

Я очень рад видеть вас после длительной разлуки. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с намерением укротить свой ум, сделать его более здоровым. Вы должны понимать, что основная причина всех страданий состоит в том, что наш ум болен. Пораженный болезнью омрачений, он мыслит нездоровым образом. Из-за нездоровых мыслей мы совершаем нездоровые действия, которые делают несчастными других людей, а также нас самих. Насколько более здоровым станет после получения учения ваш ум, ровно настолько вы будете счастливее сами и сможете делать счастливыми других. Если вы исследуете, то обнаружите, что большую часть проблем в нашей жизни мы создаем себе сами. Может быть, десять или двадцать процентов неприятностей возникает из-за внешних физических условий, а восемьдесят процентов обусловлены нашим мышлением. «Он говорит то-то... Она говорит то-то... Может быть, на самом деле всё вот так», – из-за такого нездорового образа мыслей возникают проблемы.

Что бы вы ни имели, из-за больного мышления вам всегда этого мало и всегда возникают какие-то проблемы. Если чего-то нет – проблема, если есть – вы все-таки остаетесь неудовлетворены. Например, нет жены или есть жена – и то, и другое воспринимается вами как проблема.

Если у вас здоровое мышление и при этом маленькая зарплата – это очень хорошо. А если к тому же зарплата хорошая – ещё лучше. Если вы замужем – вы счастливы, а если мужа нет – вы также довольны жизнью. Иногда люди думают, что им нужно обрести что-то во внешнем мире, чтобы стать счастливыми, но это не так. Если ваш ум болен, что бы вы ни обретали, у вас всегда будут оставаться проблемы. Нездоровый ум рождает нездоровые мысли, которые не дают вам покоя. Кем бы вы ни стали, с вами останется ваш больной ум. Даже если вас выберут президентом и ваше имя будет у всех на слуху, ваш ум останется прежним. В таком случае даже на этом посту вы не будете счастливы, не сможете спать спокойно.

Куда бы вы ни отправились с этим больным умом, у вас всегда будут проблемы. Один ученик сказал своему наставнику: «Я хочу родиться в чистой земле». Учитель ответил: «С таким больным умом даже в чистой земле ты не будешь счастлив». Во-первых, вы не сможете попасть в чистую землю, но, даже если попадете, из-за такого состояния ума вы не обретете там счастья.

Страдание от болезни омрачений – это и есть сансара. Все существа в сансаре одинаково страдают. Может быть, между ними есть небольшая разница: у кого-то больше гнева, у кого-то меньше. У некоторых чуть больше привязанности. Но в остальном все они одинаковы.

Что такое нирвана? Это безусловно здоровое состояние ума, которого не найти где-либо во внешнем мире. Достижение такого состояния – и есть смысл буддийской практики. В буддизме говорится, что иметь здоровое тело – важно, но ещё важнее иметь здоровый ум, на этом нужно делать основной акцент. Получайте это учение именно с целью излечения своего ума, а не просто ради накопления информации.

Что такое нездоровый образ мышления? Приведу небольшой пример: если вы видите, что ваш сосед купил машину, как мыслит ваш нездоровый ум? «Он купил машину, а почему я не могу ее купить?» – так вы становитесь несчастны из-за счастья другого человека. Затем вы встречаете соседа и говорите, что цвет его машины не очень хорош, что-то с ней ещё не в порядке, и делаете несчастным также своего соседа. Это сансарический образ мышления, противоположный Дхарме.

Что такое практика Дхармы? Это правильный образ мышления, для развития которого не обязательно закрывать все свои окна и двери. Когда вы видите соседа, купившего машину, вы радуетесь его счастью. Для этого не нужна глубокая философия, это простое здравомыслие. Если спросить людей, не знающих философии, нормально ли огорчаться из-за счастья других людей, они ответят, что это ненормально. Тем более, будучи буддистом Махаяны, как можно быть несчастным из-за счастья других? Если вы молитесь: «Пусть все живые существа будут счастливы», но при этом расстраиваетесь, когда сосед покупает машину, это свидетельствует о больном уме. Когда вы встретите соседа, скажите ему: «Я рад, что ты купил машину! Она очень хорошая, красивого цвета. Но не думай, что это только твоя машина, – это наша машина!» Действительно, когда вам понадобится куда-нибудь поехать, вы можете попросить соседа вас подвезти.

От своего соседа вы зависите напрямую. Вы все живете в одной республике и зависите также от всех других тувинцев. Если вы поете «Мен Тыва Мен», как вы можете огорчаться, видя счастье хотя бы одного тувинца?

О какой бы нации ни шла речь, очень важно не принижать её, потому что мы все – граждане одной страны, мы все россияне – между нами нет принципиальных различий. Это здоровый образ мыслей. А для фанатика не только Россия нехороша, но и Америка, и Европа. Вы должны научиться смотреть более широко – это вопрос тренировки. Сначала вы желаете счастья небольшой группе людей, а затем постепенно – всем живым существам.

