

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Мотивация, с которой вы заботитесь о счастье всех, очень важна. Эгоистичный ум, который думает только об одном человеке, очень глуп, это очень узкое состояние ума. На время учения полностью устранили этот эгоистичный ум и думайте, что для того чтобы приносить благо всем живым существам сегодня я получаю драгоценное учение по Дхарме. Пусть то учение, которое я сегодня получу, поможет моему уму стать мудрее и глубже и поможет мне стать источником счастья для многих живых существ. Думайте так, что для того чтобы решить мои долговременные проблемы, и для того чтобы решить долговременные проблемы всех живых существ, мне необходимо развить мудрость.

Что касается меня и всех живых существ, то никто нас не пытается, никто не создает для нас страдания, а наше собственное негативное состояние ума, наши омрачения создают для нас страдания. Думайте таким образом. И до тех пор, пока у меня и у всех живых существ ум не свободен от этой болезни омрачений, мы обладаем природой страдания. До тех пор пока я и все живые существа остаемся рабами своих омрачений, мы обладаем природой страдания. И сегодня я получаю учение для того, чтобы однажды освободить себя и всех живых существ от рабства омрачений. С этой целью мне необходимо раскрыть свой ум, потому что до тех пор, пока мой ум не раскрыт, я буду оставаться рабом омрачений, и так же все живые существа. Главная цель, с которой вы получаете учение по философии, это не накопление интеллектуальных знаний, а это раскрытие ума, для того чтобы вы смогли избавиться от рабства омрачений. Если ваш ум не раскрывается, если вы хотя бы немного не освобождаетесь от рабства омрачений, то это означает, что у вас нет правильного понимания философии.

Вы можете узнать, понимаете вы на самом деле буддийскую философию или нет, в том случае, если у вас в тот момент, когда вы почти использовали какое-то негативное состояние ума, возникает некоторый страх перед этим негативным состоянием, вы понимаете, что это негативное состояние ума очень опасно. Врач, который знает о некоторых опасных бактериях, боится трогать зараженные ими продукты. Хлеб, любая вкусная еда, если там есть бактерии, он говорит: «Нет, я это кушать не буду». Потому что он боится этих бактерий, знает, что это очень опасно. Если вы учитесь у этого врача, как быть здоровым, и знаете, что в хлебе есть очень опасные бактерии, но кушаете его – тогда вы ничего не поняли. Вы говорите красивые слова: «Бактерии опасны», но кушаете – значит, вы внутренне ничего не поняли. Поэтому люди, у которых есть научные знания о том, что эти опасные бактерии присутствуют в хлебе, даже если хлеб вкусный, а они очень голодные, говорят: «Я это кушать не буду». Точно также в любое трудное время, когда к вам в ум приходят негативные мысли, решайте вот так, говорите: «О, это негативные мысли, они проблем не решают, они делают мои проблемы еще хуже, они сами источник, главный источник всех моих страданий, поэтому нужно бояться этих негативных состояний ума». Если вы боитесь негативных состояний ума, тогда это очень хорошо, это означает, что вы понимаете Дхарму. А как только вы замечаете какое-то маленькое позитивное состояние ума в своем уме, вы очень радуетесь этому и говорите, что это источник моего счастья. У меня появился один маленький источник счастья, я бы хотел обрести больше источников счастья, хотел бы использовать все позитивные состояния ума.

Каждый день медитируйте на любовь и сострадание. Это самая лучшая медитация. В настоящий момент для вас нет более высокой, более эффективной медитации, чем

медитация на любовь и сострадание. И для физического здоровья также медитация на любовь и сострадание – это самое лучшее средство, самая лучшая йога. Что касается йоги, то различают физическую йогу, дыхательную йогу и ментальную йогу, и медитация на любовь и сострадание – это очень мощная ментальная йога. Если вы выполните сто разных видов физической йоги и выполните одну ментальную йогу, то ментальная йога будет более эффективной также и для вашего здоровья. Итак, каждое утро думайте так и медитируйте на любовь и сострадание.

Я сейчас расскажу вам, как медитировать на любовь сострадание. Каждый день выполняйте такую медитацию, это ментальная йога. Я делаю больше упор на ментальную йогу, у меня нет времени на физическую йогу. Если я стану чуть-чуть толстым, ничего страшного. Самое главное – иметь внутри здоровый ум, это самое главное. Я сам делаю так, и хотел бы, чтобы вы делали так же. Когда вы медитируете на любовь и сострадание, это необходимо делать каждый день. Сядьте в правильную позу для медитации и в первую очередь выполните дыхательную йогу. Теперь у вас есть философская основа и вам легко давать объяснения в отношении медитации, а если у вас нет философской основы, то тогда, даже если бы я объяснял вам, как выполнять медитацию, это не было бы эффективно.

