизывать этот мёд, но если вы будете неосторожны, то порежете язык. Поэтому вам необходимо быть очень искусными в ваших действиях. Слизывайте мёд таким образом, чтобы не порезать язык. Это нелегко, вам необходимо здесь потренироваться. Но не надо впадать в крайность, и говорить, что этот мёд есть запрещено. Если вы будете так делать, то когда-нибудь у вас обязательно появится чувство протеста. Вы взорвётесь от напряжения, результат будет совершенно противоположен тому, к чему вы стремились.

В настоящий момент вы подобны маленькому ребёнку. Вы очень мало знаете про этот сансарический мир, может быть, вы немножко знаете о своём доме, о том месте, где вы

живёте. Ваш духовный наставник и будда, как мать учат вас, как вести себя в этом мире. Они говорят: «Ты, конечно, можешь выйти из квартиры и гулять, где тебе вздумается. Но ты должен быть осторожен, потому что в определенных местах тебя подстерегают ловушки. Когда идёшь по улице не надо смотреть только вверх на радугу, смотри себе под ноги». Когда вы изучите все опасные и безопасные места, то сможете спокойно ходить там, где безопасно. Вы поймёте, что город, в котором вы живёте – это город иллюзий. В действительности он существует вовсе не таким, каким он вам кажется. Тогда вы станете выше совершенства нравственности и все ваши действия на уровне тела, речи и ума спонтанно будут позитивными.

Вы не должны быть похожи на маленького ребенка, который сидит дома и всего боится, потому что мама запретила ему выходить на улицу. Если вы будете всё время сидеть дома, то никогда не станете сильными. В буддизме считается, что нельзя изменить себя к лучшему путём отгораживания от мира. В буддизме говорится, что измениться к лучшему можно только путем раскрытия себя навстречу к миру.

Иногда вы получаете уроки не просто в теории, а непосредственно на своём опыте. Например, вы можете знать что-то в теории, но на практике поступать совершенно иначе. Когда же вы получаете удар, вы понимаете, что необходимо следовать этой теории. То есть вы убеждаетесь в верности этой теории на своём горьком опыте. Поэтому, когда вы совершаете какие-то ошибки, у вас возникают негативные эмоции. В таких случаях не надо говорить, что всё плохо, не надо себя во всём винить. Так вы учитесь, получаете бесценный опыт.

Скажете себе: «Если я пойду в такое-то место при таких-то условиях, я получу там такие-то эмоции, Если это так, тогда я не буду ходить туда. То, что говорится в учении, верно, потому что это так-то и так-то». Поэтому в буддизме также говорится, что ваши спутники это очень важно. Очень важно общаться с людьми, которые учат вас хорошему. Держитесь подальше от друзей, которые могут оказать на вас дурное влияние. Если вы находитесь под таким негативным влиянием, то можете вначале подумать: «Если я немножко позволю себе того-то и того-то – ничего страшного, это мелочь». Но из этих мелочей могут вырасти довольно крупные вещи. Нет людей, которые бы родились алкоголиками. Вначале человека не очень-то интересует водка, и он просто соглашается выпить за компанию, он говорит: «Ну ладно, мне чуть-чуть налейте и достаточно». А потом это «чуть-чуть» всё увеличивается и увеличивается, и в конце концов он спивается. Поэтому, когда вы попадаете в дурную компанию, с самого начала вы должны быть начеку. Не говорите: «Хорошо. Чуть-чуть. Ладно, так и быть». Вы можете сказать: «Вот это можно, а вот этого я точно делать не буду».

То же самое с курением: сначала вы просто пробуете, а потом становитесь заядлым курильщиком. То же самое с ложью: вы думаете: «Ну, если я чуть-чуть привру, ничего страшного не случится». Потом из вашего мелкого вранья вырастает очень большая ложь. Когда я вам говорил, что в некоторых ситуациях позволительно немного солгать, я имел в виду совершенно конкретные ситуации. Например, чтобы защитить кого-то, из сострадания вы можете сказать неправду. Если же хотите выгородить себя посредством лжи, то такая ложь недозволительна. Вообще запрещено лгать, если вы это делаете из эгоизма. В некоторых ситуациях, например, когда мимо вас пробегает овца, которую хотят заколоть, а потом у вас спрашивают: «Куда она побежала?», чтобы защитить жизнь этой овцы, из сострадания вы можете сказать неправду.

До меня дошла информация, что, когда я говорил о том, что можно говорить неправду в некоторых ситуациях, например, чтобы защитить живое существо, вы из этого сделали

вывод, что можно врать всё время, для того, чтобы защищать и себя в частности. Не надо интерпретировать моё учение по-своему, не надо в нём видеть то, что вы хотите в нём видеть. Это очень большая ошибка. Все эти ложные интерпретации возникают потому, что вы слышите только то, что сами хотите услышать. Потом вы говорите: «Геше-ла сказал, что иногда можно и солгать».

В практике нравственности очень большое значение имеет здравый смысл. Когда у вас уже будут хорошие знания, нравственность станет для вас естественным делом. Даже если возникнет какая-то негативная эмоция, она будет подобна письменам на воде – не успеет возникнуть, она исчезнет. Таким образом, только раскрывая, а не закрывая себя, вы можете измениться к лучшему. Очень важно вести себя естественно, не надо изображать из себя кого-то. Настоящий практик нравственности всегда ведет себя одинаково, а не так, что один-два дня он святой, а на третий день он становится демоном. Не надо притворяться святым и не надо изображать из себя демона. Оставайтесь всегда одинаковыми – спокойными и расслабленными.

