

Я очень рад видеть вас сегодня. Как обычно постарайтесь развить правильную мотивацию: получать учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым, а также с пониманием того, что все наши проблемы возникают из-за умственного нездоровья. Поскольку ваш ум нездоров, он думает нездоровым образом. Такие состояния как гнев, зависть возникают из-за нездорового образа мышления. Если у вас нездоровый образ мышления, то не важно, насколько вы богаты, – вы не будете счастливы. У вас очень много желаний – хочется и того и сего, потом вы начинаете употреблять наркотики, а это приводит к еще худшим результатам. А если ваш ум здоров, то имея на столе всего лишь чашку чая и кусок хлеба, вы будете счастливы. У людей, которые всего боятся, развивается депрессия. Посмотрите на собаку. У нее ничего нет, а она спокойно спит. А вы человек. Зачем же волноваться о будущем? Создавайте причины будущего счастья и спокойно спите. Здоровый образ мышления очень полезен. Даже если вы не верите в будущие жизни, оптимизм и позитивный образ мышления в этой жизни для вас очень полезны. Потом ваши глаза чуть-чуть откроются, и вы поймете, что будущие жизни есть. Вы родились, и это начало одной маленькой жизни, но начала у потока жизней нет. Подобно цветку, который не прорастает без семени. Семя – это причина цветка. Точно также ваш ум не может существовать без причины. А причина берется из предыдущего момента, таким образом, начала нет. Итак, вы существуете с безначальных времен, и в будущем вы также будете существовать, невозможно перестать существовать.

Когда вы будете умирать, ваше тело и ум отделятся друг от друга, но ум продолжит свое существование и прекратить его существование невозможно. Грубую материю можно раздробить на частицы, но невозможно прекратить существование потока частиц. Когда ваш ум потихоньку открывается и начинает понимать, что есть будущие жизни, тогда ценность буддийской философии становится для вас гораздо выше. Тогда вы понимаете, что философия и внутреннее богатство бесценны. Если вы приобрели это богатство, то оно никогда вас не покинет. Оно очень надежно. Материальное богатство не надежно: сегодня оно у вас есть, а завтра его уже нет. Поэтому в прошлом существовало много мудрых людей – в своей жизни они делали акцент на развитии ума, а не на материальном развитии. Они не были глупы. Они знали, что материальное развитие является ненадежным и поэтому больший акцент в своей жизни переносили на развитие ума.

Нам в 21-м веке важно делать одинаковый акцент на обоих видах развития. Поскольку все мы живем в обществе, а общество имеет определенный уровень материального развития, нам необходимо его поддерживать, то есть мы поддерживаем оба вида развития. На пятьдесят процентов мы вовлечены в материальный прогресс и на пятьдесят процентов – в развитие ума. Таким образом, мы будем жить сбалансированной жизнью. Затем потихоньку мы будем смещать акцент: уже шестьдесят процентов уделять ментальному развитию, а сорок процентов – материальному. Чисто теоретически соотношение между ментальным и материальным развитием – пятьдесят на пятьдесят – было бы неправильным, но, в соответствии с вашей ситуацией, это хорошо. Теоретически правильно девяносто процентов отводить на развитие ума, а десять – на материальное развитие, но в вашей ситуации лучше делать равный акцент на оба вида развития. Вы должны понимать, что это неправильно, но, в соответствии со своей ситуацией, допустимо. Не думайте, что вы должны всю жизнь жить с такой фиксированной идеей – пятьдесят на пятьдесят. Мой совет – это хорошо, но вы должны поступать согласно ситуации. Иногда правильный совет не подходит к вашей ситуации. Это как хорошее лекарство, но вам оно не подходит. Все советы, которые вам даются, полезны, но для себя вы должны убедиться, какие из них практичнее для вас. Например, заботиться о других больше, чем о себе, – это очень полезный совет. Но в настоящий момент он вам не подходит. Если вы будете строго придерживаться этого совета – заботиться о других больше, чем о себе, то завтра у вас может не оказаться дома. Тогда вы

скажете, что этот совет неправильный, но для бодхисаттв, чей ум хорошо развит, этот совет является хорошим.

Тема нашего сегодняшнего учения следующая: для того чтобы укротить свой ум, сделать его более здоровым, нужно медитировать. Вы часто слышали о буддийской медитации, это не какое-то духовное приключение или духовный поиск. Это техника, с помощью которой вы можете сделать свой ум более здоровым, укрощенным. А для того чтобы сделать ваш ум здоровым, необходимо его тренировать с помощью медитации.

