

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум здоровым. Кроме того, поскольку мы являемся последователями Махаяны, одной этой мотивации недостаточно – думайте так: «Сегодня я получаю драгоценную Дхарму для того чтобы принести благо всем живым существам». Нашей целью не должна быть забота о счастье одного существа, нашей целью должна быть забота о счастье всех живых существ. Путь Махаяны – это универсальный, вселенский путь, здесь речь идет о счастье всех. Если вы называете себя последователем Махаяны, но делите людей по религиозной или национальной принадлежности, то у вас нет даже запаха Махаяны. Также, если вы проводите деление на школы внутри буддизма, то вы очень далеки от Махаяны.

Этим я хочу сказать, что ваш ум должен быть открыт всем живым существам. Вам не следует делить живых существ на людей и не людей, а людей делить на нации. Внутри нации не нужно также делить людей на последователей разных религий, потому, что в этом случае у вас не будет даже запаха Махаяны. Вы можете следовать одному пути, – это правильно, но не говорите, что те, кто не следуют этому пути, хуже вас. Вот это неправильно. Для вас выбранный вами путь является правильным, но для других людей правильным может быть другой путь. Вспомните пример с лекарствами. Кто-то, может быть, лечится тибетскими лекарствами, и они ему очень полезны, а для кого-то могут быть очень эффективны европейские лекарства. Если вы принимаете тибетские лекарства и говорите, что все остальные лекарства плохие, то это суждение не объективное и неправильное. Вы сами знаете, что с помощью европейских лекарств, европейского лечения вы можете спасти людям жизнь и избавиться от очень опасных болезней. Это очень хорошо.

А теперь, что касается учения о том, как развить шаматху. С вашей стороны очень важно получать учение, чтобы правильно подготовиться к ретриту. В настоящий момент у вас драгоценное, золотое время. Если вы себя правильно подготовите и станете одним из десяти человек в группе по развитию шаматхи, то это для вас будет как выигрыш в лотерею. Потому что вам останется только медитировать, у вас будут все наставления, все условия: благоприятное место и все остальное. Мы не ограничимся одной группой – затем будут вторая, третья группа и так далее. У всех будет возможность медитировать. Если бы группа была только одна, то все не смогли бы в нее попасть. Поэтому, если у вас есть такая возможность, то вам очень и очень повезло. Во время ретрита над вами будет установлен очень искусный контроль не только в отношении развития однонаправленной концентрации, но и также в отношении аналитических медитаций. Это будет преподноситься настолько искусно, что невозможно не добиться результата. Если вы занимаетесь только однонаправленной концентрацией, то ваш ум может с этим не справиться. Подобно тому, как, не имея навыков, вы пытаетесь рубить топором дерево, но в результате можете сломать топор, потому что вам не хватает умения. Вы долбите дерево, но дерево не поддается, зато ломается топор. В России людям иногда не хватает умения – они сидят, медитируют-медитируют, а потом их голова становится ненормальной.

В настоящий момент у вас нет энтузиазма, поэтому вы как бы толкаете себя. Это очень опасно – все время себя толкать. Кхедруб Ринпоче говорил, что искусность гораздо важнее. Если, не имея искусности, вы слишком сильно себя толкаете, то впадаете в другую крайность – самоистязание. Это слова Ламы Цонкапы. А с искусностью и умением вы сможете добиться результата без трудностей. Поэтому, если вы занимаетесь интенсивной медитацией, то искусный метод очень важен. Здесь важна умеренность – не слишком слабо и не слишком жестко. Кроме того, существует множество тонких нюансов, и я не смогу их объяснить в нескольких словах. Поэтому получать полные и целостные наставления очень важно, тогда вы сами сможете исследовать ситуацию и правильно применить свои знания. Вы будете знать, что в соответствии с вашей ситуацией, склонностями, состоянием здоровья

и потенциала вашего ума вам нужно делать то-то и то-то. Поэтому получать подробные наставления очень важно. Молитесь о том, чтобы в будущем попасть в группу из десяти практикующих по развитию шаматхи.

А теперь, что касается шаматхи. Для развития однонаправленного сосредоточения – шаматхи очень важны шесть благоприятных условий. Мы уже говорили об этом. Атиша, величайший индийский мастер, который возродил буддизм в Тибете и известен как Будда Шакьямуни в человеческом теле, писал в своем труде «Светильник на пути к просветлению», что если вы медитируете даже тысячу лет, не имея хотя бы одного из благоприятных условий, то вы не сможете развить шаматху. Поэтому вначале не перепрыгивайте сразу к однонаправленной концентрации, а постарайтесь создать эти шесть благоприятных условий в вашем уме и в том месте, где вы медитируете. Среди этих шести благоприятных условий одно относится к месту, а остальные пять вы развиваете в своем уме.

Первое благоприятное условие – это подходящее место, обладающее пятью характеристиками. Это мы уже обсудили. Второе – это иметь меньше желаний, и лучшим методом для этого является размышление о непостоянстве и смерти. Сокращение желаний не возникает само собой. Вам необходимо применять противоядие от желаний. Если вместо того чтобы применять противоядие, вы будете следовать за желаниями, то это все равно, что пить соленую воду – чем больше вы ее пьете, тем больше вам хочется пить. Вы должны понимать, что все мирские объекты желаний подобны соленой воде.

Особенно полезно размышлять о четырех благородных истинах, о том, что объект счастья находится не снаружи, а внутри вас, – обретите в этом убежденность. Настоящий объект счастья – это ум, полностью свободный от омрачений, а не какой-то внешний объект. Внешний объект счастья вам не даст. В этом вам нужно убедиться. Внешний объект – это объект страдания, а не счастья. Он может изменить одно крайнее страдание на другое, но никогда не даст настоящего счастья. Внешние объекты подобны огню. Если вам очень холодно, и вы подходите близко к огню, то вам кажется, что он дает вам счастье, но в действительности этот огонь с самого первого мига содержит в себе страдание от жара. Однако наш ум убежден, что огонь дает нам счастье, поскольку уменьшает крайние страдания от холода. Также как огонь, все остальные внешние объекты – это не объекты счастья, а объекты страдания. Если вы в этом убедитесь, то ваших желаний естественным образом станет меньше. Тогда вы не скажете: «Я хочу только эту вещь». Вы скажете: «Если она есть у меня, то это хорошо, а если нет – ничем не хуже». Если муж есть – хорошо, а если мужа нет – то еще лучше. С первого мгновения муж создает вам страдания, – настоящего счастья у вас нет, а потом страданий становится все больше и больше. В результате вы говорите: «Зачем я только вышла замуж?» Жена тоже – не объект счастья, а объект страдания. Сначала присутствие жены вам кажется счастьем, а потом начинаются проблемы. Жена начинает настаивать: то нельзя, это нельзя, то нужно, а это нет. Если жена не буддистка, то она будет говорить, что медитировать не нужно, а нужно приносить деньги. Это тоже страдание. Я вам хочу сказать, что все внешние объекты – это не объекты счастья. С другой стороны я не говорю, что вам не надо жениться или выходить замуж. Если у вас есть цель – продлить человеческий род и так далее – то это хорошо, но думать из привязанности, что это объект счастья – вот это неправильно.

