

Я очень рад видеть всех вас на учении о том, как развить шаматху. Это учение дается на основе коренного текста Ламы Цонкапы «Средний Ламрим». Это особенный комментарий, который называется «опытным комментарием». Если вы по-настоящему хотите развить шаматху, то без такого комментария вы будете подобны путнику, который в лесу без компаса пытается найти правильное направление, а с компасом вы без всяких проблем сможете выйти в правильном направлении, даже оказавшись в чаще леса. Подробные наставления – это как компас и карта, с их помощью вы очень точно сможете прийти в нужное место. Если у вас нет точного адреса, то даже в Москве вы легко можете сбиться с пути. Например, я скажу вам: «Сначала идите прямо, потом поверните направо и там вы увидите большой белый девятиэтажный дом – это дом, где я живу». С подобными координатами вы не сможете найти нужный вам дом, потому что таких домов много, и они очень похожи. А подобный грубый комментарий к медитации просто собьет вас с толку.

Точный адрес – это когда вам известно, что в городе Москве рядом с такой-то станцией метро на такой-то улице, находится дом номер такой-то, известен также номер корпуса, подъезда, этажа и квартиры. Тогда вы сможете без проблем найти дом и квартиру, которые вам нужны. Вам не понадобится узнавать то, какого цвета этот дом и другие его признаки. Имея точный адрес, вы обязательно найдете его. Поэтому все великие мастера прошлого достигали высоких реализаций, основываясь на подробных наставлениях о том, как развить шаматху. Известно несколько исключительных случаев, когда мастер, не получая подробных наставлений, достигал реализации, но это стало возможным потому, что в предыдущих жизнях он получал очень подробные наставления и у него остались отпечатки. Поэтому в этой жизни ему было достаточно получить лишь небольшой комментарий, чтобы достичь реализации. Но вам я могу сказать абсолютно точно, что из предыдущих жизней у вас не осталось высоких отпечатков. Поэтому не считайте себя особыми людьми – вам нужно идти естественным путем. Не взлетайте со своим эго, получайте наставления, и шаг за шагом продвигайтесь вперед. Зачем вашему эго торопиться стать буддой? Куда спешить?

В настоящий момент ваше эго хочет стать буддой очень быстро, и это неправильный подход к практике Махаяны и Ваджраяны. Только тогда, когда ваше сострадание становится все сильнее и сильнее день ото дня, вы можете всерьез говорить о том, что хотите стать буддой очень быстро, чтобы иметь возможность каждый миг оказывать живым существам по-настоящему эффективную помощь. В это время вы становитесь подходящим сосудом для практики Ваджраяны. В нашем мире в настоящее время большинство людей не являются подходящими сосудами для практики Ваджраяны, встретить подходящего человека даже для практики Махаяны – это очень большая редкость. Даже стать настоящим буддистом – это тоже большая редкость, в нашем мире настоящих буддистов очень мало. Любителей буддизма очень много, но настоящие буддисты встречаются редко. Также как с футбольными клубами – настоящих игроков в клубе всего шестнадцать или двадцать, а вот фанатов у этого клуба очень много.

Я бы не хотел, чтобы вы были фанатами, я бы хотел, чтобы вы стали настоящими игроками «футбольного клуба», вот это моя настоящая цель. Я хочу, чтобы вы стали настоящими буддистами, а не просто фанатами или любителями буддизма. А для того чтобы стать по-настоящему чистыми буддистами, в первую очередь вам необходимо соблюдать обет прибежища – обет не вредить другим. Первая ваша практика – это не вредить другим, то есть первая ваша практика – это ничего не делать. Даже если вы спите, то никаких проблем нет. В это время вы не вредите другим и поэтому можете спать. Многие мастера буддизма в начале своей практики большую часть времени спали или сидели спокойно, стараясь никому не вредить, а потом уже начинали помогать. Шантидева тоже вначале ничего не делал, спал, никому не вредил. Потом он начал медитировать, тренировать позитивные качества ума, а затем развил шаматху и после этого достиг реализаций. А если у вас возникает множество

концептуальных мыслей, вы проводите деление своих близких на друзей и врагов, думаете о том, что друзьям нужно помогать, а врагов нужно уничтожать, то тогда у вас возникает множество омрачений: гнев, зависть, привязанность – как вы с этим сможете практиковать Дхарму? Сначала успокойтесь и расслабьтесь, не думайте слишком много, просто дайте своему уму отдохнуть. Ваш ум очень устал: он крутится в сансаре, бежит, бежит, с ожиданием чего-то достичь и со страхом что-то потерять. Все время вы думаете, что куда-то опаздываете. Вы хотите бежать быстрее вашей тени, но это невозможно. В своей жизни вы получите ровно столько, на сколько создали кармы, а если вы пытаетесь обрести что-то, на что не создали карму, то как бы ни старались, не сможете этого получить. Какова карма, таков будет и результат. Если карма создана, то достаточно небольшого условия, чтобы все ваши желания исполнились, но когда карма не создана, бегать туда-сюда, изобретать хитрые комбинации, строить коварные планы – ничего не помогает. Это мой вам очень хороший совет. Если вы посадите семя перца чили, то, сколько бы вы его ни поливали медом, молоком, сахаром, хитрыми комбинациями веществ, все это будет бесполезно. Из него не вырастет яблоня. Это невозможно было раньше, невозможно сейчас и не будет возможно в будущем. Это закон причины и результата: какова причина – таков и результат, это закон природы. Поэтому с неправильной мотивацией, что бы вы ни делали, какие бы мантры ни читали – пользы нет. Самое главное – это хорошая, добрая мотивация, добрый ум. Не надо ни о ком плохо думать. Если вы очень хотите думать о ком-то плохо, то думайте плохо о себе, ищите недостатки в себе. Если желание думать негативно вас щекочет и не дает покоя, то начните с себя, думайте о своих недостатках. Если будете так поступать, то ваш ум естественным образом успокоится. В настоящий момент вы как бы постоянно взбалтываете воду в пруду вашего ума, и вся грязь со дна поднимается наверх, а если вы перестанете взбалтывать эту воду, то грязь естественным образом осядет на дно. Просто успокойтесь, не думайте ничего плохого о других и не вредите другим. Это ваша первая практика.

