

Я очень рад вас видеть, людей, которые съехались сюда из различных городов России. Хотя и говорится, что сейчас в целом время упадка, но для нас это золотое время. Вы не только получаете полное учение о том, как укрощать свой ум, но также у вас есть место со всеми благоприятными условиями для медитации, для развития ума. Итак, у вас есть полное учение, Духовный Наставник, который передает его, и есть место со всеми благоприятными условиями для практики. Практически невозможно, чтобы все эти обстоятельства стеклись вместе. Если сейчас, в это время вы не сможете достичь определенных реализаций, то в будущей жизни вам будет осуществить это очень сложно. Маловероятно, чтобы в будущей жизни у вас стеклись вместе все эти благоприятные условия. Поэтому, когда для вас наступило золотое время, очень важно не терять его, а правильно использовать.

В настоящее время вы также обладаете очень драгоценным состоянием ума: вы хотите развивать, тренировать свой ум. Это очень драгоценное состояние ума. Такой интерес к развитию ума в вашем существовании возникает очень редко. В моменты, когда в жизни возникают очень сложные проблемы, вас не может посетить такое состояние ума. Тогда у вас нет выбора, вам необходимо решать эти временные проблемы, и развитие ума находится от вас очень далеко. Когда вам нужен кусок хлеба, чтобы прокормить себя и своих детей, как вы можете думать о драгоценном учении для развития ума?

Далее, когда у вас возникает другая крайность, то есть вы находитесь на пике временного счастья, вы также не можете развивать свой ум. Один из учеников Шарипутры умер и переродился в раю. В прежней жизни, будучи принцем и учеником Шарипутры, когда бы ни увидел своего Духовного Наставника, он сразу же соскакивал со слона и делал простирания перед ним. Такова была его преданность. Когда ученик умер, проявилась одна из его позитивных карм, и он переродился в раю, где совершенно потерялся во временном счастье. Однажды, увидев там Шарипутру, он издалека помахал ему рукой и сказал: «Увидимся попозже». Ученик не сделал простирания, а просто помахал рукой Учителю, потому, что потерялся во временном счастье.

«Драгоценная человеческая жизнь» называется так потому, что в ней нет ни крайнего страдания, ни крайнего счастья. Поэтому очень важно ее правильно использовать с помощью медитации на Ламрим. Вам нужно понимать, что достичь подлинных реализаций без шаматхи невозможно, но какого-то уровня реализации без шаматхи вы сможете достичь. Поэтому аналитические медитации на Ламрим крайне необходимы и до развития шаматхи. Когда вы будете выполнять аналитические медитации на Ламрим до развития шаматхи, это до некоторой степени укротит ваш ум, но так вы не сможете достичь подлинной реализации, потому что без шаматхи это невозможно.

Таким образом, аналитические медитации вначале очень полезны в качестве фундамента для медитации на шаматху. Далее, после того как вы проделаете эти аналитические медитации и разовьете шаматху, то сама шаматха станет хорошей основой для достижения подлинных реализаций. Все взаимосвязано. В буддизме, какой бы медитацией вы ни занимались, без шаматхи она не будет эффективной. Поэтому Будда в сутрах очень ясно объяснил, что шаматха и випашьяна – это корень всех реализаций, все они возникают из этих двух. Достижение випашьяны без шаматхи также невозможно, поэтому говорится, что корень всех реализаций – это шаматха.

В «Обширном Ламрime» Лама Цонкапа в целом объяснил, как развить шаматху. В этом труде содержится объяснение пяти ошибок медитации, восьми противоядий, шести сил, девяти стадий и четырех способов вступления в медитацию. Это очень важная общая информация для медитации на шаматху. Без такой информации невозможно развить шаматху.

Что касается медитации: если у вас о ней лишь абстрактные представления, то есть вы получили одно-два наставления и сразу же приступаете к медитации, то неважно, сколько времени вы будете медитировать, даже десять лет, вы не сможете достичь реализаций, потому что у вас не будет полного понимания медитации. Это будет особенно опасно, если вы получите ложные наставления. В наше время вам нужно быть очень осторожными. Люди во имя буддизма могут дать вам ложные наставления о том, как медитировать.

Когда Лама Цонкапа пришел в Тибет, он сказал, что нужно быть очень осторожным. Не существует такого понятия, как «тибетский буддизм». Буддизм, который распространился в Тибете, восходит к монастырю Наланда, где все учение сводится к коренным текстам Будды. Поэтому с любым учением, которое не имеет подлинного источника, вам нужно быть очень осторожным. Когда Лама Цонкапа давал эти наставления, он изложил их в «Среднем Ламриме». Все эти техники восходят к коренным текстам Будды. Лама Цонкапа говорил, что нет такого наставника, который был бы выше Будды. Поэтому новые наставления, которым не учил Будда, и которые не передавали великие мастера прошлого, очень опасны. Если вы будете медитировать на такое учение, на которое не медитировали великие мастера прошлого, то достигнете таких реализаций, которых не достигали великие мастера прошлого.

До прихода Ламы Цонкапы в Тибет там также существовали неподлинны наставления. Люди медитировали на них, но впустую тратили всю свою жизнь, так и не достигнув реализаций. Такое происходило в Тибете. В настоящее время такое также происходит не только в Европе, но и в тибетском обществе. Все это возникает, в первую очередь, из-за того, что люди не исследуют, подлинное они получают учение или нет. Они не изучают полного учения, а просто со слепой верой получают наставления от духовного учителя и сразу же принимаются медитировать. Они получают лишь какие-то небольшие наставления, из чего и возникает эта ошибка. Поэтому Сакья Пандита говорил: «Когда люди покупают лошадь, они очень осторожны: они тщательно проверяют ее, не просто внешне посмотрев. Они изучают ее родословную, смотрят ей в зубы, проверяют ее ноги и так далее. Если люди ошибутся в выборе лошади, то это одна маленькая ошибка. А если мы ошибемся в выборе учения, в исследовании его подлинности, если мы встретим неподлинное учение, то всю свою жизнь будем идти в ложном направлении». Что касается неподлинного учения, то здесь нужно различать такие его виды, как очень опасные учения и другие, не очень опасные, но не дающие никаких результатов. Это как бизнес-план: если это глупый бизнес-план, то вы не потеряете много денег, но и не получите никакой прибыли. Поэтому подлинное учение – это очень важно.

Если вы будете развивать шаматху, основываясь на наставлениях, переданных в «Обширном Ламриме» в качестве фундамента, а далее будете использовать наставления, переданные в «Среднем Ламриме», в качестве техник, то есть будете рассматривать это как комментарий опыта, тогда совершенно точно сможете достичь реализаций.