Для того чтобы приступить к медитации, вначале надо узнать, что такое медитация и как правильно медитировать. Если вы этого не знаете, то не стоит медитировать. С того момента как вы это узнаете, даже если не захотите медитировать, вам нужно себя подталкивать к тому, чтобы заняться медитацией. Люди ведут себя довольно странно. Когда они не знают, что такое медитация и как медитировать, они очень хотят медитировать. А затем, когда они помаленьку узнают, что такое медитация и как правильно медитировать, у них это желание пропадает. У вас должна быть обратная реакция. Если вы не знаете, что такое медитация и как правильно медитировать, у вас не должно быть желания медитировать. А с того момента как вы это узнали, у вас должно возникать более сильное желание заниматься медитацией.

Что подразумевается под словом медитация? По-тибетски медитация звучит как «гом». «Гом» означает «привыкать». Что значит «привыкать»? Медитация – это привыкание к позитивному образу мышления. Если ваш ум привыкнет к позитивному образу мышления, то он станет здоровым. С чем знаком ваш ум в настоящий момент? Он знаком с негативным образом мышления, и поэтому ваш ум нездоров. Основную часть времени у вас нездоровый, негативный образ мышления: «Наверное, это не так, наверное, это плохо». Вы никому не верите, ни с кем не хотите общаться. Вы сами себя делаете несчастливими. Вы думаете, что вас никто не любит. Это все нездоровое мышление. Если вы поступаете правильно, если смеетесь, в ответ вы тоже слышите смех. То, какими являются окружающие, – это отражение ваших собственных действий. Поэтому очень важно, чтобы ваш ум привык к позитивному образу мышления. Это называется медитацией. Привыкнуть к позитивному образу мышления очень просто, но если изучать это подробно, все окажется очень сложным. Например, бизнес, связанный с куплей-продажей, кажется очень простым. Сказать о нем просто, но для успеха в делах нужно детально знать много тонкостей. Это бизнес. Слова «будь добрым» очень просты, но здесь много нюансов. Быть постоянно добрым можно через правильный образ мышления. В настоящий момент вы не можете постоянно быть добрыми потому, что не владеете медитацией. Все эти вещи на первый взгляд кажутся простыми, но если вы начнете изучать их более подробно, то обнаружите, что это очень сложный механизм высокого уровня. На тибетском языке написано много томов учений, объясняющих, каким образом можно привыкнуть к позитивному образу мышления. Это называется «мудрость в знании». В нашем мире существует мудрость высокого уровня, объясняющая то, как сделать наш ум полностью здоровым. Также существуют знания о том, каким образом излечить свой ум от болезни омрачений, полностью устранить из ума гнев, зависть и другие омрачения, и таким образом развить весь благой потенциал ума, любовь, сострадание.

Существует два вида медитации. Первый вид – аналитическая медитация, второй – однонаправленное сосредоточение.

Цель аналитической медитации – обучить ваш ум позитивному образу мышления. В настоящий момент в вашем уме существует негативный образ мышления. Однако вы не можете просто сказать своему уму: «Перестань так думать!» поскольку в вашем уме много материала для негативного мышления. У нас очень хорошая память на негативный

материал: «Год назад он назвал меня дураком, а три года назад он сказал то-то, а десять лет назад он так-то сказал». Десять лет ваша память хранит этот негатив. Иногда вы жалуетесь на свою память, но только не на гнев. Если кто-то допустил небольшую ошибку, вы не думаете только об этой ошибке. Вы вспоминаете все те ошибки, которые были сделаны этим человеком в прошлом и начинаете злиться. Ошибка состоит в вашем преувеличении. Из-за такого негативного мышления возникает гнев. Это называется негативной медитацией, и вы занимаетесь ею каждый день. Из-за такой негативной аналитической медитации вы можете проснуться среди ночи и уже больше вообще не заснуть. Во всем мире люди страдают от такого неправильного, нездорового образа мышления. Ни в школе, ни в университете вас не учат, каким образом правильно мыслить. Там учат, как правильно сдать экзамены и получить работу.

Все вы слышали буддийское слово «нирвана». Что такое нирвана? Это не рай где-нибудь снаружи, в который как-то можно попасть. Если говорить очень просто, то нирвана – это полностью здоровый ум. Когда ваш ум становится безупречно здоровым, тогда вы достигаете нирваны. Вот это уже настоящее счастье. Если ум больной, какую бы одежду вы не надевали, что толку? Большой бриллиант также не принесет вам счастья – это даже опасно, вас могут убить. Что может подарить вам счастье? Во внешнем мире ничто не может подарить вам счастье. Скажем, если вам холодно, хорошая теплая одежда согреет вас. Это правда. Если вы голодны, то пища может наполнить ваш желудок и сделать ваше тело более здоровым, но не больше.