У одного царя – бодхисаттвы было пятьсот жен и тысяча детей, но он не думал, что это объекты счастья. Он хотел этой тысяче детей передать учение, чтобы его сохранить и этим помочь обществу. У него была своя особая цель. Поэтому следуйте вашим целям, не копируйте то, что делают другие люди.

Далее подумайте о непостоянстве – это лучший способ уменьшить привязанность. Вспомните о трех реальных ситуациях вашей жизни. Размышлять о непостоянстве и смерти не означает, что вы постоянно твердите: я умираю, я умираю. Здесь вы пытаетесь открыть для себя три настоящих, реальных ситуации своей жизни. Первая реальная ситуация: это тело подобно дому, в котором вы живете, но который на самом деле не является вашей собственностью, как у той старой женщины из известной истории. Вы же уверены, что ваше тело принадлежит вам. Вы слишком сильно к нему привязаны и никогда не думаете, что покинете его. Вторая реальная ситуация состоит в том, что этот дом – ваше тело вы можете покинуть в любой момент, а вы об этом даже не задумываетесь. Третья реальная ситуация: когда вы покинете этот дом, что окажется для вас полезным? Например, вы живете в Москве в съемной квартире. Владелец этой квартиры – алчный человек. Если кто-то заплатит ему больше, чем вы, то он в любой момент выгонит вас из этой квартиры. Это реальная ситуация. Оказавшись без квартиры и без денег, как вы сможете найти себе новый дом? Но если я расскажу вам об этих трех реальных ситуациях, тогда вы для себя что-то откроете и поймете, что вам нужно что-то делать для обретения нового дома – например, накопить денег, а не тратить все время на заботу о нынешнем вашем пристанище, убираться по дому и ухаживать за садом. День и ночь вы убираетесь в доме, смотрите за садом, но когда уйдете, не сможете взять с собой даже цветок из этого сада. Когда вы откроете это для себя, вы поймете: «Да, я должен что-то делать». Такая история произошла с одной пожилой женщиной, и однажды мудрый человек рассказал ей о трех реальных ситуациях в ее жизни. На следующее утро, когда она открыла для себя эти три реальные ситуации, она перестала злиться на детей, которые забегали в ее сад, чтобы нарвать цветов. Она стала разрешать им рвать цветы и даже говорила, чтобы они брали цветов побольше. До этого, когда она видела свою соседку, которая тоже ухаживала за садом, и замечала, что у нее сад более красивый, она начинала ей завидовать, а после открытия этих трех реальных ситуаций вместо зависти она стала испытывать сострадание к этой пожилой женщине.

Таким образом, вы по-настоящему должны убедиться в этих трех реальных ситуациях вашей жизни.

Первая реальная ситуация: на сто процентов вы умрете. С того момента, как вы родились, ваша ситуация подобна тому, что вы выпали из самолета. Каждый миг вы приближаетесь к смерти, поэтому, когда вы отмечаете свой день рождения, это на самом деле – день приближения к смерти. Вторая реальная ситуация: вы не знаете, когда умрете – завтра, а может быть, послезавтра, через год, через десять лет, кто знает? Третья реальная ситуация: только практика Дхармы, только развитие вашего ума будут для вас полезны в момент смерти. Если вы убедитесь в этих трех положениях, то не будете привязаны к мирским объектам. Увидев человека в роскошной машине, вы не будете чувствовать к нему зависть, а почувствуете сострадание. Особенное сострадание вы почувствуете к людям, которые носят толстые золотые цепи, потому что, хотя они родились людьми, но ведут они себя как собаки.

Поэтому размышления о непостоянстве и смерти – это очень хороший метод, чтобы уменьшить привязанность. Каждый день вспоминайте о непостоянстве и смерти. Каждый день помните о трех реальных ситуациях в вашей жизни. Тогда ваш ум естественным образом успокоится, и у вас не будет слишком много желаний. Даже в то время, когда вы не медитируете, в вашей повседневной жизни это будет очень полезно.

Много лет назад в Уфе одна женщина меня спросила: «Геше Тинлей, я вижу по вашему лицу, что вы все время счастливы, скажите мне, в чем секрет вашего счастья?» Я ей ответил, что мой секрет в том, что у меня мало желаний. Она, наверное, не сразу поняла мой ответ, но потом прошло какое-то время, может быть, года два, все это время она получала учение. Однажды она снова подошла ко мне и сказала: «Геше Ла, я поняла ваш ответ». Это очень

хорошо, если она по-настоящему поняла смысл моих слов. Секрет вашего счастья – иметь меньше желаний. Если у вас мало желаний, то даже очень простые вещи могут сделать вас счастливыми, например, стакан чая с куском хлеба. Иметь меньше желаний, заниматься практикой, а после этого просто посмотреть телевизор, – какое это будет счастье! И все это счастье в ваших руках. А когда желаний много, то даже очень дорогие подарки не будут вас радовать. Человек от этого становится психически ненормальным. Разве такие люди могут стать счастливыми? Что бы им ни дали – им все мало, что бы ни сделали – все не так. Например, если вы завидуете брату, потому что думаете, что мама ему больше помогает – это психическое отклонение.

Если вы проведете исследование, то увидите, что в нашем сансарическом мире все существа являются психически ненормальными. Мы привыкли называть ненормальными людей, если их ум выходит за рамки обычного мышления. Например, если кто-то скажет, что эта белая кружка – желтая или черная, то вы решите, что этот человек – ненормальный. На самом деле все вы, возможно, на пятьдесят или восемьдесят процентов являетесь психически ненормальными. Если вы видите эту чашку самосущей, то это тоже психическое отклонение. Думать то, что чашка имеет истинное существование – ненормально.

