

Я очень рад всех вас видеть здесь в первый день всероссийского ретрита. Люди приехали издалека и прошли через множество трудностей, я хотел бы поприветствовать всех. Главная цель, ради которой вы здесь собрались, это укрощение ума, а не просто развлечение и желание услышать что-то новое. Когда вы здесь получаете учение, для вас самое главное – это не услышать что-то новое. Самое главное – получать учение не как интеллектуальную информацию, а так, чтобы оно помогло укротить ваш ум. Думайте о том, как оно может вам помочь в укрощении ума. Главная причина нашего страдания в сансаре – это неукротенный ум. Учение Будды главным образом предназначено для укрощения ума. Говорится, что если вы получаете учение в течение длительного периода времени, если вы медитируете в течение длительного периода времени, но ваш ум не укрощается, тогда какой смысл получать учение и медитировать?

Когда вы получаете учение, очень важно сделать упор на укрощении ума, чтобы стать более хорошим человеком, более добрым, менее негативным. Если вы встречаетесь с плохими условиями, и у вас не порождается негативных эмоций, то это очень хороший прогресс. Но если ваш ум сразу порождает негативные эмоции при встрече с каким-то внешним условием, это значит, что он очень слаб и не укрощен. Если вы, получив учение, не злитесь и улыбаетесь, даже когда десять человек злятся на вас и выкрикивают в ваш адрес какие-то плохие слова, это означает, что ваш ум укрощается.

Когда вы по-настоящему начинаете понимать буддийскую философию, то видите, что те люди, которые вас ругают, находятся под контролем негативных эмоций. Вы видите, что теми людьми полностью движет их негативное состояние ума, а у них самих никакой силы нет. Они сами являются первыми жертвами своих негативных состояний ума. В буддийской философии говорится, что омрачения – это главные создатели наших проблем. В первую очередь они создают проблемы самим людям и тем, кто их окружает. Поэтому вы можете испытывать сострадание вместо гнева.

Здесь в течение ближайших одиннадцати дней будет проходить учение по Ламриму, а потом начнется период индивидуальных ретритов. Сегодня начинается ретрит, и в течение одиннадцати дней будет учебный курс. Ретрит означает «граница». Здесь различают внутреннюю и внешнюю границы. Внутренняя граница важнее.

Что касается внутренней границы, то здесь в течение этих одиннадцати дней думайте только о Ламриме и не думайте ни о чем мирском. В течение одиннадцати дней не пересекайте границу негативных состояний ума, оставайтесь в границах позитивного состояния ума. Вы можете радоваться, быть счастливыми, но не выходите за границу позитивного состояния ума. Особенно вам не разрешается злиться в течение всего ретрита. Если есть небольшая привязанность – это не страшно, но гнев здесь не разрешается. Небольшая привязанность есть даже у арьев, они не могут ее полностью устранить, поэтому это не страшно. Но большая привязанность здесь также не разрешается. Большая привязанность – это когда вы становитесь практически сумасшедшими, вы полностью теряетесь из-за объекта привязанности. Это иллюзия. Если есть маленькая привязанность, то это не страшно, но не теряйте голову. В буддизме говорится, что привязанность нехороша из-за того, что когда у вас порождается сильная привязанность, то вы теряете голову и начинаете совершать глупые действия. Вы вредите другим и себе.

Породите сильную внутреннюю решимость: «Я нахожусь в ретрите, я буду держаться в пределах позитивного состояния ума, и не буду выходить за эту границу». Даже если вы поете, пойте ради счастья других. Так вы не выйдете за рамки этой границы. Если вы танцуете, то также делайте это ради счастья других. Это тоже не плохо.

Итак, сегодня наш первый день начинается с благословения Манджушри. В первую очередь, чтобы получить благословение Манджушри, визуализируйте эту постройку как мандалу Манджушри. Визуализируйте меня в облике Манджушри. Перед тем, как вы сюда пришли, я призвал Манджушри, и сейчас это божество находится здесь. Кроме него здесь присутствуют все божества, Будда, Его Святейшество Далай-лама и все Учителя линии преемственности. Вы приехали издалека, чтобы укротить свой ум, и я попросил их: «Пожалуйста, благословите моих учеников, чтобы им было легче укротить свой ум». Что касается укрощения ума, то вам самим это сделать очень трудно. Когда вам помогают божества, когда они и ваш Духовный Наставник благословляют вас, тогда вам легче укротить свой ум. В этом случае могут происходить чудеса.

В XXI веке очень важна вера. Иногда люди думают, что вера – это нечто, относящееся к прошлому, а XXI век – это век интеллекта и не так просто породить веру. Сначала я думал, что, может быть, если людям нелегко породить веру, это означает, что они очень рациональны и мыслят логически. Я решил, что это хорошо. Но когда я исследовал большинство людей, которые живут в XXI веке, то оказалось, что если речь идет о чем-то полезном, им очень трудно породить веру, но если что-то несет в себе вред и обман, они верят в это очень легко. Когда я хочу вас обмануть, ваш интеллект не работает, логики нет, вы сразу думаете: «Да-да, правильно». Если бы люди XXI века были очень рациональными и мыслили логически, то их никто не смог бы обмануть. Но в действительности людей обмануть очень легко. Когда людей обманывают, в это время логики у них нет. Когда им кто-то хочет помочь, они думают: «Я быстро в это поверить не могу». Это неправильно. Что касается хороших вещей: в некоторых сферах очень трудно все понять очень детально, но если вы верите, то здесь нет никакой опасности. Например, присутствие здесь Манджушри: это очень трудно доказать логически. Это «чокьи кече», это не объект вашего зрительного сознания, это объект вашего ментального сознания. Он присутствует в тонкой форме, вы не можете ее увидеть. Как же я могу вам доказать, что Манджушри здесь? Но если вы в это верите, здесь нет ничего опасного. Даже если его здесь нет, все равно ничего страшного. Ученые проводили исследования свойств воды и пришли к выводу: если обычную воду назвать полезной, особой, то когда люди ее пьют, она им помогает. Если люди верят, что обычная вода является полезной, необычной, то она им помогает. Здесь ситуация другая, потому что тут есть основа, не как в случае с водой. Вы не просто верите, что обычная вода является особой. Здесь по-настоящему присутствует Манджушри. Если вы верите в это, то преимущества этого просто невероятны.