Для того, чтобы иметь такое поведение, необходимо развить равностный ум. Не надо ни к кому слишком приближаться и не надо ни от кого слишком отдаляться. У вас должно быть одинаковое чувство ко всем живым существам. Вначале, конечно, вам не удастся добиться такой равностности. Но всё-таки попытайтесь уравнять своё отношение ко всем людям. Также необходимо одинаково относиться как к временному счастью, так и к временному страданию. Вы должны понимать, что после временного счастья обязательно наступит временное страдание и наоборот. Поэтому, когда вы стремительно поднимаетесь на гребне успеха, не слишком-то радуйтесь этому. Уже поднимаясь вверх, вы должны готовиться к падению. Когда же вы упадёте, это не станет для вас большим потрясением.

Когда вы падаете вниз, скажите себе: «Не волнуйся, ты опять взлетишь». Когда обычные люди взлетают вверх, их распирает от чувства собственной важности. Но когда они летят вниз, они бывают совершенно деморализованы. Это неправильно. Если вы живете по таким философским принципам, то ваше настроение будет таким же изменчивым, как погода в Москве. Ещё недавно шёл дождь, а сейчас уже светит солнце. Пять минут назад вы ещё беззаботно смеялись, а сейчас безутешно плачете. Настоящий человек должен каждый день оставаться одним и тем же. Не надо говорить: «Потрясающе, великолепно!» Вы можете сказать: «Ну, неплохо, нормально». Также не говорите, что всё ужасно. Можно сказать, что дела идут не очень хорошо. Всегда должно быть средне.

Такая оценка придаст уравновешенность вашему уму. Тогда, все ваши действия тела, речи и ума тоже будут уравновешенными. Это тоже практика. Некоторые люди, несмотря на то, что они имеют степень профессора, остаются маленькими детьми по своему характеру. У них быстро меняется настроение, их очень легко обрадовать и очень легко огорчить. Это означает, что этот человек, несмотря на то, что он стал профессором, не тренировал свой ум. Все знания, которые он получил – это сухая информация. Потому что если вы имеете настоящие знания, то вы действительно меняетесь, вы становитесь более глубоким человеком.

Иметь терпение тоже очень важно. Я уже объяснил, как практиковать терпение. Мы же практикуем нечто совершенно противоположное терпению – мы практикуем гнев. Сначала разрушаем свой собственный покой, а потом покой других. Именно поэтому мы и возвращаемся в сансаре. Мы не должны практиковать то, что противоположно практике терпения. Начиная практику терпения, мы естественным образом прекращаем гневаться, и тем самым меняемся к лучшему. Мы не просто приобретаем хорошие качества, но также развиваем очень большую силу ума. Терпение – это признак сильного ума. Гнев и

раздражение являются признаками вашей слабости. Вы можете сами проверить, насколько силен ваш ум. Если вы очень легко раздражаетесь, когда сталкиваетесь с неблагоприятными условиями, то это признак того, что у вас очень слабый ум.

Критерием настоящей силы не является грубая физическая мощь. Тот, кто один может убить несколько людей, не является сильным человеком. В наши дни даже маленький ребенок может завладеть автоматом и убить много людей. Сильный вы человек или слабый, зависит от того, насколько легко вы впадаете в гнев. Если вас нелегко разозлить, это свидетельствует о силе вашего ума. Здесь не имеется в виду только гнев возникающий, из-за критики в вашу сторону. Если вы начинаете злиться, когда у вас что-то не получается, то это тоже признак вашей слабости. В таких случаях, гнев возникает из-за чувства вины. У вас что-то не получается или вы не можете чего-то получить, тогда вы начинаете винить себя. Вы считаете себя ни на что не годным, из-за этого у вас может возникнуть злость. Все эти чувства возникают из-за вашей слабости. Например, вы совершили какую-то ошибку, потом, когда вы её вспоминаете, вы начинаете злиться на себя. Чувство вины – это тоже вид гнева на себя, это негативная реакция.

Существует огромная разница между чувством вины и сожалением. Вы должны сожалеть о своей негативной карме, о своем плохом поведении, но вы не должны злиться на себя. Чувство вины можно объяснить на следующем примере. Вы идёте в какое-то грязное место в чистой одежде. Там вы её пачкаете и когда возвращаетесь, начинаете причитать: «Какой я плохой, ни на что не годный. Весь измазался!» К тому же вы ещё начинаете себя бить. Вот это вот можно уподобить чувству вины, это глупо.

Чем же отличается чувство сожаления от чувства вины? Когда вы возвращаетесь и видите вашу испачканную одежду, вы начинаете анализировать: «Почему же я испачкал одежду? А, потому что я был в грязном месте. Если я буду продолжать посещать такие места, то, несомненно, буду пачкаться». И вы решаете больше туда не ходить. Вот такие мысли называются сожалением. Вы понимаете, что грязь есть грязь, и ничего не поделаешь. Её надо смыть. Вы надеваете чистую одежду и больше не ходите по грязным местам. Никакого смысла в чувстве вины абсолютно нет. Всегда оставайтесь спокойным, даже если вы совершаете ошибки. Постепенно у вас это войдет в привычку.

Я уже объяснил вам три вида терпения. В повседневной жизни мы встречаемся с этими тремя видами условий, в зависимости от этих условий мы испытываем гнев. Именно поэтому нам необходимы три вида терпения. Я подробно рассказывал об этом в предыдущих лекциях, если хотите повторить, то можете послушать записи этих лекций. Не волнуйтесь, все эти учения о трех основах пути позже войдут в книгу. Я специально даю такие подробные наставления, чтобы эта книга получилась хорошей и была бы вам полезна. Когда вы будете читать эту книгу, вам покажется, что вы читаете что-то совершенно новое для себя. Вы подумаете, что никогда не слышали этого раньше, потому что вы дырявые сосуды. Я шучу. Вы не разозлились? Значит вы сильные люди.