Для этого сегодня в первую очередь я передам вам обет прибежища. Не думайте, что мы, буддисты, какие-то особые, что мы лучше, чем, например, христиане. Это очень неправильные мысли. Никогда так не думайте. Христианство – это хорошо, и буддизм – это тоже хорошо. Как в медицине: европейская, тибетская медицина, гомеопатия – все они имеют очень большие достоинства, все они хороши. Кому что подходит. Вам подходит одно, а кому-то подходит другое. Вам, возможно, подходит тибетское лекарство, но из-за этого нельзя говорить, что европейское лекарство плохое, а тибетское хорошее – это неправильно. Европейские лекарства помогают многим людям. Подобным образом, поскольку в религиях есть различия, они помогают разным людям, каждая религия по-своему. Поэтому вы должны говорить, что тибетский буддизм вам подходит, он вам полезен, полезен также и другим людям. Вы знаете, что в прошлом среди христиан было много святых людей. Таким человеком в современном мире является Мать Тереза – женщина с очень большим состраданием, я ее по-настоящему уважаю, она исповедует христианство. Христианская религия может воспитывать хороших людей, и буддизм также может воспитывать хороших людей. Основная цель религии – это делать людей лучше. Вам не нужно надевать на свою голову шапку буддиста. Религии существуют для того, чтобы сделать людей хорошими и помочь им сделать свой ум более здоровым. Религия – это самое лучшее лекарство, которое поможет вам сделать ваш ум здоровым. Поэтому очень важно с помощью той религии, которой вы следуете, стараться делать свой ум все более и более здоровым. Постарайтесь сами стать счастливыми и также постарайтесь сделать счастливыми других. Это самое главное – быть счастливым и делать счастливыми других.

Для того чтобы получить обет прибежища, визуализируйте меня в облике Авалокитешвары, а над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в форме Будды Шакьямуни.

Для слушания комментария по развитию шаматхи на основе «Среднего Ламрима» Ламы Цонкапы крайне необходимо получить обет прибежища. С большой радостью получайте такой обет – обет не вредить другим. Причина, по которой вам не следует вредить другим, состоит в следующем: если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите себе. Здесь я вижу новых учеников, новые лица – обет прибежища для вас очень важен. Мой совет новым ученикам: вашей первой практикой должно быть не причинение вреда другим. Будьте добрыми, мягкими, не думайте ничего плохого о других, просто оставайтесь мирными и спокойными. Если вы хотите думать, то думайте о философии. Собирайтесь вместе в буддийском центре, ведите диспуты по философии, – это очень хорошо, поскольку это тренировка для вашего ума и для вашего мозга. Философские диспуты – это аналитическая медитация. В начале это самая лучшая аналитическая медитация, которой вы можете заниматься. Чем глубже вы понимаете учение, тем более прочными становятся изменения в вашем уме. Поэтому получайте учение и обдумывайте его, дискутируйте на философские темы, – это лучшая тренировка для вашего ума и для вашего мозга, а в качестве основы для этого вы должны стать безвредными людьми.

Сейчас, когда я буду произносить мантру прибежища, повторяйте ее за мной и визуализируйте, как изо рта Будды над моей головой, а также из моего рта в облике Авалокитешвары исходит белый свет. Он попадает к вам в рот, проникает в ваше сердце и остается в нем в виде чистого обета Прибежища, обета не вредить другим. С большой радостью принимайте этот обет.

*Ритуал принятия обета прибежища. Передача мантр.*

Сейчас мы переходим к комментарию о том, как развить шаматху на основе текста «Средний Ламрим». Как только вы обретете хорошую основу, все благоприятные условия для развития шаматхи будут созданы. Для развития шаматхи благоприятные условия очень важны. Если вы подготовите внутренние благоприятные условия, то внешние благоприятные условия для вас подготовим я и мои ученики. Когда вы уже будете готовы для развития шаматахи, для вас будет выделена комната в ретритном центре на Байкале. Мы построим там специальный дом для шаматхи. Вам даже не нужно будет заботиться о том, чтобы готовить еду и мыть посуду. У вас останется только одна работа – медитировать, развивать однонаправленную концентрацию и делать свой ум более здоровым. Поэтому подробные наставления очень важны, в противном случае вы будете терять свое время, пытаясь медитировать. Какой бы ретрит вы ни делали, количество – это не самое главное, гораздо важнее качество. А качество вашей медитации, вашей практики зависит от того, насколько подробные наставления вы получили. Чем больше у вас подробных наставлений и знания всех тонких нюансов, тем более вы становитесь профессионалом в практике медитации. В любой области профессионалы совершают небольшие действия, но производят очень большие изменения, и результатов они добиваются очень быстро. К примеру, если вы не мастер в компьютерном программировании, то будете не один день трудиться, чтобы сделать программу, а мастеру достаточно пяти минут – и программа готова.