Поэтому бодхисаттвы высокого уровня смотрят на вас, как на психически ненормальных, они видят вас шизофрениками. Это правда, потому, что у вас раздвоение личности. Бодхисаттвы высокого уровня – нормальные люди, у них одна личность, они всегда добры и сострадательны. Вы же, находясь под контролем позитивных эмоций, бываете даже слишком добры, а потом, когда возникают негативные эмоции, становитесь совершенно другим человеком. Тело как будто то же самое, но человек совсем другой. Вы должны понимать, что до тех пор, пока у вас в уме преобладают омрачения, они делают вас шизофрениками. Это правда. Поэтому вначале очень важно вылечить себя, сделать себя здоровым.

Шаматха сейчас далеко от вас, сначала сократите количество своих желаний. Если во время медитации вас одолевают желания, то это очень опасно, потому что это не просто мирские желания, а духовные нереалистичные желания. Например, вы хотите очень быстро стать буддой, необычным человеком, летать по воздуху и прочее – это все очень опасные желания. Поэтому во время медитации подобных желаний у вас быть не должно, в противном случае невозможно будет развить однонаправленную концентрацию. Медитируя с очень завышенными желаниями, вы можете ничего не достичь. Например, в результате медитации вы почувствовали в своем теле какое-то движение, и начинаете думать: «О, наверное, я достиг высоких реализаций. В моем теле циркулируют энергии, открываются чакры, у меня произошел контакт с божеством», – все это слова неведения и очень большой обман. Буддийская медитация – это настоящая наука очень высокого уровня. Она относится к развитию ума, а не к ощущениям. В это время вы должны быть более скептическими. Я знаю своих друзей, настоящих практиков буддийской медитации, они очень скептичны. Я тоже скептичен, например, по отношению ко снам: сны – это сны. Даже если наяву я вижу что-то необычное, я думаю: «Наверное, что-то случилось с моими глазами. Я не думаю, что это что-то особое». Но когда я замечаю, что моя концентрация со вчерашнего дня увеличилась с пяти минут до пятнадцати – вот это прогресс. Этому я верю. Если кто-то мне говорит, что он медитировал два часа, то я не верю, потому что пока для вас это невозможно, а пять или семь минут – это возможно, хотя и тяжело. Вам нужно относиться к медитации практически и со скепсисом. Тогда вы сможете развить концентрацию.

Поэтому я вам советую: в будущем, когда вы будете развивать шаматху, будьте скептичны, не сразу же принимайте на веру свои ощущения, имейте научный подход. Научный подход очень хорош, потому что здесь вы открываете для себя истину. Такой подход указал сам

Будда: исследуйте, проводите эксперименты, познайте все на собственном опыте. Будда сам указал этот путь. Принимайте учение не из слепой веры. В повседневной жизни имейте меньше желаний, а для этого постоянно размышляйте о непостоянстве и смерти. Ваша жизнь станет значимой, и одновременно с этим вы будете готовиться к развитию шаматхи в будущем.

Для развития шаматхи я никогда не выберу людей с завышенными ожиданиями, тех, кто лелеет надежды стать какими-то особенными. Такие люди никогда не попадут в категорию первых десяти медитирующих, но если у вас мало желаний, то вы становитесь подходящим человеком. Готовьтесь в уме, и это будет самой лучшей подготовкой. Добиться уменьшения своих желаний нелегко, и для этого очень полезны аналитические медитации на Ламрим. Говорить об этом легко, а сделать так, чтобы в вашем уме по-настоящему стало меньше желаний – очень трудно. Для этого необходимо размышлять над учением, делать аналитические медитации, и тогда постепенно с каждым месяцем, с каждым годом желаний будет становиться все меньше и меньше. Тогда, даже если кто-то даст вам много денег, вы не испытаете большой радости. Если у вас есть такой подход, то вы очень подходите для развития шаматхи. Не будьте подобны царю, который попросил джинна выполнить его желание – чтобы все, к чему он прикоснется, становилось золотом, потому что тогда вы не подходите для развития шаматхи. Это человек крайних желаний. Только золото, только материальные вещи – такие желания очень опасны. Вам в качестве примера нужно смотреть на Миларепу, Ламу Цонкапу. Они жили очень просто и не имели много желаний.

Третье благоприятное условие – это удовлетворенность, довольство тем, что у вас есть. Это очень важно. Если становится меньше желаний, то очень легко довольствоваться тем, что у вас есть в данный момент. Будда говорил, что в любом месте, где есть удовлетворенность, есть и богатство. Человек, имеющий удовлетворенность, – самый богатый человек в мире. В повседневной жизни также довольствуйтесь тем, что у вас есть, ведь вы никогда не умрете с голода. В России всегда будет достаточно хлеба, картошки и немного мяса. В самой кризисной ситуации будет хлеб и картошка. Чего еще бояться? Очень важно довольствоваться тем, что у вас есть. Это третье благоприятное условие. Во время развития шаматхи вам необходимо всегда довольствоваться тем, что у вас есть. Если в повседневной жизни вы не научитесь иметь меньше желаний, довольствоваться тем, что у вас есть, то во время развития шаматхи вам будет очень трудно уменьшить свои желания. Этим качеством вы уже должны обладать, потому что в то время, когда вы будете интенсивно развивать шаматху, у вас не будет времени на то, чтобы его создавать. У вас не будет времени сокращать привязанности. В это время вы будете полностью заняты развитием однонаправленного сосредоточения.

