

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и сделать его более здоровым. Для того чтобы развить, укротить свой ум и сделать его более здоровым, важно породить высокий уровень концентрации, это самый лучший способ. Без высокой концентрации все ваши попытки не будут эффективными. Это будет аналогично тому, как человек без инструментов пытается построить дом. Это возможно, но неэффективно. Чтобы построить двадцатипятиэтажный дом, важно иметь мощное оборудование, тогда это можно будет сделать гораздо быстрее.

Что касается развития ума, шаматха – это лучший инструмент, но в ней самой нет ничего особенного. Поэтому ваша цель – не просто развить шаматху, а породить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. С этими тремя основами пути достижение состояния будды – это как строительство двадцатипятиэтажного дома со всем необходимым оборудованием. Использование подъемного крана, например, помогает быстро поднять большое количество груза на нужную высоту. Если, развивая шаматху, вы думаете, что это ваша главная цель, то это становится индуистской практикой. Ваша цель – развить свой ум, обрести безупречное состояние ума, а шаматха – это необходимый инструмент.

Итак, шаматха очень важна для развития ума. Поэтому Его Святейшество Далай-лама в этом году часто говорил, что у него самого нет времени развивать шаматху, но, если у людей время есть, то им следует это делать. Он упомянул важность шаматхи в начале учения, а также сказал об этом в конце, и это Его Святейшество адресовал нам с вами, поскольку у нас есть проект по развитию шаматхи. Если учение остается лишь теорией, если нет людей, которые по-настоящему развили шаматху, то реализации в буддизме становятся все слабее и слабее.

Любая религия приходит в упадок, и буддизм не является исключением. Упадок не означает, что здания храмов становятся уродливыми, нет. По сей день строятся красивые христианские церкви, исламские мечети, буддийские храмы, но религии деградируют. Почему? Потому что настоящие знания во всех религиях приходят в упадок. Даже если люди обладают знаниями в буддизме, реализаций все равно нет. Есть очень мало примеров людей, развивших шаматху. Далай-лама говорит, что сейчас среди тибетцев нет реализовавших шаматху, и из-за этого буддизм деградирует. Поэтому, для того чтобы внести благой вклад в возрождение буддизма, важно развить шаматху.

Возрождение христианства, ислама или буддизма – это когда люди начинают понимать учение более глубоко и обретают определенные реализации, а не когда строятся красивые храмы. Если во имя религии начинаются конфликты, это позор для религии. Вы могли видеть, например, как в Египте возник конфликт из-за того, что одну женщину обратили из ислама в христианство. Если в будущем в буддизме будут появляться такие же конфликты, это будет тот же уровень, то есть все эти три религии не будут иметь никакой пользы для общества. Тогда лучше без религии, так будет спокойнее жить. Будда говорил: «В будущем, если с моим именем будут развязываться конфликты, я приду и уничтожу эту религию».

Итак, вам нужно понимать, что основная цель буддизма – это не обращать людей в религию, не строить красивые храмы, не обретать большое количество последователей, а развивать ум. Для этого важна шаматха. Сейчас у нас на Байкале есть проект по развитию шаматхи. Есть хороший план дома, будут созданы все внешние условия, а вам нужно создать внутренние условия, я не могу это сделать за вас. Что это за внутренние условия для развития шаматхи? Первое и самое главное – это правильная мотивация. Без этого любая ваша медитация будет пустой тратой времени, а все ваши знания будут пустыми.

В Тибете у некоторых геше есть очень хорошие знания, но отсутствует правильная мотивация, в результате они соперничают с другими геше из-за количества учеников, пытаясь привлечь как можно больше людей на свою сторону. Все это не заслуживает внимания, тем более, что живет такой геше совершенно несчастным и умирает в муках. Это происходит из-за того, что ум неправильно работает, он плохо подготовлен. Из ядовитого корня растет большое дерево: сколько бы вы его ни поливали, ничего не получится. То же самое и с умом: если в нем яд, сколько бы вы ни слушали учения, все это будет бесполезно.