С медитацией точно так же. Если вы медитируете в течение двух лет, не зная подробно всей системы, то эти два года пройдут для вас впустую. Один йогин два года медитировал в горах на Ламрим, и однажды увидел текст комментария к Ламриму Пятого Далай-ламы. Раньше он думал, что все комментарии к Ламриму одинаковы. Он не знал, что каждый мастер дает комментарий с определенной точки зрения, а также передает определенные тонкие нюансы практики. Поэтому, когда этот практикующий прочитал текст комментария Пятого Далай-ламы к Ламриму, он подумал: «Как жаль, что я не встретил этот комментарий два года назад! Если бы я встретил его в начале своего ретрита, то сейчас достиг бы очень высоких реализаций, потому что мне не хватало нескольких нюансов, которые я нашел именно в

этом комментарии. Из него я понял некоторые тонкие моменты». Он понял, что если бы получил этот комментарий два года назад, то сейчас обрел бы очень высокие реализации.

Что это демонстрирует? Это демонстрирует следующее: чтобы заниматься медитацией, очень важно быть профессионалом. Чем более глубокое у вас понимание, тем быстрее вы сможете достичь реализаций. Существует очень большая разница между человеком, который очень хорошо знает Дхарму, у которого есть все наставления о том, как медитировать и как развивать ум, и человеком, имеющим лишь абстрактные представления о Дхарме.

Сравним, к примеру, профессионала, который очень хорошо знает, как построить двадцатипятиэтажный дом, и другого человека, который имеет лишь общее представление о строительстве. Будет большая разница в том, как они приступят к строительству дома. Тот, кто не знает, как строить, сразу начнет возводить стены, потом крышу. В результате все это рухнет. Мастер же не сразу приступит к строительству, сначала он все начертит на бумаге, исследует прочность грунта, возможность возникновения опасных ситуаций, подумает обо всех нюансах и мелочах, о воде и канализации, все просчитает, составит план строительства, а затем приступит к основной работе. Он не будет торопиться, сначала возведет фундамент, а потом потихонечку построит дом. Так поступает профессионал.

Точно также, если вы развиваете свой ум, не торопитесь сразу же заняться медитацией, сразу же достичь каких-то реализаций, – это неправильно. Очень важно получить подробные наставления. Именно по этой причине Будда передал 84000 томов учения. Почему он передал так много наставлений? Если буддизм – это просто смотреть в свой ум и не иметь никаких мыслей, то зачем тогда давать такое количество учений? Китаец Хашан говорил, что нужно просто расслабиться, не иметь никаких концептуальных мыслей, тогда очень быстро можно достичь состояния будды. Это ложное учение, на сто процентов ложное. Некоторые такие практикующие называют махамудрой или дзогченем следующее: ничего не думать, быть просто расслабленным. Тогда зачем нужна медитация? Можно просто ударить себя по голове металлическим предметом и ваш ум не будет думать, мозг будет плохо работать, вы будете сидеть без концепций, и тогда будто бы станете обладателем самой высокой буддийской реализации. Если вы скажете, что это высшая реализация, то вы позорите буддизм, потому что другие будут говорить, что буддизм – это очень просто: достаточно просто ударить себя чем-то железным по голове и потерять концептуальные мысли – это для буддистов высшая реализация. Некоторые дети с болезнью мозга, когда у них поврежден мозг, не могут думать, не могут смеяться, разговаривать, ничего не понимают, – это не реализация, это дефект ума. Жалко таких детей: ребенка позовут – он идет, кушать хочет – рот открывает. Это не реализация – это мозг не работает, ум не работает.

Буддизм говорит, что реализация у вас возникает тогда, когда все хорошие качества ума работают очень активно, а негативные эмоции, сколько бы плохого вам ни говорили, не вызывают ответной реакции. Все позитивные концепции у вас очень активны, очень сильны, аналитические способности очень высокие, а негативных эмоций у вас нет, потому что вы устранили основу этих негативных эмоций – цепляние за истинность. Когда вы устраняете цепляние за истинность, то все негативные эмоции исчезают из вашего ума. Ум становится чистым, но буддизм не говорит, что все эмоции вредоносны. Доброта, любовь, сострадание – это тоже эмоции, хорошие эмоции. Они есть и у Будды. Будда обладает невероятным состраданием, а это – эмоция и она у него есть. У Будды есть все позитивные эмоции, и нет ни одной негативной эмоции, и это называется высокой реализацией. Если вы устранили все свои эмоции, то это подобно тому, что вы уничтожите все бактерии из своего тела – это

очень опасно. Есть бактерии полезные и вредные, важно устранить вредные бактерии, а полезные бактерии вам устранять не нужно.

Если окружающие вас люди увидят, что вы стремитесь к тому, чтобы с одной стороны развить все благие качества своего ума, все позитивные эмоции, а с другой стороны, устранить все негативные эмоции, то они поймут, что буддизм очень полезен и интересен. А если вы скажете, что реализация – это отсутствие концепций, то это позор. Кто бы ни говорил такое, он вредит учению Будды. В буддизме нет гелугпинского, ньингмапинского, кагьюпинского буддизма. Буддизм – это учение Будды. Нет тибетского, российского, калмыцкого или бурятского буддизма. Все учения одинаковы. Поэтому подготовить хороший фундамент – это очень важно. Получайте учение по Ламриму, обдумывайте это учение, обсуждайте его. Когда вы встречаетесь с новыми комментариями, также изучайте их, – это откроет для вас новые измерения. Возможно, через два года дом для развития шаматхи будет готов. Пока строится дом, вы параллельно с этим также готовьте себя.