Что касается того, каким образом развивать шаматху, общие наставления я уже передавал в течение многих лет, и они вышли в виде книги. Там я рассказывал о том, что такое пять ошибок медитации, восемь противоядий и так далее. Эти наставления основаны на «Обширном Ламриме». В этот раз я передаю вам комментарий опыта о том, как развивать шаматху, основываясь на «Среднем Ламриме». Если кто-то из вас не получал наставлений, основанных на «Обширном Ламриме», то им будет не очень просто понять эти наставления, основанные на «Среднем Ламриме». Это технический комментарий о том, каким образом развить шаматху, однонаправленную концентрацию. Поэтому получайте это учение, слушайте его для отпечатка. Убедитесь также, что в будущем прочитаете те книги, в

которых изложены обширные наставления. По этому учению также выйдет книга. Если вы объедините эти два учения, то обретете полные наставления. Тогда вы станете профессиональным практиком медитации на шаматху. Тогда у вас не будет никаких колебаний, мне не нужно будет стоять перед вами, вы сможете медитировать сами.

Сейчас уже построен дом шаматхи, в будущем там будет организована библиотека, будут собраны все необходимые книги и в любой момент, когда у вас появляется вопрос, вы сможете взять нужную книгу и прочитать там ответ. То есть вам не нужно будет, чтобы ваш Духовный Наставник все время находился рядом с вами. Поэтому я решил, что на первом этаже не будет храма, там будет ретритный дом шаматхи. На первом этаже будет организована библиотека, построен специальный шкаф, где будут располагаться все книги. Также там будет постелен ковер, на котором вы сможете выполнять йогу, заниматься физическими упражнениями, для шаматхи это также необходимо. Если вы все время сидите в медитации и не делаете никаких упражнений, не занимаетесь никакой йогой, это тоже ошибка. Здесь вам необходимо сохранять баланс.

Как я говорил вам вчера, ретриты по развитию шаматхи начнутся в 2014 году. Что касается фундамента, то в качестве квалификации для развития шаматхи я буду смотреть на такое качество, как доброта. Когда я читаю наставления мастеров Кадампа, то вижу, что они большой упор делали на доброту. Они говорили, что если человек добр, то неважно даже, что он глуп, ему все равно можно дать наставления так, чтобы он их понял. А если человек недобрый, очень эгоистичный внутри, то даже если у него очень острый ум, то это бесполезно. Доброта – это как целебный корень. Даже если нет ствола, ветвей и листьев, то вы можете полить этот корень, и из него все это вырастет. Но если корень ядовитый, и из него выросло очень красивое дерево, цветы, листья, то все это бесполезно. Поэтому вам нужно тренировать себя, каждый день становиться все более добрыми, менее эгоистичными и порождать больше ума, заботящегося о других. Вы должны становиться более скромными, чтобы у вас не было никакого высокомерия, чтобы вы не смотрели на других свысока. Это также очень важная квалификация.

Если даже я выберу вас, вы должны думать так: «Как же так получилось, что Геше Ла выбрал меня, ведь я – самый худший ученик». Тогда вы не худший ученик. Итак, первая квалификация – старайтесь быть добрыми. На это делайте основной упор – каждый день старайтесь становиться чуть более добрыми, тогда вы обретете очень хорошую квалификацию для развития шаматхи.

Вторая квалификация – это знание Ламрима, знание о том, как развивать шаматху. Это очень важно. Даже если вы добрый человек, но у вас нет полного понимания Ламрима, общего понимания, и вы не обладаете знаниями о том, как развивать шаматху, то вы не сможете ее развить. Поэтому, чтобы иметь хорошую подготовку, вам нужно обладать полными знаниями Обширного Ламрима о том, как развивать шаматху, а также знаниями Среднего Ламрима также касательно развития шаматхи. Хотя существует восемнадцать различных учений по Ламриму, среди них Обширный Ламрим и Средний Ламрим, – как царь всех гор. Если вы знаете Обширный Ламрим и Средний Ламрим, то, прочитав остальные комментарии на Ламрим, даже не получая подробных наставлений, вы сможете понять их. Итак, эти два Ламрима очень важны.

Далее, третья квалификация. Вам необходимо выполнить практики нёндро. Нёндро означает очищение от негативной кармы и накопление заслуг – так вы обретете фундамент для развития шаматхи. Даже если вы добрый человек, и к тому же обладаете хорошими знаниями Дхармы, учения Ламрим и как развивать шаматху, но при этом не выполнили практики очищения и накопления добродетелей, то, приступив к медитации шаматха, вы не

сможете ее развить. Нёндро означает «подготовительные практики» (особенно это касается очищения от негативной кармы и накопления высоких добродетелей), чтобы вы смогли развить шаматху и обрести подлинные реализации тем Ламрима. Как только вы обретете реализацию шаматхи и подлинные реализации Ламрима, то практика тантры будет для вас очень легкой. Тогда шесть йог Наропы, дзогчен, махамудра – все это для вас будет очень легким. Самое тяжелое – это фундамент.

Например, рассмотрим ситуацию в бизнесе. Сначала вы его создаете, и часть прибыли идет на это, а потом уже много работать не надо. Посмотрите, как люди работают. Очень тяжело сначала создать систему. Точно так же и здесь – это самое трудное. Поэтому не спешите сразу приступать к практике тантры, в первую очередь важна основа. Это не мой совет, а Ламы Цонкапы. Однажды, когда Лама Цонкапа писал письмо одному мастеру, он излагал в нем уникальные утверждения Прасангики Мадхьямики, которых в тибетском обществе не слышали до этого. В конце он упомянул, что в отношении медитации в начале надо медитировать на развитие трех основ пути и шаматхи. Когда вы их обретете, то тантрические реализации будут для вас очень простыми. Поэтому Лама Цонкапа говорил, что в начале такие учения, как шесть йог Наропы, дзогчен, махамудра нужно положить на алтарь и делать упор на трех основах пути и развитии шаматхи. Тогда все остальные реализации придут очень легко. Это не мой совет, а совет по-настоящему подлинного мастера прошлых времен.

Теперь, что касается того, как развивать шаматху, основываясь на Среднем Ламримае. Сначала сделаем подношение мандалы, чтобы получить такой драгоценный комментарий опыта. Когда будете делать подношение мандалы, то визуализируйте меня в облике Манджушри, думайте, что вы подносите свои тело, речь и ум в виде золота, всевозможных драгоценностей Духовному Наставнику, чтобы получить такое драгоценное учение.

