

Сегодня, как обычно перед началом учения мы развиваем правильную мотивацию. Лучшая мотивация: слушать это учение с добрым сердцем ради счастья всех живых существ. Сейчас я буду читать молитву на тибетском языке, а вы в это время постарайтесь породить в себе желание счастья всем живым существам.

Я очень рад видеть вас, сегодня я даю вам четвертую лекцию по буддийскому учению. Завтра, в последний день моего пребывания в Харькове по вашей просьбе я дам вам благословение Тары. Тара – это божество благой активности. Это благословение очень полезно для устранения всех препятствий в вашей жизни и для того чтобы ваша жизнь, как мирская, так и духовная, была успешной. Самое важное – прийти на благословение с добрым сердцем и с правильной мотивацией. Не нужно делать излишнюю рекламу этого события, потому что оно имеет важность только для тех, кто хочет идти вперед по духовному пути. Для таких людей поддержка божества Тары очень важна.

Завтра во время этого благословения вы получите от меня передачу мантр. Читать мантры без передачи от духовного наставника – все равно, что выжимать масло из песка: никакого масла вы выжать не сможете. Если же вы будете читать мантру после получения передачи от духовного наставника – это будет очень действенно, это все равно, что выжимать масло из кунжутных зерен – из них вы получите масло.

Передача мантр и благословений должна исходить от подлинного учителя. Я сам получил эти передачи от Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество получил эти передачи от своего учителя, и так эта линия преемственности является непрерывной до самого Будды Шакьямуни. В буддизме непрерывность линии передачи учений и благословений от потока ума учителя к потоку ума ученика очень важна. В противном случае, если вы будете читать книги по буддизму и пытаться практиковать по книгам, результата это не принесет. Как я уже говорил, это подобно выжиманию масла из песка.

Я приглашаю на это благословение тех людей, которые подготовили свой ум слушанием учения. Я не хочу, чтобы на него пришли люди, желающие получить для себя какие-то особенные экстрасенсорные способности.

Благословение Тары – мой прощальный подарок вам перед отъездом в Москву. Я надеюсь, что в течение года это благословение будет защищать вас от всех препятствий в вашей жизни, а через год я к вам приеду снова.

Сила благословения, которое вы получите, в большой степени зависит от состояния вашего ума. Если вы будете на 100% верить в Тару, то Тара сможет защитить вас на все 100%. Если вера ваша – всего лишь на 50%, вы получите и благословение на 50%. Если ваша вера – на 5%, то и благословение вы получите на 5%. Я уверен, что все вы получите благословение минимум на 5%, потому что иначе вы завтра просто не придете. Даже пятипроцентное благословение – это уже очень хорошо, это лучше, чем ничего.

Сегодня мы продолжим учение, которое я начал давать три дня назад. Нам осталось обсудить четвертую строку учения Будды о четырех благородных истинах. Первая строка гласит: «Благородную истину о страдании следует признать». Вторая строка гласит: «Благородную истину об источнике страдания следует отбросить». Третья строка гласит: «Благородную истину о пресечении страдания следует осуществить». Вчера я вам объяснил, что такое благородная истина о пресечении страдания, которую следует осуществить, и это должно стать вашей целью.

Вы должны понять, что ваша цель – это достижение ума, свободного от всех омрачений, то есть совершенного счастья, а не стремление получить какие-то предметы, которые дадут

вам счастье. Это неверное толкование счастья. Даже если вы будете назначены на пост мэра города Харькова, вы все равно не будете счастливы. Когда вы добьетесь назначения на этот пост, вас там ожидают новые страдания от того что вы получили это назначение – совершенного счастья вы таким образом не обретете.

Никакие сансарические объекты не могут дать вам настоящего счастья. Они могут дать вам лишь временное счастье, но все же это лучше, чем страдание от страданий. Достижение временного счастья не должно быть вашей конечной целью. Вы должны понять, что ваша конечная цель – это ум, полностью свободный от омрачений. Именно это является нирваной – настоящим счастьем. Для того чтобы обрести ум, полностью свободный от омрачений, необходимо реализовать четвертую благородную истину. Будда сказал: «Медитируй на благородную истину о пути».

Что такое благородная истина о пути? Это мудрость, напрямую познающая пустоту. Она подобна лекарству. Мудрость и ваше неведение, которое является источником всех омрачений – это взаимоисключающее противоречие. Когда мудрость будет пребывать длительное время в вашем уме, то неведение прекратит свое существование.

Итак, мы должны понять, что первая благородная истина о страдании подобна болезни. Вторая благородная истина об источнике страдания – это причина болезни. Третья благородная истина о пресечении страдания подобна полному излечению от болезни. Четвертая благородная истина о пути подобна лекарству, которое излечивает вас от болезни. Первую и вторую благородные истины мы называем сансарой. В настоящий момент вы уже обладаете этими двумя благородными истинами.

Ваши тело и ум – это благородная истина о страдании. Ваши психофизические совокупности родились под влиянием омрачений, поэтому в настоящий момент ваши тело и ум являются основой для страданий. Ваше тело подвержено различным заболеваниям, оно быстро охлаждается или перегревается и страдает от этого, а ваши омрачения служат источником всех страданий.

Итак, две первые благородные истины есть у вас уже сейчас. В середине своего духовного пути у вас появятся три благородные истины: останутся благородная истина о страдании и благородная истина об источнике страдания, но вы посредством медитации обретете благородную истину о пути, то есть мудрость, познающую пустоту. Когда вы первоначально обретете эту мудрость – неведение не сразу исчезнет из вашего ума. Только в результате освоения мудрости в процессе продолжительной практики медитации неведение постепенно будет уходить, и в конце концов оно полностью покинет ваш ум.

Я объясню вам, как это будет происходить. Когда вы впервые постигнете пустоту напрямую, пребывая в медитации на пустоту, неведения в вашем уме не будет. Когда вы выйдете из медитации, неведение вновь возникнет в вашем уме. Таким образом, у вас будут периоды без неведения во время пребывания в медитации, и постмедитативные периоды, когда неведение опять возвращается к вам. Неведение будет полностью устранено после длительной медитации на пустоту – тогда оно больше никогда к вам не вернется, и только тогда омрачения перестанут существовать в вашем уме, и все ваши страдания также прекратятся. Это называется третьей благородной истиной, или истиной о пресечении страданий.

В конечном итоге у вас останутся две благородные истины: четвертая благородная истина или мудрость, познающая пустоту напрямую, и третья благородная истина, то есть состояние ума, полностью свободное от омрачений.