При строительстве дома сначала закладывается фундамент, а затем, когда строится сам дом, то основное занятие – это правильно выкладывать кирпичи, и нет времени на то, чтобы заниматься фундаментом. Поэтому готовьтесь. Если вы хотите интенсивно развивать шаматху, то эти шесть благоприятных условий вам необходимо создать сейчас. Если у людей нет этих шести благоприятных условий, если они их не создали, тогда во время интенсивной медитации что они будут делать без основы? Какие стены они смогут возвести? Как это возможно без фундамента? В этом случае такой человек впустую потратит свое время, даже если проведет в ретрите три года. У такого человека поле ретрита будут большие глаза, он будет говорить, что стал йогиним. Какой йогин? Он будет смотреть в пространство, и говорить: «Я вижу нечто необычное, чего вы не видите». Тогда его ум станет еще хуже, чем раньше. Телевизор его ума раньше показывал только один канал, а сейчас вообще не работает. В настоящий момент в телевизоре вашего ума один канал работает нормально, и не делайте его хуже, иначе станете ненормальными. С помощью правильной медитации вы делаете так, что в телевизоре вашего ума начинает работать не

один канал, а тысячи каналов. Ясновидение – это как подсоединение ума к особой антенне – вы видите то, что другие люди не видят. У вас в уме есть невероятный, бесценный телевизор, но в настоящий момент вы не знаете, как правильно подключить к нему антенну.

Далее, четвертое благоприятное условие: во время интенсивного развития шаматхи вы не должны заниматься мирской деятельностью. В повседневной жизни нам нужно заниматься какими-то делами, но не ведите слишком бурной деятельности. Это советует Шантидева. Вам не нужно иметь слишком много дел. То есть, имейте один – два проекта и тогда вы добьетесь успеха. Если у вас слишком много проектов, то вы ничего не достигнете. Шантидева говорит, что перед тем, как заняться каким-то проектом, исследуйте, практичен он или нет, но как только вы его принимаете, то доводите до самого конца, не отказывайтесь от него в середине и не ищите новый проект. Если же вы поступаете так: бросаете начатые проекты и ищите новые, а потом снова их бросаете, то вы ничего не достигнете. Для того чтобы жить в этом мире, вам необходимы определенные мирские проекты. Очень важно исследовать и выбирать что-то подходящее, на что вы способны, что-то реалистичное, и не браться за какие-то слишком большие проекты. Это все иллюзия, как радуга. А если у вас меньше желаний, то вы сможете выбрать реалистичный проект гораздо легче. Все дебютные ошибки, в результате которых вы гонитесь за проектами, подобными радуге, происходят из-за того, что у вас слишком много желаний. Вы хотите очень многого и в результате ничего не получаете. Основная ошибка бизнесменов в этом мире – слишком много желаний. Я могу сказать, что одна из причин мирового кризиса – дебютная ошибка состоит в том, что было слишком много желаний, и в вашей жизни так же.

Итак, во время интенсивной медитации на шаматху для вас все будет подготовлено – помещение, еда, все условия будут созданы. Поэтому вам не надо будет заниматься ничем другим – только развивать шаматху.

Далее еще один совет Шантидевы: во время развития шаматхи не общайтесь слишком близко с людьми, которые будут медитировать рядом с вами. Все это будет мешать вам в развитии ума. В повседневной жизни поступайте так же: не будьте слишком фамильярны ни с кем, даже с вашими родственниками, иначе могут возникнуть конфликты и дисгармония. Если вы ведёте себя слишком фамильярно, то через один-два года начнутся проблемы. Поэтому с самого начала не ведите себя фамильярно, но и слишком большая дистанция тоже не нужна. Нужна золотая середина. Также не слишком много разговаривайте друг с другом по телефону. Иногда вы сами ищете себе проблемы.

Я приведу вам пример. У вас в доме за праздничным столом собрались все ваши родственники. Они рады видеть друг друга и весело проводят время. Вдруг мама позвонила своей подруге, и та сообщила ей какие-то слухи, какие-то неприятные слова, сказанные в ее адрес их общими знакомыми. Эти слова, услышанные от подруги, испортили ей настроение на весь вечер. Ее больше не радовала даже встреча с родными, из-за этих слов ее ум стал несчастным, и ее плохое настроение стало разрушать счастье всех вокруг. Такой человек сам несчастен, и думает, что другие тоже должны быть несчастными. Поэтому не будьте слишком фамильярны с людьми и не спрашивайте о том, что люди о вас говорят. Что люди о вас думают или говорят, не имеет большого значения, а то, кем вы являетесь, – это очень важно. Если у вас есть такой принцип, то вы – йогин. Кто такой йогин? Самое главное для йогина – это здоровый ум, а что при этом о нем говорят, для него не важно. Поэтому он носит ту одежду, которая ему удобна. А если вы странно одеваетесь для того, чтобы впечатлить людей, то вы не йогин, вы обманываете людей. Носить на шее четки, необычно одеваться для создания впечатления – это не признаки йогина. Для йогина самое главное то, что он из себя представляет. Это совершенно другое состояние ума. Также во время ретрита не занимайтесь астрологией и тому подобным. Вас не должно интересовать, какое сегодня

число: подходящее или нет для того, чтобы стричь волосы, и так далее. Во время ретрита ни о чем таком не думайте.

Далее, пятое благоприятное условие – это чистая нравственность. В повседневной жизни также очень важно сохранять нравственность. Шантидева говорит: «Если вы не следите за своим умом, то какая польза от этикета?» Настоящая нравственность – это контроль над своим умом. На первом уровне не позволяйте своему уму думать о том, чтобы вредить другим. Контролируйте свои тело, речь и ум, чтобы они никому не вредили с пониманием того, что если вы вредите другим, то вредите не только им, – себе вы вредите еще больше. Это самая большая ошибка в жизни, и вы должны это понять. Итак, в первую очередь в своей повседневной жизни старайтесь никому не вредить.

Как только у вас возникает негативная мысль в отношении других, сразу же говорите себе: нет-нет, не думай так. Контроль над собой называется нравственностью. Скажите себе: «Зачем так думать? Ведь они страдают». Если вы думаете о других с эгоистичной точки зрения, то у вас сразу же возникают омрачения, а если вы думаете с точки зрения другого человека, то у вас сразу возникает сострадание. Поэтому противоядие от негативных мыслей – не позволять своему уму думать только с эгоистичной точки зрения. Старайтесь думать с точки зрения другого человека. Человек, который видит только себя, называется эгоистом. Это человек с узким мышлением. В нашем мире есть такие люди. Они видят только себя и больше никого. Они думают так: «Все нужно только мне. Если другие умирают, то пусть умирают», но в конце такие люди страдают гораздо больше, поэтому они – настоящие объекты сострадания. Даже человек, который замечает десять других, имеет уже немного развитый ум. Видеть папу, маму, брата, сестру – это уже хорошо. Некоторые люди даже брата с сестрой не видят, так же как и родителей, – только себя и свою жену, потому что жена – самый близкий человек. Это люди с узким умом, но некоторые еще хуже: не видят даже жену и детей, – только себя. Они видят только свой нос, и другого ничего не видят.