Если вы медитируете с неправильной мотивацией, постепенно ваш ум станет ненормальным. Медитация с сильной привязанностью к эгоизму приведет к странному поведению, вы станете своеобразным человеком. В Европе, в Америке люди медитируют, но не добиваются результата, и основная причина заключается в отсутствии у них правильной мотивации. Амбициозные, эгоистические мотивации, мысли о том, что с помощью медитации вы станете необычайно духовным человеком, – это неправильная мотивация, приводящая к странностям поведения и отсутствию каких-либо реализаций. Поэтому я еще раз хочу сказать, что, если вы хотите добиться успеха в развитии ума, то первое и самое главное условие – это правильная мотивация.

Что нужно сделать, чтобы породить правильную мотивацию? В первую очередь вам надо уменьшить привязанность к этой жизни, иначе ваш ум спонтанно будет направляться в сторону дел этой жизни, и восемь мирских дхарм будут возникать автоматически. Вы будете медитировать ради славы и репутации, чтобы люди могли сказать, что теперь вы стали самым лучшим практиком медитации. Вы будете думать: «Я попал на ретрит по шаматхе, я один из самых лучших учеников. Мне надо показать людям, что я особенный человек». Вы будете оставаться в медитации, даже когда вас позовут есть. Вы скажете: «Нет, нет. Мне нужно медитировать».

Если вы три дня ничего не едите – это дурной ум. Люди начнут показывать на вас пальцем, это толкнет вас на еще более отчаянные поступки, что может привести к смерти. Такое поведение говорит о привязанности к этой жизни, к репутации и славе, ради которой человек может убить себя. У вас, русских людей, есть такая особенность. Я – ваш Учитель, я – россиянин, поэтому я имею право говорить вам подобные вещи и ругать вас. Когда появляются мысли о собственной особенности, лучше спать, как Миларепа. Пусть лучше окружающие считают вас ленивым человеком, чем вы будете считать себя особенным.

Во время ретрита вам не угрожает мотивация ради временного счастья, но мотивацию ради славы и репутации устранить трудно. Если вы не уменьшите восемь мирских дхарм, медитация на шаматху будет бесполезна. Когда вы медитируете, вначале у вас какое-то время может быть немного правильной мотивации, но затем, вы даже и не заметите, сами собой восемь мирских дхарм придут вам на ум. Если вы не наблюдаете за своим умом, не замечаете появление восьми мирских дхарм, а слышите только красивые слова, это говорит о вашем непонимании. Когда человек видит свою ошибку – это означает улучшение состояния его ума. Поэтому вы каждый день должны понемногу развивать мотивацию, наблюдать за возникновением мирских дхарм и за реакцией ума на похвалу и критику.

Успехи в бизнесе, возрастание репутации, которые приводят к счастливому состоянию ума, так же, как и удары по вашей репутации, делающие вас несчастными, – все это мирские дхармы. В вашем уме они наверняка есть. Избавиться от них нелегко. Если вы думаете, что у вас их нет, значит, вы ничего не поняли из сказанного мной. Даже у вашего Учителя, сидящего на троне, могут быть мирские дхармы, если он не будет осторожен. У меня они есть, несмотря на то, что я многие годы убираю их. Поэтому перед учением Учитель должен

делать три простирания и говорить: «Трон не для меня, не для обозначения меня как особого человека», – это как противоядие от восьми мирских дхарм.

Чтобы уменьшить восемь мирских дхарм, вам надо сократить привязанность к этой вашей жизни. Лама Цонкапа говорил: «Если вы хотите уменьшить привязанность к этой жизни – медитируйте на драгоценность человеческой жизни и на непостоянство и смерть». Эти две медитации крайне важны для уменьшения привязанности к этой жизни. Для того чтобы иметь успех в медитации на непостоянство и смерть и на драгоценность человеческой жизни, вам необходим корень всех реализаций – преданность Учителю. Если вы породите ее в своем сердце, тогда не подлинные, но искусственные реализации драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти вы также сможете обрести. Спонтанных реализаций вы сможете достичь, когда разовьете шаматху.