Для достижения третьей благородной истины, или ума полностью свободного от омрачений, крайне важно медитировать на благородную истину о пути. Для этого в начале вы должны достичь концептуального познания пустоты. Концептуальное познание пустоты должно быть основано на шаматхе – однонаправленном сосредоточении. Без шаматхи концептуальное познание пустоты не станет випашьяной. Випашьяна означает высшее видение или особое проникновение в суть вещей. Для достижения этого высшего видения однонаправленное сосредоточение ума крайне важно, то есть без медитации шаматха невозможно обрести випашьяну.

В настоящий момент, сколько бы вы ни медитировали на пустоту, вы не сможете обрести випашьяну, или высшее видение. Потому что ваша нынешняя ситуация такова: темной ветреной ночью при освещении слабого огонька свечи, который колышется от ветра, вы пытаетесь прочесть книгу с очень мелким шрифтом. Ветер все время колеблет маленький огонек вашей свечи, поэтому вы не можете четко увидеть, что написано в этой книге. Когда не будет ветра, и пламя свечи будет гореть ровно и ясно, вы сможете прочесть то, что написано в книге.

В настоящее время ваш ум обуревают огромное количество концепций – это подобно сильному ветру. Ваш ум лишен ясности – это подобно маленькому колеблющемуся огоньку свечи. Если ваш ум лишен ясности, и в нем дует ветер концепций, то ваше восприятие очень нечеткое, мутное. Как же в таких условиях вы можете обрести высшее видение, которое называется випашьяна? Это высшее видение и есть лекарство для ума, потому что благодаря высшему видению ваш ум раскрывается, и вы сможете очистить его от множества омрачений. Вы сможете освободиться от омрачений путем раскрытия своего сознания.

Здесь приводится такой пример. Вы находитесь в плохо освещенной комнате. Вам кажется, что в комнате есть змея – и вы ее боитесь. Некоторая основа для ваших страхов имеется, потому что на полу лежит веревка, которая скручена так, что напоминает змею. Вы находитесь в панике: боитесь, что змея вот-вот подползет и укусит вас, поэтому вы мечетесь в страхе по комнате. Каков же лучший способ избавиться от этого страха? Если вы будете пытаться не думать о змее – это вам не поможет. Лучший метод – это включить в комнате свет, чтобы выяснить: что там в действительности находится, где тот объект, который внушает мне страх? Включив свет, вы исследуете комнату, и найдя веревку выясняете, что это не змея. Когда вы видите отчетливо, что это веревка, а не змея, ваш страх исчезает, и вы понимаете, что никакого смысла бояться нет.

Невозможно привести пример, который давал бы полное, всеобъемлющее представление о пустоте. Мы можем только иллюстрировать какие-то аспекты этого понятия. Приведенный пример помогает убедиться, что когда вы познаете пустоту, то поймете, что из пустого дома невозможно ничего украсть, и в пустом доме невозможно ничего найти. После этого вы можете расслабиться. Настоящее расслабление и отдых у вас появятся только тогда, когда вы познаете пустоту. До тех пор пока вы не познали пустоту, ваш ум не найдет покоя даже во время отдыха в Крыму. Ваш ум будет думать: что там творится в Харькове? Ваше тело будет лежать и чернеть на пляже под лучами солнца, но ум в это время отдыхать не будет.

Итак, однонаправленная концентрация – медитация шаматха – крайне важное условие для достижения высшего видения – випашьяны.

Сейчас я вам расскажу о десяти бхуми или десяти уровнях бодхисаттв. Для того чтобы ступить на первый путь – *путь накопления* – вы должны обрести спонтанную бодхичитту,

то есть заботу о других больше, чем о себе. Без бодхичитты вы не сможете ступить на первый путь – путь накопления. Если обладая бодхичиттой, на основе медитации шаматха вы достигаете концептуального познания пустоты, то переходите на второй путь – *путь подготовки*. Затем, когда вы переходите от концептуального к прямому познанию пустоты, то ступаете на третий путь – *путь видения*. Путь видения длится только одно мгновение – это первое мгновение прямого познания пустоты. Уже во второе мгновение прямого познания пустоты вы переходите на четвертый путь – это *путь медитации*. Когда вы достигаете седьмого бхуми или седьмого уровня бодхисаттв, ваш ум полностью освобождается от омрачений. На последних трех – восьмом, девятом и десятом бхуми – вам предстоит устранить последние препятствия: это так называемые факторы, препятствующие достижению всеведения. Когда вы устраните эти препятствующие факторы, ваш ум сможет спонтанно и одновременно познавать все феномены. Именно тогда вы обретете всеведущий ум Будды. Именно тогда вы станете Буддой.

Таким образом, я схематично изложил вам весь путь. Я надеюсь, что в будущем вы пройдете весь этот путь до конца. Достигнув последней ступени или состояния Будды, вы станете источником счастья для всех живых существ.

Когда вы находитесь на этапе прямого познания пустоты, в это время вы можете являть из себя, или эманировать, сто различных тел, которые могут переноситься в сто разных вселенных и там приносить благо, помогать живым существам. На следующих этапах эта способность многократно увеличивается. В итоге на десятом бхуми вы можете являть уже миллионы тел. Когда вы станете Буддой, у вас будет способность являть из себя бесчисленные тела, которые будут помогать живым существам везде, где живые существа нуждаются в помощи. Вы должны понять, что с точки зрения буддизма эта наша вселенная – всего лишь одна из бесчисленных существующих вселенных. На самом деле существуют миллионы и миллионы мировых систем и бесчисленное множество населяющих их живых существ.

Когда вы станете Буддой, то сможете являть свое тело эманации, или *Нирманакаю*, следующим образом. Приведу вам аналогию. Когда поверхность водоема чистая, незамутненная, в ней может ясно отражаться луна. Несмотря на то, что луна сама не попадает в водоемы, она отражается везде, где есть незамутненная ровная водная поверхность. Подобным же образом, везде где есть сильная вера в Будду – там Будда будет присутствовать перед тем, кто верит в него.

Для того чтобы достичь высоких реализаций, в первую очередь вы должны достичь реализации *шаматхи* – ясного ума, способного к однонаправленному сосредоточению.

В настоящий момент ваш ум подобен дикому, не укрощенному слону. Для того чтобы достичь реализации шаматхи, вы должны приручить дикого слона вашего ума. Этот ум не способен даже мгновение удерживать внимание на одном объекте, но если вы займетесь тренировкой, то сможете приручить свой ум, потому что тренировке поддается все. Люди, живущие в нашем мире, добились больших успехов в дрессировке диких слонов, но они не способны усмирить свой собственный ум. Самое главное для вас – тренировать, усмирять свой собственный ум. Шаматха – медитативная техника, которая позволяет это осуществить.