Лама Цонкапа говорил, что в настоящий момент у нас нет отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. В этом случае, что бы мы ни делали, мы будем вращаться в сансаре. Даже если мы читаем мантры, это все равно приводит к вращению в сансаре. Исключением является зависимость от особого объекта Поля добродетелей, во всем остальном, что бы мы ни делали, это приводит к вращению в сансаре. Почему? Потому что без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, мы создаем карму, которая приводит к вращению в сансаре, это загрязненная карма. Мы не можем создать карму, подобную освобождению и не загрязненную карму. Исключением является Поле добродетелей, Манджушри, божества, ваш Духовный Наставник. Когда вы порождаете веру в них, то даже если у вас нет отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, то вы создаете карму, подобную освобождению. Поэтому для нас в настоящий момент породить веру в божество, в нашего Духовного Наставника – это действительно что-то очень особое, потому что так мы можем создать настоящую карму как причину освобождения. В противном случае, что бы мы ни делали, даже если выполняем ретрит, мы продолжаем создавать причины вращения в сансаре. Неважно, сколько бы вы ни произносили таких слов, как махамудра, дзогчен, шесть йог Наропы, все равно вы будете вращаться в сансаре. Поэтому вера в Поле добродетелей – это очень ценное наставление. Думайте так: «Поле

добродетелей здесь по-настоящему присутствует, просто я этого не вижу. Есть много вещей, которые находятся за рамками моего видения». Что касается нашего органа зрения, то существует множество вещей, которые мы не можем увидеть глазами, хотя это является объектом органа зрения.

Итак, визуализируйте, что находитесь внутри мандалы Манджушри. В этой мандале располагаются два божества Манджушри – главное божество на алтаре и я в облике Манджушри как помощник. Вам нужно породить сильную веру в то, что Духовный Наставник и Манджушри нераздельны, это единое целое. Думайте так: «С безначальных времен и по сей день я не смог укротить свой ум, поскольку у меня не было подлинного наставника. Я не встречал подлинного Учителя, который бы указал мне путь к освобождению. Сегодня я его нашел и очень счастлив от этого. Это гораздо ценнее, чем драгоценность, исполняющая желания. Для меня это высочайший объект накопления добродетелей. Для меня это наивысший объект, с помощью которого я могу очиститься от тяжелейшей негативной кармы. Также для меня это объект, через который я получаю благословение всех божеств и всех будд». Поэтому в том, чтобы видеть вашего Духовного Наставника единым целым с божеством Манджушри для вас заключаются одни лишь преимущества. В действительности, когда ваш Духовный Наставник находится перед вами, даже если он обычный человек, но вы порождаете в него веру, то в этом случае в его теле присутствуют все будды и божества. Поэтому для вас он драгоценнее, чем все будды. Говорится, что где бы ни находился ваш Духовный Наставник, для вас это самое святое место.

Теперь, чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это не вредить другим. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, то вашим главным обетом здесь является не принимать прибежище в мирских богах. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то вам не разрешается вредить живым существам. Вы должны пообещать, что не будете вредить ни одному живому существу. И поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, то не водитесь с вредоносной компанией, которая ведет вас в негативном направлении и склоняет к вредоносным действиям. Это три главных обета.

В особенности, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, главным объектом прибежища является Дхарма. Дхарма находится не где-то во внешнем мире, Дхарма – это ваши собственные благие качества ума. И вы принимаете прибежище в своих позитивных состояниях ума, это самое главное прибежище. Если вы исследуете, то увидите, что в настоящий момент ваш ум всем сердцем принимает прибежище в ваших негативных состояниях ума. Когда у вас возникает какая-то проблема, сразу эти негативные состояния ума стараются решить эту проблему. Это означает, что вы на сто процентов полагаетесь на негативные состояния ума. Если вам не хватает счастья, если вы хотите счастья, то сразу же, используя свои негативные состояния ума, вы пытаетесь найти это счастье. Это неправильное прибежище. С безначальных времен и по сей день, мы полагаемся на негативные состояния ума, чтобы решить свои проблемы и обрести счастье. Это очень неправильно.

С этого момента вам нужно понять, что ваши позитивные состояния ума – это настоящий объект прибежища, потому что они возникают из достоверного состояния ума. Их сущность – это лекарство, они являются мудрыми состояниями ума. Их функция только в том, чтобы делать счастливыми вас и других. Это самое лучшее состояние ума, которое решает проблемы и приносит вам счастье. Если вы полагаетесь на негативные состояния ума, то в этом случае для вас невозможно в конце обрести настоящее счастье. Возможно, что вы испытаете какое-то временное счастье, но в конце вас ждут очень большие проблемы.

Произойдет беда из-за того, что вы полагаетесь на свои негативные состояния ума. Что касается негативных состояний ума, то их причина в ложном состоянии ума. Они возникают из-за ошибочных состояний ума. То есть, это недостоверное состояние ума. Их сущность – это яд. Они также очень глупы. Когда вы порождаете негативные состояния ума, то в этот момент становитесь очень глупыми, особенно когда у вас порождается привязанность. Когда у человека возникает привязанность, он становится по-настоящему глупым. Далее, функция негативных состояний ума в том, чтобы делать несчастными вас и других.