Итак, аналитические медитации существуют для того чтобы развить шаматху, а шаматха помогает обрести безупречные реализации аналитических медитаций. В буддизме говорится, что в конце аналитические медитации – это самое главное. Сначала надо развить в уме концентрацию, а потом развивать высшее видение, випашьяну. Випашьяна – это когда с помощью шаматхи вы выполняете аналитическую медитацию. В настоящий момент, когда в самом начале, без шаматхи, вы занимаетесь аналитической медитацией, вы выполняете определенную медитацию, но это не випашьяна. У вас нет высшего видения, нет высокого уровня концентрации, поэтому ваша медитация не слишком эффективна.

Итак, вам надо запомнить в краткой форме, что медитации на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть необходимы для уменьшения привязанности к этой жизни. Если вы уменьшите привязанность к этой жизни, большое количество возникающих у вас негативной кармы и отрицательных эмоций исчезнут. Насколько уменьшатся ваши омрачения, связанные с привязанностью к этой вашей жизни, ровно на столько же ваш ум станет более здоровым. У вас в уме не будет восьми мирских дхарм – и это просто невероятно.

Чтобы породить правильную мотивацию, также необходимо устранить привязанность к этой жизни, тогда вы ясно сможете увидеть привязанность к следующей. В настоящий момент вы не замечаете привязанность к будущей жизни не потому, что у вас ее нет, а потому что в вашем уме преобладает привязанность к этой жизни, вы не думаете о следующей жизни. Вы находитесь на слишком низком уровне. Точно так же, когда вас мучает голод, и вы видите красивую тарелку с едой, у вас есть привязанность к еде, поэтому вы не замечаете привязанность к тарелке. Но, когда вы съедите всю еду, вы увидите привязанность к тарелке: «Еда съедена, но и тарелку я никому не дам».

Для того чтобы уменьшить привязанность к будущей жизни, самое лучшее – это медитировать на закон кармы и четыре благородные истины. Это две очень важные медитации, и, чтобы проводить их эффективно, следует медитировать на прибежище. Вы можете умереть в любой момент, а прибежище – это средство обретения счастья в будущей жизни. Итак, вам необходимо медитировать на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть, на прибежище. Первые две медитации существуют для уменьшения привязанности к этой жизни. Далее вы медитируете на прибежище, и благодаря этой медитации приобретаете безопасность в будущей жизни. Также это основа для медитации на закон кармы и четыре благородные истины.

В прошлом в Москве я давал сущностные наставления по этим медитациям, все эти положения вам надо знать наизусть. Таким образом, вы медитируете на закон кармы, на четыре благородные истины, на страдательную природу сансары, на эволюцию сансары, на

вторую благородную истину. Далее вы медитируете на преимущества нирваны, на путь – каким образом благодаря развитию пути существо освобождается от страданий. Медитация на четыре благородные истины крайне важна для уменьшения привязанности к сансаре.

Какое чувство вам важно породить в своем уме? Вам нужно понять, что, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы обладаете природой страданий. Все по природе – страдание. Настоящее счастье – это ум, свободный от омрачений, это здоровое состояние ума. В конце медитации на четыре благородные истины вам нужно развить убежденность: «С больным состоянием ума, под контролем омрачений, куда бы я ни отправился, в каком бы мире ни родился, кем бы ни стал, чтобы ни обрел, везде я буду страдать, потому что все по природе – страдание».

Как только вы обретете убежденность в этом, у вас возникнет желание: «Как было бы хорошо обрести ум, полностью свободный от омрачений, здоровый ум!» Когда у вас появляется такое спонтанное желание, это состояние называется отречением. Если вы станете развивать шаматху с желанием обрести безупречно здоровое состояние ума, это будет буддийская мотивация. И хотя это не махаянская, а хинаянская мотивация, все равно она гораздо лучше той, что была у вас раньше. Если у вас нет спонтанного желания, тогда вам надо породить искусственное чувство: «Я хочу развить шаматху, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума». Эту мотивацию вы можете породить с помощью понимания страдательной природы сансары.