Для того чтобы породить вдохновение к практике шаматхи, вам нужно размышлять над преимуществами реализации этой практики. Когда вы обретете реализацию шаматхи, ваш ум станет невероятно ясным и пронизательным. На основе шаматхи вы сможете достичь всех других реализаций гораздо быстрее: вы сможете очень легко породить в своем уме

любовь, сострадание и бодхичитту. Благодаря реализации шаматхи ваш ум постоянно будет пребывать в состоянии необычайного покоя и счастья. Сколько бы вы ни сидели в позе медитации, вместо того чтобы чувствовать в теле боль, неудобство, вы будете чувствовать только блаженство. Те, кто достиг шаматхи, говорят, что ум обретает такую ясность, что появляется способность сосчитать все частицы, составляющие этот мир – ум становится необычайно пронизательным. На основе шаматхи очень легко достичь ясновидения. На основе шаматхи появляется способность летать и другие чудодейственные способности, которых на самом деле достигали тибетские и индийские учителя прошлого. Это все достижимо – ничего мистического в этом нет.

Таков механизм: какую причину вы создадите, такого результата вы и достигнете. Приведу вам пример. Житель глухой, отдаленной деревни приехал в большой город, хочет зайти в какой-нибудь большой магазин и видит, как перед ним сами раздвигаются двери, а когда он войдет, за ним они закроются автоматически. Так вот этот житель, впервые попавший в город скажет: «Это же чудо! Эта дверь все знает, она знает, когда приближается человек, она открывается, когда он заходит, она закрывается за ним. Это чудо!» - скажет он, но никакого чуда в этом нет. Просто дверь устроена определенным образом, у нее есть определенный механизм. Если вы сделаете такое же устройство даже в этой самой глухой деревне, то и там оно будет работать точно так же. Чуда нет.

Точно так же, когда вы слышите истории про тибетских йогов, которые подобно Милорепе летали с одной горы на другую, вам это кажется чудом, чем-то сверхъестественным. Никакого чуда в этом нет. Здесь работает определенный механизм: на основе шаматхи эти йогины учатся подчинять своему контролю четыре внутренних элемента. Когда они подчиняют себе четыре внутренних элемента, они тем самым подчиняют себе и четыре внешних элемента. Поскольку они обретают контроль над четырьмя внешними элементами, или элементами внешнего мира, то они обретают способность летать. Когда они посредством определенной техники, например, йоги ветра или пранаяны, вызывают элемент ветра в своем организме, чтобы он доминировал над всеми остальными элементами, то они получают способность летать. Некоторые йогины ходят по воде, в этом тоже нет ничего особенного. Это признак достижения ими контроля над элементом земли. Дело в том, что в воде тоже есть четыре элемента. Когда йогин концентрируется на элементе земли, который входит в эти четыре элемента воды, то в воде начинает преобладать элемент земли. Вследствие чего они просто идут по воде как по земле. Некоторые йогины, сидящие в медитации в пещерах, когда в пещеру проникает луч солнца, вешают на него свои четки как на вешалку, и четки не падают, они просто висят на этом луче. Это все подлинные истории, это не выдумки, и в этом нет мистики, потому что это является результатом определенного механизма.

В Тибете есть крупный монастырь Гоман, это один из трех крупных монастырей традиции Гелугпа. В переводе с тибетского «гоман» означает «множество дверей». Почему этот монастырь был так назван? Дело в том, что в давние времена, когда этот монастырь был построен, в нем было много монахов, которые обрели прямое познание пустоты. Поскольку эти монахи обладали прямым познанием пустоты, то после завершения молитвы они выходили из монастыря прямо через стены в разных направлениях. Миряне, которые смотрели сверху из своих селений на этот монастырь, видели, как монахи выходили из этого монастыря с разных сторон - им казалось, что в монастыре много дверей, и поэтому они назвали этот монастырь «Гоман» - монастырь со множеством дверей. Если вы обретете прямое познание пустоты, то сможете проходить сквозь стены.

В настоящий момент существует много такого, что не доступно нашему нынешнему пониманию, но, тем не менее, все это действительно существует. Например, если бы я

рассказал эти истории какому-то тибетскому учителю, который медитирует в горах, то он воспринял бы их совершенно естественно, но если бы я рассказал ему, что в России есть такие дома, в которых двери сами открываются перед тобой, а потом за тобой закрываются, он бы очень удивился. Потому что он не изучал этот механизм, для него это нечто новое.

Теперь мы возвращаемся к теме медитации шаматха. Очень важно знать, как правильно сидеть в позе медитации. Я не уверен, что учение о шаматхе сразу же принесет вам какую-то пользу, но уверен, что в будущем рано или поздно оно окажется вам полезным. Сегодня, когда вы будете слушать учение об этом, у вас появится сильное вдохновение, желание достичь реализации шаматхи, и это оставит в вашем сознании очень мощный отпечаток. В будущем, когда этот кармический отпечаток проявится, вы действительно сможете заняться практикой шаматхи и достичь реализации.

Это учение полезно даже для пожилых людей, потому что оно оставит очень хороший отпечаток в вашем сознании. Благодаря отпечатку этого учения в вашем сознании в будущей жизни вы сможете родиться в таком месте, где вы с детства будете получать подобные учения, медитировать на них и достигать высоких реализаций. Мы не должны ограничивать себя только этой жизнью, мы должны думать с позиции того, что есть много будущих жизней. Думайте так: если я не могу чего-то достичь в этой жизни, в этом нет ничего страшного - я попытаюсь достичь этого в будущей жизни. Если вы будете думать в таком ключе, то сможете понять пользу учения шаматхи.

Наш ум устроен таким образом, что нас интересует только то, что может быть полезно прямо сейчас. Если это не может принести нам сиюминутную пользу, то это нас не интересует, а о будущем мы при этом не думаем.

Итак, существует так называемая семичленная поза медитации – поза Будды Вайрочаны. Знать эту позу и научиться сидеть в этой позе очень важно, потому что эта поза способствует развитию концентрации.

