

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. Сегодня у нас последний день учения и поэтому я передам вам советы для вашей повседневной практики. Вы должны понимать, что первое, самое важное в вашей повседневной жизни – это развитие внимательности. Когда вы просыпаетесь, у вас должна быть определенная внимательность, вы говорите себе: «Сегодня я сделаю мою жизнь значимой». Здесь важно понимание и убежденность в законе кармы. Скажите себе: «Мое счастье и мои страдания никто не создает. Это создано моими собственными действиями, моим собственным образом мышления. Это на сто процентов так. Каким будет мое будущее, сильно зависит от того, как я действую в настоящем. Если я не создам негативной кармы, то мне не нужно никого бояться, мне нужно бояться только одного – своих собственных негативных действий. Причинение вреда другим косвенно наносит вред мне самому». Поэтому ваша самая первая повседневная практика – это не вредить другим. Будьте счастливы, вы можете спать и есть, но первое и самое главное – не вредите другим. В начале у вас не будет высокого энтузиазма, но это не страшно, первое и самое главное – это не вредить другим и не думать ничего плохого о других. Когда в вашем уме возникает неправильная, плохая мысль по отношению к какому-то человеку, скажите себе: «Нет, не думай так. У кого в сансаре нет ошибок? У меня ошибок еще больше, чем у него. Как я могу думать о нем плохо, – это болезнь омрачений». Если больной человек кашляет, то, как можно думать, что это плохой человек? Кашель возникает из-за его болезни, а от болезни омрачений возникает плохой характер, почему же вы думаете, что он плохой человек? Эта болезнь временная, однажды он от нее избавится и станет буддой, поскольку у него есть природа будды.

Поэтому очень важно уважать каждое живое существо. Это первый уровень вашей практики. Итак, уважайте всех, смотрите на достоинства других людей, а также смотрите на свои собственные недостатки. Обретите сильную убежденность в законе кармы и никому не вредите. Эту практику вам необходимо выполнять двадцать четыре часа в сутки – она не помешает вашим повседневным делам, а наоборот поможет вам в вашей повседневной деятельности. Например, вы выполняете работу на компьютере, при этом вы не вредите другим, не думаете ничего плохого о других, – тогда вы выполните свою работу еще лучше. В противном случае, если жена готовит еду и думает что-то плохое о других, то существует опасность, что она порежет себе палец. Такая практика не помешает вашей повседневной деятельности, и вам не придется прилагать к ней особых усилий. Ваша практика в начале – это ничего не делать. Если вы не можете сделать что-то хорошее, то вначале просто не делайте ничего плохого. Поступайте подобно Шантидеве: если хотите спать, то больше спите. В начале, когда наш ум дикий, то спать – это очень хорошо. Потому что если с таким диким умом вы будете практиковать Тантру, то это вам не поможет, а сделает вас еще более диким. Вы будете визуализировать себя гневным божеством, и ваше лицо станет очень опасным.

Во всех коренных текстах по Тантре очень сильный упор делается на то, чтобы вначале заложить хороший фундамент, а не прыгать высоко вверх. Вначале практика Тантры необязательна. Выполняйте простые практики, заложите основу. Поэтому учение по Тантре является тайным и подходит не всем. В отношении квалификации в практике Тантры, если говорить строго, без бодхичитты вы даже не получите посвящение, хотя и будете находиться в месте, где проводится посвящение в первом ряду перед вашим Духовным Наставником. Вы получите просто благословение, потому что врата в практику Тантры – это бодхичитта. Врата в практику Махаяны – это также бодхичитта, и об этом Лама Цонкапа упоминал очень ясно в последовательных этапах практики Тантры. В тексте «Нагрим Ченмо» это указано очень ясно. А для того чтобы породить бодхичитту, вам необходимо отречение, без отречения вы не сможете породить бодхичитту.

Поэтому в настоящий момент люди в нашем мире медитируют, выполняют ретриты, но не достигают реализаций, и в будущем люди также не будут достигать реализаций, потому что они не породили все то, о чем говорил Лама Цонкапа, а именно: три основы пути. Они не делают упор на порождении трех основ пути. Это тоже слова Ламы Цонкапы, он говорил, что вначале очень важно делать упор на порождении трех основ пути.

В повседневной жизни для вас очень важной является такая практика: изменить свой образ мышления, чтобы породить определенное отречение, а для этого в первую очередь вам необходимо уменьшить привязанность к этой жизни. Почему у вас нет отречения? Отречение – это постоянное желание освободить свой ум от омрачений, достичь освобождения от сансары. Этого драгоценного ума у вас нет. У вас нет желания вылечить свою болезнь омрачений. Если у больного нет желания излечиться, то он никогда не избавится от болезни. Например, больной человек говорит себе: «Для меня самое главное – это вылечить болезни моего тела, если я не смогу от них излечиться, то все остальное: богатство, собственность – это не так важно. В первую очередь для меня важно избавиться от этих болезней, обрести здоровое тело». Если у него в уме появилась такая мысль, то в этот момент он начинает лечить болезни своего тела.

Точно также, для того чтобы излечить болезнь омрачений, первый шаг к этому – понять, что болезнь омрачений ужасна. Нужно также породить убежденность, что до тех пор, пока ум находится под контролем болезни омрачений, куда бы я ни отправился, везде проявится присущая ей природа страдания. Где бы я ни находился, везде со мной будет природа страдания. Чего бы я ни достиг, у этого будет страдательная природа. Какую бы красивую игрушку вы ни подарили больному человеку, даже очень красивую, эта игрушка не сделает его болезнь меньше. Иногда игрушка обманывает, и больной перестает принимать лекарства, тогда его болезнь станет только хуже.