Настоящее счастье вы обретаете тогда, когда в вашем уме становится все меньше и меньше омрачений. Ваш ум становится все более здоровым, в итоге вы обретаете настоящее счастье. Вы должны понимать, что источник вашего счастья – это здоровый образ мышления. А для того чтобы обрести здоровый образ мышления, очень важно иметь много позитивного материала для размышлений. Для этого очень важно изучение философии и получение духовных знаний.

В своей повседневной жизни вы можете заниматься не только аналитической медитацией. Когда вы уже подумали что-то неправильное, например, о своей матери, остановите себя. Думайте так: «Когда я был маленьким, мама заботилась обо мне, пока я не стал на ноги. Когда я болею, мама думает: «Лучше бы я заболела, только бы мой ребенок был здоров». Поэтому когда мама вас бьет, не злитесь на нее, просите у нее прощения. Думайте о том, сколько добра она сделала для вас. А сегодня она злится, – наверное, она несчастлива. Это не мама вас ругает, ее гнев вас ругает. Гнев – это болезнь. Подумайте: «Пусть мама не болеет!» Мама всегда остается мамой, даже если вы ничего плохого не сделали, а она злится. Вот такие должны быть у вас мысли. Это не буддийские мысли, они характерны для всех религий. Это здоровый образ мыслей. Здоровый образ мыслей не зависит от религии, он одинаков и для христиан и для мусульман. Существуют небольшие различия в религиях, но суть их одинакова. Некоторые говорят, что кто-то думает по-исламски, а другой по-христиански. Это тоже нездоровый образ мыслей. Быть фанатиком тоже неправильно. Буддист, христианин, мусульманин – это не главное, хороший человек – это самое главное. Если вы получаете неправильное учение, то ваш ум становится еще хуже. Сейчас вы получаете правильное учение. Когда придет время, останавливайте себя и настраивайте на позитивное мышление. Это называется медитацией.

Для того чтобы заниматься аналитической медитацией, в Ламриме существует очень богатый материал. Аналитической медитацией вы занимаетесь очень хорошо, но не позитивной, а негативной медитацией. Например, когда вы смотрите телевизор, заходит ваш знакомый и говорит: «Твоя подруга Наташа сказала о тебе то-то и то-то». У вас начинается негативная медитация. Вы уже не видите телевизор. Вы однонаправлено сосредоточены:

«Три месяца назад Наташа сказала то-то и то-то, а до этого она сказала то-то. Что же я такого плохого для нее сделал? Я ведь сделал ей так много хорошего. Она неблагодарный человек. Может быть, в будущем она сделает мне много плохого». Ваша аналитическая медитация прошла удачно, если ваше лицо стало красным и от головы идет пар. Это пришла реализация. В это время маленькие дети бегают взад-вперед, но вы этого даже не замечаете. А когда вы занимаетесь позитивной медитацией, то жалуется: «Геше-ла, меня отвлекают дети, соседи и так далее». Но это просто оправдание. Потому что, когда вы занимаетесь негативной медитацией, то даже если дети бегают около вас, они вас не беспокоят. Поэтому вы должны понимать, что у вас есть умение медитировать, но вы используете это умение для негативных помыслов.

Если я дам вам небольшой материал, то вы сделаете его вкусной шоколадкой для проведения негативной медитации. А в позитивной области я даю вам не просто какой-то небольшой материал, а объясняю темы со всех сторон, но вам, все равно, сложно достичь реализации. Ваше отношение должно измениться, и тогда вы сможете обходиться духовным развитием.

Должно быть так. Если в негативной области вам дают много материала, объясняют ситуацию со всех сторон, то вы должны сказать, что это вам не интересно. А если вы получите небольшой материал в позитивной области, то должны сразу сказать: «О, это очень интересно!» Вы будете обдумывать ситуацию со всех сторон и сделаете свой ум здоровым. Почему? Потому что когда ваш ум занят негативными мыслями, вы несчастливы, вы больше страдаете. Зачем вам это нужно? Вы должны говорить, что это вам не нужно, не полезно, не интересно. Потому что если несчастливы вы, то несчастливы и другие. Если в позитивной области вы услышали маленькое положение, вы должны сказать: «О, это лекарство! Это помогает мне развивать здоровый ум». Вы должны сказать: «Когда я был маленьким, мама заботилась обо мне, кормила не один день, папа и мама были самыми добрыми, никогда не забуду их доброту». Если у вас будут такие здоровые мысли, вы всегда будете счастливы. Не забывайте этот материал, вспоминайте его снова и снова. И это будет называться аналитической медитацией. Это для начала, для более легкого усвоения материала, но существуют также более высокие и глубокие размышления.

