

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Породите в своём уме правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с пониманием того, что без развития ума, без внутреннего развития, никакой материальный прогресс не сможет до конца решить наши проблемы. В материальных вещах, в богатстве есть какая-то ценность, но они не могут дать нам полного покоя и полностью избавить нас от страданий, в этом я даю стопроцентную гарантию. Если вы внутри уверены, что материальное развитие – это самое главное в жизни, то это неверно, это неверная теория. Материально развитие – это хорошо, но самое главное – это развитие ума.

Если наш ум продолжает оставаться под властью омрачений, если наш ум совершенно необуздан, не дисциплинирован, если вы не можете сосредоточиться на одном объекте даже минуту, как в таком состоянии ума вы можете быть счастливы?

Поэтому думайте так: «Для того, чтобы стать счастливым, очень важно освободить свой ум от омрачений». Вы должны от всего сердца очень чётко для себя уяснить, что если вы находитесь под властью омрачений, где бы вы не находились и кем бы ни стали, для вас невозможно быть счастливым. Это на сто процентов невозможно. Это очень ясно объясняется в учениях Будды о четырёх благородных истинах.

До тех пор, пока вы находитесь под властью омрачений, вы неотделимы от природы страданий. Разве в природе страдания можно рассчитывать на какое-либо счастье? У всех есть свои проблемы, потому что есть омрачения. Поэтому самые богатые люди страдают, самые популярные тоже страдают, потому что их ум омрачен.

Это на сто процентов правда. Будь вы русский, американец или тибетец, если ваш ум находится под властью омрачений, он не отделим от природы страданий, по природе он – страдание. Имея ум, находящийся под властью омрачений, невозможно рассчитывать на счастье. Вы можете испытать временное счастье, но когда временное счастье закончится, оно принесёт вам ещё худшие страдания.

С безначальных времён и по сей день, мы никогда не пытались устранить из ума омрачения. Мы всегда пытались устранить внешние препятствия, расправиться с внешними врагами. Поэтому наши проблемы до сих пор не решены. С безначальных времён и по сей день, мы непроизвольно думаем: «Если я заполучу в свою собственность тот или иной внешний объект, если он будет моим, либо если я стану тем-то и тем-то, тогда я буду счастлив». Но это заблуждение, это не решает наших проблем. Если у вас появляется очень сильное подобное чувство, вначале вы страдаете из-за того, что не получаете желаемого. На самом деле объект, который вы считаете объектом, приносящим счастье, является объектом вашего страдания. Когда вы обретаете его, вместе с ним получаете страдание от наличия этого объекта, и тогда у вас появляется желание расстаться с ним. Когда же вы расстаётесь, начинаете страдать от расставания. И так проходит вся наша жизнь, так она кончается.

Сначала вы страдаете из-за неполучения желанного для вас объекта. Затем вы страдаете от невозможности расстаться с ним. Нужно понять, что, пока наш ум необуздан, пока наш ум находится под властью омрачений, что бы мы не получали, кем бы мы ни становились, наши проблемы никогда не будут решены. Поэтому нужно начинать нужно не с чистки окружающего нас мира, а с очищения самого себя внутри. Когда вы очистите себя внутри, вы умиротворите и всё своё окружение. Внешний мир является вам в соответствии с вашим внутренним состоянием, состоянием вашего ума. Наш ум настолько загрязнён ложным мышлением, что всё, что является нам снаружи, кажется нам ужасным. Если же внутри у вас правильное мышление, если внутри у вас чистота, то куда бы вы ни попали, где бы вы

ни находились, всё кажется вам очень приятным. Если вы, имея грязное лицо, смотрите в тысячу зеркал, то в них вы видите тысячу грязных отражений. С безначальных времён и по сей день мы занимаемся только тем, что пытаемся смыть грязь с поверхности зеркал. Но это бесполезно. И в будущем, если вы ещё бесчисленные эоны будете заниматься тем же самым, вы так и не сможете решить своих проблем. Если вы просто пойдёте и умоете своё собственное лицо, во всей тысяче зеркал появится чистое отражение. Поэтому первый шаг к очищению нашего лица – это медитация шаматха.

Когда вы приступаете к медитации шаматха, вы закладываете настоящую стратегию умывания своего лица. Чем бы вы ни занимались до этого – выполнением ста тысяч простираций, начитыванием ста тысяч мантр Прибежища и Ваджрасаттвы – всё это хорошо, но это лишь подготовка к настоящему процессу умывания лица, то есть очищения своего ума.

Четыре предварительные практики или подготовительные практики очень важны. С их помощью вам гораздо легче будет развить шаматху, гораздо легче очистить ум.