Это называется эгоизмом, и это – источник всех ваших страданий. В буддизме говорится, что эгоизм является признаком узкого ума. Из-за того, что вы видите только себя, возникают зависть и гнев. Например, вы расстраиваетесь, когда ваша родная сестра покупает себе машину. Вы думаете: «Почему у моей сестры есть машина, а у меня нет?» – и сразу же у вас возникает зависть. Но когда вы смотрите с другой стороны, тогда, даже если ваш враг купит себе машину, вы будете рады и подумаете: «Как хорошо, он столько лет страдал, пусть сегодня он будет счастлив и пусть всегда будет счастлив». Это мудрость – вы видите не только свой нос, но и дальше. А когда вы видите всех живых существ, это означает, что вы имеете очень высокоразвитый ум и по развитию своего ума приближаетесь к бодхисаттвам, которые видят всех живых существ, а не себя. Для бодхисатвы «я сам» – это не главное, главное – это большинство живых существ. Если большинство обретает счастье, то счастье одного человека приходит само собой. Наша цель – это развить такой ум, который заботится о счастье всех живых существ. Это называется драгоценным умом бодхичитты. Поэтому, если вы проявляете заботу даже об одном человеке, думаете с его точки зрения, то так вы создаете причины бодхичитты. Расширение своего образа мышления, забота не только о себе – это развитие бодхичитты.

Когда вы уже почти почувствовали зависть, сразу подумайте с точки зрения другого человека, и вы почувствуете сорадование, любовь и сострадание, у вас сразу же возникнут позитивные эмоции. Постарайтесь в повседневной жизни развить такой образ мышления. Я сам практикую таким образом и хочу, чтобы и вы практиковали так же. Для этого вам не нужно сидеть в строгой позе, просто в повседневной жизни меняйте свой образ мышления. Даже когда вы смотрите телевизор и видите там, что другие люди счастливы, подумайте: «Как хорошо. Пусть они будут счастливы!» Это тренировка ума. А когда вы видите, как

другие страдают, подумайте: «О, пусть никто так не страдает!» Это развитие сострадания. Куда бы вы ни отправились, если вы видите, что у кого-то проблемы, у вас возникает чувство: пусть никто так не страдает! Это развитие сострадания.

Поэтому в Тибете йогины не все время проводили в горах, иногда они также спускались в город. Они смотрели на то, как живут люди, и развивали сострадание. Как только вы добьетесь определенной стабильности в уме, то сможете практиковать Дхарму везде. Миларепа говорил: «Как только я обрел стабильность в уме, все стало для меня учением: когда я наблюдаю смену времен года, или речной поток, для меня это учение. Поэтому мне не нужны книги, написанные чернилами. Все, что я вижу, для меня учение». Живите так в своей повседневной жизни. Не думайте только о себе, думайте с точки зрения других людей – тогда естественным образом омрачений у вас станет меньше, и вы будете сохранять очень чистую нравственность. Первый уровень вашей нравственности – это никому не вредить, не желать никому вреда, не думать ничего плохого о других.

Среди людей нет таких, кто по природе является плохим. По природе все люди чисты, потому что у всех есть природа будды. Из-за неведения у кого-то в настоящий момент проявляется больше негативных эмоций, а у кого-то меньше. Однако даже у тех людей, кто в настоящий момент не проявляет негативных эмоций, ум нестабилен. Поэтому нельзя сказать, что этот человек – хороший, а этот – плохой. Все относительно. Сегодня он лучше кого-то, но кто знает, что будет завтра? До тех пор пока люди не познали пустоту, они подобны шизофреникам.

Далее, второй уровень нравственности – это обет помогать другим. Вы уже приняли этот обет. Здесь все очень просто: первый уровень нравственности – вы не вредите другим, а второй уровень нравственности – вы не думаете только о себе. Вы также думаете о том, как помогать другим, делаете что-то ради счастья других. Не произносите много красивых слов, а своими действиями совершайте что-то хорошее для других. Поэтому ваша практика – это радовать людей, делать их счастливыми. В повседневной жизни, если у вас нет больших денег – ничего страшного. Радуйте других людей – это ваша практика. Улыбайтесь людям, приветливо с ними разговаривайте. Если вы видите, что кто-то упал духом, поговорите с ним мягко, чтобы его настроение поднялось. Это ваша практика. Это называется нравственностью.

А как вы поступаете обычно? Если кто-то вам полезен, то вы ему улыбаетесь – например, начальнику, мэру города, старшему по бизнесу, вы даете им визитку, просите, чтобы они вам позвонили, но они никогда вам не позвонят. Зачем это надо? Вам для общения нужно выбирать не мэра города, а человека, который упал духом и с ним никто не разговаривает. Например, вы встречаете человека, не так хорошо одетого, как другие, поэтому к нему никто не подходит. Если вы по-настоящему являетесь моим учеником, то идите именно к нему. Такие люди в миллион раз лучше, чем мэр города. Разговаривайте с ним, спросите о том, чего он хочет. Такой человек для вас – драгоценность, исполняющая желание. Бодхисаттвы также видят страдающих людей как драгоценность, исполняющую желания. Они делают для них что-то хорошее и накапливают этим очень высокие заслуги. Если человек испытывает сильную жажду, и вы дадите ему стакан воды, то это очень высокие заслуги. Если человек хочет поговорить, но с ним никто не разговаривает, и вы побеседуете с ним, то для вас это очень высокие заслуги. Тогда вы следуете по моему пути, и тогда вы – по-настоящему мои ученики. Я буду вами гордиться, поскольку вы будете немного похожи на меня.

Я не очень активен, я ленивый человек, но такую практику я делаю, потому что ее выполняют мои Духовные Наставники: Его Святейшество Далай-лама, Пэнанг Ринпоче, – они все время заботятся о счастье других людей. Я хочу вести себя точно так же, но это



невозможно, потому что это очень высокий уровень. Его Святейшество Далай-лама не только очень добр, он проявляет также необыкновенный энтузиазм: просыпается рано утром, в три-четыре часа утра, и выполняет практику – каждый день он живет в таком ритме. Даже в своих путешествиях он продолжает выполнять эту практику. Многие люди даже высоко в горах не могут выполнять такую практику, как Его Святейшество Далай-лама – это выше человеческих возможностей. Когда я вижу такой пример, я понимаю, что сам являюсь очень слабым практиком, но когда я смотрю на вас, то немного горжусь своей практикой. Все познается в сравнении. Поэтому нравственность очень важна, а во время ретрита очень важно иметь чистую нравственность бодхичитты.