Но если вы всё еще хотите завидовать, завидуйте людям, от которых вы не зависите, например Абрамовичу. Если он купит новую машину, можете ему позавидовать, потому что он на вас никак не влияет и никогда вам не поможет. Но когда Абрамович покупает машину, у вас почему-то зависти нет. Соседу же, который ради этого много работал, или друзьям, братьям, завидовать очень неправильно. Это ясно даже без глубокой философии, без размышлений о будущей жизни. Практика Дхармы не ограничивается такими ситуациями – существует много других положений для обдумывания. Здоровое мышление во времена кризиса – это тоже практика Дхармы. А как думаем мы? «О, какой кошмар! Наверное, будет конец света» – как можно жить дальше с таким образом мыслей?

Взлёты всегда заканчиваются падениями, но после падений всегда происходят взлеты. Такова природа вещей. Чего здесь можно бояться? Сейчас вы переживаете падение, но за ним последует новый взлёт. Какая самая большая проблема может возникнуть у вас во время кризиса? Стало меньше денег, чтобы купить себе одежду. С другой стороны, это очень хорошо, потому что в вашем доме будет меньше мусора. Кризис помогает уменьшить количество мусора у вас дома. Кризис также учит вас правильно тратить деньги. Вы начинаете понимать, что не надо расходовать все деньги сразу. Это положительные стороны кризиса. Мыслите здраво: после падения наступит взлет. Важно, чтобы у вас не было паранойи по этому поводу.

Если в какой-то ситуации ваш ум становится несчастным, значит, ваш образ мыслей нездоров. Если же, даже когда карман пуст, ум пребывает в счастливом состоянии, это явный признак того, что ваш образ мыслей правилен. Миларепа вообще не имел никакого имущества за исключением единственной чашки для подаяний, но он всегда был счастлив, потому что мыслил позитивно. А мы, россияне, даже если во всем мире наступит более серьезный кризис, никогда не умрем с голоду. У нашей страны богатые ресурсы, поэтому живите спокойно и счастливо. Та буддийская философия, которую вы получаете уже долгое время, должна помогать вам сохранять радостный настрой ума даже в трудные времена.

Бывает так, что люди добиваются небольшого успеха и сразу начинают «летать». Это тоже признак больного ума. Приходит небольшая удача – и человек начинает считать себя самым умным. Но одна небольшая неудача может легко всё разрушить. Некоторые люди говорят: «Раньше я был богат и ездил на шикарной иномарке, а сейчас я небогат, и мне стыдно ездить на «Жигулях». Если вы высокомерны, для вас сложно сесть в «Жигули» – это всё из-за больного ума. Здоровый ум одинаково хорошо себя ощущает и в иномарке, и «Жигулях».

У человека с нездоровым умом из-за бедности начинается депрессия. Видя, что у других людей дела идут успешно, он еще больше усугубляет свое состояние завистью. Что может ему помочь? Когда человек слушает Дхарму, его ум открывается. Тогда в те времена, когда удача сопутствует ему, он одевается скромно, помогает людям, не занимает ум глупостями и не совершает дурацких поступков. Он ведет себя таким же образом и тогда, когда приходит неудача. Когда сидишь на земле – падать некуда. Тогда с радостью можно ездить и на «Жигулях». Таков здоровый образ мышления. Старайтесь, чтобы ваша жизнь была стабильной, а проблемы и неудачи не могли деморализовать вас. Никогда не думайте, что вы безнадежный человек. Проблемы могут возникать пять или даже десять раз подряд, но ваш дух должен оставаться сильным.

Думайте так: «Я получаю это учение, чтобы сделать свой ум сильным. Да смогу я применять наставления моего Духовного Учителя в повседневной жизни, чтобы мой ум становился всё более и более здоровым». Тогда слушание учения будет иметь для вас смысл. Вы получаете Дхарму не для того, чтобы демонстрировать людям свои знания. Напротив, чем более высокие знания вы обретаете, тем более скромными вы должны становиться. Посмотрите на дерево. Если на нем нет плодов – оно прямое, а если плодов много – оно сгибается. Точно так же от обучения вы должны становиться все скромнее и скромнее. Это очень важно. Есть большая разница между скромностью и ощущением, что вы безнадежны. Уверенность в себе и скромность не противоречат друг другу, они друг другу помогают. Уверенность и гордыня – совершенно разные вещи. Гордыня – это состояние, когда вы думаете, что «я самый лучший, а все остальные безнадежны; никто, кроме меня, не может сделать то-то и то-то». Это нездоровый образ мышления.

Какой образ мышления в данном случае является здоровым? «Все могут это сделать, и я тоже могу. Все могут заниматься медитацией, и я не исключение». А не так: «Только я могу достичь высоких реализаций, а остальные на это не способны. В Туве – только я такой!» Это больной ум. У всех обитателей Тувы, имеющих ум, есть способность стать буддой. Будда говорил, что все живые существа могут достичь Пробуждения. «Я не смогу, я самый худший» – так думать не следует. «Только я могу, а остальные не могут» – это другая крайность. Эти две крайности являются нездоровыми. Самоуважение, а так же уважение ко всем живым существам характеризуют скромность. Существует много тонких отличий между смирением и самоуничижением, а также между уверенностью и гордыней, и вы должны их понимать.