Существуют разные пласты грязи на лице нашего ума, и самые толстые из этих пластов – это пять изъянов медитации, которые лишают наш ум ясности. Сначала нужно устранить из своего ума пять изъянов медитации, и тогда ум настолько прояснится, что после этого, когда люди будут общаться с вами, им будет казаться, что у вас вообще нет омрачений. Пять изъянов медитации устранить не так трудно. Если вы будете медитировать искренне и с энтузиазмом, за шесть месяцев для вас будет реально полностью устранить из ума пять изъянов медитации, и тогда вы достигнете шаматхи.

Реализация шаматхи не берётся откуда-то извне, она уже находится внутри вас, но ей мешают проявиться эти пять изъянов. Например, если на стёклах моих очков грязь, она мешает мне видеть вас чётко. Если я водой смою грязь с очков, то я увижу вас очень ясно. После того, как я стёр грязь с очков, способность видеть вас чётко и ясно не возникла и не пришла ко мне извне. Она уже была у меня, но ей препятствовала грязь на стёклах моих очков. Вы должны понимать, что потенциал нашего ума просто невероятен, потенциал нашего ума не отличается от потенциала ума Будды. Единственное, что ему мешает проявиться – пять изъянов медитации и омрачения, имеющиеся у нас. Именно они загрязняют наш ум.

Например, если вам предстоит построить ракету, то это трудно. Вам нужно создать что-то новое, сделать так, чтобы эта ракета взлетела. В ракете нашего ума уже заложено всё необходимое, весь необходимый потенциал. Единственное, что ей мешает взлететь в воздух – это металлические конструкции, которые приковывают её к земле. А в остальном, всё необходимое, весь потенциал в ней уже присутствует. Это говорю не я, это слова самого Будды Майтрейи, который сказал, что все омрачения носят временный характер, а все благие качества ума заложены в нём от природы. Это называется учением о природе Будды. Когда вы поймёте это, вы осознаете: «У меня такой невероятный потенциал, а я его не использую. Какая жалость!».

Человеческий ум, который вы сейчас обрели вместе с драгоценной человеческой жизнью, обладает невероятной ценностью. Такой ценностью, что с ним не идут ни в какое сравнение сотни и сотни драгоценностей, исполняющих все желания. Миллионы драгоценностей не идут ни в какое сравнение с этим умом. И когда вы осознаете ценность своего собственного ума, у вас появится желание не потерять, не потратить в пустую эту возможность. И тогда вас будет интересовать то, как можно реализовать этот потенциал

ума. Вы задумаетесь: «Какие именно факторы препятствуют моему уму реализовать весь потенциал?»

Самое большое препятствие, которое следует устранить в первую очередь – это пять изъянов медитации. Из-за пяти изъянов медитации мы не можем остановить свой ум на каком-то одном объекте даже на минуту, даже на мгновение. Наш ум рассеивается, он блуждает повсюду. Мы не можем даже на минуту, на мгновение обуздать свой ум, подчинить его себе. Как вы можете ожидать покоя от дикого слона ума?

Ум является лучшим другом, лучшим спутником, но он же может оказаться разрушителем счастья и покоя. Если ум не укрощён, он является источником всяческого страдания не только для вас, но и для всех. Если же ум укрощён, он – источник счастья не только для вас, но и для всех.

Итак, скажите себе: «Для того, чтобы укротить свой ум, для того, чтобы очистить свой внутренний мир, сегодня я получаю это учение по шаматхе. Сегодня я более подробно узнаю, что это за пять изъянов медитации, которые мешают моему уму проявить его потенциал. Помимо этого, сегодня я постараюсь очень чётко для себя уяснить, что это за восемь противоядий от пяти изъянов медитации, с помощью которых я могу устранить из ума пять изъянов медитации, и какие шесть сил могут помочь моему уму продвигаться через все стадии концентрации, от первой до девятой. Я хочу более подробно узнать, что это за девять стадий, чем они отличаются друг от друга, что такое шаматха, и какое счастье я обрету, когда достигну шаматху».

На самом деле, когда вы первый раз слышите учение о шаматхе, вы понимаете эту тему только очень приблизительно. Во второй, третий раз, четвёртый раз вы также не достигаете глубины понимания. Считается, что учение по шаматхе можно слушать до 32-х раз, тогда вы что-то уясните и поймёте.