Когда ум находится под контролем омрачений, все начинается со страдания и заканчивается страданием. Это страдательная природа сансары, и это, действительно, жалко, и в отношении меня, и в отношении других существ, которые также страдают. У вас в этом должна быть такая же убежденность, какая есть у докторов, когда они изучают болезни тела, и когда они понимают, насколько вредны вирусы и всевозможные болезнетворные бактерии. Такая же убежденность у вас должна быть в том, что вам по-настоящему вредна ваша болезнь омрачений. Когда люди изучают биологию, то у них может появиться большой страх к чему-то прикоснуться. Они знают, что существует множество бактерий, вирусов, и они очень осторожны, чтобы не «подхватить» их. То же самое нужно испытывать в отношении негативной кармы и омрачений, они еще хуже, они гораздо хуже, чем вирусы и бактерии. Вам нужно понять, что негативные эмоции хуже, чем вредные вирусы и бактерии. Что могут сделать эти вирусы и бактерии? Самое большее, они могут забрать ваше тело в этой жизни, но они не могут являться причинами ваших страданий из жизни в жизнь, а негативные эмоции и отпечатки негативной кармы являются причинами ваших страданий не только в этой жизни, но они также очень опасны для будущих жизней. В повседневной жизни старайтесь помнить о законе кармы, порождайте все более и более сильную убежденность в нем. Когда ваша убежденность становится все сильнее и сильнее, то естественным образом вы уже не хотите создавать негативную карму.

Если ребенок не знает, насколько вредным является сладкий яд, сколько бы вы ни говорили ему, чтобы он его не ел, когда вы уйдете, он начнет его есть, потому что таким способом очень сложно удержать ребенка. Во всех религиях людям говорят: не создавайте негативной кармы подобно тому, как ребенку говорят, чтобы он не ел сладкий яд. Уникальной особенностью буддизма является то, что в нем не слишком много запретов, в буддизме не говорится: не создавай негативной кармы, там очень подробно объясняется, насколько вредным является этот яд. Если все время говорить: не делай этого, не делай того, то

наоборот возникнет желание делать это еще больше, поскольку есть опасность реверсивной психологии. Поэтому в буддизме существует очень искусный подход, здесь не говорят: не делай этого и не делай того, – это ваша жизнь, и вы можете в ней делать все, что вы хотите. Это ваше право, но если вы сделаете такое-то действие, то получите такие-то последствия, и это вам нужно понимать. В вашей жизни у вас есть право выбирать, что делать. Вы можете делать все, что хотите, но вам очень важно перед тем, как вы совершаете какое-то действие, подумать о последствиях этого действия.

Любой результат возникает из подобной причины. Без причины результат невозможен. Это механизм причины и следствия, о котором говорится и в буддизме и в науке. Если бы результат не возникал из подобной ему причины, то везде должны были бы расти желтые цветы. Почему желтые цветы не растут везде, а только в каких-то определенных местах? Здесь очень ясно, что в том месте, где есть семена желтых цветов, там растут жёлтые цветы, а в тех местах, где таких семян нет, жёлтые цветы не растут. Подобным образом, если бы счастье возникало без причины, то все должны быть счастливыми, но этого не происходит. Почему? Этому должны быть причины, и если вы их исследуете, то станете говорить об удаче. Люди в нашем мире говорят об удаче, но если бы удача не зависела от причины, то все должны быть удачливыми. Почему же какие-то люди удачливы а, какие-то нет?

Например, два человека имеют одинаковый образ мышления, учились в одном университете, получили одинаковое образование и занимаются одним и тем же бизнесом. У них одинаковые способности, но один ленится, спит подолгу, а другой проявляет большую активность, встает рано утром, бежит на работу, встречается со многими людьми, раздает свои визитки, но почему-то ленивый человек все получает в отличие от другого, который не имеет успеха в делах. Почему? Вы скажете, что у одного нет удачи, а у другого она есть. Что такое удача? Удача – это результат позитивной кармы. Все сводится к причине, которую мы не видим, но можем ее почувствовать. Это существует. Об этом знают профессиональные игроки в шахматы. Во время игры они могут почувствовать преимущество темпа, но они не могут увидеть темп. Тот, у кого нет преимущества темпа, тяжело дышит, ему тяжело играть. Это невозможно увидеть, но механизм такой есть.

Итак, вы должны понимать, что в нашем мире существует множество явлений за пределами материи, субстанции. Механизм ума, который не является субстанцией, является невероятно более мощным, чем субстанция. С помощью одной лишь науки невозможно познать все. Наука развивается уже много тысяч лет, но до сих пор не знает, что такое гравитация. Как в этом случае она может открыть нечто в отношении ума и механизма кармы? Поэтому не думайте, что наука – это основной источник ваших знаний, и если наука чего-то не открыла, значит, этого не существует. Это тоже неправильно. Очень важно уважать науку, но наука не должна быть основным источником ваших знаний. Иногда люди поступают так: если они изучают науку, то очень ей доверяют и считают науку своим основным источником знаний. Если в науке что-то не открыто, то они скептически относятся к знаниям других людей. Скептичность это хорошо, но цинизм – это неправильно.