Есть много видов негативных эмоций, например, бесполезные, нездоровые, разрушительные. Что такое бесполезные эмоции? Такие эмоции посещают вас, когда, например, случаются неприятности или умирает кто-то из ваших родственников, и вы начинаете переживать: «О, как жалко» и т. д. В этом нет пользы. Сколько бы вы ни плакали, вы его не вернете. Когда вы потеряли ногу, плакать тоже бесполезно, подумайте лучше: «В такой аварии я бы мог умереть, но только потерял ногу. Слава богу, что остался жив!» Это здоровые мысли. Когда в подобных ситуациях вы думаете таким образом, вы практикуете Дхарму. Все это связано с вашей жизнью. В особенности, эти знания полезны для молодого поколения. Иногда я убеждаюсь в этом, видя выражения лиц пожилых

людей. Некоторые из них думают: «Если бы я получил такое учение, когда мне было 20 лет, это изменило бы многое, я смог бы сделать свою жизнь значимой. Многие проблемы решились бы сами собой. Но такого знания у меня не было». Некоторые мои ученики говорят: «Геше-ла, если бы я получил это учение 20 лет назад, я решил бы свои проблемы легко и быстро. Эти 20 лет стали бы очень эффективными. Благодаря такому учению я сейчас вижу все ошибки в моей жизни».

Все это думают пожилые, но здесь также присутствует молодое поколение – люди, которым 20–30 лет. У вас есть очень хорошие возможности. Вы получаете учение в самое подходящее время – это проявление вашей благой кармы. Но пожилые тоже должны думать, что всё ещё имеют очень хороший шанс. Людям, которые сейчас умирают, кажется, что пожилым очень повезло – ведь у них есть еще время. У вас есть в запасе, наверное, десять или пятнадцать лет жизни.

У нас есть склонность считать золотым временем свое прошлое, но не настоящее – это ошибка. Каждый текущий миг может стать золотым временем, при этом неважно, молодой вы или пожилой. А каждый миг, когда вы получаете учение, является особенно драгоценным. В «Ламриме» говорится, что каждое мгновение драгоценной человеческой жизни невероятно значимо.

Для того чтобы укротить свой ум, чтобы сделать его здоровым, важно не только получать учение по философии, но и медитировать. Медитация – это очень важный инструмент, который применяли для укрощения ума мастера прошлого. Только лишь получая учение и обдумывая его, вы, безусловно, обретете некоторый результат, но он будет не слишком большим.

Чтобы научиться медитировать, важно знать, что такое медитация и как правильно это делать. Без должных знаний лучше вообще не приступать к этому занятию. Например, если вы не имеете представления, где в машине находится педаль газа или тормоз, то, сев за руль, можете легко попасть в аварию. Для вас вождение машины будет опасно. Тем более если вы не знаете дорожных знаков, проблемы возникнут не только у вас, но и у многих других людей. Вождение автомобиля – это очень простой пример. Но даже для этого важно выучить теорию, изучить дорожные знаки, узнать, как отремонтировать машину в случае аварии. И только потом, когда все эти причины собраны, можно претворять эти знания в практику – садиться за руль и давить на газ. Зачем нужны все эти сложные приготовления? Чтобы предотвратить множество проблем.

Точно так же в прошлые времена в Тибете духовные наставники не разрешали своим ученикам сразу приступать к медитации. Не только в Тибете, но и в наших регионах: в Калмыкии, Туве, Монголии сразу не дается какая-то особая практика медитации. Сначала ученики долго изучают философию, потом получают полную систему знаний о медитации, и только после этого им говорят: «Сейчас пришло время медитировать».

Если вы сразу без подготовки приступите к медитации, то ваша голова, которая и без того не в порядке, станет работать ещё хуже. Буддизм говорит, что у всех людей в сансаре с головой чуть-чуть не в порядке – очень много негативных мыслей. Сансарические существа завидуют даже своим братьям и сестрам. Иногда они радуются, когда у других происходят неприятности. Как можно радоваться чужим неприятностям? Это признак ненормального мышления. Когда человек злится, это еще более ненормально: глаза становятся красными, из ушей валит дым! Согласно буддизму, в сансаре у существ отсутствует мудрость, и, поскольку мы не тренируемся, мы все являемся в некоторой степени ненормальными.

В семье каждый день случаются ссоры и скандалы в том случае, если у мужа и жены голова не в полном порядке. Если они будут постепенно лечить свои умы, со временем всякие споры прекратятся. В нормальной семье муж и жена шутят, смеются, их отношения гармоничны.