Я сам очень много раз получал наставления по шаматхе. Благодаря этому, каждый раз моё понимание шаматхи всё больше углублялось, и это мне очень пригодилось во время медитации. И когда по прошествии длительного времени я вновь стал получать наставления по шаматхе, в особенности от Его Святейшества Далай-ламы, мне показалось, что я слышал эти наставления совершенно по-новому. Тогда я понял, что медитация – это действительно наука об уме, в ней нет никакой догмы. Какую причину вы создаёте, такой результат и получите. Тогда я также понял, что медитация шаматха подобна ремонту телевизора нашего ума. Когда вы устраняете неполадки в телевизоре, изображение телевизора улучшается само собой. То есть, медитация – не такой уж простой процесс, когда вы сидите, а ум ваш блуждает непонятно где. Когда я медитирую, я по настоящему устаю, потому что медитация – это трудный процесс, это процесс ремонта неполадок телевизора нашего ума.

В прошлый раз мы стали говорить о пяти изъянах медитации, и я стал объяснять вам первый изъян – лень. Во-первых, лень не даёт вам медитировать, во-вторых, она не даёт вам продвигаться в вашей практике, и в конечном итоге она не даёт вам достичь заслуженного результата. Также я упомянул о трёх видах лени.

Когда я даю вам учение по шаматхе, как видите, передо мной на столе нет никакой книги, и даже перед лекцией я не читаю никаких книг. Всё должно быть здесь – в голове. Я сам получал учение таким образом: мой духовный наставник излагал мне эту тему пункт за пунктом, всё это я запоминал, всё это укладывалось в моей голове. В таком случае, когда

вы медитируете, весь материал для медитации находится у вас в голове, в вашем уме, и вам не надо обращаться к каким-либо книгам.

Итак, как я вам уже сказал, существует три вида лени. Первый – это лень апатии, нежелание что-либо делать. Второй вид лени – это привязанность к неподобающим объектам, а третий вид лени – это откладывание на потом и недооценка собственных способностей одновременно. Привязанность к неверным, к неподобающим объектам – это тоже вид лени. Когда вы думаете: «Я на это не способен, я не способен медитировать», – это тоже лень. Не думайте, что таким образом вы проявляете скромность, это не скромность, это – лень.

Наоборот, у вас должно быть ощущение: «Я всё могу!». Но при этом думать, что я самый лучший, а все остальные хуже меня – это уже высокомерие, гордыня. Это глупо. Уверенность в своих силах и самоуверенная гордыня – это две разные вещи. Поэтому в прошлый раз, когда я комментировал Шантидеву, я очень чётко объяснил вам разницу между уверенностью в собственных силах, позитивной гордостью и самоуверенной негативной гордыней. Я очень четко объяснил вам, чем они отличаются друг от друга.

Для людей, которые хотят медитировать, которые хотят породить в себе энтузиазм, усердие, очень важно быть уверенными в своих силах и иметь позитивную гордость. Позитивная гордость является противоядием от одного вида лени – лени недооценки собственных возможностей, лени, связанной с чувством неполноценности. Когда вас охватывает лень, вы не можете насильно заставить себя медитировать. Это не энтузиазм. Настоящий энтузиазм – это когда вы с радостью, с удовольствием занимаетесь духовной практикой.

Как я вам говорил в прошлый раз, существует четыре противоядия от лени. Это очень важно для медитации. Если вы это не знаете, то будете подобны маленькому ребёнку, который пытается медитировать. Вы не будете ни на что способны. Как маленький ребенок, который сидит в самолёте, рулит рулём и думает, что самолёт летит, что он в воздухе, хотя самолёт даже не шелохнулся.

Многие люди, которые не владеют этой информацией, думают, что занимаются медитацией, что продвигаются на духовном пути. Хотя на самом деле они стоят на месте. Они думают, что занимаются очень продвинутыми медитациями, хотя на самом деле стоят на месте.

Это учение не является моим учением, это учение Будды и учение Будды Майтрейи. Всё это очень чётко изложено в коренных текстах. Существует очень много коренных текстов, но Лама Цонкапа извлёк самые существенные наставления и объединил их в одном труде, который называется Ламрим. Ламрим в переводе обозначает «Этапы Пути к Просветлению». Это руководство о том, как поэтапно двигаться к просветлению.

Первое из четырех противоядий от лени – вера. Существуют разные виды веры, но здесь имеется в виду особая вера, вера в свои собственные силы, в то, что вы способны развить шаматху, уверенность в своих силах или позитивная гордость. Это вера в вашу собственную природу будды. Вы можете стать буддой, у вас есть весь потенциал будды. Это правда.