В этом месте вам очень легко практиковать терпение – здесь другая атмосфера. Даже если я скажу, что вы все тут дураки, вы не разозлитесь. Вы скажете: «Это действительно так. Геше-ла знает, что я дурак и говорит мне об этом». Но вы должны себя так вести и в полевых условиях. Если кто-то подойдет к вам на улице и скажет: «Ты дурак!», вы должны просто засмеяться в ответ. Если вы действительно дурак, сказанное есть правда. Если вы не дурак, то от того, что вас так называют, вы им не станете. Или можно думать так: «Если меня сравнивать с арьей, существом, которое обладает прямым познанием пустоты, то я дурак – это истинная правда». На самом деле, по сравнению с существами, у которых есть

прямое познание пустоты, мы все дураки. Может быть по сравнению с ними я умный дурак, а вы средние дураки.

Мы дошли до четвертой парамиты, парамиты энтузиазма или усердия. Обычно мы занимаемся практикой противоположной практике энтузиазма, практикой лени. Это тоже одна из причин нашего вращения в сансаре. Некоторые из моих учеников имеют уже достаточно знаний, но из-за своей лени они не практикуют должным образом. Вначале они были возбуждены, им хотелось практиковать, но они не знали, как правильно это делать. Теперь же, узнав, они стали лентяями. Такова сансара. В сансаре если вы не знаете, как практиковать – вы хотите практиковать, а когда вы узнаете – ваш энтузиазм пропадает. Итак, вы должны понять, что лень является одним из ваших недостатков. Существует три вида лени. Также вы должны понять, что такое энтузиазм и как развить его в себе.

Существует очень большая разница между возбуждением и энтузиазмом, настоящим желанием практиковать Дхарму. Также энтузиазм сильно отличается от того, когда вы насильно заставляете себя практиковать Дхарму. Если вы постоянно подгоняете себя, если ваше эго говорит вам: «Ты должен практиковать, чтобы стать лучше», тогда вас хватит ненадолго. Когда же вы практикуете с энтузиазмом, практика приносит вам удовольствие.

Теперь я объясню, что представляют собой три вида лени. Первый вид – это нежелание что-либо делать, апатия. В таком состоянии вы даже не хотите есть, единственное чего вы хотите – это спать. Такая лень заставляет вас очень много времени тратить впустую. Нам всем необходим сон, но, в принципе, нам достаточно пяти-шести часов сна. Больше спать нет необходимости. Если вы спите больше шести часов, это тоже лень. Если вы ложитесь спать в одиннадцать вечера, то должны просыпаться в пять утра. Но я не хочу давать вам слишком подробное учение про энтузиазм, потому что я сам ленив. Поэтому я не хочу вам говорить авторитетно, что вы должны делать именно то и то. Но если вы будете поступать так, как я вам советую, то это очень хорошо.

Второй вид лени – это увлеченность мирскими занятиями. Это тоже вид лени. Хотя может казаться, что вы очень активны, в действительности в это время вы предаётесь лени. Когда вы занимаетесь мирскими проектами, то, даже если вы встаёте в 4 утра, целый день ездите туда-сюда – это всё тоже просто потеря времени. Не думайте, что это энтузиазм. Нет, это вовсе не энтузиазм, это то, что противоположно ему. Это также мешает вам породить настоящий энтузиазм.

Энтузиазм – это когда вы занимаетесь духовной практикой, имея счастливое состояние ума. По-другому это называется радостное усердие или радостное усилие. Итак, занятия мирской деятельностью, которые способствуют накоплению негативной кармы, энтузиазмом не являются. Когда вы слишком увлекаетесь мирскими делами, поймите себя на этом и скажите: «Я слишком много времени трачу на мирские дела, это тоже один из видов лени. Я обманываю сам себя». Наша реальная ситуация – это ситуация человека, который выпал из самолета и стремительно летит вниз. С каждым мгновением вы всё ближе и ближе к земле.

Энтузиазм – это когда вы готовите себе парашют. Лень – это когда вы вместо того, чтобы готовить парашют, занимаетесь какими-то бессмысленными занятиями, пока летите: вы звоните в какой-то комитет, хотите стать председателем этого комитета и так далее. Вы уже вот-вот подлетите к земле, но всё продолжаете и продолжаете заниматься какими-то бессмысленными делами. Ваше место кто-то занял, и вы думаете, как бы вам вернуть его назад. Такие действия и называются ленью. Кто-то очень хочет жениться или выйти замуж, кто-то готовится к свадьбе, покупает украшения, а, между прочим, в это время до ужасной

встречи с землей остаются считанные метры. Арьи напрямую видят эту ситуацию. Обычные же люди не способны это увидеть.

Однако стоит вам просто обернуться и посмотреть в прошлое, вы поймете, что из всех людей, которые вместе с вами выпали из самолета, многие уже долетели до земли. Вы же просто немножко задержались в воздухе. Соппротивление воздуха немножко вас защищает, не даёт вам слишком быстро упасть. Когда вы осознаете реальную ситуацию, в которой вы находитесь, энтузиазм придёт гораздо быстрее. Для этого очень полезно медитировать на темы Ламрима, в частности на такие темы как «драгоценная человеческая жизнь» и «непостоянство и смерть». Благодаря такой медитации, вы сможете развить в себе энтузиазм довольно быстро. Если даже такой человек как я, лентяй из лентяев, смог развить энтузиазм, медитируя на темы «драгоценная человеческая жизнь» и «непостоянство и смерть», у вас, несомненно, это должно получиться.