Я также хотел сказать, что в будущем выйдет книга о развитии шаматхи. Первая её часть будет комментарием к Обширному Ламриму о том, как развить шаматху. Вторая часть будет комментарием к Среднему Ламриму о том, как развить шаматху. Это будет комментарий опыта. Эти две части вместе будут составлять полную книгу. Вначале вам нужно будет прочитать первую часть и обрести общее понимание того, что вы можете достичь шаматхи. Это возможно, и здесь речь идет не о чем-то абстрактном, а о вполне конкретных вещах. В Среднем Ламримае даются техники, каким образом достичь всех этих реализаций, как переходить от первой стадии ко второй, к третьей и т.д.

Я медитировал на развитие шаматхи и могу сказать, что, даже несмотря на то, что я очень ленивый, благодаря двум видам этих наставлений, абсолютно точно достигается развитие ума. Это я могу вам сказать. Если я могу достичь реализаций, то вы еще лучше, чем я, – вы обязательно их достигнете.

Я понял, что реализация шаматхи достигается не тогда, когда вы напряженно, с усилиями заставляете себя медитировать. Делать так очень опасно. Шаматху надо практиковать расслабленно – вы просто искусно применяете нужные техники. Это как профессиональный ремонт телевизора. Мастер не бьет кувалдой по телевизору, он спокойно смотрит, находит неисправность, ошибку и потом ее убирает. Тогда изображение становится лучше. Из нашего ума надо убрать пять ошибок. Для этого необходимо знать восемь противоядий. Но только знания противоядий недостаточно, нужно знать, каким образом они применяются, и это объясняется в Среднем Ламримае. Если вы полностью знаете все эти наставления, то день ото дня ваша концентрация будет становиться все лучше и лучше.

Когда я развивал шаматху, у меня не было в начале таких трудностей, чтобы ум постоянно блуждал, и мне приходилось бы возвращать его обратно. С самого начала мой ум не блуждал. Почему? Благодаря технике, которую объяснил Лама Цонкапа, – это очень хороший фундамент. Когда у вас хороший фундамент, тогда ваш ум не блуждает. Эта техника позволяет без применения противоядий сделать так, чтобы ваш ум не блуждал, – в качестве профилактики. Если вы знаете, как практиковать шаматху профилактическим способом, то ваш процесс не состоит из того, что ум постоянно куда-то отвлекается, и потом вы возвращаете его обратно, применяете противоядие, произносите «ХИК», что-то визуализируете. Я не использовал такие техники.

Если с самого начала процесс идет правильно, то ум имеет очень хорошую концентрацию. Поэтому когда вы знаете все наставления, то с самого начала вы удерживаете свой ум, он погружается в концентрацию. Это как опытный пловец, который знает все техники правильного плавания. Тогда с самого начала он как бы растворяется в воде, как рыба. Если же человек их не знает, то возникает много шума. Поэтому наставления очень важны. И сейчас я их начну. Даже если сразу вы не обретете безупречного понимания, ничего страшного. По этим наставлениям выйдет книга, и вы сможете читать ее снова и снова, и ваше понимание будет становиться все глубже и глубже.

Что касается аналитических медитаций, развития шаматхи, то в отношении любой буддийской медитации вам очень важно получать живые наставления от того Учителя, который сам медитировал. Тогда вы достигнете реализаций. Даже если после выхода этой книги со всеми наставлениями вы просто прочитаете ее и приступите к медитации, то вы не достигнете реализаций, потому что будет отсутствовать один компонент – это живая передача от Духовного Наставника. Я сам получил эти наставления от своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче, который тридцать пять лет медитировал в горах и достиг безупречной реализации шаматхи и випашьяны. Обычно он не передавал учение большому количеству людей, а только тем, кто собирался медитировать в горах. Вам очень повезло получить эти наставления так открыто.

Теперь, что касается того, каким образом развивать шаматху. Это объясняется в трех главах: благоприятные условия для развития шаматхи; как развивать шаматху в зависимости от этих благоприятных условий; критерий достижения реализации шаматхи.

Первая глава – благоприятные условия. Эта глава объясняется в шести подзаголовках. Существует шесть благоприятных условий для развития шаматхи. В коренных текстах упоминается, что если вы упустите хотя бы одно из них, то можете медитировать хоть тысячу лет, но не обретете безупречной реализации. Это касается не только шаматхи, но и любой другой буддийской реализации. Если вы упустите хотя бы одно из этих шести условий, то не сможете достичь никакой реализации, и просто впустую потратите время. Это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов. Даже если кто-то скажет, что есть уникальная тантрическая техника, все равно здесь будет то же самое. Для тантрической практики эти шесть благоприятных условий даже еще более необходимы, потому что здесь речь идет об использовании наитончайшего ума. Здесь эти шесть благоприятных условий должны быть еще лучше. Потому что эти шесть условий помогают развивать вашу концентрацию. Особенно, если вы хотите развивать концентрацию, используя тонкий ум, то эти шесть условий должны быть еще более прочными. Это здравомыслие.

Если вы посмотрите в наставления по махамудре, то не увидите там упоминания обо всем этом, потому что здесь присутствует здравый смысл: у людей, которые практикуют махамудру, уже есть эти шесть условий. Там не говорится много о бодхичитте, отречении, мудрости, познающей пустоту, потому что люди, которые занимаются этой практикой,

обладают реализациями этих трех основ пути. Если я буду передавать практику махамудры новичкам, то она им покажется очень легкой, и они решат, что завтра они смогут стать буддой. Это из-за того, что они не знают, как необходим весь этот фундамент.

Например, если чашку до краев заполнить водой, а потом добавить еще каплю, то она вытечет. Так произойдет, потому что чашка до краев заполнена водой. Но если чашка пуста, и вы будете по капле добавлять в нее воду, то из нее ничего не вытечет. Поэтому иногда может показаться, что достичь тантрических реализаций очень легко. Но это легко для тех, у кого есть весь фундамент. Для вас это не будет просто. В вашем случае это будет, как с пустой чашкой. Капля за каплей будет падать, но ничего особенного не произойдет.

Итак, шесть благоприятных условий. Вы должны понимать, что одно из них, – это внешнее благоприятное условие, а пять остальных – внутренние. Для развития шаматхи внутренние условия более важны. Внешние условия тоже важны, поэтому здесь есть одно внешнее условие.

Первое внешнее условие – это пребывание в подходящем месте. У этого места должно быть пять характеристик. Первая характеристика – это место, где вы можете легко найти еду, воду, убежище – все это необходимо.