А теперь учение о том, как развить шаматху. В этот раз комментарий я буду передавать в традиционном стиле, в соответствии с заголовками и подзаголовками коренного текста, чтобы вы обрели полное представление о том, как развить шаматху. В этом тексте «Средний Ламрим» заголовки и подзаголовки очень интересные, они основаны на опыте Ламы Цонкапы. Лама Цонкапа сам развил шаматху и после этого написал этот текст. Поэтому он называется «Опытный комментарий к развитию шаматхи». Для вас этот комментарий также очень полезен.

Я буду продолжать это учение, а вы его расшифровывайте и тогда в будущем в издательстве Дже Цонкапа выйдет книга с этими наставлениями. Это ваша основная карта к развитию шаматхи в то время, когда вы будете находиться в ретрите. Когда выйдет эта книга, читайте ее снова и снова, чтобы все глубже и глубже вникнуть в ее смысл. Вы должны понимать, что в буддизме не так важно иметь общее представление о множестве различных положений, как понимать их очень глубоко. Пусть даже вы знаете всего лишь несколько положений, но понимаете их глубоко, видите их взаимосвязь, тогда это будет практично и полезно для развития вашего ума.

Учение о том, как развить шаматху, объясняется в трех заголовках. Первый заголовок: благоприятные условия для развития шаматхи, второй заголовок: как с их помощью, опираясь на них, развить шаматху, и третий заголовок: критерии развития шаматхи.

Первый заголовок – это благоприятные условия для развития шаматхи – их шесть. В некоторых других текстах говорится о двух внешних благоприятных условиях и четырех внутренних. В этом, Среднем Ламрime говорится, что есть только одно внешнее благоприятное условие и пять внутренних. Это очень интересно: одно внешнее благоприятное условие, и пять очень важных внутренних благоприятных условий. В тексте «Нянца» объясняется тринадцать благоприятных условий для развития шаматхи, но все тринадцать включены в эти шесть, о которых говорит Лама Цонкапа. Если вы знаете эти шесть благоприятных условий, то знаете и все остальные, поскольку они включены в их число. Итак, среди этих шести одно является внешним и пять – внутренними благоприятными условиями.

Первое внешнее благоприятное условие – это подходящее место для медитации, которое обладает пятью характеристиками. Первая характеристика: жилье и еду в этом месте вы можете найти очень легко. Вторая характеристика: в этом месте вам не угрожают животные, не угрожают враги. Есть места, где здоровью людей грозит опасность, а подходящее для медитации место должно быть таким, где здоровью людей ничто не угрожает – это третья

характеристика. Если место слишком сырое, или загрязненное, то в нем люди быстро заболевают, не могут хорошо дышать, поскольку плохая экология вредна для здоровья. Места, загрязненные радиацией, также не подходят для медитации.

Четвертая характеристика подходящего места – это хорошая компания, вас должны окружать люди с чистой нравственностью и имеющие такой же образ мышления, что и вы. Поэтому компания, в которой вы медитируете, очень важна. Если окружающие пьют, курят, плохо себя ведут, им чужды моральные нормы, то вам от такой медитации пользы не будет. Поэтому очень важно то, что в буддизме на сто процентов запрещен алкоголь, курение, наркотики. В прошлом в Америку приезжали некоторые индуистские мастера, говорившие, что употребление наркотиков поможет развить концентрацию. Это очень большое заблуждение. Они говорили: «Если вы выпьете нирвану, то ваш ум успокоится, концептуальных мыслей не будет, и вы сможете яснее видеть. Когда вы это сделаете, у вас будут чуть-чуть другие ощущения». Это обман, поскольку наркотики не помогут уму развиться, а будут делать ваш ум все слабее и слабее. Такое строго запрещено. В будущем там, где вы будете медитировать, люди должны соблюдать очень хорошую нравственность. Место для развития шаматхи – это зона, где запрещено пить, курить, ругаться и так далее. Это мирная зона. А вот улыбаться и смеяться нужно обязательно. Если кто-то не улыбается, то спросите его, или ее, почему они не улыбаются? Пятая характеристика – это место, в котором днем не слишком много кричат, и ночью тоже нет никакого шума. То есть, подходящее место должно быть тихим.

Итак, первое благоприятное условие – это подходящее место, обладающее пятью характеристиками. Там легко можно найти еду, жизни не грозит опасность со стороны животных или врагов. Это место с чистой экологией, там вы не заболаете, и вас окружают тактичные люди с чистой нравственностью. У всех ваших друзей хорошее понимание Ламрима, у них укрощен ум, они скромны, – это очень важно, поскольку также оказывает на вас влияние. Вам не нужно в этот момент находиться с людьми, которые говорят: «Ламрим – это учение низкого уровня, я практикую тантру, но тантра – это тоже трансформация, она не обязательна, я выше тантры. Я практикую махамудру, и моя практика – это просто расслабиться и ни о чем не думать. Если я пью водку, то это нектар, если я сплю с женщинами, то это мои дакини. У меня должно быть пять дакинь». Такой человек не должен находиться в этом месте, потому что попасть под дурное влияние очень легко. Я вам говорю, что утром надо вставать очень рано, а он говорит, что можно спать столько, сколько хочется. И вы можете с ним согласиться. Потом он вам внушит, что самая высшая практика – это ничего не делать, а просто сидеть без концепций.