Между очень грязной водой и очень чистой водой по природе нет ни малейшей разницы. Разница лишь в том, что в чистой воде нет ничего её омрачающего. А в грязной воде очень много грязи и мусора. Когда вы устранили весь мусор, всю грязь, вы увидите, что между

первой водой и второй водой нет ни малейшего различия. По природе и та и другая вода совершенно одно и то же. Просто одна вода загрязнена, а другая чиста. И точно также между нашим умом и умом будды по природе нет ни малейшего различия. Но ум будды свободен от омрачений и поэтому очень чист. А наш ум не свободен от омрачений, из-за того, что он полон всяких ложных суждений, эти ложные суждения делают наш ум более загрязнённым, более омрачённым.

Задумайтесь над этим примером. Это очень важно. Если вы хорошенько подумаете об этом, у вас сама собой породится божественная гордость. Это освободит вас как от депрессий, так и от чувства вины. По природе вы не плохие. Не надо считать себя плохим. Вы совершаете ошибки, но вы не плохие. Депрессия, чувство вины возникают из-за непонимания потенциала ума. Вы думаете: «Я никчемный, я очень плохой, очень грешный, ни на что не способный. Я не хочу жить, я хочу умереть». Это глупо. Даже если вы совершили очень большую ошибку, скажите себе: «В сансаре все совершают ошибки, ничего страшного». Когда вы идёте по очень грязной улице, ваша одежда пачкается, и в этом нет ничего удивительного. Самое лучшее, что вы можете сделать – постирать одежду и больше не ходить по этой улице. Старайтесь не бывать в тех местах, где ваш ум становится более омрачённым. Очищайте негативную карму, её можно очистить, и будьте счастливы.

А как мы поступаем? Когда наша одежда пачкается, мы приходим в ужас. Глядя на грязную одежду, начинаем корить себя. Это глупо. А на следующее утро опять туда же идём. Потом возвращаемся и опять начинаем говорить, какой я плохой. Это неправильно. Мудрые люди попадают в грязное место, где их одежда пачкается. Но, когда они увидят, что их одежда испачкалась, вместо того, чтобы ругать себя и впадать в депрессию, просто снимают одежду и начинают её стирать. Потом говорят: «В следующий раз мне лучше туда не ходить, потому что у меня прибавляется много ненужной работы. Чем всё время стирать грязную одежду, лучше вообще туда не ходить». И всё, на этом закончено. Поэтому в повседневной жизни больше размышляйте о своей природе будды. Когда-нибудь вы сможете стать буддой, когда-нибудь вы сможете стать источником счастья для всех живых существ. И когда-нибудь, несомненно, вы станете бодхисаттвой. Думайте о том, как было бы замечательно, если бы вы стали бодхисаттвой, тогда бы вы стали источником счастья для всех живых существ. Когда-нибудь вы сможете развить шаматху. Ваш ум станет настолько укрощённым, что вы сможете сосредотачиваться на любом объекте столько, сколько захотите. Ваш ум наполнится невероятной безмятежностью, а тело наполнится таким чувством блаженства, что не надо будет искать никакого внешнего счастья. Когда вы разовьёте шаматху, вы сможете питаться пищей сосредоточения. Это вкуснейшая пища. И тогда вы перестанете зависеть от материального, подобно Миларепе. Вам понадобится только кусок тонкой ткани для того, чтобы прикрыть своё тело. Благодаря шаматхе у вас появится туммо, и тогда вам не надо будет иметь большой дом, для того чтобы согреться. Вы будете согреваться своим внутренним жаром. После достижения шаматхи всё это станет возможным.

Тумо Геше Ринпоче – известный современный тибетский йогин. Он родился в одной деревне с моим отцом и медитировал в пещере неподалеку. Мой отец видел, что, когда Геше Ринпоче занимался медитацией туммо, снег вокруг пещеры таял на большом расстоянии от нее. Также отец видел, что ему прислуживали большая обезьяна и медведь. Они приносили еду, воду, а когда Тумо Геше Ринпоче сидел в медитации, никого не подпускали к пещере. Это реальная история.

Анагарика Говинда, автор книги о Тумо Геше Ринпоче «Путь белых облаков», тоже был в этом месте в Тибете. Не думаю, что всё, что он написал – правда, но многое – правда. Есть

некоторые поэтические преувеличения. Он очень хороший писатель, может писать увлекательно, для того чтобы было интересно читать. Хорошо, если у людей, которые прочитают эту книгу, появится вдохновение к дхарме. Это будет очень полезно, даже если в книге не всё правда.

В общем, моя основная мысль это то, что всё это для вас реально. На всё это вы способны. И это должно стать вашей мечтой. Моя мечта – медитировать, достичь всех реализаций, это моя настоящая мечта. Если же у меня будет десять дач, десять Роллс Ройсов, миллиарды долларов, десятки телохранителей, какой смысл во всём в этом?