Каждый день проводите такой анализ: анализируйте причину, сущность и функцию своих негативных и позитивных состояний ума и порождайте убежденность. В этом вам трудно обрести убежденность. Но если изо дня в день вы будете думать об этом, то постепенно у вас пропадет желание порождать негативные состояния ума, для вас они будут подобны яду, как если бы перед вами оказалась ядовитая змея. Если вам на колени падает ядовитая змея, вы сразу же ее сбрасываете. Почему? Потому что ваш ум знает, что это змея ядовитая, и если она вас укусит, то это очень опасно, можно жизнь потерять. Поэтому вы ее сразу сбрасываете. Точно также и негативные состояния ума. Когда они порождаются в вашем уме, это еще опаснее, чем ядовитая змея. Они не только вредят вашему уму, но и вашему телу. Современные ученые исследуют этот вопрос и говорят, что наши негативные состояния ума являются главной причиной и наших физических болезней. Кто слишком эгоистичен, думает постоянно «я, я, я», у того болит сердце. Чем больше омрачений, тем больше болезней. Наука это доказала. Поэтому на вашем физическом уровне негативные состояния ума – это также настоящий яд. Когда вы порождаете позитивные состояния ума, то и для вашего физического тела это очень хорошее лечение. Думайте так каждый день. Когда вы вспоминаете о прибежище, думайте об этих положениях, о принятии прибежища в позитивных состояниях ума, а не в негативных.

Поэтому лама Цонкапа говорит, что из трех объектов прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи – Дхарма является главным объектом прибежища. Только ваша собственная Дхарма может освободить вас от сансары, Будда не может этого сделать. Будда может только указать вам путь, помочь укротить ваш ум, для вас это невероятно благотворно, но главным объектом прибежища для вас является Дхарма. Старайтесь порождать все больше и больше позитивных состояний вашего ума, увеличивайте их.

Существует множество видов позитивного состояния ума, множество различных уровней, и все они объясняются в Ламримае. В настоящий момент у вас очень мало позитивных состояний ума и они очень слабые. По этой причине, когда вы встречаетесь с проблемой, вам трудно ее решить. Поэтому для вас очень важны аналитические медитации на Ламрим. Благодаря этому в вашем уме породится настоящий объект вашего прибежища, ваша Дхарма, начиная от преданности Учителю и заканчивая мудростью, познающей пустоту. Необходимо, чтобы вся эта Дхарма находилась в вашем уме, все это – объекты прибежища.

Я не обладаю высокими реализациями, я не умею летать, у меня нет ясновидения, я не знаю, о чем вы думаете, поэтому не беспокойтесь. Но я провел определенные аналитические медитации на Ламрим и могу сказать, что обрел определенную Дхарму в уме. Поэтому, с каким бы плохим условием я ни встретился, мой ум остается спокойным, это я вам точно могу сказать. Просто невероятно, когда ум полностью полагается на позитивные состояния ума – это такое счастливое состояние! Ваше счастье не зависит от того, что люди думают, говорят, ваше счастье зависит от вашего собственного состояния ума. Это чудо, я бы хотел сказать вам об этом. Куда бы вы ни пошли, вы везде счастливы. Кусок хлеба едите – счастливы, от большого количества еды вы не зависите, достаточно чуть-чуть желудок накормить. Если есть, хорошо, нет – ничего страшного. Когда ум здоровый, это настоящее счастье. Я хочу, чтобы вы это обрели, и вы по-настоящему можете обрести это. Для вас это

самая лучшая антикризисная подготовка. Экономическая ситуация в нашем мире очень нестабильна, в мировой экономике может произойти все, что угодно. Самая лучшая антикризисная мера – это здоровый ум. Тогда вам достаточно всего одного предмета одежды – много не надо. Вы не зависите от большого количества материальных вещей, вам достаточно стакана чая и куска хлеба. Когда вы обрываете здоровый ум, то все меньше зависите от материального мира. А что касается материального мира, то он ненадежен.

В буддийской философии 2500 лет назад говорилось о материальном мире, что внешние объекты не надежны и не нужно на них полагаться. Это все равно, что построить красивый дом из льда. Каким бы красивым он ни был, он не будет надежным, потому что, если температура изменится, то он разрушится. Такова и мировая экономика. Ситуация немного меняется, и экономическая система сразу же рушится, потому что она подобна такому дому из льда.

Сегодня мы полагаемся на самое надежное – на свои позитивные состояния ума, на Дхарму, а также на Будду, как на самое надежное существо в мире. Будда говорил о том, что солнце может погаснуть, океан может высохнуть, горы могут разрушиться, но Будда, Дхарма и Сангха никогда не обманут, они самые надежные объекты. Поэтому полагайтесь только на то, что является самым надежным, тогда в будущем вас не будут ждать катастрофы. Вначале вы можете испытывать какие-то трудности, но в конце вы обретете совершенное счастье, потому что полагаетесь на очень надежные объекты.

Итак, визуализируйте здесь двух Манджушри, а над моей головой представляйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, скажите себе: «С этого момента я больше не буду полагаться на внешние объекты, потому что они ненадежны. А что касается ума, то я больше не буду полагаться на негативные состояния ума, я буду полагаться только на позитивные состояния ума, на Будду и на Сангху. Вы – три моих объекта прибежища. Будда, пожалуйста, благословите меня, чтобы я все время помнил, что негативные состояния ума – это ненадежные объекты прибежища, только позитивные состояния ума являются надежным объектом прибежища. Внешние объекты также не являются надежными. Что касается внешних объектов, то только Будда, святые существа, которые заботятся о других больше, чем о себе, являются моими объектами прибежища. В вас, Будда, Дхарма и Сангха, с этого момента я принимаю прибежище. Я делаю это не только сейчас, а до самого достижения состояния будды».

Как только вы породите такую сильную решимость, то даже во время сна будете накапливать высокие заслуги. Заслуги от прибежища просто невероятны. Благодаря прибежищу, у вас естественным образом становится меньше негативных состояний ума, потому что вы принимаете прибежище в позитивных состояниях ума. Вы перестаете принимать прибежище в негативных состояниях ума. Вы также никогда не будете использовать свои негативные состояния ума как метод обретения счастья и решения проблем. Если они породятся у вас по привычке, то вы сразу же их остановите. В начале это очень большой прогресс. Когда вы обрываете такое состояние ума и после этого начинаете медитировать на развитие шаматхи, то по-настоящему сможете достичь ее. Потому что ваш ум полагается только на позитивные состояния и не полагается на негативные. Когда у вас есть такое состояние ума, то ваш ум не захочет блуждать где-то во внешнем мире. Тогда вам будет гораздо легче обрести однонаправленную концентрацию.