Вторая характеристика – это «благоприятное место», которое благословил ваш Духовный Наставник, и где вам не угрожают дикие животные и т.д.

Третья характеристика – это «подходящая земля». Здесь говорится, что иногда земля может быть очень влажной, и сидя на такой земле во время медитации, можно заболеть. Под влиянием такой земли у вас может начаться болезнь, из-за которой вы не сможете продолжать медитировать, даже если у вас будут все другие благоприятные условия. Поэтому подходящая земля – это такая земля, которая не угрожает вашему здоровью.

Четвертая характеристика – это «подходящие друзья». Люди, которые окружают вас, медитируют вместе с вами, должны придерживаться такого же воззрения, как и вы – это ученики одного Учителя, как сестры и братья по Дхарме. Они придерживаются подлинного воззрения, развиваются шаг за шагом, никто из них не «летает». Если кто-то «летает» в небесах, то помешает остальным. Когда так происходит, человек говорит: «С помощью такой-то техники у меня возникли такие-то реализации». Другие его слушают и думают: «О, моя практика очень тяжелая, я тоже хочу быстро получить реализации». Но так они ничего не получают. Иногда люди говорят о каких-то своих ощущениях: «У меня волосы встали дыбом, чакра открылась». С такими вещами будьте очень осторожны. Никому не надо говорить: «У меня был сон, я видел божество», – такого вообще не надо говорить. Ваш подход должен быть очень профессиональным. Даже если у вас открываются чакры, не говорите об этом никому, не думайте, что это нечто особенное. Если вы не развиваете концентрацию, если нет реализаций Ламрима, и при этом у вас все чакры открыты, то ничего особенного в этом нет. Вы сойдете с ума. Здесь ничего особенного нет. Не думайте, что с вами произойдет какое-то чудо. Создавайте причины, тогда результат придет сам по себе. Поэтому вам нужны друзья по Дхарме, которые окружают вас, медитируют вместе с вами. Важно, чтобы они были приземлены, и никто бы из них не летал. Это должны быть такие друзья, которые опускают вас на землю, когда вы начинаете чуть-чуть взлетать. Это очень важно. В духовной сфере одна из самых больших ошибок – это когда вы чуть-чуть медитируете и сразу начинаете летать, а потом ничего не получаете. Никогда не летайте, сидите на земле. Вы подобны бумаге: чуть-чуть медитируете, чуть-чуть что-то у вас получается, и вы сразу летаете. Никогда не надо так поступать. Поэтому вам нужны такие друзья по Дхарме, у которых очень хорошее понимание Дхармы, они должны быть

практичными и хорошо стоять на земле. Они будут помогать вам спуститься на землю. Не надо таких друзей, которые сами летают и вас зовут с собой.

Пятая характеристика. Здесь говорится о том, что днем вокруг не должно быть слишком много людей, а ночью не должно быть разных отвлекающих шумов. Итак, место, обладающее этими пятью характеристиками, – это первое благоприятное условие для развития шаматхи.

Второе благоприятное условия для развития шаматхи – это удовлетворенность. Она очень важна. Если у вас нет удовлетворенности, то в уме появляется множество различных желаний. Когда вы за ними гонитесь, то что бы вы ни обрели, вам всегда этого будет мало. У вас будет много концептуальных мыслей, и поэтому невозможно будет развивать шаматху, и вы покинете дом шаматхи. О чем вам нужно думать, чтобы породить удовлетворенность? Вам нужно думать так: «Когда я родился, то родился один с этим маленьким телом. Когда я умру, то умру даже без этого тела, уйдет только мой ум».

Что касается материальных объектов, зачем все они так необходимы? Материальные объекты не являются объектами счастья, это объекты отвлечения ума. Если вы не зависите от них, то это очень хорошо. У вас должно быть понимание того, что внутренние благие качества ума очень надежны. В нашем случае ситуация такова: если мы обретаем какое-то небольшое развитие ума, то довольствуемся этим, а что касается материальных объектов, то мы никогда не бываем удовлетворены ими. Это очень неправильно. Поэтому вам необходимо довольствоваться немногим: теплой одеждой, дом вам предоставят, также вам предоставят еду, вам не нужно будет заботиться о чем-то еще. У вас не должно быть меню на выбор: «Завтра я бы хотел поесть того-то и того-то». Вам нужно есть все, что бы вам ни принесли. Если вы слишком много будете думать о еде, то во время медитации увидите куриную ногу и будете думать: «Вот сейчас мои друзья уехали на пикник, едят шашлык, а я здесь сижу и медитирую. Я давно мяса не кушал. У них там нирвана, а у меня здесь нирваны нет». Я просто шучу.

Итак, удовлетворенность очень важна – что бы у вас ни было, вам нужно довольствоваться этим, тогда ваша жизнь будет очень счастливой. Я расскажу вам, как сделать свою жизнь очень счастливой – вам нужно развить удовлетворенность. Тогда вы всегда будете счастливы. Если у вас будет только чай и кусок хлеба и ничего другого, вы будете думать: «О, как хорошо, как счастливо».

Мой друг медитировал в горах. Один раз я к нему пошел в гости. У него был только один термос, и он сказал, что сейчас приготовит чай. Когда он готовил чай, то как-то неловко повернулся и разбил термос. Он сразу сказал: «Очень хорошо! Зачем йогину нужен такой термос?» Это была его спонтанная реакция. Он собрал осколки и сказал: «Ну, неважно, я приготовлю новый чай». Он разбил последний термос и при этом сказал: «О, как хорошо, зачем он мне нужен?» Вот такая мысль. Довольствуйтесь тем, что у вас есть. Это очень важно для развития шаматхи.

Третье благоприятное условие для развития шаматхи – это иметь меньше желаний. Быть удовлетворенным и иметь меньше желаний – это очень похожие вещи. Когда у вас меньше желаний, у вас возникает удовлетворенность. То есть, мало желаний – это причина удовлетворенности. Как я вам уже говорил, удовлетворенность очень важна в нашей жизни и чтобы иметь ее, нам необходимо применять противоядие от привязанности, то есть иметь меньше желаний. Если вы гонитесь за своими желаниями, то никогда не настанет момент, когда вы будете счастливы. Пананг Ринпоче говорил: «Гнаться за желаниями, это все равно, что пить соленую воду. Чем больше вы пьете соленой воды, тем сильнее вас мучает жажда.

Соленая вода никогда не утолит эту жажду. Точно так и в жизни – никогда не гонитесь за своими желаниями, потому что никогда не наступит момент, когда вы будете довольны».

Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит: «Погоня за желаниями равносильна расчесыванию раны». Когда вы чешете свою рану, то испытываете какое-то приятное ощущение, но рана становится все хуже и хуже. Поэтому Шантидева говорит, что почесывание раны доставляет вам небольшое удовольствие, но если у вас вообще нет раны, то это гораздо более приятно. Это очень важное наставление, очень полезное для меня.

Вам нужно сказать: «Да-да, это правда, погоня за желаниями подобна расчесыванию раны». Это принесет вам небольшое счастье, но ситуация в целом будет становиться все хуже и хуже и жизнь пройдет впустую. В конце придет смерть, а в руках ничего не будет. И ошибка – это погоня за желаниями. Вы должны сказать себе: «Не иметь раны вообще, вот безупречное счастье. Пусть у меня не будет раны желаний. Я не буду пить соленую воду погони за желаниями». Выработайте такую решимость, и тогда у вас будет меньше желаний. Когда у вас меньше желаний, это хорошее профилактическое средство для устранения блуждания ума во время медитации. Когда у вас меньше желаний, и вы довольствуетесь тем, что у вас есть, тогда ваш ум спокойно пребывает в шаматхе и не хочет куда-то вовне. Ваш ум сам не захочет отвлекаться, он будет довольно сидеть внутри. Тогда развивать шаматху легко. Когда такого фундамента нет, то даже если вы будете говорить: «Ум, не уходи, сиди, как собака», – ум уйдет, сколько бы вы его ни держали. Когда собаку отпускают, она делает круг, а потом думает: «Лучше дома ничего нет». Поэтому она сидит дома и не хочет выходить. Вам нужно тренироваться таким образом.

В отношении внешнего благоприятного условия вам не нужно особо заботиться, я создал его для вас. Но что касается внутренних благих условий, то вам нужно их создать самим. Я не могу их создать за вас. С этого момента приступите к выработке правильной стратегии, имейте меньше желаний, довольствуйтесь тем, что есть. Амбициозные мирские мысли очень опасны: «Это надо, то надо...» – потом их становится еще больше. Это самообман. Довольствуйтесь тем, что у вас есть и тем, кем вы являетесь. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, чего же большего вам нужно? Используйте ее. Когда есть драгоценная человеческая жизнь, говорить: «Еще что-то надо», – это глупость. Сейчас используйте то, что у вас есть – эту драгоценную человеческую жизнь. Если вы животное, например, баран, то у вас, действительно, может появиться желание: «О, я хочу иметь драгоценную человеческую жизнь». Тогда я скажу, что это правильно. В настоящий момент вам не нужно думать: «Пусть я смогу обрести что-то», – у вас есть драгоценная человеческая жизнь, теперь используйте ее.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь очень важна для развития удовлетворенности. Мастера Кадампа говорили: «Если вы эффективно медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то будете так же счастливы, как нищий, который нашел сокровище у себя дома». Он так рад: «В моем доме есть сокровище! Зачем я бегаю? Как я счастлив!» Вы будете так же счастливы. Если вы не понимаете этой темы – драгоценности человеческой жизни, если не знаете, как правильно медитировать, тогда эти десять благоприятных условий и восемь свобод для вас не будут иметь большого смысла, вы просто будете перечислять их, как попугай: редкость, значимость драгоценной человеческой жизни и т.д. Вам нужно знать три главных положения медитации на драгоценную человеческую жизнь: это определение драгоценной человеческой жизни, значимость драгоценной человеческой жизни и редкость драгоценной человеческой жизни. Вам нужно знать, как правильно медитировать. Вам нужно, как шеф-повару, из этих трех ингредиентов приготовить вкусное блюдо. Если вы приготовите такое вкусное блюдо, то будете очень счастливы, подобно нищему, который обрадовался, найдя сокровище в своем собственном



доме. Тогда мировой экономический кризис на вас не отразится, вы скажете: «Я очень счастливый, очень удачливый человек». Будда говорил, что тот, у кого есть удовлетворенность, – самый богатый человек.

Однажды Будда с учениками нашли большой кусок золота. Будда сказал: «Я хотел бы подарить его самому бедному человеку». Будда с Шарипутрой и другим учениками шли вместе и, проходя мимо нищего, ученики сказали: «Будда, этот человек очень беден, может быть, мы подарим этот кусок золота ему?» Будда ответил: «Нет, не нужно дарить ему, он недостаточно беден. Есть более бедные люди». Так они шли и пришли в итоге во дворец к царю. Будда сказал: «Передайте этот кусок золота царю». Ученики удивились: «Это ведь царь!» Будда ответил: «Нет, это самый бедный человек. Признаком этого будет то, что когда вы дадите ему кусок золота, он не будет очень уж рад. Он спросит, есть ли у вас еще». Шарипутра отдал этот кусок золота царю, и тот не выразил никакой удовлетворенности, а спросил: «А есть ли у вас еще? Если найдете еще, принесите». Основываясь на этой ситуации, Будда сказал, что если у человека нет удовлетворенности, то что бы у него ни было, ему всегда будет мало, это будет самый бедный человек.

Что касается самых богатых людей, то с того момента, как вы обретаеете удовлетворенность, вы становитесь самыми богатыми людьми. Такая удовлетворенность возникает благодаря меньшему количеству желаний, это взаимосвязанные вещи. Иметь меньше желаний – это причина для обретения удовлетворенности. Поэтому здесь второе благоприятное условие – это иметь меньше желаний, а третье – это удовлетворенность. Они объясняются как причина и результат, в правильном порядке.

Четвертое благоприятное условие для развития шаматхи – не вовлекаться в слишком активную деятельность. В то время, как вы развиваете шаматху, вам не нужно заниматься какими-то мирскими делами. В это время вам даже не нужно выполнять много других практик, даже ваши ежедневные практики вам нужно выполнять очень кратко. Визуализация себя божеством, начитывание большого количества мантр, – все это нужно свести к минимуму. Упор нужно сделать на развитии концентрации. Если вы ее разовьете, то вам будет гораздо легче выполнять йогу божества.

Итак, даже в отношении духовной практики, вам не нужно слишком много ее выполнять, нужно сделать акцент на развитии концентрации. Если вы делаете аналитическую медитацию, то не нужно медитировать на весь Ламрим. Если, например, вам грозит опасность блуждания ума, то в этот момент вы просто выбираете тему непостоянства и смерти. Вы используете это как противоядие, чтобы ваш ум успокоился. Не нужно делать слишком подробную аналитическую медитацию, вы просто вспоминаете о непостоянстве и смерти, и ваш ум потеряет желание блуждать.