Мастерам махамудры очень не понравится, если объявится подобный человек, который будет называть себя практиком махамудры. Они к нему почувствуют великое сострадание. Падампа Сангье, невероятно великий мастер махамудры, пришел из Индии в Тибет. В то время в Тибете махамудра и дзогчен были очень популярны, так же, как сейчас в России. Мне тоже сначала были очень интересны эти практики. Я думал: «Как хорошо, я тоже хочу быстро стать буддой», но это говорило мое эго. Потом я понял – это игра моего эго, поэтому я опустил на землю. Люди в Тибете обращались к Падампе Сангье с просьбой о передаче им учения по ясному свету. Что он им на это отвечал? Он им отвечал следующее: «Какой смысл смотреть в свой ум, если в нем нет бодхичитты, без бодхичитты у вас для этого нет никакой основы. А как вы можете развить бодхичитту, если не владеете учением о четырех благородных истинах? Сначала постарайтесь немного понять это учение и на его основе измените свой ум, немного усмирите его». Это золотой совет Падампа Сангье для народа Тибета, а также сейчас и для нас, россиян. Вам очень повезло получить такой подробный комментарий. Пятая характеристика – это то, что в этом месте в течение дня не кричат, и ночью нет шума. Итак, первое благоприятное условие мы обсудили.

Далее, второе благоприятное условие – это иметь меньше желаний. Это очень важно для вас в ретрите. Не имейте слишком много странных желаний, не только мирских, но и духовных. Это вам помешает в ретрите. Желание обрести необычные ощущения или какие-то необычные сны – таких глупых желаний у вас не должно быть. Странные ощущения и все подобное – это детские игры. «О, почему у меня сегодня голова стала теплой – вчера этого не было», – если появляются такие вопросы, то надо лечить голову. Это не духовные реализации. «Я вчера после медитации руку к животу приложил, и у меня боль ушла», – всему этому не место в буддизме. С такими вопросами идите в какие-то другие места, где вас научат быть экстрасенсом. Я не экстрасенс, и не могу вас научить, как стать экстрасенсом. Я не могу лечить руками. Мне это неинтересно. Для этого есть врачи, больницы, зачем лечить руками? Ясновидения у меня тоже нет, как я могу помочь вам с ясновидением?

А что у меня есть? У меня есть небольшое знание Дхармы, с помощью которого я немного усмирил свой ум, этого я достиг и могу помочь вам в этом. Если вы хотите укротить свой ум, то вы пришли, действительно, в правильное место. В этом я могу вам по-настоящему помочь. Я усмирю ваш ум и не дам ему возбудиться или взлететь. Во имя буддизма ваш ум возбуждается, и это очень опасно. У вас уже достаточно всего мирского, что вскармливает ваше эго. Если ваше эго начнет вскармливать еще что-то буддийское, то оно станет божеством, это очень опасно. Ваше эго всегда было очень большим мирским человеком. Потом вы пришли в буддизм, и ваше эго стало божеством – вы стали говорить: «Мое эго самое могущественное». Такое эго очень трудно лечить. Болезнь вашего эго будет становиться все хуже и хуже, и лекарство превратится в яд. Вам нужно делать свое эго все меньше и меньше, а не раздувать его мыслями о том, что вы являетесь особым практиком. Поэтому во время ретрита высокомерие и множество завышенных ожиданий – это препятствие к медитации. У вас должно быть меньше желаний.

А какие у вас должны быть желания? Вам полезно думать: «Вполне достаточно, если у меня есть крыша над головой, теплый дом, скромная еда – спасибо большое за чай и кусок хлеба. У меня есть все необходимое, а больше мне ничего не нужно». Больше вы ни о чем не думаете, потому что желаниям нет конца. Если у вас есть одно маленькое неверное желание, то оно навредит вам и помешает правильно выполнить ретрит.

Пабо Рабджам – мастер, достигший очень высоких духовных реализаций, и Пятый Далай-лама были близкими друзьями. Однажды Далай-лама выразил желание выполнить ретрит. Пабо Рабджам усомнился в том, что он сможет без помех провести ретрит, поскольку обременен большим количеством обязанностей, но Далай-лама был уверен в том, что сможет провести ретрит. Пабо Рабджам сказал: «Вы не сможете сделать правильный ретрит, ваш ум будет блуждать здесь и там, хорошего ретрита у вас не получится», а Его Святейшество утверждал: «Нет-нет, я сделаю хороший ретрит». Пабо Рабджам сказал: «Хорошо, тогда делайте чистый ретрит». Итак, Пятый Далай-лама начал свой ретрит. Через несколько недель он поднял голову и обратил внимание на ларе – ритуальное украшение над своей головой. Он увидел, что крысы прогрызли в ткани дыру. Тогда он подумал: «Надо, чтобы кто-нибудь пошел на рынок, купил ткань и зашил эту дыру». Пабо Рабджам, обладавший ясновидением, увидел это и пришел в то место, где Пятый Далай-лама делал ретрит. Помощники не позволили ему пройти внутрь. Они сказали, что Его Святейшество Далай-лама сейчас выполняет ретрит, и они никому не позволят пройти внутрь. Пабо Рабджам ответил на это: «Какой ритрит, я видел его на рынке, он покупал шелк, чтобы зашить ларе. У нас нет двух Далай-лам, есть только один, и я видел его на рынке. Пойдите и сами у него спросите». Они пришли к Далай-ламе и передали ему слова Пабо Рабджам. Далай-лама сказал: «Да, это правда, моя концентрация ушла в том направлении. Скажите

ему, пусть не беспокоится, я сделаю хороший ретрит». Через несколько недель ретрита Далай-лама посмотрел на пол и увидел на нем мусор. «Наверное, нужно кого-то попросить вытереть пол, – подумал он, – или я его вымою сам». Как только он так подумал, сразу же пришел Пабо Рабджам. Он сказал помощникам, что хочет увидеть Далай-ламу. Ему ответили, что он в ретрите. «Нет, какой ретрит, я видел, как он делает уборку в доме. Пойдите и спросите сами». Далай-лама сказал: «Да-да, он прав. Я думал о том, как бы здесь убраться».