Почему в настоящий момент вам очень трудно развить шаматху? Потому что глубоко внутри ваш ум принимает прибежище во внешних объектах. Вы думаете: «Если бы у меня был такой-то объект, то я был бы счастлив. Если бы я куда-то уехал, то был бы счастлив».

Если бы я кем-то стал, то был бы счастлив». И для того чтобы стать таким человеком, вы используете негативные состояния ума, начинаете придумывать очень много хитрых комбинаций, и, в конце концов, обманываете сами себя. Тогда вы не можете сосредоточиться даже на одну минуту и сразу отклоняетесь к объекту привязанности.

Пананг Ринпоче мне говорил, что если у вас в сердце есть настоящее, чистое прибежище, то вы сможете развить концентрацию намного легче. У вас нет сильного прибежища, поэтому медитировать вы не можете. Вроде сидите, а ум думает: «Как было бы хорошо, если бы у меня это было», – и поэтому не можете сконцентрироваться. Потом вы поймете, что внешние объекты ненадежны, они как иллюзия, ледяной дом: красивый, но ненадежный. Подумайте над этим. Посмотрите: какой красивый дом можно построить зимой из льда! Но потом погода меняется, и вместо дома на этом месте – вода. Все материальные объекты такие же, они ненадежны.

Когда у вас до некоторой степени порождается такое состояние ума, то вы уже не хотите блуждать где-то во внешнем мире, а хотите развить высокую концентрацию. Когда вы развиваете шаматху, то тот покой ума, который вы обретаете, просто невероятен. Больше размышляйте о преимуществах шаматхи. Даже я, ленивый, когда думаю о преимуществах шаматхи, у меня сразу глаза больше становятся: «О, я хочу шаматху». Сейчас здесь стоит дом шаматхи, он почти достроен. Он построен не для нескольких человек, а для всех, чтобы все там могли медитировать. Готовьтесь с этого момента.

Ретриты по шаматхе начнутся с 2014 года. Осталось всего два года. Пожалуйста, сделайте так, чтобы при выборе десяти человек у меня возникли трудности, чтобы к тому моменту были бы готовы двадцать или сорок человек. Тогда мне будет трудно выбрать десять человек. В настоящий момент мне трудно найти таких людей. Поэтому я прошу вас, готовьтесь, создайте мне такие небольшие проблемы, чтобы я думал: «Как же мне выбрать среди этих, скажем, сорока человек?» Как тренеру футбольного клуба трудно выбрать кого-то среди игроков хорошей команды: «Он хорошо играет, он тоже, что же делать?» У меня такой проблемы нет. У меня, как у тренера, даже одиннадцати игроков нет, выбора нет. Поэтому я прошу вас, пожалуйста, сделайте что-то такое, чтобы мне было трудно выбирать.

Теперь соедините руки. Каждый раз, когда вы принимаете прибежище, ваше прибежище должно становиться все глубже и глубже. Породите сильную решимость: «С этого момента я буду использовать внешние объекты, не принимая в них прибежища». В буддизме не говорится, что вообще нельзя использовать внешние объекты. Используйте стол, чтобы поставить на него чашку. Но если вы всем своим весом обопретесь на стол, то он сломается, это бессмысленно. Мы же делаем так: если объект чуть-чуть полезен, мы сразу на него полагаемся всем сердцем. Это тупой ум. Если вы всем телом обопретесь на этот красивый стол, то упадете, а потом голова болеть будет. Но я не говорю, что не нужно использовать стол, чашку, я не говорю, что не нужно использовать материальные объекты. Некоторые мои тибетские друзья-геше говорят, что все это материальное не нужно использовать, но я говорю: «Нет-нет, это неправильно». Это другая крайность, когда говорят: «Я вообще не буду пользоваться никакими современными технологиями». Хотя, если вы живете в горах, в пещере, то это нормально.

В буддизме говорится, что не нужно принимать прибежище в материальных объектах, то есть считать их объектами счастья. Они не являются объектами счастья, но во временном отношении их можно использовать. Что же касается ваших омрачений, то не используйте их даже во временном отношении. Не принимайте прибежище в омрачениях и не используйте их для обретения временного счастья. Они принесут вам только страдания. Например, даже если вы выпьете совсем чуть-чуть яда, то все равно будете болеть.

С таким сильным чувством прибежища думайте в отношении материальных объектов: «Я буду их использовать, но не буду принимать в них прибежища. Что касается негативных состояний ума, то я не буду принимать их прибежище и не буду их использовать». Тогда в чем вы принимаете прибежище? И здесь вы думаете: «В моих позитивных состояниях ума, в Дхарме. Что касается позитивных состояний ума, которых у меня нет, я разовью их, и далее буду принимать в них прибежище». В тот момент, когда вы принимаете прибежище, это самое главное обещание, которое вы даете.

Итак, соедините руки. Визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни над моей головой. Обет прибежища исходит из моего рта и рта Его Святейшества, попадает к вам в рот и остается в вашем сердце в виде чистого обета прибежища. Это ваше обещание, помните о нем: помните, что вы всем сердцем принимаете прибежище только в позитивных состояниях ума, а не в негативных. Также помните об этом в повседневной жизни. Тогда вы будете в чистоте держать обет прибежища.