В повседневной жизни, когда вы занимаетесь аналитической медитацией, необязательно сидеть в строгой позе, просто думайте. Вы умеете медитировать. Сейчас при просмотре телевизора, видя определенные вещи, вы легко впадаете в негативную медитацию, в результате которой обретаете такие реализации, как, например, гнев. Если же у вас в уме будет богатый материал по Ламриму, тогда, когда вы будете смотреть телевизор или где-то ходить, у вас будет спонтанно возникать аналитическая медитация на Ламрим.

Миларепа говорил: «Когда я вижу, как богатые люди умирают, я понимаю, что в мирском богатстве нет никакого смысла». Это замечательная аналитическая медитация – богатый человек всю жизнь копил-копил, а в результате умер и забрал с собой только свой ум. Если при виде богатых людей, едущих в роскошном автомобиле, вы думаете: «Какие они счастливые! Как было бы хорошо мне стать таким же», – если вы им завидуете, это говорит о том, что вы не поняли Ламрим. Вам нужно чувствовать сострадание к ним, потому что их ум находится под контролем омрачений, и в какой бы красивой машине они ни ехали, какую бы красивую одежду ни носили, природа этого всего – страдание.

Если врач видит больного туберкулезом, как бы красиво ни одевался этот человек, врач будет жалеть его, потому что он знает – внутри этот человек болен. Если вы, как и этот доктор, понимаете страдательную природу сансары, то, кого бы вы ни увидели в дорогой одежде, в красивой машине, у вас не возникнет привязанность, зависть или вдохновение, вы испытаете только сострадание: «Пусть они освободятся от болезни омрачений». По отношению к ним вы испытываете сострадание, а по отношению к себе – отречение. Когда вы хорошо знаете четыре благородные истины, куда бы вы ни пошли, где бы ни увидели живых существ под контролем омрачений, вы будете испытывать к ним сострадание. Без четырех благородных истин невозможно почувствовать отречение: если человек сломал ногу – вы испытываете сострадание, но, если человек здоров и прекрасно выглядит, без фундамента вы будете испытывать зависть.

Четыре благородные истины – это фундамент. Когда он у вас есть, вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы у меня было здоровое состояние ума! С этой целью я хочу развить

шаматху». Это важнейшая мотивация для развития шаматхи. Итак, в повседневной жизни выполняйте формальную аналитическую медитацию, а неформально постоянно проверяйте, о чем думает ваш ум, и смотрите – влияет ли на вас формальная медитация. Иногда, когда я говорю, что важна неформальная практика, некоторые из вас могут подумать, что в таком случае формальная практика не нужна, – но это не так. И формальная медитация, и неформальная медитация одинаково важны, не игнорируйте ни одну из них. Когда Миларепа делал упор на медитации, он не говорил, что необязательно слушать учение. Когда лама Цонкапа делал упор на слушании учения, он не говорил, что медитация не нужна. И то, и другое одинаково важно. Для некоторых учеников необходимо подчеркнуть что-то особенное, потому что они впадают в крайность.

Во времена Миларепы люди не очень много медитировали, а Миларепа делал основной упор на медитации. К тому времени, когда лама Цонкапа пришел в Тибет, люди в Тибете уже, можно сказать, «сходили с ума» по медитации: «Медитация, медитация, медитация..., ясный свет.... Потом я сразу стану буддой...». Поэтому лама Цонкапа сказал: «Нет, сначала нужны знания о том, как правильно медитировать». Многие люди думали, что главное в медитации – это сидеть в горах, а Лама Цонкапа сказал Кхедрупу Ринпоче: «Олень всю жизнь живет в горах, и ничего с ним не происходит. Сначала нужны знания Дхармы. Если вы уйдете в горы, не зная, как медитировать, вы будете как олень».