Нужно сесть, скрестив ноги. Попробуйте потренироваться сидеть в такой позе – это возможно. Поскольку я привык сидеть в такой позе, то мне было бы очень неудобно сидеть на стуле, как сидите вы. Все дело в тренировке, в привычке. Ваша спина при этом должна быть прямой. Очень важно, чтобы вы сидели на подушке для медитации, эта подушка должна быть немножко приподнята сзади. Плечи должны быть прямыми, не скошенными. Правая ладонь должна лежать на левой ладони, большие пальцы рук должны быть соединены. Считается, что большой палец на правой руке символизирует метод, а большой палец на левой руке символизирует мудрость. Итак, это символ единства метода и мудрости. Ваша голова должна быть немного наклонена вперед. Глаза должны быть полузакрыты, не совсем закрыты, потому что, если вы будете медитировать с закрытыми глазами, то уснете, и тогда у вас начнется длинная медитация на ясный свет во сне. Рот должен находиться в естественном состоянии: не слишком широко разинут, а то комары влетят, и не слишком плотно сжат, чтобы через него проходил воздух. Язык должен касаться верхнего неба. Такова семичленная поза.

Когда вы сядете в эту позу, начинайте с медитации на дыхание. Медитация на дыхание является основной подготовкой к медитации шаматха, к развитию однонаправленной концентрации. Когда вы занимаетесь медитацией шаматха, вы должны сосредоточить свой ум на одном объекте, никуда не отклоняясь от этого объекта. Вы однонаправленно пребываете только на одном объекте, это очень нелегко. Все дело в том, что наш ум привык постоянно перескакивать с одной темы на другую, с одной мысли на другую,

поэтому ему трудно долгое время удерживаться на одном объекте. Вначале очень важно научиться делать следующее: вы позволяете своему уму двигаться, но направляйте его в одно русло, и в этом русле он остается. Таким образом, когда вы сосредоточены на своем дыхании, то ваш ум двигается в русле дыхания. Каким образом мы это делаем? Мы сосредотачиваем свое внимание на вдохе - выдохе. Сначала расслабьтесь внутренне и спокойно, сосредоточенно сделайте вдох, затем выдох и мысленно сосчитайте «один». Потом вдох, выдох – «два» и т.д. Это очень полезная техника. Вы способны этим заниматься. Никакого вреда эта техника не принесет, напротив, она принесет очень большую пользу. Не надо сразу начинать заниматься продвинутой йогой, или какой-то сложной медитацией, потому что это может навредить вам в силу того, что вы еще не готовы к таким практикам. Приведу пример: человек страдает от множества хронических заболеваний, если такой человек начнет принимать сильнодействующее лекарство без предписания врача, то это очень опасно. Ему лучше всего вначале принимать те лекарства, которые укрепляют его тело – общеукрепляющие лекарства.

Итак, вы начинаете медитировать на дыхание, делаете вдох-выдох – считаете «один», еще один вдох-выдох – «два», вы концентрируетесь только на своих вдохах и выдохах, больше ни на чем другом. Если вы сможете сосчитать таким образом двадцать один вдох и выдох, и при этом ваш ум не отклонится ни на что другое, а удержится на дыхании, это значит, что вы достигли первого подготовительного уровня.

Этой медитацией вы можете заниматься в повседневной жизни, для этого вам не надо удаляться в горы. Кроме того, эта техника очень полезна в качестве средства от гнева. Если вас охватил гнев, займитесь медитацией на дыхание – это лучший способ. Когда вы разгневаны, когда вы испытываете сильную злость, у вас вовсе нет необходимости идти в бар и там напиваться водки, потому что это только все ухудшит. Когда вы разгневаны или чем-то огорчены, вы просто закройте в своей комнате и скажите: «Мне нужно побыть одному, в тишине». Когда вы оказались один в своей комнате, то там бесполезно бить кулаками в стену или в подушку. Просто сядьте в позу медитации и скажите: «Пока я в сансаре, я буду испытывать гнев, ничего особенного в этом нет, гнев придет – гнев уйдет». Не говорите себе: «Какой я плохой - я чувствую гнев», - это неправильно. Скажите себе: «Теперь меня интересует дыхательная медитация, потому что когда я упивался своим гневом, пребывал в состоянии гнева, я и сам из-за этого стал несчастным и сделал несчастными других, какой смысл в цеплянии за свой гнев?» На самом деле гнев сохраняется в вашем сознании до тех пор, пока вы продолжаете думать о том, что вызвало у вас гнев. Если вы будете приказывать себе не думать об этом, то не сможете этого сделать. Если маленький ребенок играет с ножом, а вы будете кричать: «Не играй с ножом!» - то вам будет очень трудно отобрать нож у ребенка. Какой здесь применить искусный метод? Вы должны показать ребенку другой предмет, более интересный, тогда он отбросит нож и потянется за этим предметом. Наш ум такой же, как поведение этого ребенка. Поэтому просто сконцентрируйтесь на своем дыхании. Вдохните и выдохните, сосчитайте «один», вдохните и выдохните – «два». Вам не надо заставлять себя не гневаться, просто займитесь другим – медитацией на дыхание. Итак, вдох-выдох – один раз, вдох-выдох – два раза, когда вы досчитаете до двадцати одного раза, то опомнитесь и скажете: «Где же мой гнев?» Вы поймете, что гнева уже нет. Заниматься дыхательной медитацией очень полезно утром и перед сном.

Сейчас, поскольку вы получили передачу учения, если вы займетесь этой медитацией, то она будет очень эффективной и действенной для вас. На будущее советую вам вот что: чем бы вы ни занимались – медитацией или чем-то другим - если вы не получили передачу этой практики непосредственно от духовного наставника, то лучше вообще этим не заниматься, потому что никакого эффекта все равно не будет. Это все равно, что без рецепта врача идти

в аптеку и рассматривать там лекарства, увидеть на полке красивую бутылочку и сказать: «Я хочу это лекарство, мне кажется интересным купить его и начать его принимать». Когда вы получаете учение напрямую от духовного наставника, вы получаете передачу этого учения, и тогда практика будет гораздо эффективнее.

Что касается шаматхи, то основная цель медитации шаматха заключается в устранении так называемых *пяти ошибок медитации*. Это ваша главная цель. Если вы устраните первую ошибку, ваша концентрация улучшится. Если вторую ошибку уберете, она еще больше улучшится. Когда вы устраните все эти пять ошибок, то обретете способность концентрироваться на одном объекте столько, сколько захотите, не испытывая при этом ни притупленности, ни блуждания ума. Итак, для того чтобы устранить эти пять ошибок медитации, вы должны знать в чем состоят еще и *восемь противоядий* от них. С помощью этих восьми противоядий вы сможете устранить пять ошибок медитации.