Теперь – обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Когда вы принимаете обет бодхичитты, то, что вам необходимо отбросить, так это ваш эгоистичный ум. Думайте так: «С этого момента я перестану быть рабом своего эгоистичного ума. Он обманывает меня и всех живых существ. С этого момента я буду заботиться об уме, заботясь о других. Это драгоценный ум, из которого возникает все счастье. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог постоянно заботиться о других. Какая бы мысль у меня ни возникла, пусть она будет о том, как бы сделать что-то хорошее для других. Это святая мысль. Пусть, что бы я ни делал, это будет что-то хорошее для других. Что бы я ни говорил, пусть это будет что-то хорошее для других. Пусть я никогда не буду причинять вреда другим. Это мое обещание. С этого момента я буду рабом ума, заботящегося о других, а не эгоистичного ума». И вы даете обещание, что с этого момента из всех сил будете стараться пресечь этот эгоистичный ум. Вы думаете: «С другой стороны, с этого момента я из всех сил буду стараться увеличивать свой ум, заботящийся о других. Это мое обещание». Бодхисаттва принимает множество обетов, но в сжатой форме они все сводятся к устранению эгоистичного ума и постоянному увеличению ума, заботящегося о других. Также молитесь: «Пусть из жизни в жизнь я буду источником счастья для всех живых существ». Тогда ваша жизнь будет значимой.

Теперь соедините руки. Визуализируйте здесь двоих божеств Манджушри, Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни, также ламу Цонкапу в облике Будды Шакьямуни, – по сути они едины. Вы думаете: «Сейчас я принимаю обет бодхичитты, и с этого момента я буду уменьшать свой эгоистичный ум и увеличивать ум, заботящийся о других. Это мое обещание. Пусть мое тело, речь и ум станут источником счастья для всех живых существ. Какую бы позитивную карму я ни создал, принося благо другим, пусть она станет причиной счастья для всех живых существ». В этом смысл вашей жизни. Вы создаете позитивную карму, помогая другим, и далее эти заслуги посвящаете тому, чтобы помочь им еще больше. Это называется самым здоровым образом мышления. Люди, которые так думают, жизнь за жизнью будут становиться все счастливее и счастливее.

Эгоистичный ум – глупый ум. Он вредит другим и хочет вредить им еще больше. Иногда у вас возникает такая привычка: когда вы вредите другим, то получаете от этого удовольствие. Вы думаете: «Сегодня я ему такую вещь сказал, что лицо у него красным стало. Как хорошо! Завтра я ему еще что-нибудь скажу». Вот это ненормальный ум. Когда вы радуетесь страданиям других людей, это очень ненормально. Если же ваш ум становится счастливым при виде счастья других людей, то это очень здоровое состояние ума. Когда у

вашего ума появляется такая привычка, тогда, если вы делаете что-то доброе, и люди счастливы, вы становитесь еще более счастливым, – это хорошая привычка ума.

Когда я был маленьким, я делился со своими друзьями конфетами или тем, что у меня было. Они ели и счастливо говорили, как вкусно, а я был еще счастливее. Для меня съесть конфету не было таким уж счастьем, но когда они становились счастливыми, то я был еще счастливее. Я не знал тогда ничего о бодхичитте, о философии, но у меня в детстве была такая мысль: когда люди счастливы – сам я еще более счастлив. Поэтому я всегда хотел делиться всем, что у меня есть, со своими друзьями. Это хорошая привычка. Наверное, в прошлой жизни я чуть-чуть думал о бодхичитте.

Теперь пообещайте мне, что станете такими же. Если вы – мои ученики, то должны стараться быть похожими на меня – добрыми людьми. Если вы не очень активные, ничего страшного. Я не могу вас особо учить энтузиазму, потому что у меня самого его нет. Когда я дохожу до раздела об энтузиазме, то мне очень трудно передавать вам учение, потому что у меня самого нет много энтузиазма. Если, например, Духовный Наставник очень скуп, но учит своих учеников щедрости, они будут смотреть на это со смехом, это не будет трогать их ум. Точно также, если я буду говорить вам об энтузиазме, вы тоже будете смеяться. Но что касается доброты, то когда я учу вас доброте, мне незачем стесняться, потому что я немного добрый. Это самое главное – будьте добрыми. Если вы немного ленивы, это не страшно. Если немножко хулиганите, ничего страшного, самое главное – доброта. Если вы строго сидите, очень аккуратно, сюда не смотрите, туда не смотрите, а внутри думаете неправильно, то это тюрьма. А потом вы думаете о себе: «Я хороший человек». Зачем это?

Поэтому Шантидева в «Пути бодхисаттвы» говорит: «Зачем принимать большое количество обетов, если вы не следите за своим умом?» Если в уме нет чистоты, доброты, ум злой, то вся эта строгость, дисциплина становятся тюрьмой. Если вы сидите со злым умом, пусть даже красиво одеты, сидите строго, даже не смотрите по сторонам, то это тюрьма. Внутри вы думаете о других: «Он такой, он сякой». В этом случае, даже если человек надевает монашескую одежду, ни на кого не смотрит, только строго сидит, то это тюрьма. Самое главное, быть добрым, даже если вы немного гуляете, прыгаете, – ничего страшного. Самое главное – сделать эгоистичный ум меньше. Думайте так: «Я хочу счастья, и у них тоже есть право быть счастливыми. Пусть все будут счастливы». Получайте удовольствие с умом, заботясь о других, это самое лучшее удовольствие. Высочайшая этика – это этика ума, заботящегося о других. Если вы обладаете такой этикой, то даже когда поете песню, это является практикой Дхармы. Если вы поете ради других людей.

Итак, соедините руки и дайте мне обещание, что будете поступать именно так. Обязательно надо быть добрым. В конце сделайте такое посвящение: «Пусть жизнь за жизнью я буду источником счастья для других живых существ». И помолитесь так же, как Шантидева: «Пока существует пространство, пока остаются живые существа, пусть я буду пребывать вместе с ними, чтобы освободить их от страданий». Это моя самая любимая молитва, потому что это любимая молитва моего Духовного Наставника. Также она должна быть и вашей любимой молитвой, потому что это любимая молитва вашего Духовного Наставника. Каждый день я произношу эти слова.