У Ходорковского было много денег, но сейчас он сидит в тюрьме. Такие примеры должны стать для нас очень хорошим уроком. Посмотрите, сколько он работал, чтобы заработать деньги. Человек с выдающимися способностями, с блестящим умом, весь свой ум он направил лишь на заработок денег. Если бы вместо этого Ходорковский встретился с подлинным духовным наставником и направил свои способности на духовное развитие, я думаю, что к этому моменту он достиг бы уже очень многого.

И в духовности и в бизнесе, очень важно быть практичными. То, о чём мы думаем, наше сансарическое мышление, то, чего мы хотим, на самом деле – совершенно не способ решения наших проблем. Это не должно возбуждать наш ум, не должно производить на нас впечатление.

На меня всегда производит впечатление Миларепа. Это человек с невероятно чистым умом, который прожил всю свою жизнь медитируя в горах. Он ничего не имел, но в уме он имел невероятное богатство мудрости и сосредоточения. Он реализовал столько благих достоинств! Вот это действительно производит на меня впечатление. И также должно быть у вас. Если вас будут впечатлять такие личности, постепенно вы начнёте склоняться к настоящему духовному пути, и тогда у вас будет желание достичь того же. Вы будете знать: «Я на это способен, потому что у меня есть природа будды». Такую веру иметь очень важно.

Когда у вас появится вера, она станет реальным противоядием от вашей лени. Тогда вы перестанете быть ленивыми, и если кто-нибудь попытается вам воспрепятствовать, то не сможет этого сделать. Если сюда придут китайцы и скажут: «Если ты будешь медитировать, мы тебя убьём», – даже это не остановит вас. Они скажут вам: «Ты не можешь заниматься духовным развитием, ты должен заниматься материальным развитием». А вы скажете: «Нет, нет, нет. Я должен идти по духовному пути, заниматься духовным развитием». Потому что вы будете знать, что духовное развитие гораздо более надёжно, чем материальное. Развитие нашего физического тела тоже ненадёжно.

У Дигнаги в учениях по логике очень чётко говорится о том, что качества нашего тела ограничены, их можно развивать лишь до какой-то степени, не до бесконечности. У тела есть свои ограничения. Например, как говорит Дигнага, вы можете учиться прыгать в длину, но вы сможете прыгнуть лишь до какой-то границы. Есть предел ваших физических возможностей, и дальше него вы не прыгните. Допустим, вы натренировались прыгать в длину очень далеко, но если вы перестаете тренироваться, эта способность очень быстро деградирует.

Качества ума совершенно другие. Дигнага приводит подобные логические рассуждения о способностях ума с целью доказать, что мы можем достичь освобождения от омрачений. Он говорит, что, поскольку у ума прочная основа, то после того как вы действительно освоите определённые благие качества в уме, приучите свой ум к ним, они будут

проявляться в уме независимо от новых повторных усилий. Поэтому благие качества ума могут развиваться до бесконечности. А негативные состояния ума не могут развиваться до бесконечности, потому что у них нет основы.

Все благие качества ума имеют достоверную основу. Негативные качества ума не имеют достоверной основы. Когда с помощью своего собственного понимания, своей собственной мудрости, с помощью сосредоточения вы осознаете, что для ваших омрачений нет совершенно никакой основы, они безосновательны, тем самым вы сотрясёте эти омрачения до такой степени, что они исчезнут. После этого, даже если вы будете уговаривать себя: «Ты должен быть омрачён, у тебя должны быть омрачения», – омрачения не смогут появиться, потому что для вас будет совершенно очевидно, что для них нет ни малейшей основы. Как вы видите, медитация и философия очень тесно взаимосвязаны между собой, невозможно вести речь о медитации без философии. Если кто-то говорит о медитации в отрыве от философии, это совершенно неверно, это не настоящая медитация. Например, если кто-то вас инструктирует: «Избавься от всех концепций и мыслей, просто сосредоточься на безмыслии», – это ненастоящая медитация.

Второй вид веры – вера в качество шаматхи. У шаматхи множество достоинств, множество преимуществ, и, памятуя о них, очень важно верить в шаматху. Это тоже станет противоядием от лени, потому что, чем больше будет у вас веры в достоинства шаматхи, тем больше будет желания обрести шаматху.

Если вы хотите надеть на себя красивые украшения, то самым красивым украшением является шаматха. Если вы заинтересованы в красоте, шаматха – это наиболее прекрасное состояние ума. В России есть понятие вечной красоты. Вечная красота – это шаматха. Обладая шаматхой, вы всегда будете красивы. У людей, у которых есть шаматха, лицо сияет. Даже в 80-летнем возрасте вы будете невероятно прекрасны. Поэтому даже с точки зрения мирских интересов, развивайте шаматху. С помощью косметики вы не добьётесь вечной красоты. Наоборот, косметика будет делать вас только безобразней. И если вы слишком много сидите на диетах, это не подарит вам красивую фигуру. Может быть, на месяц у вас фигура улучшится, но потом, когда вы перестанете сидеть на диете, растолстеете ещё больше.