Далее, шестое благоприятное условие: не позволять множеству концептуальных мыслей возникать в вашем уме, то есть, отбрасывать концептуальные мысли. В ретрите особенно не нужно задумываться о том, что думают другие люди, что они говорят, чем занимаются и так далее. Во время ретрита занимайтесь только однонаправленной концентрацией. Это очень важное правило: не думать о том, чем занимаются другие люди. Это не ваше дело. Вам важно думать о своем развитии ума. В повседневной жизни также очень важно придерживаться этого правила – не думать о том, что делают другие люди, что они говорят. Вам очень важно заниматься своим делом.

Рассмотрим пример. На одной улице стоит пять ресторанов. Что является наиболее важным для вас как владельца ресторана, чтобы добиться успеха? Выяснить, чем занимаются люди в других ресторанах, – это пустая трата времени. Если вы пытаетесь испортить репутацию других ресторанов – это также неверный ход. Ведь если на одной улице пять ресторанов – это даже лучше, потому что туда придет больше людей. Вам вместе нужно делать рекламу, чтобы приходило больше клиентов. Если на этой улице только один ваш ресторан, то и людей придет меньше. Правильно вести себя так: создать хорошую систему и обеспечить вкусную, здоровую еду, и тогда к вам будет приходиться больше людей.

Подобным образом, если вместе медитирует много людей, то это очень хорошо. Не имейте никакой зависти к другим, – это очень неправильно. Например, десять человек медитирует вместе. Если вы думаете о том, что делают соседи, какую концентрацию они развили, то вы впустую тратите время. Вас должно интересовать только ваше собственное умственное развитие. А то, что делают и думают люди снаружи, это вас вообще не должно интересовать. Вы будете сидеть и думать: «Я единственный человек из Москвы, который попал сюда. Интересно, что они обо мне думают? Наверное, они меня очень уважают», – таких мыслей вообще не должно быть. Если возникнет одна концептуальная мысль, и вы увлечетесь ею, то следом возникнет целая цепь очень странных концептуальных мыслей. Так вы не сможете развить концентрацию.

Перед тем как приступить к развитию шаматхи, думайте о непостоянстве и смерти, о четырех благородных истинах, в особенности думайте о бодхичитте: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, сегодня я хочу развить однонаправленную концентрацию. Я хочу развить свой потенциал, чтобы иметь возможность приносить благо живым существам из жизни в жизнь». Далее, также подумайте о том, как живые существа страдают в аду. Это не просто живые существа, думайте, что это ваши матери – живые существа страдают в аду: «У них тело сливается с огнем, а я, обладая человеческой жизнью, ничего не хочу для них сделать. Как я могу так поступать!» В результате у вас рождается энтузиазм, вы хотите сразу же стать активным: «У меня есть невероятный потенциал и мне необходимо его развить, тогда из жизни в жизнь я смогу приносить благо живым существам, я буду освобождать их от страданий». Если вы породите такие мысли, такое сострадание, то сразу же множество концептуальных мыслей уйдет из вашего ума. Поэтому для того чтобы

отбросить множество концептуальных мыслей, очень важно перед тем, как приступить к развитию шаматхи, провести аналитические медитации на Ламрим, на все его темы.

А теперь продолжим учение о развитии шаматхи. Оно объясняется в двух частях. Первая – это подготовка, вторая – непосредственное развитие шаматхи.

В первой части говорится, что для развития шаматхи крайне необходимы подготовительные практики, которые объясняются в Ламримае. Они делают упор на очищении негативной кармы и накоплении высоких заслуг. Лама Цонкапа говорит, что в качестве подготовки к развитию шаматхи нужно длительное время медитировать на бодхичитту. А для того чтобы медитировать на бодхичитту, вам необходимо в качестве основы медитировать на четыре благородные истины. Основой же для медитации на четыре благородные истины являются аналитические медитации на Ламрим, относящиеся к развитию установки личности низшего уровня. Это непостоянство и смерть, драгоценность человеческой жизни, прибежище, карма. Вы должны понимать, что аналитические медитации на все темы Ламрима – это лучшая подготовка к развитию шаматхи. Человеку, который имеет хорошую основу Ламрима, развить шаматху гораздо легче. Не уделяя особого внимания аналитическим медитациям на Ламрим, человек не сможет развить шаматху, даже если будет медитировать в течение десяти и даже двадцати лет. Если такой человек будет медитировать на ясный свет, то он также не достигнет никаких реализаций.

Когда Атиша пришел в Тибет, Дромтонпа задал ему вопрос о реализациях одного человека, который в течение десяти лет с большим энтузиазмом, не спускаясь с гор, медитировал на ясный свет. Атиша применил свое ясновидение и сказал: «Очень жаль, но этот человек до сих пор не стал буддистом. Как же он сможет достичь реализации ясного света?» Это означает, что у него в уме нет прибежища, он просто смотрит в свой ум, ожидая, что таким образом станет Буддой, но это невозможно. В первую очередь надо понимать, что ум не может увидеть ум. Для того чтобы испытать ясный свет, вам нужно делать свой ум все более и более тонким. Без применения особой техники, сам по себе, он более тонким не станет. Материя тоже не может стать тоньше сама по себе. Нужно знать, как делить материальные частицы, чтобы добраться до наиболее тонких и потом из них получить атомную энергию. Для этого существует множество особых техник. Некоторые люди говорят, что в махамудре нет техник, но это неверно – их множество. Например: медитация подобно ребенку, который смотрит на картину, медитация подобно птице, парящей в небе, медитация, подобная письменам на воде. Все это техники. Поэтому люди, которые говорят, что в махамудре и дзогчене нет техник, обманывают вас. Без техники невозможно добиться прогресса. В любой области есть определенная система и техника. В противном случае было бы очень легко достичь высоких реализаций, пользуясь простыми наставлениями: не думай, будь естественным, и ты достигнешь реализаций. Тогда самое лучшее – повредить свой мозг: тогда вы ни о чем не будете думать. Это подобно травме головы – если ударить по голове металлическим предметом, то ни о чем не будешь думать и испытаешь ясный свет, но это результат повреждения мозга. Некоторые маленькие дети с дефектом мозга ничего не думают, не могут различать: съедобное или несъедобное, сладкое или не сладкое. Это дефект ума.