Поэтому породить убежденность в законе кармы очень важно. Механизм кармы, о котором я говорил в прошлый раз, очень важен. Подумайте о нем. Отпечаток каждого вашего действия остается в уме, он не исчезает. Наш ум – это невероятное хранилище информации. Какое бы действие вы ни совершили, оно не исчезает на второй миг, отпечаток этих действий хранится в уме. Эта информация хранится в уме, не смешиваясь. Могут пройти миллионы и миллионы лет, но эта информация будет храниться, не перемешиваясь. Это невероятный механизм ума. Когда биологи исследуют человеческое тело, они говорят, что информация о том, что мы едим, о любых действиях, которые мы совершаем, все это хранится на клеточном уровне, и в один прекрасный день дает результаты. Поэтому болезнь, которую вы

почувствовали сегодня, не обязательно возникла из той причины, которую вы создали вчера. Вчера вы могли создать условия, а причина болезни была создана давным-давно. Этот механизм очень похож на механизм действия закона кармы. Допустим, в этой жизни вы совершаете небольшое действие, которое приводит к проблемам, но главная причина этих проблем была создана не в этой жизни, а в предыдущих жизнях. Вы давно ее создали. Поэтому, когда у вас возникает какая-то проблема, очень важно понимать, что ее источником не является ваш сосед или какой-то другой человек, очень важно понимать, что основной источник вашей проблемы находится внутри вас – это ваши омрачения, из-за которых вы создали отпечатки негативной кармы, и это источник ваших страданий.

Это учение Будды: благородная истина источника страдания, ваши собственные отпечатки негативной кармы, ваши собственные омрачения являются источником ваших страданий. В вашей повседневной жизни вы так не думаете, вы думаете, что источник наших страданий находится снаружи и говорите: «Из-за него (или из-за нее) у меня проблемы». Вы так думаете, и поэтому у вас возникает гнев. Если вы заболели и попадаете в больницу, то думаете, что из-за того, что какой-то доктор не прописал вам нужное лекарство, вы сейчас болеете. Вы думаете: «Если бы моя мама мне не сказала: «Отправляйся туда», я бы не заболел. Если бы мой друг мне не позвонил, я бы туда не пошел». Во всем виноваты другие люди. Это называется сансарическим умом. Ваше тело больное, но ваш ум болен еще сильнее. Поэтому, если вы так думаете, то не являетесь духовными практиками. Даже если вы начитываете мантры и в это время думаете что-то плохое о других людях, желаете им неприятностей, значит, у вас больной ум. Зачем читать мантры? Вам нужно понять, как правильно выполнять вашу практику.

Вам нужно понимать, что рано или поздно вы все равно попадете в больницу. Это сансара, и вам все равно придется пройти по этим ступеням: попасть в больницу, состариться и, в конце концов, умереть. Поэтому, когда вы попадаете в больницу, вам нужно иметь здоровый образ мышления: «Никто в этом не виноват, только я сам». Это сансара, все могут заболеть. Даже если принимать лекарства день и ночь, все равно вы будете болеть. Болезнь тела – это не страшно. Самое худшее – это болезнь ума, а болезни тела являются результатом болезни ума. Поэтому надо лечить болезни ума. Если этого не делать, то, что проку от лечения тела, от лекарств и процедур? Посмотрите – даже самые лучшие врачи болеют. Будда – это самый лучший врач для ума. У него очень здоровый ум. Когда он умирает со здоровым умом, он просто оставляет это тело, но его ваджрное тело существует из жизни в жизнь, и это результат здорового ума.

Это не просто сказка. В прошлом высокие мастера в Тибете демонстрировали то, насколько важным является здоровый ум. Если у вас есть здоровый ум, то тогда будет не просто здоровое тело, вы сможете демонстрировать чудеса. Настоящие чудеса – это здоровый ум. Когда ум здоровый, вы можете летать, можете проходить сквозь стены, все, что угодно. Все эти необычные силы вы получаете через здоровый ум. Это не просто здоровый ум, это нечто невероятное. Вы должны сказать себе: «Сделать мой ум здоровым – это самое важное в моей жизни. Если я сделаю свой ум здоровым, то не только решу все свои проблемы, я также обрету безупречное счастье, то есть в силу одного действия возникнет множество результатов». Если вы сделаете свое тело здоровым, то несколько проблем вы решите, но причин счастья не создадите. Вам отдельно придется создавать причины счастья. Проанализируйте это с помощью своего ума. Одно действие – вы делаете свой ум здоровым – и обретаете спонтанно два результата. Посредством этого одного действия, первое – вы устраняете все свои страдания, а второе – обретаете безупречное счастье. Поэтому, если у вас есть мозги, то вы подумаете и скажете: «Действительно, если я сделаю свой ум здоровым, то с помощью этого я решу все свои проблемы и обрету безупречное счастье. Одно действие приведет к двум результатам. С этого момента у меня есть драгоценный

метод, с помощью которого я смогу решить все свои проблемы и обрести безупречное счастье. Благодаря доброте моего Духовного Наставника у меня есть нечто очень важное для моей жизни. Благодаря доброте моего Учителя, я открыл очень важную вещь в моей жизни: одним действием я не только могу решить все мои проблемы, но также могу создать причины для моего счастья. Много жизней мне не доводилось встретиться с таким учением. Сегодня я узнал такую невероятно чистую теорию, которую смогу по-настоящему применять». Это называется открытием Дхармы. Простая информация слово за словом вам не поможет. Шесть йог Наропы, Махамудра, Дзогчен, ясный свет, иллюзорное тело, – сколько бы вы ни произносили этих слов, это будут пустые слова, детские игрушки. Если же вы будете применять для своего внутреннего развития то, что я вам сейчас передал, то это будет очень эффективно для вас – важно вылечить свой ум и это не только избавит вас от болезней, но и создаст причины счастья. Одно действие — два результата. Это верно на сто процентов. Лечение тела – это только лечение одной болезни, только один результат, но сейчас у вас появилось определенное направление в сторону решения всех ваших проблем.

Представьте себе, что вы заключены в тюрьму, а я указываю вам секретный путь на свободу – как вы будете счастливы! Или вы страдаете от неизлечимой болезни, перепробовали все лекарства, но не можете вылечиться, а я даю вам одно лекарство, с помощью которого вы можете вылечить эту болезнь, как вы будете счастливы! Так вы с безначальных времен страдаете от болезни ума. Вы пытаетесь от нее избавиться миллиарды и миллиарды жизней, и никак не можете. Сегодня, обладая этой драгоценной человеческой жизнью, вы получили драгоценное учение, лекарство, которое поможет вам не только вылечить эту болезнь, но и получить возможность стать буддой за одну жизнь ради блага всех живых существ. Скажите себе: «Как я счастлив, насколько же мне повезло!» Чем больше вы видите, как вам повезло, тем больше понимаете ценность Дхармы, и ровно настолько будут происходить ваши внутренние изменения.