Тибетские примеры для вас не подходят – у вас другой менталитет. Это учение должно стать противоядием от ваших ложных суждений, от вашего неверного мышления. Вас же не интересуют красивые лошади и красивые богатые колесницы. Если я начну приводить эти тибетские примеры, и говорить, что не надо мечтать о лошадях, о колесницах, о золоте, золотых доспехах, то вам итак этого не надо. У вас другие интересы, поэтому это учение должно бить точно в цель и противодействовать вашим неверным интересам.

Если бы в наше время Будда давал учение в России, его стиль бы совершенно отличался от учения в Индии. Мы можем это ясно проследить по учениям Его Святейшества Далай-ламы. Я слушал аудио записи учений Его Святейшества в разных странах и убедился, что в разных странах Его Святейшество приводит разные примеры, с разной точки зрения, у него разный подход. Для меня это очень полезно.

Если взять только одну тему – вера, то о ней можно говорить с очень многих разных точек зрения. И в этом богатство буддизма.

Я так подробно говорю об этом противоядии – вере, потому что я действительно даю его сейчас вам как противоядие, оно уже внедряется в ваш ум, и то, о чем я говорю – это не просто информация. Сейчас я вижу по вашим лицам, что у вас уже появилось какое-то

противоядие от вашей лени. И это мой подарок вам. Если бы я дал вам просто информацию, на следующий день вы бы уже о ней забыли. Какой смысл в этом? Я не хочу давать вам очень много разной информации, у вас ее и так достаточно. Я хочу дать вам настоящее противоядие, чтобы вы впитали его в своё сердце и действительно могли бороться со своей ленью.

Я даю вам учение таким образом, что уже по вашим лицам вижу, что благодаря этому отныне вас не будут впечатлять богатые, процветающие люди, скорее вас будут больше впечатлять такие личности как Миларепа. Это очень хорошее противоядие от лени. Постепенно вы тоже захотите стать такими же, и это настоящее счастье, потому что ваша жизнь наполнится смыслом. Ваша жизнь станет целостной, станет значимой. А иначе, какое бы вы богатство ни обрели, это будет ни что иное, как простой самообман, потому что когда-нибудь вам придётся умереть и идти в новую жизнь с пустыми руками. Богатство даже в этой жизни может уйти от вас, это происходит со многими. Но качества ума, как только вы их обретёте, никогда от вас не уйдут, они невероятно надежны.

В своих песнях Миларепа говорит: «Моё богатство очень легко носить, и никто не может его украсть. Когда я один, оно мой спутник. Когда я счастлив, моё богатство делает меня ещё счастливей. Стоит грусти овладеть моим умом, как моё богатство тут же освобождает меня от грусти. И никто не может его украсть у меня. А когда я умру, ценность моего богатства лишь возрастёт». У мирского богатства нет этих достоинств. Об этом думать очень важно. И тогда у вас откроются глаза.

Второе противоядие – это вдохновение. Когда у вас появится вера в себя, вера в качества шаматхи, вдохновение появится очень легко. Самое трудное – это развить веру, поэтому я так подробно говорил о вере.

Когда у вас сильная вера в себя, в то, что вы можете развить шаматху, когда у вас сильная вера в качества шаматхи и вера в свою собственную природу будды, и когда вас вдохновляют духовные реализации, а не мирские блага, само по себе появится и вдохновение.

Каждый раз, когда вы приходите сюда, чтобы слушать учение, у вас постепенно возрастает вера, и само по себе приходит вдохновение. Если же вы долгое время не ходите на учение, ваша вера постепенно угасает. Соответственно, постепенно исчезает и вдохновение. И вы вновь погружаетесь в самсару. Для меня совершенно нет никакой разницы, ходите вы ко мне на лекции или не ходите. Но вы впустую тратите свою драгоценную человеческую жизнь.

Третье противоядие – это энтузиазм. Там, где есть вдохновение, сам по себе появляется и энтузиазм. Вы с удовольствием медитируете, с удовольствием занимаетесь духовной практикой, с удовольствием говорите о дхарме, с удовольствием читаете книги по дхарме – это называется энтузиазм. Когда вы читаете тексты, когда вы говорите о дхарме, когда вы думаете о дхарме, и это помогает вашему уму – это настоящее счастье. Потому что в этот момент вы думаете о том, как вашему уму освободиться от омрачений. В это время ваш ум, может быть, ещё не свободен от омрачений, но в нём уже нет грубых омрачений.