Оба эти мастера на самом деле были буддами. Далай-лама обладал невероятной концентрацией, ему не требовалось проводить ретрит. Эта история существует для нас. Далай-лама продемонстрировал нам, что во время ретрита даже у него ум может отвлекаться. Это было всего два отвлечения, и то не очень опасные. Эти две ошибки – не очень большие ошибки, а наши ошибки – очень большие по сравнению с ними. У Далай-ламы были всего две концепции, которые вышли за рамки позитивного мышления.

Настоящий ретрит заключается в том, чтобы не позволять своему уму выходить за рамки позитивного мышления. Если во время ретрита у вас появится хотя бы одна мирская мысль, то вы выйдете за эту границу. Вы должны понимать, что слово «ретрит» обозначает границу не только внешнюю, но и внутреннюю, и внутренний ретрит важнее, чем внешний. В наше время люди поступают наоборот – они думают, что внешний ретрит очень важен. Они говорят: «Я не буду выходить из своего дома, я даже в туалет буду ходить здесь». Они думают, что это очень важно – вообще не выходить из дома, закрывают все окна и двери, и сидят неподвижно, но их ум везде летает. Какая от этого польза?

Внешний ретрит не так важен. Вам, действительно, нужно выходить на улицу, дышать свежим воздухом, – это здравомыслие. Сидеть в закрытом наглухо доме – это нехорошо и неправильно, а внутренняя граница очень важна. Вы должны поступать, как Пятый Далай-лама: только дважды он выходил за границу и не слишком далеко – он немного ее пересекал и сразу же возвращался обратно. Пабо Рабджам при этом сразу же приходил и спрашивал: «Куда ты ушел?» В будущем, во время ретрита, если вы выйдете за пределы своей внутренней границы, я приду к вам с палкой и скажу: «Каким ретритом вы занимаетесь? Вы ходите по магазинам в Москве. Если будете заниматься покупками в Москве, то получите два удара палкой по спине». Это очень полезное наставление, ум все время должен быть под контролем, не должен выходить за рамки границ, в нем постоянно должна присутствовать внимательность.

Итак, довольствуйтесь тем, что у вас есть. Если вы не позволите мирским желаниям возникнуть в вашем уме, то концентрация у вас будет развиваться гораздо быстрее, и вы сможете очень быстро достичь результата. Почему? Здесь есть один очень тонкий момент. Вам нужно знать о том, что мешает концентрации. Это блуждание ума. Блуждание ума мешает вашей концентрации, вы не можете пребывать на одном объекте. Блуждание ума подобно волне. Почему накатывает волна блуждания в океане вашего ума? Из-за ветра желаний. Дует ветер желаний, и из-за этого возникает волна блуждания ума. Ум становится неясным и не может хорошо сосредоточиться. Если вы будете пытаться остановить эту волну блуждания ума своими руками, то поймете, что это просто невозможно. Каков здесь эффективный метод? Остановить ветер желаний. У вас должно быть меньше желаний. Здесь не говорится, что вообще не нужно иметь желаний. У вас должны быть такие позитивные желания, как желание заниматься медитацией и другие позитивные желания, но мирских желаний быть не должно.

Некоторые люди думают, что очень хорошо вообще не иметь никаких желаний, но это очень опасно. Просто так сидеть, не имея никаких желаний, без мыслей – это очень опасно. Так человек станет подобным камню: в конце концов, у него даже пропадет желание мыться,

кушать, разговаривать. Нормальные, здоровые желания у вас должны быть, в особенности такие позитивные желания, как желание заниматься медитацией, обрести счастье в будущей жизни, помогать другим, сделать свой ум здоровым. «Каждый день я хочу делать свой ум более здоровым», – такие позитивные желания у вас должны быть. Желание помогать другим людям, желание счастья всем живым существам – такие желания необходимы. Поэтому здесь говорится – имейте меньше желаний, здесь не говорится – не имейте вообще никаких желаний. У вас должны быть полезные желания.

Далее, третье благоприятное условие – это удовлетворенность. Удовлетворенность очень важна для развития ума. Это благоприятное условие, которое является важным не только во время медитации на шаматху, но и в обычной жизни. Здесь в Москве, если вы создадите это благоприятное условие, то оно будет очень полезно для вашего ума. Эти шесть благоприятных условий важно иметь не только во время медитации в горах. Если здесь, в Москве, вы создадите для себя эти шесть благоприятных условий, то ваш ум станет очень спокойным и умиротворенным, потому что это – благоприятные условия для развития ума. Это обязательно надо знать. Москва – это место, в котором вы живете. Если в нем очень шумно, тогда можно поменять его на более тихое место. Если в квартире слишком холодно, и вы болеете, то надо обязательно поменяться на теплую квартиру. Если рядом плохая компания, которая курит, ругается, то надо уходить подальше от нее. В повседневной жизни старайтесь иметь поменьше желаний, а ненормальные желания вообще не нужны. Когда вы голодны и хотите кушать – это нормально. Иногда у вас возникает желание посмотреть телевизор – ничего страшного, но не позволяйте возникать таким нездоровым желаниям, как желание стать самым богатым, или самым популярным человеком. Из-за таких желаний ваша жизнь пройдет впустую. Даже если вы станете очень популярным человеком, то ненадолго – вы все равно упадете, и вам будет очень больно. Это подобно желанию погнаться за радугой и поймать ее. В прошлом никто никогда не мог поймать радугу, этого не происходит в настоящем, и в будущем будет невозможно. Такое желание подобно желанию бабочки, когда она смотрит на масляный светильник и, считая его объектом своего счастья, летит к нему. Имейте меньше желаний, и сразу же ваших проблем станет меньше. Вам достаточно иметь немного одежды и одну-две пары обуви: одни туфли зимой и одни – летом. О моде вообще не думайте. Тогда сэкономите много денег. Зачем вам модная одежда? Одежда должна быть теплой и удобной. Например, я могу пять лет носить одну и ту же одежду, потому что она не подчиняется моде. То, что не подчиняется моде, всегда будет модно. Итак, имейте меньше желаний. Также бесполезно носить много золота на своей шее и в своих ушах. Так вы издеваетесь над своими ушами и над шеей. Если вы хотите чувствовать что-то тяжелое, можете повесить тяжелое железо на ваши уши. Если хотите чего-то яркого, то существует множество ярких вещей желтого цвета.