Если у вас происходят внутренние изменения, то день ото дня, даже если вы спите, просыпаясь утром, вы уже достигаете прогресса. День ото дня у вас все больше и больше прогресса, ваш ум становится все мягче и мягче, в нем все меньше и меньше омрачений. Снаружи вы можете оставаться таким же, как и раньше, но внутри у вас произошло множество изменений. Внутри происходят невероятные изменения. Это настоящий подход к буддийской практике. Если же вы очень многое меняете снаружи, но внутри остаетесь такими же, как и раньше, то это неправильный подход к буддийской практике. Поэтому своим ученикам я все время повторяю: внешне не меняйтесь. Вы – русские люди и вам нужно одеваться, как одеваются русские. Не надевайте тибетскую одежду, она вам не идет. Не уподобляйтесь кришнаитам, которые надевают индийскую одежду и поют «хари Будда, хари Будда». Это вам не идет. В России, если вы будете надевать индийские одежды, то умрете от переохлаждения. Ваша ответственность – это сохранить свою собственную культуру. В любой стране культура имеет свою собственную глубину, и конкретные люди в отношении культуры своей страны также несут ответственность за ее сохранение. Вам необходимо сохранить свою культуру, но одновременно с этим уважать все другие культуры. Не думайте, что моя культура самая лучшая, – это неправильный образ мышления. В отношении одежды, я рад, что вы правильно одеваетесь. Не ведите себя, как йогини. Мне это не нравится: большие четки, большие глаза. Стиль вашей прически – это ваше дело, но не ведите себя, как йогини.

Итак, для того чтобы сократить привязанность к сансаре, в первую очередь вам необходимо сократить привязанность к этой жизни. Для этого ежедневно проводите неформальную аналитическую медитацию. Вначале занимайтесь неформальной аналитической медитацией. Вы большие эксперты в проведении неформальной аналитической медитации на гнев и зависть. У вас есть эта способность. Вы можете заниматься очень эффективно

аналитической медитацией на гнев, даже когда смотрите телевизор. Например, вы смотрите телевизор, но приходит ваша подруга, и говорит: «Таня про тебя сказала такую-то вещь». Вы сразу же начинаете заниматься медитацией, и уже не видите то, что показывают на экране телевизора. Вы думаете: «Год назад Таня сказала про меня такую-то вещь, два года назад – такую-то, три года назад – такую-то». Вы все это помните. Так вы занимаетесь медитацией, а потом наступает реализация. Реализация – это хорошая концентрация: дети бегают и шумят, но вас это не отвлекает. Вы не сидите в позе медитации, просто сидите на диване. У вас есть способности к медитации. Телевизор вам не мешает. Там что-то говорят, но вы ничего не видите и не слышите. У вас однонаправленная концентрация на Тани, когда и что она про вас сказала. Вы не останавливаете бегающих детей, они вам вообще не мешают. Эта способность у вас есть. Вы знаете, как выполнять эту негативную медитацию. В результате ваше лицо постепенно краснеет, и от головы начинает идти дым. Это результат гнева. Когда вы открываете рот, то из него исходит огонь и жжет всех вокруг. Что вам может помешать в проведении этой негативной аналитической медитации? Ваша работа мешает этой медитации? Разве вы говорите мне: «Геше-ла, я не могу заниматься негативной аналитической медитацией, потому что у меня много работы»? Нет, так не бывает. Когда дело доходит до негативной аналитической медитации, то ваша работа вам не мешает, ничто другое вам не мешает. У вас очень много времени для такой негативной аналитической медитации.

С этого момента скажите себе: «Я буду заниматься только позитивной аналитической медитацией». Смотрите, если вы занимаетесь негативной аналитической медитацией, то тратите много энергии, устаете, вашему телу плохо. Если же вы будете заниматься позитивной медитацией, то это, наоборот, будет восстанавливать вашу энергию. Когда ум становится позитивным, тело становится очень расслабленным и здоровым. Скажите себе: «У меня есть время для медитации». При этом нет необходимости садиться в строгую медитативную позу. Самая важная аналитическая медитация – это правильный образ мышления. Вы должны понимать, что менять образ мышления – это буддийская практика. Когда негативный образ мыслей уже почти возник, говорите себе: «Стоп, стоп! С безначального времени я так негативно думал, и какой результат я получил? Я устал от такого образа мыслей. Я хочу другой, здоровый образ мыслей. Этот больной образ мыслей у меня очень давно, и ничего хорошего от этого нет. Сейчас я буду мыслить очень позитивно. Даже если меня будут критиковать, я буду придерживаться здорового образа мыслей». Тогда вы начнете настоящую буддийскую практику. Если люди будут вас критиковать, говорить о вас плохо, то в ответ думайте о них хорошо, вспоминайте то хорошее, что они для вас сделали: «Он меня раньше кормил, угощал вкусным чаем. Ну, сейчас он временно злится, но это ничего. Потом он опять будет угощать меня чаем». Думайте позитивно, вспоминайте доброту других. Медитируйте так: «Два года назад он мне помог, три года назад он мне такой-то подарок сделал». Вспоминайте о доброте других: «Даже самый худший враг в прошлой жизни был моей мамой, кормил меня, столько добра сделал. Я этого не помню, но логически могу на сто процентов доказать, что он был моей мамой. Когда он был моей мамой, сколько добра он мне сделал!» Когда вы так думаете, у вас будет совсем другое видение. При встрече с этим человеком вы не увидите рогов на его голове. Вам будет очень приятно. Даже если он с вами зло разговаривает, думайте, что это гневное божество. Вы будете видеть его как гневное божество, а не как злого человека. Это не злой дух, это гневное божество. Потому что природа ума есть природа Будды. Все равно в будущем он будет гневным божеством. Думайте: если сейчас он не является гневным божеством, то в будущем обязательно будет им. Это правда. Все живые существа в будущем – гневные божества.