В здоровой семье можно услышать только один спор. Муж говорит: «Ты всегда готовишь еду, ты устала, теперь отдыхай, сегодня буду готовить я». А жена ему отвечает: «Нет, это ты много работал, отдохни, я приготовлю сама». Это здоровый спор. Потом их сын скажет: «Мама, ты готовила еду, а я помою посуду». А дочь будет спорить: «Нет, нет, сегодня я буду мыть посуду!» Если такие споры будут в тувинских семьях, это знак того, что здесь развивается Дхарма. Это высокий уровень прогресса. Если в вашей семье в течение месяца не будет ссор или если в течение двух месяцев не возникнет проблем – все будут смеяться, а в трудной ситуации скажут: «Ну, ничего страшного», – это тоже знак прогресса. Любое продвижение в духовной практике должно позитивно отражаться на отношениях в вашей семье. Настоящая культура Тувы – это не одежда, которую вы носите, а образ мышления и поведения в семье, когда младшие уважают старших, а старшие заботятся о молодых. В семье должны существовать правила. Везде, где есть правила, присутствует гармония.

Есть такая история. В одной американской семье было двое детей, и они были хулиганистые и беспокойные. Родители не могли контролировать своих детей и обратились к психологу с просьбой помочь справиться с ними. Психолог решил исследовать, почему у детей такой характер, почему они выросли такими эгоистами. Он обнаружил, что, когда дети просят что-то у родителей по-доброму, родители не реагируют на их просьбу. А когда они начинают кричать и плакать, тогда их просьба удовлетворяется. Дети сделали вывод, что это правильный метод. Для них не существовало никаких правил: они делали все, что хотели.

Психолог стал тренировать детей следующим образом: когда они кричали и плакали, он ничего не давал им, но как только они просили спокойно и мирно, он тут же выполнял просьбу. Психолог сказал, что для гармоничной жизни необходимо всем членам семьи придерживаться некоторых правил. Например, в такое-то время можно смотреть телевизор, а позже – нельзя. Родители стали применять подобные правила, и дети изменились в лучшую сторону. Это очень похоже на буддийское учение, хотя методы психолог подобрал исходя из своего опыта. Очень важно идти навстречу человеку, который просит мирно, тогда он будет знать, что это правильный метод получения желаемого. Но если тот, кто просит, начинает кричать, плакать и дурно себя вести, выполнять его просьбу не стоит. Иначе вы побудите его идти в неправильном направлении. Итак, для вашей семьи правила очень важны.

Обет – это тоже правило, именно о таком обете идет речь в буддизме. Если вы даете обет, у вас появляется правило – вот так я могу поступать, а так – не могу. Это делает вашу жизнь более сильной и здоровой.

Теперь поговорим о медитации. По-тибетски медитация называется «гом», что означает привыкание к позитивному образу мышления. А чем мы обычно занимаемся? Мы тоже привыкаем к чему-то, только вот к чему? Чаще всего – к негативному образу мышления, и это можно назвать негативной медитацией, которой мы занимаемся основную часть времени. Для этого нам вовсе не требуется сидеть в строгой позе.

Например, вы смотрите телевизор, заходит человек и произносит: «Твоя подруга Наташа говорит про тебя такие-то нелестные вещи». У вас сразу начинается негативная медитация.

В этот момент вы не видите телевизора, у вас отличная концентрация: «Так, значит, Наташа про меня такое говорит! А раньше, еще до этого, она обо мне тоже нехорошо отзывалась». У вас обнаруживается отличная память, способствующая вашей негативной аналитической медитации. «А в будущем она может причинить мне еще больший вред». Так, вы обретаёте реализацию – лицо становится красным, из ушей идет пар. При этом дети, бегающие туда-сюда, не могут вас отвлечь. Вы не станете говорить: «Дети, перестаньте бегать, вы мешаёте мне медитировать на гнев».

Основную часть времени мы медитируем на гнев, привязанность, зависть, и поэтому наш ум становится все более больным. Мы думаем неправильным образом, начиная копаться в своих прошлых несчастьях. Потом наступает депрессия. «У меня этого нет и того нет. Как дальше жить?» Все это – неправильные мысли, от которых вам становится еще хуже.

Нам необходимо остановить эту негативную медитацию. Не сделав этого, заняться позитивной медитацией будет очень сложно. Первая основная практика – не позволять своему уму думать неправильные вещи. Как только такие мысли начинают возникать, необходимо сказать им: «Стоп, вы мне не нужны! Вы – болезнь, которой я не хочу больше болеть!»

Можно привести такой пример: на вашей руке рана и она чешется. Если почесать ее, то вначале будет приятно, но потом рана увеличится и станет болеть сильнее. Но стоит потерпеть зуд и не расчесывать рану, со временем она заживет и перестанет чесаться. Вначале ваши негативные мысли подобны зуду. Потом их можно сравнить с привычкой к курению или к наркотикам. Когда человек пытается бросить курить, его тянет к сигарете даже при запахе дыма. Но он говорит себе: «Нет, не надо, не хочу!» Такой же должна быть ваша практика: какая бы негативная мысль ни пришла в голову, надо ее пресекать: «Я не хочу так думать, я устал».