Настоящие ваши украшения – это знание Дхармы, доброта и благие качества вашего ума. Когда Будду приглашали в царский дворец, он сидел рядом с царем. Будда был одет очень просто, а царь носил большую корону, украшения, золото, бриллианты. Однако все люди смотрели на Будду, а не на царя. Почему? Потому что у Будды было множество внутренних украшений, которые являются бесценными, а у царя были просто украшения из металла и камней. О каких бы дорогих бриллиантах вы ни говорили, они все равно относятся к категории камней, а золото – это просто металл. Поэтому вы должны себе сказать, что настоящие украшения – это внутренние благие качества ума.

В повседневной жизни имейте меньше желаний. Это очень полезно, и тогда проблем у вас сразу же станет меньше. Это является также и лучшей антикризисной мерой. А если у вас есть лишние деньги, вы можете купить себе новый телевизор, ничего страшного. Итак, не только во время ретрита, но также и в вашей повседневной жизни очень важно иметь удовлетворенность, довольствоваться тем, что вы имеете. Даже если у вас есть только одна

одежда, вы говорите: «Как хорошо, у меня есть одежда. У некоторых людей, живущих в Африке, нет даже одежды». У них нет питьевой воды, лекарств и нет денег на лекарства, а у вас есть практически все, и вы жалуетесь на какой-то кризис. Чего у вас нет? У вас есть мясо, торт, шоколад и прочая вредная пища. Если вы будете так думать, то в самой худшей ситуации в России не будет кризиса. Поэтому не слишком беспокоьтесь о будущем – у России богатые ресурсы, и вы не умрете с голоду.

Как я говорю в отношении нашего правительства: наш папа – это Медведев, наша мама – это Путин, они активны, и мы – дети никогда не умрем с голоду, иначе это будет для них позором. Для нас очень важно их уважать, а они должны заботиться о нас. Это очень важно. Если народ проявляет к ним уважение, а они не заботятся о народе, то для них психологически это будет создавать трудности. Представьте себе, что вы – Медведев, и народ вас очень уважает, как своего отца. Если вы ничего не будете делать для такого народа, то даже спать не сможете, будете все время думать: «Народ меня так уважает, как я могу не делать для них что-то доброе?» Это самый лучший путь. А если вы будете только критиковать, то им станет очень удобно ничего не делать. Они скажут: «Меня не уважают и не надо, я больше ничего делать не буду». Нет, надо их уважать. У них человеческий ум: если их уважают, если люди любят свое государство, то они обязательно будут стараться все делать хорошо. Я, как россиянин, говорю, что нам очень важно любить наше государство, наше правительство, уважать главу государства. Благодаря взаимному уважению будет гармония, будет прогресс. Если устраивать одни протесты, ругать правительство, то ситуация будет только ухудшаться. Итак, не беспокойтесь о будущем, не думайте о том, что произойдет, какой кошмар случится, и довольствуйтесь тем, что у вас есть.

Подумайте о собаке. У нее нет холодильника, квартиры, паспорта, нет пенсии, но собака не говорит, что это кошмар. Она спокойно спит, гораздо лучше, чем некоторые люди, которые беспокоятся о том, что будет дальше, а собака, хоть у нее нет дома и прочего, спокойно спит. Если вы спросите собаку, что она завтра будет кушать, то она вам ответит: «О чем беспокоиться, завтра я найду свой кусок мяса». Она вам еще скажет: «Вы, люди, слишком много думаете о том, что будет завтра, лучше спите спокойно. Вы слишком много паникуете, лучше чуть-чуть расслабьтесь и успокойтесь, у вас все есть. Если бы вы оказались на моем месте, вот тогда это было бы кошмаром». Если вы по-настоящему родитесь собакой, то это и будет кошмаром, потому что вы не сможете получать учение. Поэтому я вам хочу сказать, что настоящий кризис – это кризис ума, а нынешний экономический кризис – это не кризис. Немного трудная ситуация, немного меньше денег, но это не кризис. Наоборот, эта ситуация даже полезна, она научит вас тому, что нужно иметь определенные запасы на будущее. Мой вам совет. Вы, русские люди, когда получаете деньги, любите сразу же все потратить, но это неправильно. Нужно иметь определенные денежные запасы на будущее, потому что можно заболеть, в будущем может произойти все, что угодно. Когда вы слишком щедры, это тоже неправильно. В Тибете говорят: «Если вы знаете, как правильно есть и пить, то вкусная еда и напитки никогда не закончатся». Важна умеренность. А вы что делаете? В холодильнике лежит килограмм мяса – вы его сразу готовите, а потом есть нечего. Надо готовить понемногу: чуть-чуть мяса и картошки. Тогда этого килограмма мяса хватит на одну-две недели. Еда будет вкусной, и фигура стройной. Не обязательно весь килограмм мяса сразу готовить – потом вы не можете его доесть и половину выбрасываете. Это неправильно. Я просто привожу небольшой пример. Всегда надо знать, как правильно есть, и порция должна быть небольшой. Научите этому свое молодое поколение – это будет очень хорошо. Также в отношении покупок: вам незачем покупать дорогие товары из Европы. У вас должна быть простая еда: картошка, немного мяса, рис, хлеб. Тибетская медицина говорит, что простая еда и одинаковая диета – это очень хорошо, полезно для здоровья. Кроме того, покупать большое количество соков – это даже вредно. Вы можете сами сварить компот. Это мой вам небольшой совет.