Это очень позитивный образ мышления, и думать так не представляет для вас никакой опасности. Все живые существа, гневные они или мирные, прекрасны. Если у вас есть такие

мысли, то есть также какая-то основа для буддийской практики. Если у вас есть такая основа, то день ото дня вы будете добиваться прогресса, благодаря такой основе. Поэтому в повседневной жизни вам очень важно изменить свой образ мышления и обрести здоровое мышление. Это ваша практика, самая важная практика.

Это учение по тренировке ума Атиша передавал Дромтонпе. Атиша передавал Дромтонпе только учение по тренировке ума, учение о том, как изменить свой образ мышления, и не давал посвящений. Однажды Дромтонпа спросил у Атиши: «Почему вы мне передаете только это учение и не даете тантрических посвящений?» Что на это ответил Атиша? «Когда я даю тантрические посвящения, я это делаю просто для отпечатка, а тебе я передаю учение по тренировке ума, которое дается не всем, потому что от тебя я ожидаю особенно многого. Я передаю тебе учение по тренировке ума, потому что я знаю, что твой ум по-настоящему может измениться, ты по-настоящему сможешь добиться прогресса. У других людей в этой жизни шансов меньше, но благодаря отпечатку тантрического посвящения есть шанс, что в будущих жизнях их ум разовьется».

Когда Атиша пришел в Тибет, буддизм там находился в состоянии упадка. Люди очень слабо понимали Дхарму, и поэтому мало кто подходил для тренировки ума, хотя на учение собиралось множество людей. В России я вижу, что вы можете изменить свой ум, и у меня на вас большие надежды, потому что у вас есть способности к анализу. Когда я вам даю объяснения, вы можете их проанализировать и породить убежденность в учении. У вас есть способности к аналитической медитации, а не к однонаправленной концентрации. Если без аналитической медитации вы будете заниматься только развитием однонаправленной концентрации, то это безнадежно, для вас это даже хуже, чем для людей в Тибете. Тибетцы не знают многих учений, но у них хорошие способности к однонаправленной концентрации. Почему? Потому что с детства у них нет так много информации, как у вас. Поэтому на духовном пути им нужно продвигаться через развитие однонаправленной концентрации. В результате их ум становится острым, и когда они слушают учение, то сразу его понимают. То есть, через однонаправленную концентрацию они двигаются к аналитической медитации. Это другой уровень людей. Они очень наивные, у них нет множества мыслей, они не знают компьютеров, телевизоров. У них мысли не бегают туда-сюда. Они даже не знают других городов, живут в маленькой деревне. Поэтому однонаправленная концентрация проходит у них легко. Если этим людям давать много аналитических учений, то они не будут их понимать. Для них лучше однонаправленная концентрация, или медитация на дыхание.

Я расскажу вам, как Миларепа обучал Речунгпу. Миларепа дал Речунгпе объект для однонаправленной медитации, Речунгпа медитировал на него и развил однонаправленную концентрацию. Это произошло в силу множества причин. Речунгпа был учеником Миларепы не только в этой жизни, но также и в прошлой жизни. Из прошлой жизни у него остались отпечатки, и поэтому в этой жизни у него был спокойный ум, он жил в тихом месте. Ему было семнадцать лет, он был пастухом, пас овец. Миларепа дал ему объект для медитации, и Речунгпа семь дней не приходил домой. Родные перепугались и кинулись его искать, а затем обратились к Миларепе с вопросом, не видел ли он молодого человека. «Да, ответил Миларепа, он приходил сюда, я дал ему объект для медитации, наверное, он теперь в медитации». Они пошли туда, куда указал им Миларепа, и увидели, что так и есть – Речунгпа медитировал. Как же получилось, что Миларепа только дал ему объект медитации, и Речунгпа сразу же ушел в медитацию на семь дней? Потому что у него остался отпечаток из прошлой жизни, а в этой жизни достаточно было всего одного слова с благословением Учителя, чтобы медитация началась. Речунгпу толкнули, и он вышел из медитации. Он очень удивился, что прошло уже семь дней, он думал, что прошел всего один час.

Эта история говорит о том, что потенциал ума у всех одинаков, в нем нет разницы, но также играют роль отпечатки и условия, в которых вы живете. Если взять в качестве примера мастеров, которые определенным образом обучали людей в Тибете, и если точно так же я буду обучать вас, то вам это не подойдет. Для некоторых учеников мастера в Тибете сооружали коробку для медитации, они медитировали в этой коробке, и им это было полезно. Если я такую коробку сделаю для вас, то это не принесет вам пользы. Вы станете только хуже. Поэтому очень важно вести учеников в соответствии с их ситуацией, в соответствии с их отпечатками, наклонностями и способностями. Это очень важно. Как поступает опытный врач: даже если все пациенты болеют одинаковой болезнью, он не дает всем одинаковое лекарство, он учитывает общее состояние здоровья каждого пациента, а если доктор будет всем больным давать одинаковые лекарства, значит, это неискующий доктор.