Вначале старайтесь размышлять о том, что ваш ум способен понять. В повседневной жизни, вместо того чтобы развивать негативное мышление, развивайте позитивное мышление. Это очень полезно для того чтобы сделать ваш ум здоровым. Вспоминайте все хорошее, что сделали для вас ваши друзья. У нашего нездорового ума есть такая привычка – очень хорошо помнить плохое, а то, что было сделано хорошего, быстро забывать. Это признак нездорового ума. Что нам нужно сделать? Нам нужно изменить механизм, научиться быстро забывать мелочи и ошибки. Христиане это называют прощением. Самое простое в прощении – это понимать, что живые существа допускают ошибки из-за неведения. Просто перестаньте помнить эти ошибки. Это очень важно. Наш ум хорошо помнит, что плохого сделали другие люди. Вы даже очень хорошо помните те ошибки, которые сделала ваша мать. Ваши родители из любви ругают вас, но вы помните все это. Этот яд отравляет вас все больше и больше. Затем происходит взрыв, и возникают всевозможные умственные проблемы, проблемы в семье, – все, что угодно. Я знаю, что у вас есть об этом представление. Но я сейчас все это объясняю, чтобы у вас возникла стопроцентная убежденность. Если вы десятки лет храните зло на кого-то, то ничего кроме негативной кармы, не зарабатываете. Если вы потеряли ногу из-за кого-то, то убивать этого человека нет смысла. Нога назад не прирастет. Тело болит, и ум болит. Это не сложно понять. Но когда вы встречаетесь с такой ситуацией, вы так не думаете. Потому что вы занимаетесь негативной медитацией. Вы не привыкаете к позитивному образу мышления. Поэтому если вас кто-то ударит, вы реагируете на это так же, как и в прошлом. Это результат привычки:

забывать все хорошее и помнить плохое. Из-за этого никакого прогресса вы не достигаете. Поэтому очень важно помнить о доброте. Забывать весь вред, который причинили вам другие, также очень важно. Напоминайте себе об этом снова и снова.

Второй вид медитации называется однонаправленным сосредоточением. Вы сможете эффективно заниматься аналитической медитацией, если развили однонаправленное сосредоточение. Аналитическая медитация полностью устраним омрачения из вашего ума. Существует множество уровней аналитической медитации. Поскольку в нашем уме много омрачений, постольку существует много техник аналитической медитации, чтобы устранить болезнь омрачений. А для того чтобы эффективно выполнять аналитическую медитацию, очень важно однонаправленное сосредоточение – шаматха. Если вы искусно и интенсивно занимаетесь медитацией шаматха, то за шесть месяцев сможете ее реализовать. Шаматха – однонаправленное сосредоточение, когда ваш ум не блуждает, это называется «пребывание без отвлечений». «Шаме» – это тибетское слово, которое означает «пребывание без отвлечений». На каком бы объекте вы ни концентрировались, вы можете пребывать в этом состоянии сколь угодно долго. У нашего ума есть такой потенциал. Только мы его не развиваем. Наш ум может сосредоточиться на одном объекте, но через минуту он теряет этот объект. Вы начинаете блуждать в своем уме. Это дикий ум. Его необходимо укротить путем однонаправленного сосредоточения. В результате развития шаматхи ваш ум приобретет состояние безмятежности. Это невероятная безмятежность, которую невозможно описать обычными нашими представлениями. Это невероятно счастливое состояние ума. Где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Ваш ум будет ясным и острым. Если вы будете заниматься аналитической медитацией, то ясно и четко добьетесь убежденности. То, что я сейчас говорю вам, это поверхностный материал, а вы сможете понимать более сложные вещи. Вы сможете видеть их очень ясно. Тогда преобразования в вашем уме будут происходить очень мощно. Ум станет очень мудрым. После развития шаматхи у вас возникнет чувство, что вы способны пересчитать все частицы этого мира. Ваша память станет феноменальной. Вы что-то прочитаете один раз и все запомните. Ясновидение также возникает на основе шаматхи. Когда ваш ум однонаправленно сосредоточен, то есть вы развили шаматху, ясновидение возникает само по себе. Теоретически считается, что для развития шаматхи вам потребуется шесть месяцев. Теоретически это возможно, но для вас это зависит от причин, которые вы создали. Если вы создали полную причину, то для вас развитие шаматхи возможно за шесть месяцев.