Если вы развиваете шаматху с мотивацией бодхичитты – эта мотивация самая лучшая. Итак, вы проводите аналитическую медитацию на порождение бодхичитты, на семь пунктов причины и следствия, на метод замены себя на других – таким образом в вашем уме возникнет определенная искусственная мотивация бодхичитты. Если вы исследуете механизмы медитации на семь пунктов причины и следствия и на замену себя на других, то увидите, что они направлены на порождение в вашем уме великого сострадания. Как только вы породите великое сострадание, великая любовь возникнет у вас сама по себе, и у вас появится спонтанное желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

«Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», – эту мотивацию породить нетрудно, в отличие от великого сострадания. Когда у вас нет великого сострадания, то у вас может быть желание достичь состояния будды, но не ради блага всех живых существ. Это ваше эго хочет стать буддой, а это опасно. Поэтому так важно проводить аналитическую медитацию на семь пунктов причины и следствия, на метод замены себя на других. В повседневной жизни обдумывайте эти положения, порождайте определенный уровень сильных любви и сострадания. Собирайтесь вместе в центре для коллективных аналитических медитаций, выполняйте аналитические медитации шаг за шагом: два дня медитируйте на преданность Учителю, далее – на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть. Объясняйте друг другу, в чем состоит основная цель этих аналитических медитаций.

Так вы проходите все аналитические медитации, вплоть до медитации на бодхичитту, далее возвращаетесь обратно – делаете следующий круг, а после этого уже выбираете какую-то одну тему, например, преданность Учителю, и медитируете на нее в течение недели, потом – следующую тему, и это будет гораздо эффективнее, чем целый год выполнять ретрит по Ваджрасаттве. Если мотивация неправильная, то даже практика Ваджрасаттвы будет пустой. В конце вы поймете, что это ваши восемь мирских дхарм медитируют на Ваджрасаттву: «Для славы и репутации я сейчас выполняю практику нендро и буду выше, чем другие люди».

В России я вижу, что некоторые люди думают: «Я закончил все практики нендро и сейчас нахожусь на уровне тантры. Я устал от сутры, теперь только тантра». Они говорят другим

людям: «Вы все еще на уровне сутры? О, как жаль. Когда вы перейдете к тантре, к ясному свету?» Все это пустое – ничего нет в основе. Эти люди сами – объекты сострадания. Они идут в ложном направлении и уводят за собой других. У них нет мыслей о том, чтобы сделать свой ум более здоровым, они хотят увидеть ясный свет, чтобы стать необычным человеком. Они не понимают страдательной природы сансары, четырех благородных истин, у них нет даже запаха сострадания, их эго хочет стать буддами, чтобы они были особенными людьми.

Иногда я вижу, что, если я скажу вам выполнить сто тысяч простираций или сто тысяч других практик, то вы сделаете это, но в этом не будет развития ума. Сначала вы подумаете: «Как хорошо – сто тысяч простираций», – а потом решите: «Нет, я хочу двести тысяч простираций, нет, триста тысяч. Пускай другие видят, какой я сильный практик!» В этом нет ничего полезного, когда ум, мотивации, мысли внутри не меняются. Буддизм – это не практика тела. Какая разница, что происходит с телом, если ваш ум как у маленького ребенка?! Если мысли находятся на низшем уровне – результата не будет. Поэтому мастера Кадам, видя простирающихся людей, говорят, что простираения хороши, если вы занимаетесь духовной практикой, практикой Дхармы. Нужно развивать ум. Он должен стать мудрым. Поэтому вам нужно делать большой упор на аналитические медитации по Ламриму. Когда ваша мотивация станет лучше, тогда у вас будет первая основа – правильная мотивация.

Далее, второе внутренне условие для развития шаматхи – это подробные знания о том, как это делать. У вас может быть хорошая мотивация, у вас может быть даже мотивация бодхичитты, но этого мало – вы должны знать, как развивать шаматху, вам нужны подробные наставления. Это как в бизнесе: недостаточно иметь правильную мотивацию, также нужно знать, как правильно вести дела. Бизнес – это не просто купи-продай. Вы должны понимать: как открыть компанию, когда, где и как покупать и продавать, – а также разбираться во множестве других тонких нюансов.