Когда вы познаете пустоту, то увидите, что сладкое или несладкое – по природе в этом разницы нет, но это совершенно другой образ мышления, который не противоречит мирской достоверности, то есть, в мирском смысле сладкое существует, но с какой-то другой точки зрения все это одного вкуса. Например, между электроном и протоном из состава золота и электроном и протоном из состава камня нет разницы, но камень и золото отличаются друг от друга. Сказать, что электрон и протон камня и золота одинаковы, а значит камень и золото одинаковы – будет нелогично.

Поэтому Чандракирти говорит: «Не игнорируйте мирскую реальность, она также основана на истине». Все это относительная истина. Поэтому если вы с точки зрения высокого буддийского воззрения смотрите на вещи и у вас возникает противоречие с мирской достоверностью, значит, вы не поняли высокое буддийское воззрение. Настоящим признаком того, что вы поняли пустоту от самобытия, является то, что у вас не возникает противоречия с относительной реальностью. Поскольку чашка пуста от самобытия, – это взаимозависимая чашка, и поскольку чашка взаимозависима, – она пуста от самобытия. Она существует очень хрупким образом, зависит от множества факторов, и очень похожа на радуго. Если вы посмотрите на это с точки зрения физики, то обнаружите, что цвет и множество других характеристик – очень хрупкие явления, они каждый миг меняются. Каждая частичка постоянно меняется, и та чашка, которую вы видели здесь вчера, сегодня уже не существует. Физики это знают. Поскольку все явления такие хрупкие и взаимозависимые, то их существование подобно иллюзии, а наш ум думает, что все это – нечто самосущее, истинно существующее и прочное, что вчерашняя чашка и сегодняшняя – это одна и та же чашка. В буддизме говорится, что это иллюзии. Это не значит, что чашка – это полная иллюзия. Взаимозависимая чашка, зависящая от множества факторов, существует – это относительная истина. В отношении цвета – все существует в зависимости от солнечного света, отражения и так далее, то есть, со стороны самого объекта цвета не существует. В буддизме, когда объясняется теория пустоты, говорится о физике явлений, но это более глубокая физика, и в ней не говорится, что ничего не существует. Не существование – это нигилизм. Поэтому будьте очень осторожны с таким ложным учением.

Аналитические медитации на Ламрим очень важны для развития шаматхи и также для медитации на ясный свет. Китаец Хашан говорил, что аналитические медитации не обязательны. Он говорил: «Наш ум опутан веревками, связан он черными или белыми веревками, – это не важно. Мы в сансаре из-за концептуальных мыслей. Позитивные концептуальные мысли или негативные – как белые и черные веревки, которыми вы связаны. Не иметь никаких концепций – значит освободиться от сансары». Камалашила опроверг эту точку зрения, но такое ложное учение проникло также и в Тибет.

Как Камалашила опроверг это воззрение? Он сказал: «В первую очередь пример неверен. Мы в сансаре не из-за всех эмоциональных концептуальных мыслей. Мы в сансаре из-за неведения и негативных эмоций, а не из-за позитивных эмоций. Позитивные эмоции есть также и у Будды». У Будды есть любовь и сострадание, невероятные любовь и сострадание, но разве он не свободен от сансары? Все наши позитивные эмоции – это благотворное состояние ума, нам необходимо его развивать. Это подобно тому, что в вашем теле обнаружены вредоносные бактерии, а вы хотите уничтожить все бактерии – и полезные в том числе. В этом случае вы поступили бы неправильно. В вашем теле есть и полезные и вредоносные бактерии, вредоносные бактерии нужно устранить, а полезные бактерии должны стать сильнее.

В отношении концептуальных мыслей – не все концептуальные мысли плохие. Есть полезные концептуальные мысли, и есть вредоносные концептуальные мысли. Например, как быть с концентрацией, внимательностью, бдительностью? Если у вас нет внимательности и бдительности, то, как вы сможете развить концентрацию? Если у вас нет любви и сострадания, то, как вы сможете стать практиком Махаяны? Если у вас нет преданности Учителю, то, как вы сможете заложить основу вашей духовной практики?

Поэтому Камалашила сказал, что не все концептуальные мысли – это пути сансары, а негативные мысли – это пути сансары. Вы привязаны к сансаре, и корнем этого является неведение. Из неведения возникают омрачения, а далее возникают кармические отпечатки, которые привязывают вас к сансаре. Происхождение сансары объясняется в учении о

двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Там не говорится о позитивных эмоциях, а только о негативных эмоциях, вследствие которых вы создаете карму, кармические отпечатки, и так функционирует двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения. Далее Камалашила спросил: «Если все концептуальные мысли привязывают нас к сансаре, то для чего тогда Будда написал такое множество текстов?» На это ответа не было. Таким образом, он полностью опроверг воззрения Хашана.

Сделать так, чтобы не иметь никаких концептуальных мыслей, как бы заморозить свой ум, в этом нет ничего особенного. Когда вы спите, вы находитесь в неконцептуальном состоянии. Поэтому половину своей жизни вы занимаетесь такой неконцептуальной медитацией. Так зачем вам этому учиться, вы это уже делаете. И каков результат? Никакого. Такую неконцептуальную медитацию вы выполняете половину своей жизни во время сна, а вторую половину своей жизни занимаетесь позитивной медитацией.