Для того чтобы развить шаматху, важно знать, как это нужно делать. Первоначально надо узнать о шести благоприятных условиях для развития шаматхи. Если вы создадите эти шесть благоприятных условий, вам будет проще развить шаматху. А если вы упустите хотя бы одно из благоприятных условий, то вам будет сложно развить шаматху. Поэтому очень важно узнать, какие шесть благоприятных условий существуют для развития шаматхи. Так же важны правильная поза во время медитации и обнаружение объекта медитации. Это два важных фактора.

Для того чтобы добиваться прогресса в медитации, вам также необходимо знать о пяти ошибках медитации. Если вы их не знаете, то не сможете устранить, а не устранив эти пять ошибок медитации, даже если вы тысячу лет будете тренироваться, у вас ничего не получится. Например, если вы хотите отремонтировать телевизор, вам необходимо знать, в чем состоят неполадки. Как только вы определите эти неполадки и изучите схему телевизора, то в один - два приема вы его отремонтируете. Сначала настройте один канал, потом другие, наладите чистый звук. Вот и наш ум как телевизор: когда работает только один канал, это не хорошо. В нашем уме есть миллиард каналов. Обычный телевизор – искусственный, а механизм нашего ума – это невероятный естественный телевизор. Ваш телевизор находится внутри вас, и если вы его отремонтируете, то сможете смотреть

миллион разных каналов и видеть, что происходит в разных вселенных. Тогда вам уже не нужно будет смотреть «Дом-2».

В объяснении, как развить шаматху, нет никаких научных догм об уме. В буддизме говорится, что если вы не устраните ошибки, если вы не примените правильное противоядие, то, сколько бы ни молились, вы не добьетесь результата. Одних молитв для лечения ума недостаточно. Если вы в молитве будете просить у бога хлеб, еду, то сами они не придут. Надо в магазин сходить. Вам необходимо здравомыслие. Быть духовным – это не значит, что если вы будете только молиться, то все придет само собой. Если вы хотите добиться конкретного результата, то вам необходимо создать соответствующие причины. Поэтому в буддизме говорится о теории взаимозависимости. В буддизме не отрицается материальное развитие. Материальное развитие – это хорошо, но оно небезупречно. У него есть свой особый результат, но этот результат не очень высокий.

Поэтому в медитации на шаматху вы не просто молитесь богу, а устраняете ошибки медитации, применяете противоядия. Таким образом, вы добиваетесь развития ума. Поэтому очень важно знать о пяти ошибках медитации и восьми устраняющих их противоядиях. Кроме того, чтобы добиться прогресса, вам необходимо знать о девяти стадиях медитации. Тогда вы поймете, в чем, например, разница между первой и второй стадиями. Если вы будете это знать, то сможете определить, что достигли второй стадии. А поскольку вы достигли второй стадии, то поймете, что сможете достичь третьей и так далее. Если вы знаете учение о девяти стадиях, то понимаете, на чем вам следует делать акцент на третьей стадии, на четвертой и так далее. Если же вы ничего не знаете о девяти стадиях, то это можно сравнить с тем, что у вас нет никакой карты на руках, и вы не знаете, где находитесь. Как же вы тогда сможете добиться прогресса? Эти знания очень важны, потому что если вы будете медитировать, не имея стратегии, то просто потеряете время.

Некоторые думают, что медитация – это просто сидеть в позе с закрытыми глазами и внушать себе, что тело стало легким и так далее. Это самообман. Мыслей в голове нет, вы думаете, что, наверное, устали. Потом ваш ум неправильно думает: «Наверное, эта медитация мне вредна. Всю ночь я плохо спал». У вас очень хороший мозг, поэтому мой вам совет: используйте свой мозг. Сначала соберите полную информацию о том, как правильно медитировать, а, приступив к медитации, уже не отступайте, пока не добьетесь правильного результата.

В жизни вы все время оцениваете, что правильно, а что нет. Мой Учитель говорил, что покупка плохой вещи – это маленькая ошибка, можно купить другую. Но в духовном плане, совершив маленькую ошибку, потом очень трудно ее исправить. Это как направление вашей жизни и поэтому вам очень важно убедиться, что вы идете правильным путем, в правильном направлении. Красивые слова все говорят, особенно те, кто хочет вас обмануть. К этому надо относиться очень осторожно. Не доверяйте всему, что вам говорят. Для вас важен богатый материал. Знать о девяти стадиях недостаточно. Кроме этого вам также необходимо знать о пяти ошибках медитации, шести силах, с помощью которых вы переходите из одной стадии в другую. Эти шесть сил подталкивают вас все выше и выше. Они подобны бензину, который помогает двигаться вперед. Поэтому тема шести сил очень интересна.