Если вы в подробностях поймёте механизм практики шести парамит, у вас появится большой энтузиазм к практике Ламрим. Вы поймёте, что практика Ламрим – это невероятная практика. Только Ламрим может действительно помочь вам изменить механизм работы вашего ума. Остальные же практики, такие как чтение мантр, простирания, даже тантра, всё это помогает только очиститься от негативной кармы и накопить заслуги. Всё это полезно, однако, не может изменить механизм работы вашего сознания. Поэтому великий индийский пандит Атиша, когда он пришел в Тибет, написал труд под названием «Светильник на пути к Просветлению». Этот труд содержит в себе квинтэссенцию Ламрима.

Вы не сможете изучить все сутры за одну жизнь, это невозможно – их существует огромное количество. Если вы хотите сохранить учение Будды в России во всей его полноте, тогда вам необходимо изучать Ламрим, который является квинтэссенцией всех сутр. Имея хорошее понимание Ламрима, вы сможете понять любую сутру. Какую бы сутру вы ни читали, вы сразу сможете её увязать со своей практикой, вы не будете нуждаться в комментариях. Тогда при выполнении любой практики – чтение мантр, простирания, молитва – у вас будет ясное понимание того, для чего вы это делаете.

Третий вид лени – это лень, связанная с откладыванием на потом. Вы постоянно говорите себе: «Пока я занят. Когда я разберусь со всеми своими делами, вот тогда я уйду в ретрит». Так вы никогда не сможете начать выполнение практики. Это аналогично ситуации, когда вы выпали из самолета и, падая, вместо того, чтобы думать о том, где взять парашют, вы думаете: «Пока я очень занят, для меня сейчас важнее создать комитет. Вот когда я создам его, я обязательно сделаю парашют, а пока мне некогда». Так ваше падение на землю обязательно станет для вас неожиданностью, и, естественно, у вас при этом не будет никакого парашюта. Может быть парашют у вас будет в руках, но вы не успеете его надеть. То есть у вас будут знания Дхармы, но вы не будете её как следует практиковать.

Шантидева говорил: «Многие люди, страдающие от болезни омрачений, имеют у себя в руках лекарство, но они умирают, так и не приняв его». Это очень большая глупость, особенно в сравнении с ситуацией человека, у которого в руках лекарств нет. Если такой человек без лекарств умирает – очень жалко. Но у него в принципе не было возможности спастись. Но если вы умираете, имея в своих руках лекарства, но так и не приняв их – это невероятная глупость. Вы как бы хотите принять лекарства, но постоянно откладываете это, вы говорите: «Позже, сейчас у меня нет времени. Я обязательно приму эти лекарства, но не сейчас». Поэтому не надо откладывать свою практику на потом.

Если вы хорошенько проверите, то найдёте у себя эти три вида лени. Они вас постоянно обманывают. Итак, сначала вы должны обнаружить в себе эти три вида лени. Некоторые люди практикуют следующим образом: они пытаются увидеть радугу тантры, на самом деле они даже не видят, что у них находится под ногами. Вы же ещё не умеете летать, вы ходите по земле, поэтому, если не будете смотреть себе под ноги, то обязательно упадёте. Сейчас я вам показываю то, что у вас находится под ногами. Я веду вас по дороге, я показываю вам, где ямы и как их надо обходить. Вам не надо сейчас думать о том, как научиться летать. Не думайте о том, что находится на высоте двух тысяч метров от земли, смотрите на самую землю. Вы ведь постоянно попадаете в эти ямы, от которых я вас предостерегаю. Вы должны увидеть в себе то, о чём я вам говорю.

Теперь, поговорим о том, как развить в себе энтузиазм. Как вы уже знаете, энтузиазм означает занятие духовной практикой с радостным состоянием ума. Вы не сможете силой развить в себе энтузиазм. Даже если духовный наставник будет вас бить, это вам не поможет. Может быть, два-три дня вы будете проявлять активность, но когда я уеду – вы опять будете лениться. Вы подумаете: «Геше Тинлея нет в городе – мы можем делать все что захотим». Итак, вы должны сами развить в себе энтузиазм.

Чтобы породить энтузиазм, для вас очень важно размышлять о результатах, к которым приводит духовная практика. Размышляйте о качествах шаматхи, о том какие результаты даёт союз шаматхи и випашьяны. Представьте, какого покоя вы достигните, когда станете арьей. Думайте о том, как было бы прекрасно достичь состояния освобождения. С другой стороны, размышляйте о тех страданиях, которые мы испытываем в сансаре с безначальных времён. Если вы не будете ничего предпринимать, вам вновь и вновь придется испытывать эти страдания. В настоящий момент вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Подумайте об этой невероятной возможности – в лодке ДЧЖ вы может переплыть океан сансары. Было бы так глупо проспать эту драгоценную возможность. Это очень и очень маловероятно, что вы получите такую возможность вновь, может быть через тысячи калп. Если вы будете так размышлять, то в вашем сознании появится вдохновение к духовной практике. Очень важно разговаривать со своими друзьями о духовной практике, о ретритах и тому подобном. Такие разговоры также будут придавать вам вдохновение.