Также для развития шаматхи вам нужно третье внутренне условие – быть скромным. Это крайне важно. Со временем у вас появляется подробное понимание Дхармы, и, если вы не скромны, есть опасность, что вы станете высокомерным человеком: «О, я особенный, я все знаю, а они тупые – ничего не понимают...». Высокомерие – это главное препятствие в развитии ума. Поэтому вы должны сказать себе, что, если вы в чем-то и особенные, то не в хорошем, а в негативном смысле – у вас есть особая лень, особая привязанность, особый гнев, особое неведение. В области отрицательных эмоций вы – особые, но не в области позитивных.

Никогда не позволяйте своему уму думать, что вы – особый человек. Если эту основу убрать в самом начале, ваши аналитические медитации будут проходить нормально. Если во время медитации вы думаете, что являетесь особенным человеком, – это опасно. Вы постепенно начнете верить в это, даже сны будете видеть соответствующие: «Я видел божества, я – особый!» Потом вы наяву станете видеть странные вещи и верить в них. Ваш ум – глупый. Все это ерунда, напрасная трата времени. У вас стало меньше омрачений? Нет. Концентрация лучше стала? Нет. Тогда что здесь особенного?!

Вам надо быть таким, как хороший бухгалтер. Он не думает, что бизнес идет хорошо, только потому, что у компании много клиентов, он оценивает ситуацию по размеру прибыли. Вам также нужно иметь практический подход. Если омрачений стало меньше, а концентрация улучшилась – вот это хорошо, в противном случае ваша медитация оказалась безрезультатной. Почему немцы считаются хорошими бизнесменами? Потому что они очень практичны: каждый день проверяют счет, смотрят, где у них были ошибки. В России нет

хорошего бизнеса, потому что нет такой системы. То же самое и с медитацией. Создайте хорошую систему, тогда в ретрите, как в бизнесе, вы получите прибыль.

Чтобы добыть воду, сначала надо вырыть колодец, а потом сделать канал, по которому вода будет постоянно течь сама собой. Вот такая система нужна. А что делаете вы? В один день вырабатываете три-четыре тонны, а потом говорите: «Все, я устал», – и совсем ничего не делаете. Это неправильная система. Вы так выполняете и буддийские практики. У Ламы Цонкапы система такая: «Вода в колодце не заметна, но постоянно есть». Вы же считаете, что можно сделать сто тысяч постираний и на этом успокоиться: «Остальную практику я буду делать через год». Так вы целый год ничего не делаете. Если в вашем уме есть правильная система, система Ламрима, тогда «вода» заслуг постоянно пребывает в вашем уме. Каждый день. Незаметно. Вот такая система должна быть у вас.

Я создал такую систему благодаря доброте моего Духовного Наставника Пананга Ринпоче. Поэтому, даже если вы не видите меня сидящим в строгой позе, это не значит, что я ничего не делаю. Я всегда наблюдаю, какой канал у меня засорился, что мне надо очистить. Это похоже на инженерную работу. Везде нужны полезные знания. Наблюдайте – где в вашем уме слабые места. Если не сделать профилактические работы, то после будет взрыв. Обнаружив слабое место в своей практике, нужно делать аналитическую медитацию, иначе вы не получите никакого результата. Сейчас ваше слабое место – это привязанность к этой жизни, восемь мирских дхарм. Вам надо меняться, а это большой труд. Вот таким образом вам надо делать практику.

Итак, я хотел сказать, что скромность – это тоже важная стратегия. Если вы скромны, то будете осторожны с ошибками, которые допускаете. Если вы высокомерны, то никогда не будете замечать свои слабости. Так вы никогда не разовьетесь. Поэтому будьте скромными и готовыми понять свои ошибки, сейчас у вас их слишком много. У меня тоже есть ошибки, но не грубые, а тонкие, и я их знаю, поэтому я скромен. Вы же не замечаете свои ошибки, поэтому считаете себя особыми людьми. Почему прошло много времени, а вы так и не стали буддами? Потому что у вас есть ошибки, и из-за этого нет прогресса. Если вы думаете, что у вас нет ошибок, значит, вы так ничего и не поняли.