Кроме того, нужно знать о четырех способах вступления в медитацию: как приступать к медитации в начале, в середине и в конце. Это очень важные положения. Когда вы полностью обретете эти наставления, когда получите их не единожды, а два или три раза, тогда вы обретете полные знания о том, как развить шаматху. Тогда вам будет рекомендована интенсивная медитация, а в начале занимайтесь короткой медитацией.

Теперь рассмотрим шесть благоприятных условий, которые необходимы для того, чтобы породить шаматху и заниматься интенсивной медитацией. Сейчас вы просто послушайте, а в будущем, когда настанет время, вы сможете заняться интенсивной медитацией. Это время в нашем мире называют пенсией, а в действительности – это очень хорошее время, чтобы заняться медитацией. Что означает пенсия? Пенсия – это время, когда закончилась мирская активность. А косвенно подразумевается, что вам необходимо приступить к духовному развитию, к развитию ума. Поэтому, когда вы слышите слово «пенсия», вы должны больше радоваться, потому что для вас наступило время заняться духовной практикой. Если у вас есть полное знание, то пенсия для вас – хорошая новость. А если у вас этих знаний нет, то когда наступает время медитировать, как вы сможете медитировать? Поэтому многие люди готовятся к выходу на пенсию. В духовной области также нужно к этому готовиться.

Итак, шесть благоприятных условий. Не обязательно дожидаться выхода на пенсию. Вы можете заняться интенсивной медитацией и провести шестимесячный ритрит в возрасте 30-35 лет – это самый лучший возраст для обретения шаматхи. 45 лет – тоже хорошо. Затем, когда вы становитесь старше, не у всех, но у большинства ум становится слабее, потому что он зависит от тела. Тело слабеет, концентрация ума также слабеет. Здоровье тела также влияет на здоровье ума. Поэтому заботьтесь о своем теле, поддерживайте его здоровым, чтобы ваш ум также был здоров. Здоровый ум влияет на здоровье тела, а здоровье тела влияет на здоровье ума. Не на сто, а реально на 10-20 процентов.

Очень важно обладать информацией о шести благоприятных условиях, и тогда, если вы будете находиться в месте, обладающем этими шестью благоприятными условиями, то даже не занимаясь медитацией, день ото дня вы будете добиваться прогресса. Присутствуя в таком месте, где есть все шесть благоприятных условий, даже если вы просто спите или едите, как это делал Шантидэва, вы будете добиваться прогресса. А если шесть благоприятных условий отсутствуют, например, в городе Уфа, то даже если вы будете медитировать день и ночь, никакого прогресса не будет. Потому что здесь нет благоприятных условий для медитации. Поэтому очень важно знать эти шесть благоприятных условий.

Атиша говорил: если вы упустите даже одно из этих благоприятных условий, то потратив даже тысячу лет на медитацию, вы не добьетесь никакого прогресса. Это похоже на научный эксперимент. Например, химики смешивают определенные компоненты, чтобы добиться результата – химической реакции. Если в этом случае какие-то компоненты отсутствуют, то даже если тысячу раз они будут повторять этот опыт, результата не будет.

Иногда, когда у вас не получается медитация, вы повторяете свои действия вновь и вновь и не анализируете, что не правильно и чего вам не хватает. Поэтому вы не добиваетесь прогресса. Потом вы думаете, что у вас ничего не получится. Все возможно и нет ничего невозможного, но вам необходимо знать искусство медитации. Если вы знаете, как искусно это делать, то даже одно небольшое движение приведет к прогрессу.

Мой Учитель говорил мне, что буддийская практика с одной стороны очень сложна, но с другой стороны она может быть легче. Сложно потому, что у вас нет умения. Простым повтором своих действий вы не добьетесь прогресса. Не стоит при этом злиться – это очень неправильно. Однако, если у вас есть умение, тогда день ото дня вы будете добиваться прогресса. Учитель привел мне такой пример. Если человек не знает, как рубить дерево, он будет сильно бить топором по дереву, и вместо того, чтобы срубить дерево, сломает топор. Почему? Потому что у него нет умения. А люди, у которых такое умение есть, махнут топором несколько раз и срубят дерево. Это возникает благодаря знаниям, технике. Поэтому знания очень важны, техника очень важна. Это бесценные вещи. Очень важно делать все с

правильной стратегией. Это касается не только духовной области. В вашей повседневной жизни также важно применять технику и руководствоваться правильной стратегией, тогда не будет такого, чего бы вы ни смогли достичь. Для этого бесценны знания. Без техники и стратегии то, что вы обретете, не будет настоящим достижением, потому что вы очень легко это потеряете.