Для этого перед шаматхой вам нужно тренировать свой ум в аналитической медитации на непостоянство и смерть. Тогда во время развития шаматхи вам будет достаточно вспомнить о непостоянстве и смерти, и ваш ум сразу успокоится: «Что это? Зачем мне все это надо? Однажды я умру с пустыми руками, ничего с собой не возьму. Я могу умереть завтра или послезавтра. Мне нужна одна правильная стратегия, мне нужна шаматха. Или я умру, или у меня будет шаматха! Потому что, если у меня будет шаматха, то я смогу развивать бодхичитту. Это моя мечта, ради бодхичитты я хочу обрести шаматху. Зачем нужна бодхичитта? Ради блага живых существ. Я хочу, чтобы моя жизнь стала источником счастья для всех живых существ. Поэтому я хочу развить бодхичитту, а это станет возможным, когда я разовью шаматху».

Это здоровые мысли, если медитировать на такие здоровые мысли, то каждую минуту будут очень большие заслуги. Если у вас здоровый ум, то он будет очень счастлив. Если из эгоистичного ума вы думаете: «Я хочу развить шаматху, потом шесть йог Наропы, мое тело будет иметь туммо, зимой я буду сидеть на морозе, летать буду, люди будут меня снимать, фотографировать, я буду особым человеком», то это больной ум. Таким людям не надо медитировать.

Здесь я хотел сказать, что даже в отношении духовных практик, вам не нужно выполнять много других практик, основной упор делайте только на развитии однонаправленной концентрации. Такие темы, как астрология, медицина, никогда не затрагивайте. Даже трогать их не надо. У вас останется только одно дело – это развитие однонаправленной концентрации, шаматхи. Вам даже не нужно будет готовить себе еду, ее будут готовить другие люди. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, у меня не было таких условий. Я медитировал, моя концентрация становилась чуть-чуть лучше и тут заканчивалась еда. Я шел вниз, приносил еду, готовил, и концентрация становилась хуже. Потому что на нашем начальном уровне концентрация чуть-чуть лучше становится, а потом падает. Я думал: «Если бы у меня были все условия, как было бы хорошо. Я хочу, чтобы в будущем у моих учеников таких трудностей не было, еду не надо было готовить...» Сейчас такое место есть, вам о еде не надо заботиться, развивайте концентрацию. Когда разовьете, развивайте еще. Если вы продолжаете развивать концентрацию еще и еще, то получите быстрый прогресс. Если вы чуть-чуть развиваете концентрацию, а потом у вас наступает упадок, то это подобно тому, что вы чуть-чуть огонь зажигаете, а потом тушите, потом опять зажигаете – так вода никогда не закипит. Поэтому здесь у вас не должно быть никаких отвлечений, вам все время надо поддерживать огонь концентрации, тогда вода шаматхи вскипит.

На время развития шаматхи вам не нужен календарь, астрология и т.д. Смотреть на луну, звезды – это все необязательно. Думать о том, хороший завтра день или плохой, также не нужно. Для вас каждый день хороший. Полная луна или нет – разницы нет. Что касается полной или убывающей луны, это все необходимо ленивым людям, у которых нет времени на медитацию. Для них говорится, что если они выполняют практику в полнолуние, то их заслуги возрастают в сто раз. Но я не уверен, действительно ли это так. Может быть, это просто искусный способ заинтересовать людей, чтобы они занимались практикой в полнолуние. Или, может быть, здесь другая причина, возможно, дакини приходят в этот мир и обещают помогать этим людям. Я не думаю, что дакиням нужно приходиться именно в полнолуние, они могут это делать в любое время. Это не очень логично, поэтому я не доверяю этим вещам на сто процентов. Для меня каждый день – это полнолуние, каждый день обладания драгоценной человеческой жизнью – это очень драгоценный день. Если вы потеряете эту драгоценную человеческую жизнь, то каждый день после этого у вас не будет, как день полнолуния. В этом логика есть.

Я всегда говорю, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, каждый день – это полнолуние. Потому что у вас есть огромные способности, это золотое время. Когда вы потеряете драгоценную человеческую жизнь, тогда каждый день будет, как новолуние. Поэтому я говорю своим ученикам, что пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, знайте, что каждый ваш день – это полнолуние. Особенно когда вы развиваете шаматху, каждый день для вас – очень особенное полнолуние. Это полнолуние первого месяца, которое расценивается, как очень особенное. В Тибете первое полнолуние первого месяца расценивается, как очень особенное. Так, когда вы будете развивать шаматху, вам нужно думать, что каждый день вашего развития – это как день полнолуния первого месяца. Поэтому вам не нужен календарь. Это на время развития шаматхи, а в повседневной жизни календарь вам нужен.

Пятое благоприятное условие для развития шаматхи – это содержание в чистоте своих обетов. Какие обеты у вас есть? У вас есть обет прибежища, обет бодхичитты. Некоторые люди получали тантрические посвящения, у них есть тантрические обеты. Если вы будете углубляться в детали, то не сможете запомнить все подробности. Вам нужно помнить сущность этих трех обетов.

В чем состоит сущность обета прибежища? Не вредить ни одному живому существу, не порождать даже мысли о том, как навредить живому существу. Это сущность обета прибежища. Не допускайте ни одной злой мысли по отношению к кому-либо. Никогда не желайте ничего плохого ни одному живому существу, иначе вы нарушите обет прибежища. Особенно когда вы развиваете шаматху, не надо допускать ни одной плохой мысли о ком-либо. Это главный, коренной обет прибежища. Если вы держите этот обет, то все остальные обеты вы будете держать в чистоте.

Когда вы принимаете обет прибежища, то принимаете прибежище в позитивных состояниях ума, а не в негативных. Поэтому никогда не используйте негативные состояния ума как метод обретения счастья. В глубине своего сердца вы должны полагаться на свои позитивные состояния ума. Вы должны сказать: «Я никогда не буду полагаться на негативные состояния ума, никогда не буду принимать в них прибежище – только в позитивных». Это чистый обет прибежища. Это высшая нравственность, нет нравственности, которая превосходила бы эту. Когда вы всем сердцем полагаетесь на позитивные состояния ума и не полагаетесь на негативные, это высшая нравственность. Даже если вы внешне выглядите очень грубым человеком, но внутри придерживаетесь этой нравственности, то это высшая нравственность.