Я вам уже говорил о том, как обретается счастье. Чем меньше в вашем уме становится омрачений, тем спокойнее он становится. Если омрачения убавились хотя бы чуть-чуть, на столько же прибавилось покоя, и это настоящий покой. Не нужно искать покой во внешнем мире, покой невозможно купить за деньги. Нужно устранять те препятствующие факторы,

которые есть внутри нас, тогда покой будет возрастать изнутри. А когда появится энтузиазм, лени будет становиться всё меньше и меньше.

Четвёртое противоядие, так называемое, абсолютное противоядие – это безмятежность ума. Когда вы обретёте шаматху, вы тем самым достигнете безмятежности. А когда у вас появится безмятежность, для вас будет невозможным лениться. То есть именно безмятежность станет абсолютным противоядием от лени. Потому что когда у вас зародится шаматха, вас охватит такое чувство безмятежности, такой внутренний комфорт, такое блаженство, что медитация вообще не будет доставлять вам никаких неудобств. Вам захочется медитировать всё больше и больше.

Если после достижения шаматхи вы не будете медитировать на бодхичитту, вам будет грозить опасность удариться в крайность собственного покоя, собственного освобождения. Вы будете настолько умиротворены и счастливы, что у вас не будет желания прерывать медитацию ради того, чтобы помогать живым существам. В это время только сострадание спасёт вас от крайности собственного покоя. Архаты многие-многие кальпы пребывают в этом однонаправленном сосредоточении. Во времена третьего будды в Тибете были йогины, которые пребывали в однонаправленном сосредоточении так долго, что их тела окаменели.

С буддийской точки зрения Земля, наш мир, является невероятно древним. Сюда пришли и ушли отсюда четверо будд. А промежутки между их появлениями составляли миллионы-миллионы лет. С точки зрения буддизма конец света грядёт ещё очень нескоро, потому что пришло и ушло только четыре будды, и ещё должно прийти 996. Так что не бойтесь конца света. Я всегда говорю, что конец света когда-нибудь наступит, но это будет ещё очень-очень нескоро. Может быть, если в нашем мире взорвётся какая-то ядерная бомба, он, конечно, будет повреждён, но не полностью уничтожен. Люди погибнут, но цивилизация вновь возродится.

Очень важно приобретать как можно больше материала для медитации, чтобы это количество материала перевешивало то количество мирского материала, который сейчас у вас есть в голове. Сейчас у вас очень ограниченный объём духовного материала и огромный объём мирского материала. Поскольку вы очень ограничены, у вас мало тем для размышления. У вас мало пространства для размышления о духовном, поэтому вы так быстро устаёте, когда думаете о духовном.

Иногда мне хочется расслабиться и получить удовольствие по-мирскому, например, посмотреть телевизор. Но стоит мне включить телевизор и начать смотреть, как вдруг возникает духовная мысль, и я уже не могу получать удовольствие от того фильма, который смотрю. И тогда я прошу: «Духовность, пожалуйста, оставь меня ненадолго, дай мне расслабиться». Иногда мне хочется тоже получить удовольствие от каких-то мирских вещей, но стоит попытаться – у меня в голове тут же всплывают учения Шантидевы и всё удовольствие пропадает.

Итак, чем больше вы приучаете к этому свой ум, тем больше будут возникать подобные вещи, и это очень хорошо, это противоядие.

Иногда, когда вы к чему-то привязаны, вы думаете только об объекте привязанности. Это неправильно. Иногда надо взглянуть на объект привязанности с другой стороны и сказать себе: «Если у меня это есть – хорошо, но если у меня этого нет, то никакого значения это не имеет».

Считается, что привязанность человека к человеку – это одна из основных проблем в сансаре. Привязанность к вещам – это ещё куда ни шло, расставание с ними не настолько болезненно. В особенности у русских, по-моему, нет большой привязанности к материальным вещам. Если у русских разбивается чашка, они даже этого не замечают. Но вот, когда русские привязываются к другим людям, это ввергает их в очень сильную депрессию, они очень сильно привязываются. Если вы кого-то любите, любите этого человека на 25 процентов, но постоянно. Даже если этот человек женится на ком-то другом, вы будете продолжать его любить на 25 процентов. И эти 25 процентов не должны возрастать, не должны уменьшаться, они должны всё время оставаться 25-ю процентами, вплоть до самой смерти и даже после смерти.