Итак, начнем с ошибок. В чем заключается первая ошибка? *Первая ошибка медитации – это лень*. Сначала лень не позволяет вам приступить к медитации. В середине лень мешает вам продолжать вашу медитацию. На конечном этапе вашей практики лень будет мешать достичь результата. Когда вы уже вот-вот подходите к достижению результата, ваша лень говорит вам: «О-о, я уже столько времени медитирую, а результата все никакого нет», - и тогда вы можете бросить медитацию. Лень станет препятствием для достижения вами результата медитации. Итак, сначала мы должны избавиться от лени.

Существует *четыре противоядия от лени*. Почему целых четыре противоядия от лени? – потому что побороть в себе лень очень тяжело. Но когда вы избавитесь от лени, то сможете достичь шаматхи гораздо быстрее. Именно ваша лень вам мешает. Для меня лень также остается препятствием.

*Первое противоядие от лени называется вера*. Что такое вера, и какое отношение вера имеет к лени?

Итак, теперь вы понимаете преимущества получения учения от духовного наставника? Если у вас нет духовного наставника, в книге вы прочтете: «Противоядие от лени - это вера», - и вы не поймете, о какой вере идет речь. Вы начнете молиться Богу и просить: «Пожалуйста, Бог, помоги мне избавиться от лени!» - думая, что это и есть вера. Это - неправильная интерпретация понятия «вера». *В данном случае вера – это вера в самого себя, в свою собственную способность достичь шаматхи*. Это очень важное качество. Если у вас нет этой веры в то, что вы можете достичь шаматхи, лень не отступит от вас. Далее, даже если у вас будет такая вера в себя, вы не сможете только с помощью этой веры полностью победить свою лень, это лишь один фактор, который немного ослабит вашу лень. *Второй важный фактор – это вера в достоинства, качества шаматхи*. Когда эта вера будет становиться все сильнее и сильнее, у вас естественным образом появится вдохновение.

*Вдохновение – это второе противоядие от лени*. Когда у вас есть вдохновение к развитию шаматхи, то из него возникнет энтузиазм. *Энтузиазм – это прямое противоядие от лени*. Что за энтузиазм имеется в виду? Энтузиазм означает то, что вы занимаетесь медитацией с радостью. Медитация приносит вам огромное удовольствие, вы счастливы ею заниматься. Вот это и называется энтузиазмом, а вовсе не насилие над собой. Когда у вас есть энтузиазм, то места для лени у вас уже не остается, потому что вы хотите медитировать, и вы с удовольствием медитируете.

Итак, вера, вдохновение и энтузиазм, являются, во-первых, причинами друг друга и, во-вторых, все они ведут к устранению лени.

Приведу вам простой пример. Папа ленивого ребенка хочет, чтобы он стал хорошим футболистом, ни никак не может заставить его играть в футбол. Когда во время игры в футбол ребенок поцарапает себе коленку, то, вернувшись домой, жалуется, плачет: «Вот, как я покалечился, не пойду я больше на это футбольное поле, я чуть не погиб там». Если отец действительно хочет, чтобы ребенок стал хорошим футболистом, то сначала он вселяет в него веру в то, что он может стать классным футболистом, он объясняет ребенку преимущества игры в футбол. Тогда в ребенке появится вера в то, что он может стать хорошим футболистом. Не надо ребенка заставлять, ребенку надо помочь развить в себе эту веру. Когда у ребенка появится эта вера, то зародится и вдохновение, ребенка не надо будет вдохновлять, он сам вдохновится. Его вдохновение будет расти день ото дня. Когда вдохновение сильно, то сам по себе возникнет и энтузиазм.

Таков общий механизм ума. В любой области ум работает именно так, чем бы вы ни занимались.

Итак, отец ведет ребенка в футбольный клуб, и там они разговаривают с тренером. Тренер говорит ребенку: «Хорошо, приходите завтра, с завтрашнего дня ты будешь участвовать в игре». Ребенок не согласен: «Нет, я хочу начать играть уже сегодня!» - потому что он полон энтузиазма. На следующий день с таким энтузиазмом он идет играть в футбол. Во время игры он падает, расшибает себе колени, но когда он возвращается домой, то даже не замечает, что разбил себе колени. Ему совсем не больно. Почему? Таков механизм ума. Когда у вас сильный энтузиазм, то вы не чувствуете боли. Когда же вы заставляете себя что-то делать, то вы чувствуете малейшую боль, и вы тут же говорите: «Я умираю от этой боли!» Тот же самый ребенок, изменив свое мышление, полностью изменился. Точно так же, когда у вас появится энтузиазм, то жизнь в горах, медитация в горах будет доставлять вам громадное удовольствие. Вы будете очень счастливыми.

Я прожил пять лет в Новой Зеландии в очень комфортных условиях, это очень развитая страна с точки зрения развития комфорта, материальных благ. После этого я вернулся в Индию и три года провел в горах около Дхарамсалы в затворничестве. Там не было ни электричества, ни воды, не говоря уже о горячей воде, об этом вообще можно было забыть. Для того, чтобы достать воду, нужно было пятнадцать минут спускаться вниз и после этого полчаса возвращаться вверх по горе с этой водой, но мне это доставляло большое удовольствие. Если бы в моем уме не было этих трех факторов: веры, вдохновения и энтузиазма, то мое трехлетнее затворничество в Дхарамсале было бы для меня худшей пыткой, самоистязанием. Во время моего пребывания в затворничестве Его Святейшество Далай-лама попросил меня поехать в Россию. Тогда у меня не было ни малейшего желания куда-то уезжать. Если вы знаете, как внедрить в свой ум правильный механизм, то где бы вы ни находились, вы везде будете счастливы.

Что бы вы ни делали: медитируете или занимаетесь чем-то другим, не надо себя заставлять, принуждать к этому, вы должны быть искусны с собой. Искусные методы – это очень важная вещь. Лама Цонкапа сказал: когда вы слишком заставляете себя, принуждаете себя к чему-то - вы не достигнете никаких результатов, а искусными средствами вы можете достичь очень многого. Искусность появляется в результате многократного прослушивания учений. Задав пару вопросов, вы не сможете ничего понять. Очень важно получить учение целиком, и тогда вопросов у вас не останется, вы увидите очень ясно и отчетливо целостную картину.

У европейцев, в том числе у россиян и украинцев есть одна ошибка - вы слишком бегае по верхам: чуть-чуть ухватили здесь, чуть-чуть из одной области, чуть-чуть из другой, но

даже эти отрывочные поверхностные знания, которых вы где-то нахватались, вы не применяете в жизни. Я говорю это вам из сострадания, я говорю это по-дружески, как ваш брат.