Скажите также своим друзьям: «Не надо говорить такие вещи. Я устал это слушать». Вы же, напротив, стремитесь узнать обо всех сплетнях, которые о вас ходят. Когда вы ужинаете с семьей, и ваш ум относительно спокоен, к вам приходит мысль: «А что про меня говорят там-то?» – вы хватаетесь за телефон, звоните подруге и спрашиваете, что там про вас сказали другие люди. Когда подруга вам отвечает, у вас сразу начинается медитация на гнев и вы припоминаете, как о вас сплетничали до этого. Ваше лицо краснеет, вы несчастны, и даже еда становится невкусной. Всем вокруг вас тоже становится неприятно, потому что, когда исчезает внутренний покой, это нарушает и внешнюю гармонию. Ваши друзья больше не могут оставаться в вашем доме, они уходят. В семье иногда доходит даже до битья тарелок. Это результат нездорового образа мыслей.

Я сейчас не говорю о глубокой буддийской философии, пустоте, заботе о других больше, чем о себе, – всё это далеко от вас, это очень высокий уровень. Для начала вам необходим нормальный, здоровый образ мыслей. Когда вы кушаете, не думайте много о сплетнях, которые про вас ходят. Какое вам дело до этого? Важно лишь то, что вы собой представляете. А что думают и говорят о вас люди – это не главное. Здоровое мышление подобно нектару. Если хотя бы одна такая мысль придет вам в голову, ваш ум сразу поменяется, и это отразится даже на теле: ваше лицо станет счастливым. Если вы едите с таким настроением ума, еда будет казаться вам очень вкусной. Для человека со здоровым умом любая еда кажется вкусной, он может различить все тонкости вкуса даже в куске хлеба. При нездоровом мышлении ваше тело настолько закрыто, что не способно ощущать вкус. Для нездорового человека любая еда невкусная. Со здоровым образом мыслей в теле тоже возникают определенные реализации, например, очень тонкое чувство вкуса.

Это драгоценные советы, не забывайте их, и тогда в вашей семье начнут происходить большие изменения. Ваши дети увидят это и возьмут с вас пример здоровой жизни. Мои папа и мама жили с таким здоровым образом мыслей, и для меня это было очень полезно. Мой папа никогда не говорил, что он самый главный, а жена – дура. Они всегда заботились друг о друге, уважали друг друга. Когда мама чуть-чуть злилась, мой папа шутил над ней, от этого ей становилось стыдно. Видя жизнь своих родителей, дети учились на их примере. Итак, чтобы помочь своим детям, родители должны руководствоваться здравым смыслом.

Различают два вида медитации: это аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Аналитическая медитация не требует строгой позы – ваш повседневный образ мышления также может стать аналитической медитацией. Если ваш нынешний нездоровый образ мышления вы замените здоровым, это и будет называться аналитической медитацией. Она позволит вам любую ситуацию обдумывать со здоровых позиций. Во время просмотра телевизора вы можете заниматься практикой. Когда едите, вы так же можете заниматься аналитической медитацией и развивать здоровый образ мышления: «Мне сегодня повезло вкусно покушать. Но многим людям в нашем мире не хватает еды. Пусть все живые существа получают такую вкусную еду. Пусть никто не страдает от голода!»

Посвящайте свое счастье всем существам, тогда оно будет все более возрастать. Каждый раз, когда вы счастливы, делайте посвящение: «Пусть все живые существа будут так же счастливы, как я». Сегодня вы получаете такое драгоценное учение, каждое слово которого открывает ваши глаза. Такое событие в вашей жизни – большая редкость. «У многих людей в мире отсутствует мудрость. Пусть все обретут такой золотой шанс, какой выпал сегодня мне. Пусть все обретут океан мудрости».

В мире нет существ, плохих по природе. Но все существа в сансаре страдают от неведения, от тупости. Из-за отсутствия мудрости они злятся. А мы, видя их внешние омраченные проявления, считаем их плохими. Но по природе они добры, их ум чист. Люди с плохим характером обладают больным умом. Но ведь больной туберкулезом кашляет не потому, что хочет вам досадить, а потому, что он страдает, у него нет выбора. Злая речь, гнев – это как кашель. Вам должно быть жаль такого человека. Он болен гневом и сам усугубляет свою ситуацию. Если думать так, у вас не возникнет гнева по отношению к людям. Их слова влетят в одно ухо, вылетят из другого – и вам не будет больно. Вы посмотрите на человека с жалостью, считая его ненормальным.

Вам бывает больно только потому, что вы принимаете слова других людей близко к сердцу. «Он мне такое сказал! Я раньше ему помогал, а теперь он так поступает!» Так вы тоже становитесь ненормальным. А когда встречаются двое ненормальных, это опасно. Когда жена злая, муж тоже становится ненормальным, и эти двое ненормальных могут разрушить весь дом. Они бьют посуду, а утром думают: «Зачем я так сделал?»