Поэтому для вас, россиян, какой подход является самым лучшим? Это использовать потенциал своего ума. Ваш потенциал имеет склонность к аналитической, а не однонаправленной концентрации. Можно привести ясный пример. Вот вы здесь сидите, и если я вас попрошу выполнить в течение пяти минут однонаправленную концентрацию, то через пару минут вы откроете глаза и подумаете, что прошло десять минут, а в действительности прошло только две минуты. А если вы будете выполнять аналитическую медитацию, и пройдет пять минут, как вы начнете медитировать, а я вам скажу: «Все, достаточно», вы скажете: «Нет, прошла только одна минута». Что это демонстрирует? Это демонстрирует, что в вашем уме есть способности к аналитической медитации.

В повседневной жизни тренируйте свой ум, занимайтесь неформальной аналитической медитацией, чтобы сделать свой ум здоровым. Благодаря этой аналитической медитации ваша шаматха будет более эффективной. Если вы хотите развивать однонаправленную концентрацию, шаматху, делайте это через аналитические медитации. Через аналитические медитации вы сможете сделать так, чтобы ваших концептуальных мыслей становилось все меньше и меньше, потому что у ваших негативных концептуальных мыслей нет основы, – вы сможете это понять. Как только вы обретете очень сильную убежденность в том, что ваши негативные эмоции и негативные концептуальные мысли не имеют основы, то после этого, без основы, они уже не смогут возникнуть. Даже если они будут возникать, то очень быстро исчезнут, поскольку у них нет основы. Таким образом, если вы в повседневной жизни будете эффективно выполнять такую неформальную аналитическую медитацию, порождать здоровый образ мышления, то ваши негативные эмоции и негативные концептуальные мысли станут подобны надписям на воде – они возникают, но очень быстро исчезают.

Например, у вас есть очень весомый объект для привязанности или гнева. Раньше, стоило вам подумать об этом объекте, как сразу же и надолго у вас возникал сильный гнев или сильная привязанность, а после выполнения аналитических медитаций при виде объекта вашей привязанности или гнева, хотя омрачения и будут возникать, но они будут возникать не очень сильно, и не будут длиться долго. Гнев или привязанность быстро прекратятся, потому что для вас это будет не очень интересно, ведь у вас будет множество здоровых положений, о которых можно подумать. Это признак прогресса. Это признак того, что ваша медитация дает результат, ваш ум становится более здоровым, чем раньше.

Вначале постарайтесь добиться такого результата, обрести собственный опыт и тогда вы скажете себе, что буддизм – это религия, которая говорит не только о счастье в будущей жизни, потому что в этой жизни вы также видите результат. Некоторые религии говорят: читай молитвы и потом будет результат, но это нельзя научно доказать. Буддизм – не такая религия, буддизм – это наука об уме. Вы сами видите результат своей практики, поскольку

создали определенные причины. Два-три года назад ваше состояние ума было таким, что вы не могли даже спокойно смотреть в лицо человеку, к которому испытывали сильную привязанность или гнев, а сейчас можете смотреть и даже разговаривать с ним. Это прогресс. Тогда вы скажете: «Да, это правда, я по-настоящему могу развить свой ум». Если вы меняете свой образ мышления, то нет ничего трудного, для вас все возможно.

Много лет назад мой переводчик Борис Дондоков был вместе со мной в Санкт-Петербурге, а у него там были не очень хорошие отношения с одним человеком. Однажды они встретились и смотрели друг на друга, как на злого духа. Вы читаете молитвы: «Пусть все живые существа будут счастливы», а конкретного человека считаете злым духом. Какая это практика? Я знал, что они друг друга недолюбливают, и сказал Борису: «Завтра, когда ты увидишь этого человека на учениях, тебе нужно будет пожать ему руку, – это твоя практика». Он сказал: «О, это очень трудно, но делать нечего». Что трудного в том, чтобы пожать руку другому человеку? Ваш тупой ум думает ненормально, поэтому из-за омрачений это очень трудно. «Лучше убей меня, но я ему руки не подам» – это говорят вам ваши глупые омрачения, а мудрый ум говорит: «Убейте меня, но я никому не причиню вреда». Это принципиальность, а «убейте меня, но я не подам ему руки» – это глупость.

Итак, на следующий день он встретился с этим человеком, а после учения я попросил его рассказать, как было дело. Борис сказал, что встретил этого человека и протянул ему руку, но у того человека был шок. Вместо того чтобы протянуть руку Борису, он спрятал ее за спину, он очень боялся протянуть свою руку в ответ. Это говорит о вашем уровне буддийской практики. Как бы вы себя ни называли, старым учеником, практиком шести йог Наропы, Тантры, но если вы себя ведете так же, как тот человек, то вы даже не в первом классе, вы в детском саду. Этот человек слушал шесть йог Наропы, много знает, у него много посвящений, но посмотрите на его уровень – он детский. А у некоторых новых учеников, может быть, и нет правильных знаний в отношении теории буддизма, но их уровень – это первый класс. Если я скажу такому ученику: «Протяни руку своему врагу», то он пойдет и протянет руку. Это не детский сад – это первый класс. Человек, который может простить врага, протянуть ему руку, – это умственно очень сильный человек – не очень сильный, но чуть-чуть сильный.

Вы знаете свой образ мышления, свой уровень мышления, поэтому вам очень важно проверять, есть у вас развитие или нет. Если же через пятнадцать-семнадцать лет вы остаетесь такими же, как и раньше, то это значит, что вы не практиковали буддизм правильно. Подобно тому, что вы семнадцать лет принимали лекарства, но состояние здоровья нисколько не улучшилось, или еще хуже стало. Это означает, что вы неправильно принимали лекарства, просто автоматически. Пошли в аптеку, купили лекарство, принимали, принимали, а что толку? Так, в течение семнадцати лет у вас в теле появится невосприимчивость к лекарствам. Такого человека очень трудно лечить.