Сейчас я приведу один пример, именно такой механизм вы должны использовать для развития энтузиазма. Есть один маленький ребенок, который не любит играть в футбол. Его отец футболист, и он очень хочет, чтобы его сын тоже стал футболистом. Если он будет на него кричать, топтать ногами, угрожать: «Ну-ка, быстро иди играть в футбол, а то я тебя побью», то таким путём он не заинтересует своего сына футболом. Какой же метод будет искусным в данной ситуации? Сначала ребенку надо внушить, что он может стать очень хорошим футболистом. Ему надо придать уверенность в том, что у него есть к этому большие способности. Потом ему надо объяснить преимущества футбола. Надо ему рассказать о том, что, будучи классным игроком, он может стать очень богатым и знаменитым. Тогда у ребенка появится вдохновение к игре в футбол. А когда возникнет это вдохновение, то вместе с ним спонтанно возникнет энтузиазм.

Когда у ребенка появится энтузиазм, он сам скажет: «Я хочу пойти на футбольное поле и научиться играть уже сегодня». Отец скажет: «Нет, сегодня мы пойти не сможем, мы пойдём завтра». Ребёнок запротестует: «Нет, нет, я хочу сегодня!» Теперь, играя, он совершенно не будет замечать ушибы. Если раньше, стоило ему немного поцарапаться, он начинал плакать, то теперь даже большие раны он не будет замечать. Вот такое состояние ума и называется энтузиазмом. Один и тот же ребёнок, но совершенно разные подходы к делу. Но это просто пример механизма энтузиазма, это ещё не тот энтузиазм, который

нужен в духовной практике. С точки зрения духовного уровня, энтузиазм к футболу – это та же самая лень, привязанность к мирской деятельности.

Очень важно, во-первых, развить уверенность в своих силах: «Я могу практиковать, у меня есть природа будды. Если я буду этим серьёзно заниматься, то для меня всё возможно». Шантидева в своём труде «Бодхичарья-аватара» приводит такие слова Будды: «Достичь состояния пробуждения может даже крошечное насекомое». Если даже крошечное насекомое может стать буддой, почему вы не можете стать буддой? Такие мысли придают вам уверенность в своих силах. Всё реально и достижимо, но не так просто. Здесь необходим энтузиазм.

Скажите себе: «Многие люди, для того, чтобы достичь каких-то малозначимых мирских результатов, затрачивают огромное количество усилий. Они невероятно много трудятся. Порой они даже недоедают, отказывают себе во всём, лишь бы этого достичь. Передо мной стоит великая цель, ради которой можно пойти на всё. Неужели я не готов затратить на эту цель больше усилий, чем затрачивают другие люди, добиваясь мирских целей».

Что касается трудностей, можете привести следующий довод: «Даже если я не буду практиковать Дхарму, всё равно у меня будут трудности. Поэтому, не полезнее ли будет преодолевать те трудности, которые приведут к весомому результату, а не просто бессмысленные мирские трудности?» То же самое говорил Шантидева: «Даже если вы не практикуете Дхарму, у вас будет столько проблем в жизни. Чтобы решить эти временные проблемы, вам придётся стать очень активным. Но вся ваша активность будет бесполезной. Она будет направлена только на решение этих временных неприятностей. Поэтому, если сталкиваться с проблемами, то лучше сталкиваться с ними на пути практики Дхармы. Тогда ваши проблемы, которые раньше были бессмысленными, приобретут значимость. Позже эти проблемы вообще перестанут быть для вас проблемами, а станут удовольствием».

Вначале не надо ожидать, что практика будет приносить вам наслаждение. Сперва вам даже придётся немножко себя подстёгивать, но не делайте это слишком сильно. Когда вы берёте в руку очень хрупкую чашку, вы не должны держать её слишком крепко, иначе вы можете её раздавить. Держите чашку нежно, но при этом и не ослабляйте вашу руку слишком сильно, а то она может выпасть из ваших рук и разбиться.

Поэтому я вам говорю, что не надо себя насиловать, не надо себя слишком заставлять, а надо расслабиться и делать всё с удовольствием. Некоторые мои ученики очень рады, когда я это говорю. Они тут же полностью расслабляются и вообще перестают что-либо делать. Это всё равно, что выпустить чашку из рук. Надо прилагать умеренные, адекватные усилия для того, чтобы удержать чашку: держите её не слишком крепко и не слишком слабо. Поэтому в буддизме так важен срединный путь. Во всем следует придерживаться срединного пути. Вначале не надо быть слишком духовным – это тоже неправильно. Так вас хватит ненадолго. Плохой марафонец в начале дистанции бежит слишком быстро, он гордится собой и словно говорит: «Посмотрите как быстро я бегу, остальные бегут очень медленно». В конце концов он не выдерживает темпа, у него кончаются силы, и он падает. Потом ему уже не хочется бегать никакие марафоны. Поэтому в самом начале надо бежать достаточно медленно. Берегите свои силы. Теория срединного пути очень важна.

Благодаря такой тактике, ваш энтузиазм будет постепенно расти. Чем больше вы будете размышлять о качествах духовной практики, о таких вещах как шаматха, випашьяна, тем больше у вас будет желания заниматься практикой. Вы уже не будете откладывать практику на потом. Например, когда ребёнок очень увлечен футболом, у него расширяются

глаза каждый раз, когда он просто видит футбольное поле. Точно так, когда такие вещи как шахматка будут у вас вызывать вдохновение, то, каждый раз, когда вы будете видеть какую-нибудь тихую гору, у вас будет щемить сердце.