Поэтому я даю совет, который касается ваших романтических отношений. 25 процентов романтизма – это тоже очень важно, подобно тому, что чай без сахара не вкусен, суп без соли не вкусен. Поэтому нужна соль в супе, нужно немножко сахара в чае. Если соли много, это нехорошо, еда невкусная. Я говорю это на своём личном опыте, когда есть некоторый оттенок романтических отношений, ум больше раскрывается. А без этого чего-то не хватает, в отношениях есть сухость, это необходимо, для того, чтобы оживить отношения. Поэтому считается, что полный отказ от романтической любви к женщине или привязанности к женщине – это нарушение одного из тантрических обетов.

Один из моих друзей, бывший монах, сказал мне, что один из своих тантрических обетов он точно хранил в чистоте всегда. Этот обет – не отказываться от привязанности к женщинам. Вы должны понимать, почему возник такой обет. Если вы полностью это от себя отсечёте, вам грозит опасность очерстветь внутри. Привязанность, конечно, надо отбрасывать, но полностью её в себе гасить – неправильно. Потому что, если вы будете полностью её подавлять, возникнет обратная реакция. Но, когда вы отдаёте себя на волю привязанности, в это время вы должны посмотреть: «А к чему я привязываюсь, где счастье, которого я так жажду, в чём оно? К чему я привязан: к носу, к глазам, ко рту или к тому, что во рту находится? Я привязан к коже или к тому, что под кожей?». Потом мысленно снимите кожу и посмотрите, что находится под кожей. А затем говорите себе: «Когда всё это вместе соединено, возникает некая взаимозависимая красота, и к ней я немножко привязываюсь. Это иллюзорная красота и иллюзорная привязанность».

Слушайте внимательно, потому что то, что я сейчас сказал – это хорошее наставление именно для русских людей. Я приготовил это русское блюдо для вас, для русских. В коренных текстах такой пищи вы не найдёте, потому что в них содержатся только древние блюда для другого менталитета, для других времён. Во время своих учений, я даю вам наставления по медитации, а также даю вам наставления для вашей повседневной жизни, связанные с философией, такие философские противоядия, с помощью которых вы могли бы справляться с омрачениями в повседневной жизни. Для борьбы с омрачениями нужна необыкновенная гибкость. Например, для того, чтобы победить какого-то врага, мы не кидаемся на него всё время напролом с оружием. Иногда важно войти в доверие к врагу, подружиться с ним для того, чтобы его обмануть. Нужно обнаружить его слабые места. И вот точно также, надо бороться с омрачениями. Иногда с ними надо немножко подружиться. Но, когда вы становитесь другом омрачений, не надо становиться его рабом, внутри у вас всё время должна быть мысль: «Сейчас я с ним дружу, но на самом деле я хочу его уничтожить». Вот это практика дхармы.

Иногда, когда я хочу постичь природу привязанности, я призываю её, чтобы она возникла, а она не возникает. Но вот, когда я отталкиваю её от себя и говорю: «Не возникай!», – тогда она становится очень активной. Поэтому наш ум должен быть гибким. Никогда не надо

давать себе внутренние запреты: «Не делай того, не делай сего. Ты должен делать только это и всё!».

На самом деле, когда вы обретёте настоящую безмятежность ума, вы навсегда освободитесь от лени. Все реализации после шаматхи будут даваться очень легко.

Таковы четыре противоядия от лени. Первое, наиважнейшее – это вера. Вера в себя, в то, что у вас невероятный потенциал. Между вашим потенциалом ума и потенциалом ума будды нет никакой разницы. Будда устранил те омрачения, которые препятствовали проявлению этого потенциала, мы же эти омрачения не устранили. Если мы устраним их, потенциал нашего ума откроется как нечто совершенно потрясающее. И лучший способ устранить эти омрачения – развить шаматху.

Храните в своей памяти те наставления, которые я сегодня вам дал. Я дал очень много сущностных наставлений. Что такое сущностные наставления? Это настоящее лекарство, которое может устранить ваши омрачения. Признак того, что вы получили сущностные наставления, в том, что, уже в следующее мгновение после того, как вы услышали их, в вашем уме стало больше покоя. Что-то изменилось, появилось настоящее искреннее желание медитировать. И по мере того, как это будет в вас всё больше и больше возрастать, никто не сможет помешать вам медитировать. А когда никто не сможет воспрепятствовать вашей медитации, несомненно, вы сможете достичь реализации. Даже если ваша подруга или ваш парень скажут: «Если будешь медитировать, я тебя брошу, уйду от тебя», вы скажете: «Можешь уходить, но я буду медитировать. Я не брошу тебя, но если хочешь уйти – уходи. Потому что для меня медитация, развитие ума – это смысл моей жизни». Тогда вы станете стабильным буддистом.

До свидания.