У моего знакомого шахматиста, гроссмейстера международного уровня, очень интересная система, как буддийская философия. Когда я ему однажды сказал, что он прекрасно играет в шахматы, он ответил: «Нет, нет, Геше-ла. Я плохой игрок. Я выигрываю не потому, что играю без ошибок, у меня их много. Я выигрываю, потому что мои соперники играют еще хуже. Если они будут знать мои ошибки, то легко меня обыграют». Что он делает? Он играет в шахматы, а потом анализирует. Его ум работает, как советует буддийская философия. Они поняли одну буддийскую теорию – везде есть ошибки. Он выигрывает, но, делая анализ, понимает, где допускает ошибки. Поэтому он знает, что выигрывает не потому, что он – самый лучший, а потому что ошибки соперника были еще хуже. Это правильно.

Поэтому вам важно знать, какие ошибки вы совершаете. У вас их много, и вам надо постараться понять свои тонкие ошибки, о которых не знают обычные люди. Если я вас спрошу, какие ошибки вы совершаете, а вы мне скажете, что у вас есть гнев, я отвечу, что у обычных людей тоже есть гнев. Они тоже знают, что гнев – это ошибка. Что тогда особенного в том, что вы изучали буддийскую философию? Вам надо знать тонкие ошибки, которые обычный человек не знает, тогда вы будете чуть-чуть выше уровнем.

Посмотрите: когда вас хвалят – вы счастливы; когда критикуют – вы несчастны. Обычные люди считают, что так и должно быть, но вы должны знать, что это ошибка. Именно такие

ошибки причиняют вам огромный вред. Вы должны логически это понимать. Далее, если вы будете делать медитацию на драгоценную человеческую жизнь, вы будете знать, что каждый миг этой вашей жизни значим. Тогда вы поймете, что трата вашей драгоценной человеческой жизни впустую – тоже ошибка. Я знаю, что даже пить чай, расслабиться на минуту – это ошибка, хоть пока и нестрашная.

Таким образом, существует много разных уровней ошибок, о которых обыватели и не догадываются. Для обычных людей каждый миг быть счастливым – это хорошо. Так думают люди низкого уровня. Большую часть времени они огорчены, обеспокоены, поэтому каждая счастливая минута для них – это здорово. Но человек, развивший свой ум, знает, что это ошибка. Вот такой ум вам надо развивать. Поэтому проверьте, какие ошибки вы совершаете, и сократите их. Однако сейчас вы не можете полностью устранить такую ошибку, как желание все время быть счастливым. Пока что вам даже полезно быть счастливым каждую минуту. Сначала вам надо устранить грубые ошибки, сразу же убрать тонкие ошибки вы не можете, но вам надо их осознать. Если вы скромны, то будете видеть свои ошибки очень ясно. Это сделает вас еще более скромными, и тогда у вас появится хорошая основа для развития шаматхи.

Далее, четвертое внутреннее условие – это накопление высоких заслуг. Начитать сто тысяч мантр прибежища, сто тысяч мантр Гуру-йоги – необходимые условия для накопления высоких заслуг. Пятое внутреннее условие – это очищение негативной кармы. Без накопления высоких заслуг, без очищения негативной кармы породить шаматху будет очень трудно. Для того чтобы очистить тяжелую негативную карму, с правильной мотивацией выполняйте практику Ваджрасаттвы – начитывайте сто тысяч мантр. Что касается простираций – не обязательно делать сто тысяч, делайте столько, сколько можете. Подношение мандалы – тоже хорошая практика для накопления заслуг. Накапливая высокие заслуги, очищая негативную карму, вы готовите поле своего ума для развития шаматхи. Тогда, если вы посеете туда семена концентрации, дерево шаматхи сможет там вырасти. Если же ваше поле сухое, и вы без всякой подготовки сеете туда семена шаматхи, у вас ничего не получится.

Все эти благоприятные условия упоминаются в Ламриме. Сегодня я передал вам мои сущностные наставления – не забывайте их.