Что такое совершенство энтузиазма? Существо, практикующее совершенство энтузиазма, имеет следующие мысли: «Если ради блага хотя бы одного живого существа мне придётся провести в аду несколько кальп, то я сделаю это без малейшего сожаления». Когда появляются такие мысли, то практика энтузиазма доведена до совершенства. Вам, конечно, вовсе не обязательно сидеть в аду целую кальпу. Это просто вопрос внутренней решимости, ваша сильнейшая решимость характеризуется следующими мыслями: «Даже если придётся провести в аду целую кальпу, я всё равно это сделаю. Даже если моя духовная практика, ведущая к достижению состояния будды, займет у меня три неисчислимых эоны, я готов её продолжать, я с радостью буду это делать».

Вы должны помнить о том, что без парамиты энтузиазма, буддой стать невозможно. Если у человека слабый ум, он говорит: «Я хочу стать буддой за одну жизнь, если потребуются две жизни, то я не согласен – это слишком долго». Такой человек буддой никогда не станет. Может быть, он будет последним, кто станет буддой. Всё происходит совершенно наоборот. Если человек готов заниматься практикой, даже если она займет у него бесчисленные эоны, то, скорее всего, он достигнет состояния просветления гораздо быстрее, чем тот, кто ожидает очень быстрых результатов.

Например, когда вы ждёте какого-то человека, и думаете, что он вот-вот придёт, этот человек часто опаздывает. Вы его так ждёте, а он задерживается в итоге на час. Когда он приходит, вы ему говорите: «Я тебя ждал целую вечность». Другой человек тоже кого-то ожидает, но при этом он спокоен и думает: «Наверное, он опоздает на часок. Ничего страшного, я пока займусь практикой». И когда человек приходит к нему с опозданием на час, он ему говорит: «Ты слишком быстро пришел». Даже если ожидание занимает одинаковое количество времени, если вы ожидаете в беспокойстве, вам это кажется невероятно мучительным. Если же вы ожидаете спокойно, то время пролетает незаметно.

Вы должны запомнить одну очень важную вещь. К какому бы проекту вы ни приступали, к мирскому или к духовному – не ждите быстрых результатов. Это одна из человеческих слабостей – ожидание быстрых результатов. Это результат вашей лени и эгоцентризма. Очень важно быть всё время готовым к самому худшему развитию событий. Не надо рассчитывать только на идеальное развитие событий. Рассматривайте различные варианты, будьте готовы к каждому из них. Тогда у вас будет больше шансов на удачу. Эту буддийскую теорию вы также можете применять и в бизнесе.

На этом про энтузиазм, очевидно всё. У меня самого нет большого опыта в этом. Я слышал про энтузиазм, и сейчас лишь пересказываю те слова, которые я слышал.

Следующая парамита – парамита сосредоточения или концентрации. У меня совершенства концентрации также нет. Может быть, есть чуть-чуть. Концентрация – это способность ума сосредотачиваться на любом объекте, в течение любого времени, без малейшего отвлечения, блуждания и притуплённости ума.

Совершенство сосредоточения – это однонаправленное пребывание ума на абсолютной природе феномена, в течение любого времени, без малейшего отвлечения, блуждания и притуплённости ума.

В молитве «Лама Чопа» есть строки, которые представляют собой очень сжатое описание всех шести парамит. Вы читаете эту строки по-русски после каждого подношения Цог. Строки, относящиеся к парамите сосредоточения, звучат так: «Благословите меня достичь совершенства сосредоточения, избегая пороков вялости, возбуждения и рассеянности». Строки, относящиеся к парамите энтузиазма: «Даже если ради каждого живого существа мне придётся гореть в огне Авичи в течение бесчисленных эонов, благословите меня достичь совершенства радостного усердия и из сострадания стремиться к высшему Просветлению».

Вообще очень важно выучить эти строки молитвы «Лама Чопа», идущие после подношения Цог, наизусть. Я, например, помню их наизусть, поэтому могу без всяких бумажек и конспектов читать лекции. Этот текст является одним из коренных. На его основе я могу давать любые комментарии. Когда вы по-настоящему занимаетесь аналитической медитацией, то не должны постоянно смотреть в книги. Иначе вы постоянно будете подсматривать то в один текст, то в другой. Основные положения медитации вы должны знать наизусть. Также вы должны знать наизусть последнюю часть «Лама Чопа». Там идёт обзор всех этапов пути: от темы «преданность гуру» до тантры.

Вообще-то, в монастырях люди учат наизусть целые книги. Я вас не прошу этого делать. Я хочу, чтобы вы выучили только один маленький текст, который будет очень полезен для вашей аналитической медитации. Потом, было бы ещё хорошо выучить текст «Три основы пути». Если возможно, хорошо бы ещё выучить наизусть труд Шантидевы «Бодхичарья-аватара», «Вступление на путь деяний бодхисаттвы». У разных людей разные стили практики. Один из моих друзей, например, каждый день наизусть читает «Бодхичарья-аватара». Иногда он сидит дома и читает, иногда он делает это на улице. Он обдумывает каждую прочитанную строчку. Он очень хорошо знает смысл этого текста и знает насколько это полезно. Такое ежедневное чтение становится для него аналитической медитацией.

Существуют разные виды медитации. Есть аналитическая медитация, есть медитация созерцания, есть медитация визуализации и медитация порождения. Также существует медитация однонаправленного сосредоточения на внешнем объекте и медитация однонаправленного сосредоточения на внутреннем объекте. Все эти вещи вы должны знать, иначе ваша медитация будет оставаться на уровне детских игр.