Итак, шесть благоприятных условий. Первое благоприятное условие – это подходящее место. Подходящее место – это место, которое находится в отдалении от города, не шумное место. Там вашей жизни не должна грозить опасность. В будущем, когда вы интенсивно начнете заниматься медитацией на шаматху, найти такое место будет очень важно. Я уже подыскал такое место. Это место в Сочи. Оно вдаль от моря в горах. Там хороший микроклимат. В будущем первая группа из десяти учеников вместе со мной пройдет там ритрит по шаматхе. Так будет продолжаться, и каждый год будет медитировать группа из десяти человек. Вам не нужно будет готовить себе еду. Для этого будет специальная группа, которая займется приготовлением пищи. Вам нужно будет только медитировать. Для тех, кто медитирует, все будет бесплатно. Им будут помогать те люди, которые не занимаются медитацией. Это наша буддийская традиция. В свою очередь вы будете помогать тем, кто после вас начнет заниматься медитацией. Все друг другу помогают по очереди. Если вы помогаете тем, кто медитирует, то условия сложатся так, что другие будут вас подталкивать к тому, чтобы вы занялись медитацией и будут вам помогать. Это закон кармы.

Я уже во всех центрах сказал, что люди, получающие учение длительное время, должны будут отправить свою краткую автобиографию мне, и из них я буду выбирать по десять человек. Каждый год будет набираться группа из десяти человек, и у всех вас будет шанс. Не беспокойтесь. Если найдется больше квалифицированных учеников, то в Калмыкии также будет место для проведения ритрита. Там тоже неплохой микроклимат. Поэтому готовьтесь к этому. Например, у одного или двух человек из Уфы каждый год будет такой шанс. Я не сказал, что у вас здесь под Уфой есть небольшой ритритный центр, где вы можете проходить короткие ритриты. Вы можете заниматься аналитической медитацией на Ламрим. Весь материал у вас уже есть. Вы можете это обсудить. Старшие ученики будут помогать новым ученикам. Если вы выполните практику прибежища, бодхичитты, это также будет полезно. Все книги для этого уже есть. Весь материал можно изучить подробно. Это будет очень хорошей подготовкой к интенсивному ритриту на шаматху.

Далее, второе благоприятное условие – это благословленное место. Вы должны понимать, что самое благословленное место – это место, где медитировал ваш Духовный Наставник. Места, в которых медитировали мастера прошлого, – это хорошие места, но место, где медитировал ваш Духовный Наставник, – самое лучшее. Поэтому, чтобы благословить место, вначале я там пройду ритрит.

Существуют две цели благословленного места. Первое состоит в том, что если место не благословлено, то медитировать в нем будет опасно. Потому что существует множество существ нечеловеческого происхождения. Некоторые из них являются вредоносными духами. В удаленных местах, которые не благословлены, живет множество вредоносных духов, чьей целью является вредить другим. И если вы не будете защищены, то они очень легко смогут причинить вам вред во время вашей медитации. Поэтому иногда люди отправляются куда-то в горы, в пещеры медитировать, а затем возвращаются обратно с очень странным умом, выпученными глазами. Здоровье их ухудшается. Это вред, который причиняют вредоносные духи. Это существует.

С другой стороны, если вы будете медитировать в благословленном месте, то духи местности будут укрощены вашим Духовным Наставником или мастерами прошлого. Когда

вредоносные духи увидят, что вы медитируете, они убегут. Поскольку мы все связаны друг с другом, они могут помогать вам, а также вредить. Они не могут вам слишком сильно навредить и слишком сильно помочь. Они могут немного навредить и немного помочь. Это важно. Не забывайте об этом и не думайте, что все упирается только в ваш ум. Все взаимосвязано. Поэтому у благословленного места существуют большие преимущества.

Далее, третье благоприятное условие – это место, где можно легко найти еду, воду, место проживания. Три перечисленных условия относятся к внешним условиям. Место, где вы не сможете найти себе еду, воду, превратится в препятствие, даже если оно является благословленным. Поэтому вы должны быть практичными. Это три внешних благоприятных условия.

Теперь рассмотрим три внутренних благоприятных условия. Я могу вам помочь создать три внешних благоприятных условия, а три внутренних благоприятных условий вам нужно создать самим. С ними я вам помочь не могу.

Первое внутреннее благоприятное условие – это удовлетворенность. Довольствуйтесь тем, что вы имеете. Не поддавайтесь слишком большому количеству желаний. До того как вы приступили к ритриту, запаситесь всем необходимым, чтобы не отвлекаться после того как вы начали заниматься. Во время медитации у вас не должно быть посторонних мыслей, вы должны будете заниматься шаматхой. А также вы должны понимать, что одно из внутренних благоприятных условий заключается в том, что вы не должны во время медитации жить в бедных условиях, но, с другой стороны, вам не нужно жить в роскоши.