Здесь сегодня присутствуете не только вы, но, может быть, множество нагов, духов, они также принимают эти обеты и принимают их более чисто, чем вы. Миларепа говорил, что у духов может быть немного грубый характер, но когда они принимают обеты, когда получают учение, после этого они практикуют очень искренне. Миларепа говорил, что человек не искренний. Во время учения он очень скромно складывает руки, но потом все забывает. Человек – не искренний. Дух – более искренний.



Вам нужно сказать: «Мы люди, у нас есть драгоценная человеческая жизнь, а у них ее нет. Поэтому мы должны быть лучше. Если я не могу практиковать лучше, чем они, то мне должно быть стыдно, потому что я обладаю драгоценной человеческой жизнью. А Будда говорил, что драгоценная человеческая жизнь – это самое лучше тело для практики Дхармы». У вас есть самые лучшие условия, и если вы не можете быть искренними, а они могут, то вам должно быть стыдно. Сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь, поэтому у вас нет никаких оправданий.

Далее просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри. Из области лба Манджушри, из моего лба исходит белый свет и нектар, проникает в ваше тело, наполняет его и очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашим телом. Также он благословляет ваше тело и оставляет в вашем уме семя тела Будды. Хотя вы этого не видите, но поверьте, что такое по-настоящему происходит. Это не объект зрительного познания, это «чокьи кече», объект ментального познания. В настоящий момент ваш первичный ум, ментальное сознание не может познавать, не опираясь на органы чувств. Вы видите только с помощью органов чувств, поэтому вы не можете этого воспринимать. А когда вы можете видеть вне зависимости от органов чувств, это называется ясновидением. Вы сможете это обрести после развития шаматхи, после того, как обретете контроль над своим сознанием. Это не что-то абстрактное, эти белый свет и нектар по-настоящему являются объектами достоверного познания. Это феномен. То, что является объектом достоверного познания, это феномен.

Итак, выполняйте эту визуализацию. Здесь также думайте о том, что эти белый свет и нектар очищают вас от всех ваших болезней и негативной кармы, созданной вашим телом. Для этого нужны четыре противоядия. Первое – сожаление о негативной карме, созданной не только в этой жизни, но и во множестве предыдущих жизней. Второе – опора на божество Манджушри. Третье – визуализация света и нектара. Четвертое – решимость не повторять такого вновь. Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, от которой вы не смогли бы очиститься. Как если, например, вы удаляете информацию из своего компьютера и знаете особую технику, то невозможно, чтобы вы не удалили ее, применяя эту технику. Но если вы не знаете, как удалить информацию, то, сколько бы ни нажимали на клавиши, вы не сможете ничего стереть.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри. Из области горла Манджушри, из моего горла (я в облике Манджушри) исходит красный свет и нектар, проникает в ваше тело, наполняет его и очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашей речью. Также он благословляет вашу речь и оставляет семя речи Будды.

Не забывайте об этих четырех противодействующих силах, сожалении о негативной карме, созданной вашей речью. Сожаление возникает, когда вы думаете о последствиях отпечатков вашей негативной кармы. Что касается последствий, то если речь идет об отпечатке тяжелой негативной кармы, то, когда он проявляется, в силу этого вы перерождаетесь в аду. Ад никто не создает, он является творением вашей собственной негативной кармы. Когда негативная карма проявляется, то даже в этом месте может возникнуть ад. Хотя вы можете и не видеть его, но тот человек, у которого проявляется эта негативная карма, видит этот ад. Поэтому не думайте, что ад находится где-то далеко. Если у вас проявляется тяжелая негативная карма, то само место, где вы умираете, может стать для вас адом. Нагарджуна говорил, что надо трижды в день вспоминать о страданиях низших миров. Думайте о том, что это кошмар. Что

касается человеческой жизни, то если вы чем-то заболели, то это не кошмар. Даже если вы потеряли свою ногу, это тоже не кошмар, если вы потеряли работу, это не кошмар, если сгорел ваш дом – и это не кошмар. Но если вы умираете и перерождаетесь в низших мирах, то это настоящий кошмар. И такое может произойти уже завтра. Будущая жизнь не далеко, она может наступить уже завтра. Если вы будете думать так, то по-настоящему захотите очиститься от отпечатков негативной кармы. В самой глубине вашего сердца у вас породится сожаление о созданной негативной карме. В настоящий момент ваше сожаление очень слабое. Почему? Потому что вы не думаете о страданиях низших миров. Поэтому у вас нет сильного прибежища в уме. Одна из главных причин прибежища – это страх перед рождением в низших мирах. Его у вас нет. Поэтому Нагарджуна подчеркивал, что в течение дня трижды нужно вспоминать о страданиях низших миров. Вы не можете медитировать все время, но в течение дня три раза вспоминайте о рождении в низших мирах, о смерти, думайте о том, что смерть может наступить уже завтра. Сколько раз в день вы думаете о своем доме, работе, карьере: «Вдруг я потеряю свою квартиру, карьеру? Вдруг я заболею?» Почему вы не можете думать так: «Вдруг я умру и перерожусь в низших мирах? Это кошмар!»

Я тоже делаю не очень много формальной медитации, но трижды в день я вспоминаю о страданиях низших миров. Есть так много животных, и когда я их вижу, то думаю: «У меня есть очень много кармических отпечатков родиться животным, вдруг один из них проявится, и я рожусь им? Такое может быть, это кошмар. Как я смогу это терпеть: разговаривать не смогу, одежды не будет, зимой и летом я буду сидеть на улице, учение не смогу слушать, до медитации мне будет очень далеко, до помощи живым существам далеко, я даже себе помочь не смогу. Как я смогу говорить красивые слова бодхисатвы о том, что хочу стать буддой ради блага живых существ? Это невозможно. Если я рожусь животным, в низших мирах, то помогать другим нереально. Поэтому: пусть я смогу освободиться от перерождения в низших мирах!» Когда я так думаю, у меня не бывает мысли о махамудре, дзогчене. Это далеко, пока лишь бы в низших мирах не родиться! Когда я так думаю, я говорю: «О, махамудра, шесть йог Наропы – это все красивые разговоры, а сейчас я хочу убедиться, что не попаду в низшие миры».