Созерцательная медитация основана на чтении текста. Есть разница между аналитической медитацией и созерцательной медитацией. Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, вы занимаетесь глубоким анализом определенного положения. Во время созерцательной медитаций вы читаете текст, строчка за строчкой, и у вас возникают образы относительно прочитанного. Вы просто созерцаете эти образы. Например, когда вы встречаете слово «Москва» в каком-нибудь тексте у вас просто возникает образ Москвы. То есть вы не анализируете глубоко, что такое Москва, вы просто представляете в уме её общий образ.

Точно так же, когда вы читаете «Лама Чопа», вы не анализируете каждую строчку. Когда вы читаете строки о преданности гуру, вы воспроизводите в уме, что такое преданность гуру. Возникают некоторые ощущения связанные с этой темой, но они возникают не как результат глубокого анализа. Затем вы переходите к следующей теме и снова пытаетесь представить себе то, о чём идёт речь, например, ДЧЖ или «непостоянство и смерть». Вы читаете эти строки и просто созерцаете образы прочитанного.

Вначале такая созерцательная медитация очень полезна. Она даёт вам вдохновение. Если вы сразу будете заниматься аналитической медитацией, она будет у вас достаточно сухой. Сначала вы должны развить в себе какой-то определенный уровень чувства по отношению к каждой из тем Ламрима. Пабонгка Ринпоче говорил относительно медитации следующее: «Сначала займись созерцательной медитацией, с целью подчинить себе все темы Ламрима».

Таким образом, сначала попытайтесь охватить все темы Ламрима, начиная с темы «преданность гуру» и заканчивая Пустотой. Затем постарайтесь искусственно вызвать в себе чувства, относительно каждой из тем. Эти чувства называются искусственными, потому что они не порождены естественно и спонтанно, но как бы смоделированы. Для этого необходимо заниматься аналитической медитацией. Когда вы будете больше заниматься медитациями на темы ДЧЖ, «непостоянство и смерть», у вас появятся искусственные чувства, связанные с этими темами. Некоторое время после таких медитаций у вас будет очень сильный энтузиазм. Все мирские дела покажутся вам полной ерундой, вы совершенно потеряете к ним интерес. Вы перестанете думать о мирском счастье других людей, у вас совершенно пропадёт зависть к обычным людям. Вместо зависти вы почувствуете к ним сострадание. Когда же вы будете думать о великих бодхисаттвах и арьях, у вас будет появляться вдохновение. Вы будете желать стать такими же, как они.

Такое чувство, порожденное после той или иной медитации, и называется искусственным. Развить его в себе не так уж и трудно. У меня оно также было, но теперь исчезло. Дело в том, что, до тех пор пока вы не добьётесь спонтанного чувства, вы не должны прерывать свои занятия медитацией. Продолжайте свою медитацию вплоть до возникновения такого естественного и спонтанного чувства. Иначе все ощущения, достигнутые вами в ходе аналитических медитаций, очень быстро испарятся.

Однако, даже если вы не достигните реализации спонтанного чувства, не надо думать, что все ваши занятия бесполезны. Когда люди снова приступают к этой медитации, то это чувство появляется у них очень быстро, потому что причины для его появления были созданы ранее. Даже если в этой жизни вы не добьётесь реализаций, в силу своей практики в этой жизни, в будущей жизни, когда вы приступите к практике, реализации придут к вам гораздо быстрее.

После того как вы по каждому пункту Ламрима добьётесь порождения искусственного чувства, вы должны продолжить медитацию с целью порождения естественного, спонтанного чувства. Продолжайте медитировать над каждой из тем Ламрима по отдельности, пока вам не удастся породить в себе естественное чувство преданности гуру. Как только вы достигнете этой реализации, все остальные естественные реализации Ламрима придут к вам очень быстро. Тогда тантра для вас будет уже очень легким делом. Самые трудные реализации – это реализации Ламрима. Когда у вас появятся очень хорошие реализации Ламрима, то и развить шаматху будет очень легко.

Если вы, не имея ни малейшего чувства, связанного с темами Ламрима, будете интенсивно заниматься однонаправленным сосредоточением, то вам скорее грозит помешательство, а не реализации. В таком случае ваш ум становится очень чёрствым, потом у вас появляются странные видения. Из-за этих «йогических» видений вам может показаться, что вы стали великим йогиним, вы начнёте разговаривать с ними на каком-то этапе. Не совершайте таких ошибок. Лама Цонкапа, Манджушри в человеческом теле, указал нам наивысший путь к просветлению, нет ничего выше, чем этот путь. Это я вам точно говорю. В нём поэтапно указано как достичь Просветления. Иногда ваше эго, будет вас обманывать, оно

будет говорить вам: «Ну, зачем строить первый этаж, когда можно сразу построить двенадцатый».

Второй вид медитации – это аналитическая медитация, которую я вам уже объяснял. В данном случае ум может анализировать как относительную природу феноменов так и абсолютную. В темах Ламрима присутствуют оба типа анализа.

Третий вид медитации – это однонаправленное сосредоточение на внешнем объекте. Например, на образе Будды. Он должен быть размером с большой палец руки. Такой объект вы представляете перед собой в пространстве и однонаправлено сосредоточиваетесь на нём.

Целью как созерцательной, так и аналитической медитаций является порождение реализаций отречения, бодхичитты и мудрости познающей пустоту. Это же является и основной целью всех медитаций на Ламрим.