В вашей семье достаточно одного ненормального, не становитесь такими оба. Когда другие реагируют на вас гневно, развивайте к ним сострадание – это очень важно для вас. В этот момент вам необходима аналитическая медитация, то есть здоровое мышление. Когда вас ругают, вспомните, о чем говорил геше Тинлей. Вам не обязательно сидеть в строгой позе, просто попытайтесь понять, почему они так поступают. Вы придете к выводу, что геше Тинлей был прав: эти разгневанные люди больны и достойны сострадания. «Как я могу им помочь?» – станете думать вы. Когда у вас появляется жалость, их злые слова влетают в одно ухо и вылетают из другого, не причиняя вам боли. Даже если вам скажут, что вы толстый и некрасивый, эти слова просто пролетят мимо.

Но как только у вас появятся неправильные мысли, вам сразу станет больно. Омраченные мысли создают рану в вашем сердце, вследствие которой даже маленькое слово причиняет вам боль. В это время постарайтесь пресечь поток таких мыслей. Сострадательные мысли не позволят проявиться гневу. Вы будете думать лишь о том, как помочь. Вам следует не злиться, а вести себя в соответствии с ситуацией. Иногда нужно быть строгим, но без гнева, а иногда лучше говорить мягко. Я не могу привести в пример конкретные ситуации, но вы должны сами решить, в какой ситуации как себя вести. Но в любом случае внутри вы должны оставаться добрыми, без гнева.

Теперь вы знаете, как выполнять аналитическую медитацию. Для того чтобы сделать ваш анализ в любой ситуации более эффективным, необходимо учение Ламрим. Чем больше у вас будет материала, тем более эффективной станет ваша медитация. Почему в настоящий момент негативная аналитическая медитация у вас проходит очень успешно, а позитивная получается гораздо хуже? Существует множество причин, одна из которых заключается в том, что вы привыкали к негативной медитации долго, с безначальных времен. Вторая причина состоит в том, что у вас накоплен богатый материал для негативного образа мышления. Третья причина: у вас нет терпения. Из-за отсутствия терпения омраченные эмоции возникают очень быстро. Это признак слабого ума.

Чтобы эффективно выполнять позитивную аналитическую медитацию, с этого момента начните привыкать к позитивному образу мышления. Это первая практика. Второе: собирайте больше материала для позитивного образа мышления. Третье: развивайте терпение. Тогда вы будете меняться день ото дня.

Существует формальная и неформальная аналитическая медитация. Первая очень подробно объясняется в учении Ламрим. Если занимаетесь такой формальной аналитической медитацией, через какое-то время неформальная медитация будет получаться у вас спонтанно.

Теперь я объясню тему однонаправленного сосредоточения, или медитации на шаматху. Обрести способность к концентрации очень важно. Наш ум неразвит, поскольку он как бы разбросан повсюду. Вы не способны сосредоточиться на одном объекте даже на пару мгновений, потому что ум летает туда-сюда. Как с таким умом вы сможете устранить омрачения? Это нереально. Чтобы полностью устранить омрачения из вашего ума, в первую очередь необходимо сделать его стабильным, чтобы он не блуждал бесконтрольно и мог пребывать на одном объекте длительный период времени. Например, хирург должен иметь очень твердую руку, чтобы во время операции сделать точный разрез. Сейчас наш ум похож на дрожащую руку хирурга. Как можно такой рукой устранить омрачения? Хирургу вначале необходимо натренировать свои руки, чтобы они не дрожали и были твердыми, как камень.

Чтобы устранить омрачения, ум должен натренироваться и стать однонаправленным, а так же очень острым. Когда с таким острым умом вы начнете заниматься аналитической медитацией, реализации придут очень быстро. Вы сможете прийти к убежденности в правильных выводах за один миг. Это называется реализацией. В настоящий момент наш ум не является ясным и однонаправленным. И какую бы аналитическую медитацию вы ни начали выполнять, она для вас не будет убедительной. Итак, очень важно развивать шаматху.

В первую очередь вы должны сказать себе: я способен развить шаматху, это только вопрос тренировки. Когда я был ребенком и впервые увидел человека, который печатает на клавиатуре вслепую, я подумал, что у этого человека ясновидение. Мне казалось, что я

никогда не смогу так печатать. Затем я спросил, как он это делает. Он рассказал, что есть техника, которая заключается в том, что каждый палец нажимает свою клавишу и т. д. Обучившись этой технике, любой человек может печатать не глядя. Я исследовал этот вопрос и пришел к выводу, что действительно возможно научиться печатать вслепую. Все люди, имеющие пальцы, на это способны. Только если у вас нет пальцев, тогда вы не сможете так печатать.