Далее, сущность обета бодхичитты – это уменьшение себялюбия, эгоистичного ума. Если вы следуете эгоистичному уму, то нарушаете обет бодхичитты. Если с эгоистичным умом вы хвалите себя и критикуете других, то вы нарушаете обет бодхичитты. Итак, нарушение обета бодхичитты возникает из эгоистичного ума. Особенно во время ретрита по шаматхе не позволяйте своему эго принимать решения в отношении вашей практики. Иначе сразу ваша практика будет становиться все хуже и хуже. Поэтому, когда во время ретрита у вас возникает эго, оно портит весь ваш ретрит. Когда возникает ваше эго, оно нарушает ваш обет бодхичитты, из-за этого вы не можете развить шаматху.

Второй обет бодхичитты – это увеличение ума, заботящегося о других. Когда вы развиваете концентрацию, то ваша главная ваша цель – это приносить благо живым существам, вы не делаете этого с целью стать особым человеком. Мой Учитель Пананг Ринпоче говорил мне, что самый лучший способ приносить благо живым существам, – это помогать им избавлять свой ум от болезни омрачений. То есть, ваши действия должны быть связаны с помощью живым существам, с уменьшением их болезни омрачений. В противном случае, такие действия, как помощь одеждой, едой или деньгами особо им не помогут. Поэтому, чтобы помогать им освобождать свой ум от болезни омрачений, в первую очередь, вам самим необходимо достичь какого-то уровня реализаций, иначе вы не сможете им помочь.

Когда у Ламы Цонкапы возникло прямое видение Будды Манджушри, Манджушри сказал: «Когда ты передаешь людям учение, это очень хорошо, ты помогаешь людям, но если бы ты выполнил ретрит, то смог бы еще более эффективно им помогать». Манджушри говорил о том, что когда речь идет о живых существах, то говорится о живых существах не только в этом мире. Существует множество, миллиарды других мировых систем и бесчисленное множество живых существ. Чтобы приносить благо всем живым существам, чтобы помогать им избавляться от болезни омрачений, во время медитации вы сможете увеличить свой потенциал, чтобы суметь помочь им всем. Поэтому выполнение ретрита – это очень

эффективный способ принесения блага живым существам. Это очень сдержанная позиция и очень хороший способ принесения блага всем живым существам. В противном случае, вы можете делать что-то такое, из-за чего люди будут говорить, что вы очень помогаете живым существам, но в действительности вы не будете приносить им особого блага. Это также будет игрой эго.

В наше время бывает, что люди зарабатывают большие деньги и после этого, чтобы потешить свое эго, они вступают во всевозможные социальные проекты, поддерживают их и т.д. Такая деятельность также не приносит особой пользы людям. Некоторые люди имеют хорошую мотивацию, тогда такая деятельность хороша, но если у человека неправильная мотивация, тогда это менее эффективно. Поэтому вам не нужно особо впечатляться принесением временной пользы живым существам, вам нужно думать о том, что, если вы выполните ретрит, то сможете более эффективно приносить благо людям. Также это очень сдержанная практика.

Далее, тантрические обеты. Главный тантрический обет – это преданность Учителю. Если вы нарушите самую по отношению к Духовному Наставнику, то нарушите коренной тантрический обет. Первое нарушение коренного обета – это критика Духовного Наставника, не следование его советам. Поэтому, что бы ни делал ваш Духовный Наставник, старайтесь видеть это чистым. Если он будет являть вам свое безупречное тело, вы не сможете его увидеть. Поэтому без выбора, ему нужно являть себя обычным существом ради вашего блага. У вас есть такая особая карма, что когда вы видите Духовного Наставника в обычном теле, это для вас большая удача. Поэтому такая трансформация кажущихся недостатков Духовного Наставника в еще большую веру в него очень важна.

Если вы содержите в чистоте данный обет, а это один из главных коренных обетов тантры, то день ото дня ваши реализации будут возрастать. Поэтому помните о Духовном Наставнике, помните его доброту. Думайте так: «Пусть я никогда не буду видеть недостатков в Духовном Наставнике. Что бы он ни делал, пусть я всегда буду видеть это как очень искусное действие. Что бы я ни делал, пусть я делаю все то, что соответствует желаниям моего Духовного Наставника. Пусть благодаря этому, мой Духовный Наставник будет рад и доволен моей деятельностью. Если мой Духовный Наставник будет доволен тем, что я делаю, тогда нет подношения, превосходящего это. Нет такой практики, которая была бы выше, чем эта. Мой Духовный Наставник практикует таким образом. Я – его ученик, буду практиковать так же».

Недавно я написал одно стихотворение, позже я расскажу его Андрею, и оно будет записано. Оно называется так: «Послание, напоминающее о ежедневной практике». В нем содержатся темы от преданности Учителю до реализации ясного света. Я написал такое стихотворение. Когда я его читаю для себя, это мне очень полезно. Возможно, когда вы будете читать это стихотворение, это будет полезно и для вас, оно будет напоминать вам о вашей ежедневной практике.

Далее, другой главный коренной тантрический обет – это устранение обычной видимости. Имейте только чистое видение. Окружающих вас людей вам надо видеть не обычными людьми, а даками и дакинями. В этом заключается большое преимущество. Особенно если в тантре вы видите всех женщин как дакинь, то для вас это очень большое преимущество.

Его Святейшество говорит, что тантра более феминистична, а в сутре более мужской аспект. Это шутка. В некоторых сутрах говорится, что для достижения состояния будды нужно мужское тело. В тантре нет разницы, вы можете достичь состояния будды в любом теле, мужском и женском, но что касается тантрических обетов, то если вы критикуете всех

женщин, называете их плохими, то таким образом нарушаете коренной тантрический обет. Если вы скажете, что все мужчины плохие, то так не нарушите коренной тантрический обет. Поэтому тантра более феминистична. Мы, мужчины, не говорим: «Почему такое написано в тантре?» – мы сохраняем терпение. Женщины иногда думают: «Почему так написано в сутрах?» В России такого нет, но в Европе слишком много феминизма. Я просто шучу.

Итак, когда вы видите любую женщину, очень важно видеть ее дакиней. Если вы не можете выполнить в определенный день подношение Цог, то подарите шоколадку любой девочке или женщине, и это будет подношением Цог. Цветок или шоколадку – неважно. Это будет подношением Цог.

Итак, что касается тантрических обетов, то здесь два главных коренных обета: это сохранение чистой преданности Учителю и чистого видения. Не придерживайтесь мирского видения: друзья, враги, «Они такие-то, она такая-то», – вы должны видеть всех существ, как божеств.