*Четвертое противоядие от лени* – это *умиротворение ума, безмятежность ума*. Безмятежность ума возникает уже после достижения шаматхи. Когда возникает такая безмятежность, ум полностью и навсегда освобождается от лени, потому что невозможно, чтобы в таком безмятежном уме зародилась лень. Когда вы достигаете шаматхи, то вы достигаете умственной безмятежности, или податливости ума, а также вы достигаете физической безмятежности, или необычайной податливости тела, после чего вы можете медитировать столько, сколько захотите, без препятствий. Из-за этого лень просто никак не сможет возникнуть у вас, потому что медитация будет приносить вам огромное удовольствие и блаженство. Тогда ваш ум полностью освободится от лени, она исчезнет окончательно.

Теперь я вам объясню, что такое *объект медитации* и как на нем сосредоточиться. В шаматхе объектом медитации является образ Будды размером с большой палец руки. На самом деле это не единственный объект медитации шаматха, существуют и многие другие объекты, но подлинный учитель всегда рекомендовал вначале выбирать в качестве объекта медитации именно образ Будды размером с большой палец руки. Потому что на таком образе Будды можно очень легко сосредоточиться. Если, например, в качестве объекта медитации вы выберете свой ум, то ум – это достаточно неосязаемая вещь, то есть за него очень трудно ухватиться, на нем очень трудно сосредоточиться, потому что вы не знаете точно - на чем сосредоточиться. Даже если вы хорошо запомнили, как выглядит Будда, то вам все равно трудно сосредоточиться на мысленном образе Будды, если вы выбираете его в качестве объекта медитации. Если вам трудно сосредоточиться даже на образе Будды, то как же вы сможете сосредоточиться на своем уме в качестве объекта медитации? Это во много раз труднее.

Итак, если вы выбрали в качестве объекта медитации образ Будды, то вы должны воспроизвести в уме образ Будды, а для этого вам нужно для начала иметь изображение Будды. Вы смотрите на изображение Будды какое-то время, потом закрываете глаза и пытаетесь воспроизвести в памяти точно такое же изображение Будды. Это называется визуализацией. Некоторые люди утверждают, что они не способны ничего визуализировать, это неверно - вы прекрасно можете это делать. Если я попрошу вас закрыть глаза и представить себе лицо вашего друга, или вашей подруги, вашего любимого человека, то вы моментально и четко представите себе его лицо. Вы даже сможете визуализировать, как этот человек улыбается. Почему вам так легко представить этот образ? Потому что ваш ум очень хорошо знаком с этим объектом, он ему привычен. Поэтому, для того чтобы использовать образ Будды в качестве объекта медитации шаматха, вы должны приучить свой ум к образу Будды. После того как вы очень хорошо запомните образ Будды, постарайтесь визуализировать его перед собой размером с большой палец на руке и на расстоянии вытянутой руки от себя. Этот образ должен быть образом яркого и живого Будды, а не статуи и не картины.

Как вы должны удерживать свой ум на объекте медитации? Вы не должны концентрироваться слишком сильно, напряженно, но также не должны концентрироваться и слишком слабо. Пример приводится такой: вы должны держать в уме объект медитации точно так же, как держите очень тонкую хрупкую чашку. Если вы держите в руке чашку из тончайшего фарфора и слишком сильно сожмете ее, то она сломается, разобьется, а если вы слишком слабо ее держите, то она выпадет из ваших рук и опять же разобьется. Итак,

объект медитации подобен очень тонкой чашке. Вы должны достичь концентрации на этом объекте средней силы - не слишком напряженно и не слишком слабо.

Теперь вы должны понять, в чем заключается вторая ошибка из пяти ошибок медитации. *Вторая ошибка – это забывание объекта медитации.* Что это такое? Вы выбрали объект медитации, воспроизвели его в памяти, сосредоточились, после этого прошло несколько мгновений, а вы уже не знаете, что вы здесь делаете. Вы спрашиваете себя: «Что я сейчас делаю?»

В Новой Зеландии у меня есть друг, это пожилой монах из Великобритании. Он был военным летчиком, во время второй мировой войны он бомбил Бирму. Бирма - это буддистская страна. Он бомбил там буддийские храмы, а потом очень сильно пожалел об этом и стал буддистским монахом. Мы с ним хорошие друзья. Этот мой друг очень забывчивый. Однажды я сидел на кухне, когда он зашел туда с чашкой в руке, огляделся по сторонам, а потом спросил: «Что я здесь делаю?». Я ему сказал: «Посмотри, у тебя чашка в руке». «Ах, да я же пришел сюда чаю налить», - сказал он. Вот это называется забывание объекта медитации. Для него объектом медитации была чашка, из которой надо было выпить чаю, и он забыл этот объект медитации. Вы тоже, я уверен, время от времени забываете свои объекты медитации, например, свои ключи, кладете их в какой-то другой карман, потом ищите их по всем карманам, и не можете найти.

Итак, забывание объекта медитации является вторым основным препятствием или ошибкой, и, если вы не устраните эту ошибку, то никогда не сможете продвинуться вперед. С забывчивостью нужно расправиться, ее нужно устранить. *Противоядием от забывания объекта медитации является внимательность.* Мы не способны слишком долго сосредоточиваться на объекте медитации, потому что мы его забываем. Итак, внимательность очень важна.

Что такое внимательность? *У внимательности три характеристики.* Первая характеристика - *объект внимательности – это знакомый объект.* Вторая характеристика - *функция внимательности – удержание этого объекта.* Третья характеристика – *это не отступление от этого объекта, то есть не блуждание в сторону от объекта.* Это и называется вкуче внимательностью. Внимательность – это удержание объекта медитации, не отступление от этого объекта медитации или не дозволение своему уму отойти от объекта медитации в сторону.

Если у вас есть эта функция ума - внимательность, то вы способны пребывать на объекте медитации все дольше и дольше. Для этого очень важно в повседневной жизни культивировать внимательность. Что бы вы ни делали в своей повседневной жизни, будьте внимательны к тому, что вы делаете. Когда вы просыпаетесь, скажите себе: «Я сейчас просыпаюсь». То есть просыпайтесь осознанно, внимательно, также чистите свои зубы. Что мы обычно делаем? Стоит нам утром, проснувшись, открыть глаза, нас сразу начинает интересовать, что дальше делать, и тут же приходят мысли: «Я сейчас пойду туда-то, там возьму то и это», возникает множество концепций: «Может быть сейчас эти люди делают то-то и то-то, а может быть сейчас против меня устраивают где-то заговор», - сразу же возникает гнев.