Так и вы, семнадцать лет слушаете буддийское учение, читаете разные книги. Подобно тому, что в аптеке вы берете то одно лекарство, то другое, а состояние здоровья не меняется, также не меняется и ваш ум. После этого ваш ум становится невосприимчивым к Дхарме. Тогда, даже если перед вами будут давать учение будды и бодхисаттвы, а другие люди будут плакать, – у вас не будет никаких эмоций. «Это я слышал, и это я слышал, ничего нового нет, – я ухожу. Мне надо что-нибудь новое, чего никто не знает, а знаю только я». Такой человек – очень большой объект сострадания. Поэтому очень важно, получая учение по буддизму, не стремиться получить какое-то новое учение, о котором не знают другие люди. Это ваше эго хочет такого учения.

Много лет назад я поехал в Санкт-Петербург давать учение и ко мне подошел один человек со словами: «Я старый ученик, дайте мне учение по шести йогам Наропы, и так, чтобы это учение было только для меня». Это детский образ мышления. Когда Атиша пришел в Тибет, его ученик Чанджубе попросил Атишу передать учение не ему, а всем тибетцам: «Мы, тибетцы, обладаем не очень хорошими умственными способностями, мы очень медленно понимаем. Пожалуйста, дайте нам учение, которое будет доступно для понимания простым людям. Дайте нам полное учение Будды в сжатой форме, чтобы у нас в уме появилось небольшое представление о том, что такое буддийское учение, чтобы это учение способствовало развитию нашего аналитического мышления. Дайте нам такое учение, пожалуйста». Поэтому Атиша сказал: «По просьбе мудрого ученика Чанджубе я даю учение «Светильник на пути к просветлению». Почему Атиша назвал ученика Чанджубе мудрым? Потому что он попросил учение ради блага всех людей в Тибете, а не только ради своего эго. Вы, мои ученики, не просите в будущем учение только ради себя, а просите учение ради всех людей в Росси и на таком уровне, на котором оно подойдет людям России, будет полезным для всех.

Теперь продолжим основную тему. Для того чтобы сократить привязанность к этой жизни, очень важно размышлять о непостоянстве и смерти. Каждый день размышляйте о непостоянстве и смерти. После рождения к вам обязательно придут болезни, старость и смерть. Скажите себе: «Я о них не забуду. Эти три обязательно возникнут в моей жизни, и мне нужно к этому готовиться». Вы не можете остановить болезни и старение, но самое лучшее, что вы можете сделать, это подготовиться к их возникновению, чтобы встретить их с сильным умом. Сделайте свой ум сильным, тогда болезнь и старость не будут для вас проблемой, не будут кошмаром. Думайте так: «Все, кто родились, должны болеть. Ничего особенного в этом нет. Я не могу вообще не болеть. Я должен болеть, сейчас моя очередь. Потом наступит очередь другого, и он заболит, и тоже нет ничего страшного. Нет повода для депрессии, а больница – это самое лучшее место для ретрита. Для этого ведь не обязательно куда-то далеко ехать. В больнице – самое лучшее место для ретрита».

У меня есть подобный опыт. Приехав в Россию, я заболел и попал в больницу, тогда я еще не знал хорошо русский язык. Я находился в больнице, принимал лекарства, и никакого кошмара не было. Там было очень хорошо. Утром приносят еду, лекарства, как королю, у которого много слуг. Больница – это не тюрьма, это очень хорошее место для тех людей, которые болеют. В этой больнице один азербайджанский мужчина был моим соседом. Он меня спросил: «Чему ты всегда смеешься, чему ты всегда радуешься здесь, ведь это больница?» Я ответил: «Больница – это очень хорошее место, когда болеешь». Он спросил: «Почему?» Я ответил: «В гостинице так о вас никто не станет заботиться, никто не принесет лекарства, только заберут деньги и накормят едой, которая вредит моему телу. Здесь лучше, чем в гостинице». Он со мной согласился и даже немного изменил свое отношение к окружающему. До этого он был очень сердитым, ругал медсестер, врачей, всех, но после нашего разговора он стал немного спокойнее. Поэтому, когда вы стремитесь изменить свой образ мышления, больница – это тоже очень хорошо для вас. Если врач говорит, что надо лечиться в больнице пятнадцать дней, то для вас это пятнадцатидневный ритрит, это очень хорошо. Делать ничего не надо, не надо готовить еду, мыть посуду, покупать продукты, – это же очень хорошо. Скажите себе, что это благословение Духовного Наставника, он говорит вам: «Ты был очень занят, у тебя не было времени провести ретрит, а сейчас у тебя есть пятнадцать дней, чтобы выполнить ретрит в больнице. Еда сама придет, ничего делать не нужно – только занимайся практикой».

Буддийская практика – это не практика тела, это практика ума. Вы можете просто сидеть и в это время заниматься аналитической медитацией. Породите сильное сострадание ко всем живым существам. У вас есть хорошее условие для порождения сострадания, потому что

куда бы вы ни посмотрели, везде видите объекты сострадания. Когда кто-то кашляет, спать не может, думайте в это время, что это симптом болезни ума. В аду страдания еще хуже. Все живые существа страдают – пусть никто не страдает! Тогда этот кашель вам вообще не будет мешать, он будет помогать вам развивать сострадание: пусть никто не страдает! Вы можете делать дыхательную медитацию и желать, чтобы все болезни проявились у вас, пусть никто не болеет! Ведь все равно придется умереть, но пусть я умру вместе с их болезнями, а все люди станут здоровыми. Когда вы так думаете, то наоборот, вы станете здоровыми. Поэтому бодхисаттва, думая о других, получает для себя все выгоды. Настоящие бодхисаттвы немного хитрецы. Далай-лама говорит, что бодхисаттва – это хитрец высокого уровня, он действует ради блага всех существ и в конце получает сам все блага. Мы – тупые хитрецы, все хотим только для себя, а в конце ничего не оказывается в наших руках. Так же как в шахматах. Высокого уровня шахматист отдает вам коня или пешку, а вы по глупости все это кушаете, а в конце проигрываете.