В «Абхисамаяаланкаре» говорится, что когда вы достигаете не просто пути подготовки, а стадии терпения пути подготовки, только тогда у вас есть уверенность, что вы не переродитесь в низших мирах. До этого у вас нет надежной уверенности, даже если вы достигли пути подготовки.

Теперь соедините руки. Представляйте красный свет и нектар, который очищает вас от негативной кармы, созданной вашей речью. Породите сильное сожаление: «Божество Манджушри, пожалуйста, помогите мне очиститься от тяжелой негативной кармы, которая является причиной моего перерождения в низших мирах. Если я перерожусь в низших мирах, то не смогу приносить благо живым существам. Чтобы приносить благо себе и другим, пусть я смогу избавиться от перерождения в низших мирах». И это возможно через очищение от отпечатков негативной кармы. Поэтому вначале большой упор делайте на очищение от отпечатков негативной кармы. Когда вы очищаетесь от этих отпечатков, то у вас не остается семян негативной кармы, и ничего такого прорасти уже не может. Итак, породите сильную решимость, сильное сожаление.

Теперь ваша речь стала чище, сохраняйте эту чистоту. Особенно во время ретрита вообще не создавайте негативной кармы своей речью. Я знаю, что вы любите говорить, тогда говорите что-то хорошее, полезное для других, не говорите все время: «Я, я, я». Также обсуждайте больше тем по Дхарме. А не так, что вы кого-то хвалите: «Вы выглядите очень красиво, у вас очень красивые волосы и т.д.». Это детские разговоры, так вы не помогаете

людям, а даже вредите. От этих слов они становятся чуть-чуть счастливыми, но еще больше привязываются к своему эго. Их эго становится все больше и больше, а потом, когда их покритикуют, им станет очень больно. Таких вещей не говорите. Говорите только о философии: «Почему ты так думаешь?» Вам будут отвечать: «Вот так-то и так-то». Тогда вы говорите: «Тогда это должно быть так-то и так-то, потому что это логично». То есть всегда ведите такие логические диспуты. Например, вы спрашиваете: «Почему ты так думаешь?» Вам отвечают: «Потому что вот так-то». Тогда вы говорите: «Если так, тогда это должно быть так-то и так-то, потому что у этого есть те же обоснования». Тогда ваша логика станет чуть-чуть лучше.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри. Из области сердца Манджушри на алтаре и из моего сердца исходит синий свет и нектар, проникает в ваше тело, наполняет его и очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и оставляет семя ума Будды в вашем уме. В конце загадайте одно мирское желание. Итак, сейчас породите сильное сожаление о негативной карме, созданной вашим умом.

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри. Из трех областей: области лба, горла и сердца Манджушри и моих – одновременно исходят белый, красный и синий лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают вас от большого количества негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. Это последнее благословение, визуализируйте его правильно. Также породите сильное сожаление о негативной карме, созданной телом, речью и умом: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от перерождения в низших мирах», – так принимайте прибежище: «В настоящий момент для меня это главное». Это называется прибежищем, тогда вы становитесь настоящим буддистом. Если у вас нет страха перед низшими мирами, если у вас нет веры в Будду, Дхарму и Сангху, которые могут защитить вас от низших перерождений, то в этом случае у вас нет прибежища. А если у вас нет прибежища, то какой бы практикой вы ни занимались, она не будет буддийской, и вы не сможете достичь буддийских реализаций.

Таким образом, сначала удостоверьтесь, что вы стали буддистом. Далее убедитесь, что выполняете буддийскую практику. Просто говорить: «Я последователь Махаяны», – недостаточно. Вам по-настоящему нужно стать последователем Махаяны. Как вы можете стать практиками Махаяны? Если породите бодхичитту. Если у вас нет бодхичитты, то вы не являетесь практиками Махаяны. Вы просто поклонники Махаяны, но не практики. А если вы не практики Махаяны, то, как вы можете быть практиками тантры? Тантра – это сущностная, тайная практика Махаяны. Если вы не практик Махаяны, то не можете быть практиком тантры.

Поэтому без бодхичитты вы не можете получить настоящее посвящение, вы можете получить просто подобное благословению посвящение, но не настоящее посвящение. Об этом лама Цонкапа говорил очень ясно в «Поэтапном пути тантры». Врата в Сутраяну и Тантраяну – это бодхичитта. Без нее вы не можете вступить на путь Махаяны, на путь Сутраяны и Тантраяны. Когда вы получаете посвящение с бодхичиттой, тогда вы вступаете на путь тантры. Все равно реализаций вы не достигаете, но на путь тантры вступаете. Так вы по-настоящему вступаете на путь тантры. Если вы там делаете один шаг, то движетесь по пути тантры. В настоящий момент вы не стоите на пути Махаяны, поэтому, сколько бы ни

бежали, вы не находитесь на пути Махаяны. Просто по песку бегаєте кругами, ничего полезного в этом нет.

Поэтому лама Цонкапа говорит: «В первую очередь, не выполняйте много разных практик, вначале удостоверьтесь, что стали буддистом и последователем Махаяны». Тогда, если вы стали настоящим последователем Махаяны, и будете начитывать мантры, то это будут настоящие мантры». Кунда Ринпоче говорил, что в Тибете многие любят выполнять ретриты, но при этом в уме они не убедились, что их ум повернулся к Дхарме. Также он говорил, что люди так любят читать мантры, что их четки становятся тонкими, большой палец становится чуть меньше, но их омрачения тоньше не становятся. Какой толк так читать мантры?

Подумайте о страданиях низших миров, немного породите страх перед ними, и сразу в вашем уме появится прибежище. Тогда вы по-настоящему станете буддистом. Это тайные наставления Нагарджуны. Каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Эти наставления Нагарджуна передал одному царю. Это очень полезно.