Будьте внимательны ко всему, что вы делаете. Когда вы едите, вы должны быть осознанно внимательны, когда вы куда-то идете, идите внимательно. Очень важно, когда вы говорите что-то, быть внимательным к тому, что вы говорите, то есть осознавать свои слова. Это очень сильно поможет вам меняться к лучшему. Первый шаг к мудрости – это осознание собственных недостатков. Если вы не отслеживаете то, что вы делаете, не следите за собой,

то вы не замечаете своих недостатков. Чем мы обычно занимаемся? Мы выискиваем недостатки в других людях.

Например, утром, когда муж с женой просыпаются, муж тут же начинает смотреть, что жена делает не так, а жена внимательно наблюдает за мужем с той же целью. Из-за этого возникает ссора. Самое лучшее для них – это просто следить за своими собственными недостатками, и тогда конфликтов не возникнет. Когда вы говорите что-то, прислушивайтесь к своей речи, к тому, что вы говорите. Тогда вы поймете и скажете себе: «На самом деле я говорю кучу глупостей». Кроме того, когда у вас звонит телефон в квартире, вы должны осознанно и внимательно взять трубку и сказать «Алло!», осознавая, что вы сейчас говорите по телефону. У вас не должно быть эмоций по поводу того, что звонит телефон, раздражения: «Наверное, опять этот Олег мне звонит, который мне уже надоел!» Вы берете трубку и первым делом кричите: «Ну что тебе еще от меня надо?!», но это звонит совсем другой человек. Такое поведение показывает полное отсутствие внимательности, при этом в уме доминируют концепции, в нем нет покоя. Когда вы готовите еду, готовьте ее внимательно. Например, когда жена готовит обед своему мужу, в это время ее не должны посещать мысли: «Почему я все время для мужа готовлю, а он никогда для меня ничего не готовит?» Вы должны решить так: «В этой жизни я готовлю еду для него, в следующей жизни он будет моей женой, я буду его мужем, и он будет мне готовить». Либо думайте о том, что в прошлой жизни вы были плохим мужем и никогда не помогали своей жене, а в этой жизни у вас такая расплата. Таков закон кармы: мужчины не всегда будут мужчинами, женщины не всегда будут женщинами. Итак, мужчины! В этой жизни вы должны помогать своим женам в приготовлении пищи, если вы хотите, чтобы в будущей жизни ваш муж помогал вам, когда вы будете его женой. Это шутка, но в каждой шутке есть доля правды.

Итак, очень важно, чем бы вы ни занимались, делать это внимательно, осознанно - это поможет вам развить внимательность. Если вы делаете все автоматически, а в это время ваш ум бурлит от концепций, то вы станете очень рассеянным, очень забывчивым человеком. Если же в повседневной жизни вы делаете все внимательно, то постепенно ваш ум будет проясняться, и память у вас станет лучше.

В традиции Тхеравады есть практика осознанной ходьбы, она называется «медитация при ходьбе». В тибетской традиции нет формальной техники с таким названием. Тем не менее, когда вы куда-то идете, идите осознанно, просто концентрируясь на самом процессе ходьбы, это поможет вам развить внимательность. С одной стороны, ходьба полезна для здоровья, а с другой стороны, если вы будете ходить пешком осознанно, то это поможет вам развить внимательность. Все эти техники просты, но очень полезны. Если вы знаете механизм: для чего это полезно, то у вас будет желание этим заниматься.

Далее, когда вы занимаетесь медитацией, в чем должна заключаться ваша внимательность? Вы должны сказать себе перед медитацией: «Я даю себе слово, что не позволю во время медитации своему уму отклониться в сторону от объекта медитации». Чем сильнее будет эта ваша решимость, тем дольше вы сможете удержать свой ум на объекте медитации. Решимость здесь играет очень важную роль. Например, если вы хотите проснуться утром очень рано – в пять часов, то перед сном вы должны исполниться такой твердой решимости: «Я хочу завтра проснуться в пять утра, я проснусь завтра в пять утра». Если вы с этой решимостью уснете, то вы проснетесь ровно в пять утра. Я слышал, что в Тибете, когда йогины - учителя занимаются медитацией, то у многих из них нет никаких будильников, они встают очень рано в одно и то же время только в силу своей решимости, настроя. Они говорят: «В такое-то время я проснусь», - и в точности в это время они просыпаются. Для меня это работает точно так же, когда я говорю себе: «Завтра я должен

проснуться в пять утра», то мне снится циферблат часов, стрелки которого показывают «пять утра», и я просыпаюсь точно в пять утра. Это очень странно, и я не знаю, почему так получается. Я думаю, что это просто сила решимости проявляется таким образом. Эта решимость будит вас ровно в пять утра, как вы и задумали, и вам не нужен никакой будильник. Самый лучший будильник - это ваша собственная решимость. В противном случае, если у вас нет решимости проснуться в заданное время, то будильник будет звенеть у вас под ухом, а вы его остановите и будете продолжать спать.

Итак, с этой сильной решимостью вам нужно удерживать объект медитации, удерживать его так, как держат тонкую чашку. При этом вы не должны насильно останавливать поток своих мыслей. В это время, когда вы пытаетесь сконцентрироваться на одном объекте, у вас будет возникать много посторонних мыслей, но вы не должны насильно пытаться их остановить, потому что это невозможно, это похоже на волну. Когда накатывает волна, вы не можете остановить ее руками. Когда вы сидите в позе медитации, и возникает мысль, вы не сможете ее насильно остановить. Вы должны понять, почему возникает волна. Волна возникает от ветра. Почему возникает концепция? – из-за следования за этой концепцией. Итак, не следуйте за своими концепциями. Это будет подобно изменению направления ветра. Когда возникает мысль, не следуйте за ней. Просто пребывайте дальше на объекте медитации, и тогда появление и исчезновение ваших мыслей будет подобно письмам на воде. Если вы напишете что-то на поверхности воды, то уже через мгновение ваша надпись исчезнет. Итак, когда вы удерживаете объект медитации, и возникнет мысль, не попытайтесь пресечь ее, но и не следуйте за ней, тогда она исчезнет сама по себе. Мысль сама по себе возникает, и сама по себе исчезает. Как змея, которая сама заползает в сачок, и сама оттуда выползает, не запутываясь в сети. Итак, вы должны точно так же освободить в своем уме концепции, не причиняя им вреда, но и не способствуя им.