Каждый способен заниматься медитацией, если будет тренироваться. Если бы у вас не было ума, тогда вы не смогли бы медитировать. Но у всех есть ум. Вы должны сказать себе: я способен медитировать, но я должен узнать, как это делать правильно. Иметь чрезмерную самоуверенность – это ошибка, но думать, что вы ни на что не способны, тоже не следует. Это два нездоровых образа мышления. Чрезмерная уверенность возникает тогда, когда вы, немного послушав учение, сразу заявляете: «Я способен сделать это прямо сейчас» – это одна крайность. А когда вы теряете уверенность в себе и считаете себя ни на что не способным – это другая крайность. «Я старый, я не смогу. Это для молодых, а я уже бабушка (или дедушка)». Нет молодого или старого ума – ум одинаков. Зато у пожилых больше жизненного опыта. Может быть, ваше тело будет вам немного мешать, но самое главное – работа ума, поэтому пожилые люди не должны расстраиваться.

Вам нужно знать о шести благоприятных условиях для развития шаматхи. Если вы создадите их, то развить шаматху будет гораздо легче. Кроме этого, вам необходимо знать, как правильно сидеть в позе медитации, что такое объект медитации и как его обнаружить. А также следует помнить о пяти ошибках медитации. Если вы не знаете, что такое пять ошибок медитации, как вы сможете их устранить? Во время медитации вы устраняете ошибки, и в этом случае ваши реализации увеличиваются день ото дня. Это похоже на ремонт телевизора: если устранить поломки в телевизоре вашего ума, он начнет показывать с каждым мгновением все лучше и лучше. Когда вы устраняете ошибки медитации, тем самым совершенствуя работу вашего ума, это называется реализацией.

Медитация – это работа по устранению ошибок, а не просто сидение в строгой позе или контакт с другими вселенными. Когда ум начинает летать – это очень опасно. Занимайтесь подлинными медитациями, которые в прошлом практиковали великие мастера Индии, Тибета. Тогда вы обретете реализации, подобные реализациям великих мастеров. А если вы будете выполнять странные медитации, которыми не занимались мастера прошлого, вы достигнете реализаций, которых они не достигали, и это весьма опасно. У вас расширятся глаза, вы не сможете общаться с людьми – это признаки того, что ум стал совсем ненормальным. Телевизор вашего ума будет показывать каналы, которые другие люди видеть не могут. Это называется шизофрения.

Вы должны очень четко определять пять ошибок медитации. Так же вам надо знать о восьми противоядиях, устраняющих эти ошибки. Кроме этого, необходимо иметь представление о девяти стадиях прогресса в медитации, чтобы понимать, где вы находитесь в данный момент. Тогда вы осознаете: «Благодаря медитации я действительно прогрессирую. До медитации мой ум был в таком-то состоянии, а сейчас концентрация улучшилась». Девять стадий подобны карте, по которой вы двигаетесь.

Также вам надо знать о шести силах, от которых зависит ваш прогресс. Если, медитируя, вы не продвигаетесь, значит, какая-то сила отсутствует. Далее в учении о шаматхе объясняются четыре способа вступления в медитацию. Таково полное наставление о развитии шаматхи, переданное Буддой.

Эти наставления изложены во многих текстах, я их собрал вместе и передаю вам в готовом виде. Вы должны думать, что вам посчастливилось получить готовую пищу для развития шаматхи. Такие целостные наставления непросто найти даже в Индии. Вы можете расспросить людей, побывавших там, и тогда поймете, что я говорю правду. Это не мой подарок, это подарок Его Святейшества Далай-ламы. Все эти наставления я получил от него. Каждый раз, когда я даю учение, я визуализирую Его Святейшество Далай-ламу в моем сердце. Я говорю: «Я обычный человек и не могу принести пользу этим людям, которые верят в меня. Ваше Святейшество, пожалуйста, войдите в мое тело и принесите пользу всем этим людям». Вам это учение приносит пользу не потому, что я большой ученый, а потому, что я визуализирую Его Святейшество в своем сердце и через меня он передает это учение. Я слушаю учение, которое даю, и для меня это тоже полезно.

Итак, рассмотрим шесть благоприятных условий, создав которые, вы сможете развить шаматху гораздо легче. Если даже одно из них отсутствует, неважно, насколько долго вы будете медитировать, результата вы не добьетесь. Например, если фермер не создаст благоприятных условий на поле, то у него ничего не вырастет. Даже если что-то прорастет, все равно желаемого результата он не получит. Убрать все камни, полить землю водой – это и есть благоприятные условия. Если он не польет землю, она будет сухой. Не важно при этом, сколько семян вы посеете, – из сухой земли ничего не вырастет. Семя прорастает лишь во влажной земле, при благоприятных условиях.