Однонаправленное сосредоточение на внешнем объекте предназначено для развития шаматхи. Целью здесь является устранение всех ошибок концентрации и достижение ясного состояния ума, способного пребывать на любом объекте сколь угодно долго. С помощью шаматхи вы сможете гораздо быстрее породить в себе спонтанную реализацию. Очень многие мастера поступали так: сначала они медитировали на Ламрим и пытались достичь искусственного чувства, а затем они приступали к практике шаматхи. Развив шаматху, они возвращались к медитации на Ламрим, и с помощью однонаправленного сосредоточения уже достигали реализации спонтанного чувства. Благодаря такому способу, и отречение, и бодхичитта, и мудрость познающая пустоту – всё это возникает гораздо быстрее.

Я объясняю вам путь в самых общих чертах. Следуя этому пути, вы действительно можете достичь всего. Этим путём прошли все великие мастера прошлого. Если вы будете делать практику без бодхичитты, отречения и мудрости познающей пустоту, то это будет путь, совершенно отличный от пути всех мастеров прошлого. В тексте Ламы Цонкапы «Три основы пути» говорится, что эта практика предназначена для практиков Махаяны.

Существует также однонаправленное сосредоточение на внутреннем объекте. Например, на слоге атунг, кратком «а». Это уже тантрическая практика. Здесь вы не только развиваете шаматху, но и одновременно порождаете внутренний огонь. Вы добиваетесь растворения ветра в центральном канале и переживания союза блаженства и пустоты. Эта практика обладает большим количеством особенных качеств, чем предыдущая. Например, как магнитофон: чем более он продвинут в технологическом плане, тем больше у него функций. Точно так же в тантре существует множество специальных функций практики. Однако метод порождения шаматхи в сутре и в тантре один и тот же. Разница лишь в объекте медитации: в тантре используется особый объект медитации.

Следующий вид медитации – медитация через порождение чувства. Например, если вы медитируете на любовь и сострадание, то вы не направляете своё внимание на что-то внешнее. Вы порождаете любовь и сострадание внутри себя, то есть ваш ум порождается в форме любви и сострадания. Когда вы породите в себе сильную любовь, то вашей целью будет пребывание с этим чувством в течение как можно большего времени. Например, когда вы порождаете отречение, сначала вы проводите аналитическую медитацию, на её основе у вас возникает чувство отречения, и вы стараетесь как можно дольше пребывать с этим чувством. Чем больше вы пребываете с этим чувством, тем больше вы привыкаете к этому чувству. Затем это чувство отречения должно превратиться в один из аспектов

вашего ума, то есть отречения становится его естественным качеством. Бодхичитта порождается таким же образом.

Однако невозможно породить познание пустоты так же, как вы порождаете любовь или сострадание. Познание пустоты имеет свою специфику. Познание пустоты – это познание отрицания. Сначала вы должны понять, что подлечит отрицанию, потом вы отрицаете этот объект, и затем сосредоточиваетесь на отсутствии отрицаемого объекта. Это называется медитация на пустоту. Вам не надо порождать в себе пустоту, как вы порождаете в себе отречение или бодхичитту – вот в чём заключается разница. Обычно такое учение не даётся так открыто. Например, в Ламрине вы не найдёте таких комментариев, но сегодня я вам это передаю. Я получил это учение от Панора Ринпоче – великого мастера медитации, он медитировал в горах тридцать лет. Некоторые механизмы таких медитаций передаются только устно, от мастера ученику.

Посвящение заслуг.

Некоторые из новых учеников попросили меня передать обет Прибежища. Я сейчас его передам. Все остальные тоже могут присоединиться, повторяйте за мной. Визуализируйте над моей головой Его Святейшество Далай Ламу в окружении будд и бодхисаттв, и повторяйте за мной слова обета «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМА НАМО САНГХАЯ». Визуализируйте, как из моего рта и рта Его Святейшества исходит белый свет. Он входит к вам в рот, попадает в сердце и остается там как чистый обет Прибежища. Основное обязательство обета Прибежища – это не причинять вреда другим. Потом я дам вам передачу самых важных мантр.

Передача обета Прибежища и мантр.

Если у новых учеников есть желание практиковать буддизм, то первое что вам нужно делать – это каждый день читать ежедневную молитву, которую мы читаем обычно перед лекцией. Когда доходите до чтения мантр, читайте как можно больше мантры Авалокитешвары и Тары.

Когда вы читаете мантру Авалокитешвары, представляйте перед собой Авалокитешвару, из него исходит белый свет с нектаром, который входит в вас, очищая и благословляя вас. То же самое выполняйте и при чтении мантры Тары. Практика Авалокитешвары предназначена для увеличения ваших любви и сострадания. Практика Тары – для увеличения удачи. Причем удачи не в мирских делах, а удачи в вашей духовной практике. Так что вы должны сосредотачиваться на практике Тары не с целью достижения успеха в мирских предприятиях, а с целью того, чтобы ваша духовная практика проходила успешно. Если ваша духовная практика станет более успешной, то всё ваше мирское счастье, приложится само по себе. Вам не надо будет специально его добиваться, вас оно перестанет интересовать.

Богдо Геген скоро приедет, паспорт уже почти готов. Молитесь о том, чтобы он приехал, потому что заслуг у нас всё-таки не хватает. Сегодня утром я как раз звонил Богдо Гегену и сказал о том, что все очень интересуются его приездом. Ринпоче сказал, что он скоро приедет. Но он добавил, что паспорт ещё не готов. Богдо Геген действительно хочет приехать, и если бы это зависело только от него, он бы уже давно приехал.

Вопрос: Геше-ла, нам билеты покупать?

Ответ: Покупайте, Богдо Геген несомненно приедет в Курумкан, так что не бойтесь. Покупайте билет и молитесь.