Итак, очень важно довольствоваться тем, что у вас есть. Если вы будете знать, как довольствоваться тем, что имеете, то станете самым счастливым человеком на этой планете. Я хочу вам сказать, что сам являюсь одним из самых счастливых людей на планете, но не потому, что обладаю сверхъестественными реализациями. Даже если я буду обладать ясновидением и смогу летать, но у меня не будет других благих качеств, то я буду самым несчастным человеком. Вы должны понимать, что ключевым моментом моего счастья является удовлетворенность. Я доволен тем, что у меня есть – что мне дали, тем я и доволен. Этому научил меня мой Учитель. Даже если мне дадут стакан воды, я говорю: «Спасибо большое». Выпиваю стакан воды – и я спокоен. У меня такой ум, что стакан воды может сделать меня счастливым. Любая маленькая вещь может сделать мой ум счастливым, потому что он стал здоровым. А для вашего ненормального ума, сколько бы дорогих подарков вам ни дали – все мало. Это ненормальный ум. Сколько подарков ни дай – надо еще лучше, еще больше. Ваша мама всегда оказывает вам помощь, но вам все мало, друзья помогают – вам тоже мало, вы возмущаетесь: «Почему вы мне в этот раз не помогли?» Это ненормально. Если вам кто-то чуть-чуть помог, скажите «спасибо». Если вам подарили подарок на день рождения, пусть недорогой, – это очень хорошо, ведь друзья вспомнили о вашем дне рождения, спасибо им большое. А то, что подарок дешевый, и мог бы быть лучше, – вот так не думайте.

Я раскрываю вам секрет: из-за того, что я имею внутреннюю удовлетворенность, я являюсь одним из самых счастливых людей. Будда говорил, что любой, у кого в уме есть удовлетворенность, – это самый богатый человек. Богатый человек или бедный, зависит не от того, сколько у него денег, а от состояния его ума. Исследуйте это с точки зрения буддийской философии, которая говорит, что невозможно владеть ни одним объектом. Вы думаете, что владеете каким-то объектом, но в действительности вы не владеете им. Так, например, охранник этого зала думает, что это его зал, но на самом деле это не так. Богатые люди также думают: «Это моя территория, мой дом, моя собственность, моя компания», – но в действительности все это принадлежит не им, а они – просто охранники.

В прошлом русский царь думал, что территория России принадлежит ему, и он владеет ею. Затем он умер, а территория остается. Никто ничем владеть не может. Вы должны понимать, что вы не можете владеть даже собственным телом. Если вы не можете владеть своим телом, то, как вы можете владеть другими объектами? В буддизме говорится, что вы арендуете свое тело, как дом, на деньги кармы, вы временно используете это тело и платите за это деньгами своей кармы. Договор аренды составлен на пятьдесят или шестьдесят, а для некоторых – даже на десять лет, или один – два года. Вы можете думать, что это ваш дом, но это не так. Договор аренды закончится, и вам придется покинуть это тело и искать другой дом, другое тело. Если вы поймете эту теорию, то поймете также, что невозможно владеть внешними объектами, а внутренними благими качествами вы по-настоящему можете владеть. Этим вы можете владеть на сто процентов. Потому что они будут оставаться с вами из жизни в жизнь, и никто не сможет их у вас украсть. Это самое надежное место – даже надежнее, чем швейцарский банк. Швейцарский банк – это тоже ненадежно. Банк вашего ума, ваше внутренне богатство – это самое надежное хранилище. Это система с естественным природным механизмом. Самая надежная система – это система вашего ума.

В отношении качеств вашего ума – никогда ими не довольствуйтесь, а вы поступаете наоборот. Сколько бы у вас ни было внешних объектов, вы хотите все больше и больше, но невозможно завладеть всем, поэтому у вас не должно быть слишком завышенных ожиданий. В первую очередь, невозможно владеть каким-то внешним объектом, второе – невозможно завладеть всеми объектами, и третье – это ненадежно. А внутренние благие качества таковы, что, во-первых, вы можете по-настоящему владеть всеми благими качествами

вашего ума, во-вторых, у вас есть для этого потенциал, и третье – это самое надежное. В отношении развития ума вы должны быть очень большими оптимистами, и никогда не довольствоваться теми благими качествами, которые у вас есть. Вы же делаете небольшую практику и говорите, что этого достаточно. Или же вы, получив немного знаний, говорите, что вам этого достаточно. Никогда не довольствуйтесь знаниями. В отношении материальных объектов скажите себе, что вам этого достаточно, но в отношении знаний говорите, что вам их недостаточно, все еще мало. Сколько бы вы ни знали, говорите: «Еще мало».

До свидания!  
Посвящение заслуг.