Без шести благоприятных условий вы не сможете развить шаматху. Почему в настоящий момент вы не достигаете результата, медитируя в Кызыле? Не потому, что вы плохие люди, а потому, что здесь нет шести благоприятных условий. Иногда, не достигнув прогресса в медитации, вы начинаете сомневаться в своих способностях. Все вы способны вырастить урожай, просто пока не подготовили землю. Вы не полили ее водой, не посадили семена, но уже говорите: «О, тут земля плохая!» Земля не плохая, она хорошая, но условия не были созданы. Если же, создав все условия, вы не дождалась урожая, только тогда можете утверждать, что земля плохая. Поле вашего ума и ума Будды одинаковы – это очень хорошие поля. Может быть, ваша кызыльская земля в каких-то районах хуже или лучше, потому что земля бывает разная. Но поле нашего ума невероятно плодородно, а вы его не используете должным образом. У вас как будто есть пятьсот гектаров очень хорошей земли, но вы не создаете условия, а сразу хотите собрать урожай. На этом поле могут прорасти все благие качества, поэтому подумайте: «Я наверняка смогу развить шаматху. Но на это требуется время».

Нет ничего такого, чего бы вы не смогли сделать, потому что у вас есть природа будды. Например, принц рано или поздно станет королем. Точно так же, поскольку у вас есть природа будды, однажды вы станете буддой. Это не чрезмерная самоуверенность, это факт. Утверждать, что вы будда уже сейчас, – это необоснованная самоуверенность. Сейчас вы не будда и даже не бодхисаттва, но у вас есть потенциал стать буддой.

Если вы создадите эти шесть благоприятных условий и даже не будете медитировать, а просто спать, вы добьетесь некоторого прогресса. Какого? В вашем уме уменьшится количество омрачений, он станет более ясным, более здоровым. Если же условий нет, ум порождает множество нездоровых мыслей.

Есть три внешних и три внутренних условия. Я могу помочь вам создать внешние благоприятные условия. Но внутренние условия вам необходимо создать самим. Первое внешнее условие – это *подходящее тихое место* за городом, где нет слишком много людей, которые с вами общаются, где вашей жизни не угрожает опасность,

соответственно, оно не должно быть слишком диким. Там не должно быть чересчур холодно или очень жарко.

В горах возле Сочи есть отличное место, где можно заниматься такой медитацией. Там собираются построить десять хижин для медитирующих на шаматху. Каждый год там будет медитировать группа из десяти человек – я буду выбирать их с помощью гадания. У всех учеников в России одинаковые шансы туда попасть. Я надеюсь, что из Тувы минимум два человека попадут в первую группу. Для этого вам необходимо готовиться. Вы должны получить полное учение по Ламриму, выполнить практики нёндро, аналитические медитации на Ламрим, получить полные наставления по развитию шаматхи. Неважно, мужчина вы или женщина, молодой человек или пожилой – все, кто прошел через подобную подготовку, получают шанс попасть если не в первую группу, то в следующую. Думайте так: может быть, в первую группу я попасть не смогу, но во вторую или третью – смогу, и для этого мне надо готовиться.

Для медитирующих проживание будет бесплатным. Наставления и питание также будут бесплатными. Те, кто не медитирует, должны помогать медитирующим. Такая должна быть взаимопомощь среди практикующих. В будущем в России появятся не только ученики, обладающие теоретическими знаниями, но и реализованные ученики, тогда буддизм станет развиваться и пустит в нашей стране глубокие корни.

В этом пятимесячном ретрите медитирующие будут питаться дважды в день: утром и в обед, а ужина не будет. Если медитировать без ужина, концентрация становится лучше. Для концентрации вредно много есть, но совсем не есть вредно для здоровья. В текстах объясняется, что завтрак должен быть очень хорошим и таким же плотным – обед, но ужинать не полагается. Современные ученые исследовали этот вопрос и сказали по этому поводу: «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Что это значит? Завтрак очень полезен, поэтому ешьте его целиком. Обед полезен наполовину, поэтому разделите его с кем-нибудь другим. Ужин вреден, поэтому говорится, что его нужно отдать врагу.

Для подготовки у вас есть ретритные центры. Важно выполнить ретрит по Прибежищу и каждые субботу и воскресенье выполнять аналитические медитации на Ламрим. В настоящий момент для вас заниматься тантрой слишком рано. Даже практиковать шаматху вам слишком рано, а тантра от вас еще дальше. Если вы следуете моим наставлениям, то идите шаг за шагом, не прыгайте. Сначала научитесь стоять на ногах, потом ходить, бегать, а затем только прыгать. Что такое практика тантры? Это прыжок с одной горы на другую. Если ребенок, не умеющий стоять на ногах, заявляет: «Я хочу перепрыгнуть с одной горы на другую» – что скажут про него другие люди? Учение тантры тайное, потому что оно подходит не всем. Не торопитесь практиковать тантру, прежде всего, хорошо себя подготовьте. Его Святейшество Далай-лама всегда повторяет: «Не торопитесь приступать к тантре. Я не хочу сейчас давать слишком много посвящений. Когда я даю посвящение, это делается просто для отпечатка в вашем уме». Но у вас уже достаточно отпечатков, и вам нет необходимости просить новые отпечатки, пора продвигаться вперед.