Ваша концентрация должна быть подобна хлопковой нити. Она должна быть мягкой, но крепкой. Концентрация не должна быть жесткой, как металлическая нить – это неправильно. Она должна быть мягкой, но одновременно она должна быть крепкой. Вот такова ваша концентрация, какой она должна быть. Подумайте над этим.

Когда вы находитесь в интенсивном сосредоточении, ваш ум должен быть сосредоточен интенсивно, но ваше тело должно быть расслабленным. Этого достичь нелегко. Потому что, как правило, когда ум сильно сосредоточен и напряжен, тело тоже напрягается. Некоторые европейцы, когда медитируют, начинают напрягаться физически, из-за этого напряжения у них даже меняется выражение лица. Так не надо делать. Ваше тело должно быть очень расслабленным. Вы сохраняете позу медитации, но тело при этом расслаблено. Обычно, когда тело расслабляется, за этим следует и расслабление ума, но в эту область уже заходить не надо, иначе вы уснете. Итак, вы должны делать это искусно. Не занимайтесь длительной медитацией - это неправильно. Пускай ваши сеансы медитации будут кратким – две минуты, пять минут, но применяйте правильные техники. Некоторые люди пребывают в медитации по пять часов, но это пустая трата времени.

Если вы находите себе хорошего тренера и говорите ему, что вы по пять часов отжимаетесь с гантелями, любой хороший тренер вам скажет: «Зачем вы это делаете? - это же для вас опасно, вредно». Потому что если вы одну руку накачиваете пять часов подряд, то в этом месте мускулы будут огромными, а в другом месте их вообще не будет, либо вы повредите себе руку. Хороший тренер скажет вам: «Две минуты делайте это упражнение, затем отдохните, затем две минуты займитесь другим упражнением – это будет эффективнее».

В медитации так же: вначале сосредоточьтесь на две - три минуты, потом откройте глаза, отдохните, затем подумайте над тем, как прошла ваша медитация, удалось ли вам удержать

объект медитации, правильно ли вы медитировали. Потом опять возвращайтесь к медитации. Тогда никакой опасности не будет. Опасность возникает тогда, когда вы по три-четыре часа сидите в медитации, не зная как правильно медитировать, при этом в уме возникает очень много странных мыслей. Эта ошибка связана с отсутствием хорошего учителя.

Когда вы медитируете какое-то время, постепенно ваш объект медитации становится нечетким, теряет свою ясность. Не волнуйтесь, не надо искусственно делать его ярче. При этом техника такая: вначале вы визуализируете объект медитации ярко, постепенно, когда он начинает замутняться и терять свои очертания, не надо его заново раскрашивать, делать его ярким. Две-три минуты просто пребывайте на нем, даже если он стал неясным и темным. Потому что на начальном этапе для вас самое главное – развить внимательность, а нечеткость визуализируемого образа вы можете постепенно устранить на дальнейших этапах. На первом этапе очень важно культивировать внимательность, поэтому старайтесь пребывать на объекте медитации как можно дольше. Пример здесь приводится такой. Когда вы ищете золото на приисках, вначале вы не найдете чистого золота, но не надо быть максималистом и говорить, что никакого другого золота, кроме чистого, мне не надо - это глупо. Если вначале ваше золото смешано с песком, ничего страшного, соберите как можно больше такого песка. Позже вы сможете очистить золото от песка, и тогда у вас останется только чистое золото. Итак, на первом этапе постарайтесь пребывать с объектом медитации как можно дольше, в течение двух-трех минут, не позволяя своему уму отвлекаться от объекта и блуждать в сторону - это очень важно.

Я не объяснил до конца тему шаматхи, но сейчас для начала вам хватит. На основе того, что я вам объяснил, вы уже можете медитировать. Такой медитацией вы можете заниматься, но не надо заниматься никакими другими медитациями, потому что такая медитация для вас полезна. Если вы не хотите медитировать - не медитируйте, ничего страшного. Если вы не умеете медитировать, то лучше вообще не медитировать. Об этом сказал великий учитель Кхедруб Римпоче. Он сказал: «Если вы не умеете медитировать, лучше не медитируйте вообще. Слушайте учение и старайтесь понять учение. Но, когда вы поймете, как это делается, тогда вы должны приступить собственно к практике медитации». Точно также, если вы не умеете заниматься бизнесом, лучше вообще не заниматься бизнесом, а иначе вы обанкротитесь. Если вы знаете, как это правильно делать, тогда займитесь бизнесом. Итак, сначала научитесь делать бизнес.

Если вы не умеете водить самолет, лучше не летать на самолете, это опасно, сидите на земле и смотрите на самолеты с земли. Если вы умеете управлять самолетом, то тогда все нормально.

Это очень хороший совет, который дал Кхедруб Римпоче. Он был сердечным учеником Ламы Цонкапы, великим тибетским мастером, который написал множество томов учений и комментариев на учения. Сегодня многие из тех учений, которые я вам передал, основаны именно на его учениях и советах. Этот великий учитель был очень прямолинеен в своих наставлениях. Его не волновало, что о нем подумают люди, он говорил им все прямо, думая об их благе.

Вопрос:

- Уважаемый Лама! Я не являюсь последователем ни одной религии, но верю в существование высшей силы. Приходить ли мне на Ваше благословение?

Ответ:

- Конечно, вы можете прийти, это вам ничем не повредит. Если вы не являетесь последователем буддизма, это не имеет значения, потому что благословение в любом случае вам действительно поможет. Божество Тара никогда не скажет: «Если ты не последователь буддизма, не приходи ко мне!» Это просто наш ограниченный ум. Самое главное, если вы добрый человек, то она с большей радостью вас встретит и будет чувствовать гораздо большую близость к вам, чем к фанатичным буддистам, сектантам, фанатикам. Сектантство – это вообще очень плохо. Что вызывает сектантство и фанатизм? Только наш эгоизм. Если мы говорим, что группа, к которой я отношу себя, самая лучшая, потому что я в нее вхожу - это глупая логика, глупый довод.

Итак, завтра в час дня приезжайте сюда. Самой лучшей подготовкой к благословию будет прийти сюда с добрым сердцем. Мне от вас ничего не нужно, никаких подарков. Самым лучшим подарком для меня будет такой: если в будущем, когда кто-то будет нуждаться в вашей помощи, вы ему поможете. Если вам показалось, что мое учение полезно для вас, если вы подумали, что я проявляю доброту к вам, то лучший способ отблагодарить меня за доброту будет оказывать помощь тем людям, которые в ней нуждаются.

Теперь посвящение заслуг.