Внутренние благоприятные условия – это три вида нравственности, и вам необходимо знать, каким образом содержать в чистоте эти три вида нравственности. Если вы монах или монахиня, то вам нужно в чистоте содержать монашеские обеты. Если вы в чистоте держите эти три обета, то монашеские обеты будут сохраняться у вас естественным образом. Это также важно знать. Есть только одно особое отличие – это не принимать пищу в неподходящее время, не прикасаться к золоту. Монахи знают об этих особых отличиях, о том, что необходимо каждый день благословлять свою одежду, вспоминать монашеские обеты и т.д. Все это также хранится в чистоте. Каждое утро, когда вы просыпаетесь, вспоминайте Будду, все свои монашеские обеты и что в течение дня вам нужно хранить их в чистоте.

Мирянам также очень полезно при пробуждении вспоминать о своих обетах, говорить себе: «Я буду в чистоте содержать обеты прибежища, бодхичитты и тантрические обеты». В этом нет ничего плохого, наоборот, это очень полезно для вас. В прошлые времена учение передавали в строгости только в монастырях, и поэтому не существует большого количества советов для мирян. Вам необходимо делать это каждый день. У вас есть обеты прибежища, бодхичитты и тантрические обеты, каждый день вспоминайте о них и вырабатывайте решимость держать их в чистоте. Это очень полезно.

Во время развития шаматхи, когда вы просыпаетесь, делайте три простирания, вспоминайте обеты прибежища, бодхичитты и тантрические обеты, говорите, что будете держать их в чистоте и не нарушите. Это поможет вам каждый день сохранять одно из благоприятных условий, – это сохранение чистой нравственности. Вы будете делать ее все сильнее и сильнее, и так сможете гораздо легче развить шаматху. Это очень важная техника, не думайте, что она не важна – это очень важный фактор для развития шаматхи.

Шестое благоприятное условие для развития шаматхи – это отбрасывание концептуальных мыслей в отношении желаний. Такие мирские мысли: «Если я куда-то уеду, то буду счастлив, если я кем-то стану, то буду счастлив, если обрету много денег, то буду счастлив», – такие мысли вам нужно полностью отбросить. Вам необходимо иметь стопроцентную убежденность, что если вы куда-то уедете, то ничего не изменится, если вы кем-то станете, это тоже ничего не изменит, обретение большого количества денег также ничего не поменяет. Если ваш ум станет более здоровым, если он укротится, тогда в вашей жизни произойдут изменения. Поэтому у вас должно остаться только одно желание: «Как было бы хорошо укротить свой ум, сделать его более здоровым. Это мое желание. Все остальные, мирские желания, бесполезны, я все перепробовал, и ничего из этого никогда не решало

моих проблем, а делало ситуацию только хуже. То, что говорит Будда, на сто процентов правда, я не буду следовать за этими мирскими желаниями и концептуальными мыслями в отношении этих моментов. У меня будет только одно желание – укрощать ум и развивать концентрацию. Как будет здорово, если я разовью однонаправленную концентрацию!» Тогда вы сможете развить шаматху гораздо легче. Это очень важная стратегия.

Время закончилось так быстро. Итак, я сейчас повторю для вас эти шесть благоприятных условий, чтобы вы их не забыли. В первую очередь, вам нужно помнить, что одно из них – это внешнее благоприятное условие и пять – внутренних.

Первое – это подходящее место, которое имеет пять характеристик. Об этом вам не нужно думать, это условие здесь уже есть.

Что касается пяти внутренних условий, то их вам нужно создать самим, здесь я не могу вам помочь. Второе условие – это иметь меньше желаний. Вам нужно видеть ущерб от желаний и иметь их меньше. Третье условие – удовлетворенность тем, что у вас есть. Четвертое условие – это не вовлекаться в активную деятельность, не выполнять слишком большое количество дел. Пятое условие – содержать обеты в чистоте. Каждый день выполняйте три простирания и вспоминайте об обетах прибежища, бодхичитты и тантрических обетах. Вы порождаете решимость, что будете держать их в чистоте. Есть такая монашеская традиция – делать три простирания с утра, после этого вставать на колени, складывать руки и произносить следующее: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, взгляните на меня. Я, по имени такой-то, обещаю держать обеты прибежища, бодхичитты и тантрические обеты в чистоте». Повторяйте это трижды. Это будет оказывать влияние в течение всего дня, чтобы вы держали обеты чистыми. Это очень хорошая традиция, вам нужно брать пример с монахов, в этом нет ничего плохого.

В коренных текстах по тантре говорится, что если вы не монах, но практикуете тантру, то в отношении всех монашеских обетов за исключением сексуальных связей и некоторых уникальных монашеских обетов, все остальные монашеские обеты вам нужно соблюдать. Обеты монахов и монахинь – это обеты собственного освобождения, а тантрические обеты выше обетов собственного освобождения. Поэтому если вы нарушаете обеты монахов и монахинь (обеты собственного освобождения), то вы накапливаете негативную карму, но она меньше, чем накопленная негативная карма от нарушения тантрических обетов. Мы все уже приняли тантрические обеты, поэтому у нас нет выбора, нам необходимо стараться изо всех сил держать их в чистоте. Не думайте, что тантрические обеты – это что-то неважное. Их нарушение имеет очень тяжелые последствия. Шестое условие – вам нужно отбросить мирские концептуальные мысли: «Если бы у меня было то, это и т.д.» Такого рода концептуальные мысли вам нужно полностью отбросить.

Сегодня в 21.30 будет диспут между центрами Москвы и Калмыкии. Поскольку людей из Калмыкии здесь не так много, то люди из Ростова и Сочи, присоединяйтесь к калмыцкой команде, чтобы вы так могли сражаться намного лучше. Главное во время диспута, чтобы тот, кто задает вопрос, задавал вопрос с мотивацией бодхичитты, чтобы помочь другому человеку обрести более хорошее понимание, а не с мыслями о том, кто выиграет или проиграет. Также спрашивайте о важных положениях, которых люди могут не помнить, чтобы они вспоминали их. Каковы две причины прибежища? Почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища – здесь четыре обоснования, каковы эти четыре обоснования? Шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Что означает «из трех возникает два, из двух возникает семь, из семи – три», об этом говорил Нагарджуна – что это означает? Таким образом, люди будут это слушать, и им это также будет полезно, и мы все вспомним то учение, которое предавалось раньше.

Также необходимо задавать логические вопросы: почему это так-то и так-то, чтобы люди глубже обдумывали это и понимали обоснования. В России у вас есть очень хорошее понимание науки. Буддизм и наука находятся в гармонии, поэтому я бы хотел, чтобы определенные положения обсуждались с точки зрения буддизма и науки. До свидания, увидимся в 21.30.