Поэтому, если вы хотите развить шаматху, вам нужно понять, что аналитическая медитация на Ламрим – это очень-очень важно. Ваш ум должен быть очень активным, очень бдительным, очень аналитичным. В то же время у вас не должно быть никаких негативных концептуальных мыслей, а этого добиться очень трудно. Например, ваше тело не должно быть полным скелетом, этого очень легко достичь, если ничего не кушать. Нужно иметь такое тело, где есть все мышцы, но лишнего веса нет. Это называется красивой фигурой. Так и с умом, позитивные качества ума надо развивать, а все негативные и лишние эмоции, как лишний вес, надо убирать. Если вам скажут, что надо убрать все мышцы, то ваше тело станет, как скелет. Должно быть здравомыслие. Вы, русские люди, очень умные. Поэтому не позволяйте сбить вас с толку, используйте свой здравый смысл. Проводите анализ: «Если не надо никаких мыслей, то зачем мне учиться? Я это давно делаю, когда сплю, но результата нет. Зачем мне надо слушать такие вещи?» Плохому вам не нужно учиться, вы это уже давно знаете. В настоящий момент вам нужно заниматься развитием позитивных состояний ума, а не пребывать в неконцептуальном состоянии. Вы и так потратили на это значительную часть своей жизни, пребывая во сне. Если во время сна нет концепций, и когда вы открываете глаза, тоже нет концепций, то в результате ваш ум совсем отупеет. Кхедруб Ринпоче говорил, что из-за такой неправильной медитации вы создаете причины для рождения в мире животных. Когда у человека не работает ум во время медитации, и после он открывает глаза – для него все без разницы: он не может различать свет светофора, не может сочувствовать даже своей маме, когда она заболевает. Это деградация ума.

Поэтому встретиться с верным учением очень важно. Я вам расскажу одну историю об индийском индуистском мастере. Однажды этот мастер со своим сыном отправился что-то украсть. Они попали в ситуацию, когда отец подал руку сыну, чтобы втащить его наверх, на крышу, но сына тем временем уже поймали внизу за ноги. Отец не мог поднять своего сына и задумался: «Что же делать? Если тебя отпустить, то ты упадешь вниз, и наша репутация будет испорчена». Тогда отец спросил сына: «Ты не возражаешь, если я отрежу тебе голову, тогда нас никто не узнает». Сын ответил: «Да, это хорошая идея». Отец выполнил свой замысел и отрезал сыну голову. Он забрал голову, и люди нашли только обезглавленное тело. Они задались вопросом: а чей же это сын? Кто-то сказал, что тело похоже на сына одного мастера. Они решили, что на следующий день, во время церемонии, на которой мастер обязательно будет присутствовать, они оставят тело и посмотрят на его реакцию. На следующий день этот мастер шел по улице, пел песню и вдруг увидел тело своего сына. У него спросили: «Кто это?» Он ответил: «Это тело моего сына». Его спросили: «Почему ты решил, что это оно?» «Потому что у меня дома лежит его голова», – ответил тот. «А кто ее отрезал?» Он ответил: «Я». «А зачем ты это сделал?» Тот ответил: «Рано или поздно он бы все равно умер и что плохого в том, что я ее отрезал?» «А зачем ты туда отправился?» «Что-то украсть». «А правильное ли это действие?» – опять спросили его. Он ответил: «Это

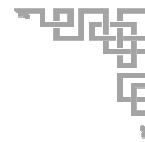
богатство никому не принадлежит и что дурного в том, что я забрал то, что никому не принадлежит?» Это все кажется интересным, но это ложное учение. Некоторые индуистские мастера на основе этой истории говорят, что их воззрение – это очень высокое воззрение: какое бы действие вы ни совершили, – разницы нет. Вы должны понимать, что это ложное учение. Тогда этот мастер мог отрезать голову себе, потому что он тоже рано или поздно умрет. Когда к другим людям отношение одно – они рано или поздно умрут, или заболеют, а к себе другое – бояться иголкой ткнуть, то это ложное учение. Конечно, все умрут, но лучше прожить дольше. Конечно, все заболеют, но хотя бы еще несколько дней не болеть – это хорошо. Это здравомыслие.

Богатство не может принадлежать кому-то постоянно, но временно оно кому-то может принадлежать. Поэтому брать чужое богатство – неправильно. Такое ложное учение разбивает мирское представление о том, что верно и что неверно. Эта женщина никому не принадлежит, поэтому нет ничего дурного в том, что я пересплю с чужой женой. Это тоже неправильно. Если с вашей женой кто-то переспит, вы разгневаетесь, а с чужой женой – ничего страшного, она никому не принадлежит. В прошлом один индуистский мастер вел себя неверно, и спал с чужими женщинами. Например, с женами своих родственников. После этого он написал текст, в котором говорил, что нет ничего дурного, если мужчина спит с чужими женщинами. Если женщина так делает, это нехорошо, а если мужчина, то можно. Вот такого рода учения – это ложные учения. Поэтому в некоторых религиях культивируется превосходство мужчин, но не потому, что это есть в корне религии, а потому, что кто-то ввел такие правила, кому-то это было удобно. Так же, как депутаты вводят определенные законы для своего удобства. Поэтому важно то, что в буддизме законы созданы не Буддой и не людьми, – это законы природы. Какие причины вы создаете, такие результаты и получаете. Будда говорил, что эти законы одинаково работают для всех живых существ, независимо от того, родственники они Будды или нет. Поэтому в будущем с такими учениями будьте осторожны. Если какое-то учение делает вас безнравственным, а вы и так достаточно безнравственны, и если станете еще более безнравственными, то это будет еще хуже.

В Америку в давние времена пришло учение от индуистских мастеров, что курить марихуану – это не плохо и даже нужно для улучшения вашей концентрации. Не думайте, что безнравственное поведение – это духовная практика. Безнравственное поведение – это никакая не духовная практика. Некоторые люди начинают интересоваться тантрой, потому что говорят, что в ней безнравственное поведение разрешено, но это неверно. Тантра – это совершенно другое, а ваше безнравственное поведение – это яд. В настоящий момент вам нужно его полностью отбросить. В будущем, если чистое поведение у вас будет сочетаться с мудростью, познающей пустоту, и вы сможете преобразовывать водку в нектар, тогда вам это будет дозволено. Например, у вас очень большая печень. Тогда вам на сто процентов запрещено пить спиртное. В будущем, если вы полностью вылечите свою печень, то я смогу вам порекомендовать принимать немного виски, или немного вина для того, чтобы улучшить циркуляцию крови, но в настоящий момент с плохой печенью даже одна капля спиртного вам запрещена.

Точно также в настоящий момент в вашем уме ситуация очень критична. Даже капля негативного поведения вам запрещена. В будущем, когда ваш ум станет сильнее и более стабильным, тогда плохое поведение вы сможете трансформировать в очень мощное лекарство, но это совершенно другая ситуация.

Поэтому мои ученики должны понять, что вам плохое поведение на сто процентов запрещено, потому что печень вашего ума очень слабая.



До свидания!  
Посвящение заслуг.