Срединный путь должен быть таким: место должно быть теплым, такое, где вы не заболите, но не больше. Теплой одежды должно быть одна-две смены, туфли одни. Много одежды не надо. Не должно быть никакой косметики. Нужно иметь только все самое необходимое для простой жизни, чтобы уберечь ваше здоровье. Вещи, которые впечатляют других, не нужны. В повседневной жизни живите тоже просто, не пытайтесь удивить других. Если вы будете жить простой жизнью, то для вас не будет никакого кризиса. Достаточно купить одну хорошую одежду, и ее хватит на пять-десять лет. Русские говорят: я не так богат, чтобы покупать дешевые вещи. Самая хорошая машина – это ваши ноги. Бензина не надо. Украсть никто не может. Самая вкусная еда – хлеб, картошка. Можно иногда мясо кушать. Не переедать полезно для здоровья. Благодаря кризису ваша фигура станет более стройной. Мука есть, молоко найдется – ум спокоен, человек счастлив. Мой вам совет: живите просто, думайте о возвышенном. Это по-настоящему высокий уровень жизни для человека. Если вы будете жить такой жизнью, то для вас не будет никакого кризиса, будет лишь один прогресс.

А что мы делаем? Мы стараемся жить сложной жизнью, а думать просто, как маленькие дети. Поэтому возникает кризис – стратегия неправильная, упор делается на экономическую сторону жизни. У пирамиды основание должно быть широким, а верхушка маленькой. А мы строим перевернутую пирамиду. Наша экономическая система – это перевернутая пирамида, поэтому она рухнула. В вашей жизни должна быть правильная стратегия, подобная пирамиде с широким основанием. Сначала думайте о преимуществе для всех, а о себе в последнюю очередь. В вашей жизни важно придерживаться стратегии, что самое главное – это польза для всех, а ваша польза придет к вам сама. Это правильная теория, но вам необходимо применять ее в соответствии со временем и ситуацией. Не принимайте это буквально.

Иногда родители боятся, что их дети слишком добрые, потому что у родителей есть определенный опыт на этот счет. Добро – это хорошо, но когда ты слишком добр, то можешь оказаться обманутым. Поэтому не надо быть слишком добрым. Когда я был

маленьким, у меня была склонность отдавать все другим, но моя мама всегда говорила мне: «Не будь слишком добрым». Потому что она знала, что в будущем кто-то сможет меня использовать. Вам важно быть добрыми внутри, но внешне не демонстрировать свою доброту. Вам необходимо действовать в соответствии с ситуацией.

Что касается доброты, вы должны быть добрыми все время. Даже если вы кого-то ругаете, внутри вы должны быть добрыми. Вы понимаете, что человек, обманывающий вас, сам себе ухудшает ситуацию. Вы ругаете его ради его блага. Внутри вы добрый, как мать, а внешне говорите строго. Если вы добрый буддист, это не значит, что все нужно раздать другим. Поэтому не сидите на шее у других людей, но и другим не позволяйте садиться себе на шею. В долговременной перспективе это правильная стратегия. Иногда говорить строго очень полезно. Это ради блага другого человека. В буддизме говорится, что ваша внутренняя мотивация очень важна. Если вы знаете, как быть добрым, вам будет просто жить в обществе. В буддизме нет догм: это можно, а это нельзя. Все зависит от ситуации. Нет такого жесткого правила, что если ты буддист, то должен поступать только так. Ваши поступки должны быть согласно ситуации. Самое главное – оставаться внутри добрым. Иногда, согласно ситуации, человека можно ударить ради его же пользы. Потом он будет благодарен вам. Это не противоречит буддизму. Самое важное – это доброта. Всегда сохраняйте мотивацию помощи другим. Никогда не имейте мотивации навредить другим. Даже если вы кого-то бьете, то скажите себе, что вы делаете это для его же блага. Вы видите, что в буддизме не все божества добрые, есть очень гневные божества, потому что в нашем мире не все знают мирный язык. Иногда бывает, что внутри у человека черная мотивация, а на лице при этом улыбка. Это очень опасно, это яд. Это полностью противоречит буддийским принципам.

Строгость и дисциплина очень важны даже, если это касается ваших детей, иначе вы их избалуете. Вы это знаете, и я вам еще раз повторяю, что очень важно не показывать вашу любовь. Дисциплина также очень важна. Это мой вам совет.
До свидания!