Теперь передача мантр:

Мантра Манджушри: ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. Каждый день читайте эту мантру для увеличения мудрости.

Теперь мантра Белой Тары для долгой жизни: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЕ ДЖНЯНА ПУШТИМ КУРУЕ СООХА.

Мантра Авалокитешвары: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Мантра Ваджрапани: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ.

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела: ТАДЪЯТА ОМ БЕГАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ МАХА БЕГАНДЗЕ РАНДЗА САМУТГАТЕ БЕНЗЕ СОХА

Теперь мантра Ваджрасаттвы для очищения от негативной кармы:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ

ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА ТИШТО ДЕНДО

МЕМБАВА СУТОКАЯ МЕМБАВА СУПОКАЯ МЕМБАВА

АНУРАКТО МЕМБАВА САРВА СИДИМЕ ТРАЯЦА

САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ

КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХА ХА ХО

БАГАВАНЕ ВАДЖРА МАМЕ МУНДЗЕ ВАДЖРА БАВА

МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ

Что касается индивидуальных ретритов, то очень полезно провести ретрит по очищению от негативной кармы по практике Ваджрасаттвы, чтобы удостовериться, что вы не переродитесь в низших мирах. Не делайте ретрит по Ваджрасаттве с тем, чтобы вы могли выполнять более высокие практики, то есть использовать ее в качестве ступени, чтобы продвинуться выше. Не для этого. Для вас это становится ступенью, но самое главное, это нужно для того, чтобы не переродиться в низших мирах. На этом нужно сделать больший акцент.

Теперь мантра Мигзем. Для тех, кто выполняет практику гуру-йоги, она очень важна:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ЖАМПЕЛЪЯН

ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА

ЛОВСАН ДАГБЕ ШАВЛА СОЛВАДЕП

Мантра Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

Мантра Его Святейшества Далай-ламы: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Когда я сейчас поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, как Манджушри размером с большой палец вашей руки через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в ваше сердце, где у вас располагается трон из цветка лотоса и лунного диска. Он остается на этом троне, и с этого момента ваше сердце становится храмом, где находится живая статуя.

Итак, благословение окончено. Поскольку сегодня наш первый день, я бы хотел, чтобы состоялся концерт, а диспуты начнутся завтра. Поэтому пусть все подготовят концерт в качестве подношения другим людям. Завтра утром у меня есть важная работа, я уеду в город Кабанск. Поэтому завтра утром с восьми до девяти часов вы здесь проведете аналитическую медитацию на Ламрим, начинайте с темы преданности Учителю и т.д. Обычно с десяти до двенадцати проходит сессия учения, но завтра в это время займитесь уборкой – это будет ваша практика. Это очень хорошая практика. Здесь есть много того, что хорошо было бы убрать. Также можно убираться снаружи, на пляже, например. Это ваша практика.

Думайте о том, что в этом месте ваш Духовный Наставник и все Будды собираются, чтобы передать вам учение, поэтому очень важно, чтобы это место было чистым. Тогда для вас это станет очень хорошей подготовкой к получению учения.

Все Время Плачущий Бодхисаттва во время получения учения достиг высоких реализаций. Почему? Потому что он очень правильно провел подготовку. Он очистил то место, где его Учитель Лама Чопа планировал передавать учение. В это время было очень сухо, вокруг было много пыли, и поблизости не было воды, чтобы прибить эту пыль к земле, тогда он оросил ее своей кровью. Здесь достаточно воды и ваша кровь не требуется. Вспоминайте о Все Время Плачущем Бодхисаттве, когда выполняете уборку. Делать уборку в том месте, где ваш Духовный Наставник дает учение, а также заниматься строительством, возводить дома, – это самая лучшая подготовка, самая лучшая практика очищения от негативной кармы и накопления высоких заслуг.

Завтра сессия учения состоится в семнадцать часов. Как я вам говорил, утренняя сессия будет посвящена развитию бодхичитты, это учение будет основано на Среднем Ламрime, это практическое наставление. Это очень особое учение. Вторая сессия будет посвящена комментарию опыта о том, как развивать шаматху, основанному на Среднем Ламрime ламы Цонкапы.

Что касается этих наставлений, то если вы не получали учение, основанное на Обширном Ламрime, то они не будут для вас особенно эффективными. В Обширном Ламрime передается общая информация. Это вы используете как основу. Что касается Среднего Ламрима, то здесь дается комментарий опыта, технические объяснения, каким образом достичь реализаций. Если у вас нет общего понимания, то такие техники для вас не будут иметь смысла. Что касается общих наставлений, то здесь вам надо знать о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, шести силах, девяти стадиях и четырех способах вступления в медитацию. Это общие наставления, которые передаются в рамках Обширного Ламрима.

В Среднем Ламрime даются опытные наставления о том, что вам необходимо выполнять во время сессии, что вы делаете в перерыве между ними. В рамках сессии объясняется, что необходимо делать в начале, середине и в конце сессии. Это называется комментарием опыта. Здесь передаются техники, объясняющие, каким образом развить однонаправленную

концентрацию. Если вы во всех подробностях будете знать эти техники, то день ото дня ваша концентрации будет становиться лучше.

В настоящее время некоторые люди в Европе медитируют даже по девятнадцать лет, но не достигают реализаций. Почему? Потому что у них нет хороших знаний этих техник. Техники надо знать. Они просто сидят, пытаются увидеть ясный свет, но ничего особенного не достигают. А когда заканчивают ретрит, глаза у них становятся большими, а люди становятся еще более тупыми. Тогда лучше не медитировать. После ретрита ваш ум должен быть очень острым и ясным. Даже маленький звук вы должны слышать, как олень. Не как тупая свинья после еды, которая ничего не понимает. Олени даже маленький звук слышат. Все понятно: «Это так, это так. Таковую-то причину надо создать». И в мирской и в духовной сфере вы имеете хорошее системное представление, что вам необходимо делать, поступаете так, как поступают некоторые немцы. У них все очень систематично. Вот так надо систематизировать.