Поэтому себялюбивый ум поступает очень глупо, а ум, заботящийся о других, является очень мудрым. Однажды на сто процентов вы окажетесь в больнице. В этот момент думайте таким образом, и это будет вашей практикой. А когда вы будете становиться все старше и старше, не думайте негативно, будьте позитивны. На вашей голове будет все больше и больше седых волос, но не думайте, что это плохо, это хороший знак. Это приглашение смерти, один седой волос возникает – это одно приглашение, смерть говорит: готовься. Возникает второй седой волос – второе приглашение. А вы что делаете? Смерть присылает вам приглашение, а вы сразу закрашиваете седые волосы в черный цвет, а потом забываете о том, сколько вам лет. Если на лице появляются морщины, то вы их разглаживаете, а морщины – это тоже приглашение смерти. Вы создаете иллюзию того, что вам двадцать пять лет, но это долго не продолжится, приглашения смерти опять будут приходить – так вы создаете себе большие трудности в старости. Когда про вас говорят «старый», то это не должно для вас звучать оскорблением, это должно означать, что вы опытный человек. Седые волосы – это знак опыта. Не чувствуйте высокомерия, но также не думайте, что это плохо. Если старика назвать стариком, то это правильно, и старуху назвать старухой, – в этом тоже нет ничего неверного. Думайте так: «Ничего страшного. Раньше, когда я был молодым, я думал так же как они, а сейчас я старый, но и вы тоже скоро такими будете. Ничего большого в этом нет».

Очень важно хорошо справляться по мере того, как вы стареете. Далее приходит смерть, и очень важно готовиться к смерти. Это одна из основных целей буддийской практики. В нашем мире существует множество образовательных систем, но нет ни одной, которая научила бы вас, как подготовиться к смерти. Смерть – это не конец вашей жизни, смерть это начало вашей новой жизни. Когда вы становитесь старше, вам не нужно уже думать об этой жизни, думайте о следующей жизни, чтобы в начале следующей жизни у вас была хорошая стратегия. В этой жизни были ошибки, но это уже в прошлом. Важно, чтобы с начала следующей жизни была хорошая стратегия. Чтобы она была лучше, чем эта жизнь. Скажите себе: «Это моя ответственность. Сейчас мне надо готовиться». В середине жизни очень трудно хорошо готовиться – надо готовиться сначала. Начало новой жизни – это смерть. Если вы правильно готовились, если во время смерти у вас хорошие отпечатки в уме, то новая жизнь будет отличной жизнью.

Итак, увидимся завтра на последнем дне учения в Москве. После этого я еду в Вильнюс. Это в понедельник, далее в Санкт-Петербург, и после этого в Новосибирск.

Если у вас есть время, приезжайте в Новосибирск на учение по теории пустоты. Получение учения по теории пустоты является очень важным для того чтобы более глубоко открыть смысл своей жизни. Вначале основной упор нужно сделать на получение учения и

изменение своего образа мышления, эти два момента очень важны. Сделайте себя мудрым человеком. После этого помогите своим родственникам, близким вам людям. Если вы им помогаете, даете советы, давайте советы на общем языке, понятном языке, не используя буддийскую терминологию. Мудрость, которую вы черпаете в буддизме, изложите этим людям обычным, универсальным языком. Они умные люди, они смогут ее понять. Если они станут немного более хорошими людьми, это очень хорошо, им незачем становиться буддистами. Если их ум станет немного более здоровым – это очень хорошо.

Итак, ваша ответственность в том, чтобы сделать свой ум здоровым и помочь другим сделать свой ум немного более здоровым. Никогда не становитесь условием для того, чтобы ум других людей стал более омраченным, и никогда не провоцируйте омрачения в других людях. В особенности очень опасны интриги. Это яд для других и яд для вас самих. Никогда не плетите интриг и не позволяйте другим людям плести интриги в том месте, где вы находитесь. У меня такой принцип. У меня в России уже более двадцати центров, и я не позволяю людям плести интриги в своих центрах и никогда не позволю другим создавать интриги в моих центрах. Наша ответственность – заниматься развитием своего ума, не смотреть в другие центры – кто, где, чем занимается, что они делают. Это не наше дело. Меня не интересует, что делают другие центры. Кто бы ни делал что-то хорошее для других – это очень хорошо. Я это ценю. И нет разницы между буддистами и не буддистами: кто бы ни делал что-то хорошее для других – это очень хорошо.

Наша ответственность – это создавать гармонию в своих центрах и развивать свой ум. Кроме этого у нас также есть ответственность защищать наши центры. Что может создать проблемы в наших центрах? Это интриги, которые плетут другие люди. Поэтому важно не пропускать их внутрь. Если какая-то интрига входит в ваше ухо, не позволяйте ей проникнуть в ваш ум, скажите им: «Меня это не интересует». Итак, не позволяйте интригам проникнуть в ваш центр, тогда в вашем центре все время будет мир и гармония. Интрига – это вирус, который разрушает центр изнутри. Это послушать очень важно. Потому что я бы хотел, чтобы наши центры стали источниками счастья для многих поколений. В будущем молодому поколению мы сможем помочь через наши центры. Сейчас я вижу – здесь присутствует много молодых людей, и это говорит об очень хорошей функции наших центров. Когда я уеду, очень важно обсуждать философию. Один день должны вестись общие обсуждения, не какого-то высокого уровня. В другой день можно обсуждать более высокую философию. То есть, должно быть два класса. Обсуждение основополагающей буддийской философии и обсуждение более высокой буддийской философии – то есть два уровня.

Итак, будьте счастливы и будьте добрыми.