Поза очень важна, это семичленная поза Вайрочаны, и когда вы в нее садитесь, это автоматически становится физической йогой. Как я вам говорил, семичленная поза Вайрочаны очень важна, постарайтесь оставаться в этой позе, и когда вы сидите в ней правильно, то в этом случае у вас в теле правильно циркулирует кровь, циркулирует энергия ветра, все идет гладко; это опосредованно также помогает вашему здоровью. Так, что касается дыхательной йоги, медленно делайте вдох, далее задерживайте дыхание, а затем медленно выдыхайте. Считайте: «Один, два...» и так до двадцати одного. Это выполняйте каждый день. Для вас в этом ничего опасного нет, это будет очень полезно. Современные ученые, доктора также говорят, что когда вы делаете полный вдох и задерживаете дыхание, вы чувствуете, что кислород наполняет все ваше тело, особенно ваш мозг, это также помогает и работе вашего мозга, они говорят, что это полезно. Далее, когда вы делаете выдох, то делайте полный выдох, и думайте, что все ваши всевозможные болезни, а также негативная энергия ветра, поддерживающая омрачения, все это полностью выходит из вас. А когда вы делаете вдох, то вдыхайте всю позитивную энергию, в особенности ту позитивную энергию, которая является основой для ваших чувств любви и сострадания, и также вдыхайте все благословение будд, и когда эта энергия входит в ваши ноздри, почувствуйте, что она увеличивает ваши любовь и сострадание. И далее задерживайте дыхание. Чувствуйте, что ваша любовь и сострадание возрастают. Это действует как бальзам, это автоматически умиротворяет ваш ум. Так делайте вдохи-выдохи и считайте до двадцати одного. Это дыхательная йога, это вы можете выполнять, когда поедете на природу, или когда вы устали, когда у вас стресс.

В это время вы курите, а этого нельзя делать. Курение вам не помогает, дымом дышать – в этом ничего полезного нет. В то время когда у вас стресс, вы устали – дышите полной грудью, это помогает. Вы думаете, что когда курите, это чуть-чуть помогает. Курение не помогает, дыхание помогает. Поэтому люди думают: «Курение помогает мне успокоиться», но курение ничего не успокаивает, нет ничего полезного в том, чтобы дышать дымом. Когда у вас стресс, посмотрите вдаль на природу, сделайте полный вдох, чуть-чуть задержите дыхание, потом выдохните. Ни о чем не думайте, о прошлом не думайте, о будущем не

думайте: «Кошмар, конец света». Не бойтесь будущего, конца света не будет. Сейчас люди в Чите, в Бурятии, в других местах распространяют такие слухи, что двадцать первого декабря произойдет конец света. Кто-то даже отправлял такие сообщения по интернету. И сегодня я хотел бы вам сказать: не беспокойтесь, такого конца света не произойдет. Люди в Бурятии и в других регионах покупают свечи, продукты, уезжают куда-то из города, потому что думают, что будет конец света. Кто-то также сообщает, что оракул Шамбалы говорит о том, что произойдет конец света. Это нонсенс. С точки зрения буддийской философии в эту кальпу придет тысяча будд, к настоящему моменту приходило только четыре будды, еще придут девятьсот девяносто шесть будд.

Поэтому это нонсенс, не беспокойтесь, двадцать первого декабря ничего не произойдет, поэтому просто живите спокойно и счастливо. Оставайтесь в городе, электричество не исчезнет, не бойтесь. Если электричество пропадет, то российское правительство об этом будет знать, не беспокойтесь. Причин нет, у нас так много источников электричества, такого не будет. Поэтому я говорю вам, не беспокойтесь, такого конца света не произойдет, будьте счастливы и не беспокойтесь о будущем. Можно сказать одно, что однажды к вам придет смерть, и это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Эта смерть может прийти в любой момент. Готовьтесь к своей смерти, а не к концу света. Вы можете умереть в любой момент, завтра или через год, поэтому готовьтесь к своей смерти, не копите свечи и тому подобное, а копите заслуги. Это то, что сегодня я хотел бы вам сказать. Поэтому не беспокойтесь, не покупайте слишком много ненужных вещей, просто будьте счастливы. Может быть, те люди, которые хотят продать эти продукты, просто создают такую рекламу, чтобы у них хорошо шел бизнес.

Итак, когда вы выполняете дыхательную йогу, то прошлое для вас уже закончено, ушло в историю, будущее еще не наступило, а что произойдет в будущем, не определено, существует множество различных альтернативных вариантов, так много разных вероятностей. Все это зависит от ваших текущих действий. Поэтому текущий момент – самый важный, и он определяет ваше будущее. Никто не может определить ваше будущее, что оно будет таким-то и таким-то, никто не может определить вашу судьбу, это зависит только от ваших текущих действий. И ваши действия в настоящем – это главный создатель вашего будущего. Если каждый текущий миг вы будете поступать правильно, искусно, то ваше будущее будет становиться все светлее и светлее. Итак, не беспокойтесь о будущем, вместо этого текущий момент используйте позитивно, искусно. Поэтому пребывайте в настоящем моменте и сосредоточьтесь на вдохах и выдохах. Вы досчитываете до двадцати одного, это грубая дыхательная йога, а тонкую дыхательную йогу я не хотел бы вам объяснять.

Те люди, которые получали это учение, также выполняйте эту практику. Далее подумайте, что я и все живые существа, мы не существуем в отрыве друг от друга, мы очень сильно взаимосвязаны, мы все как одна семья. И поскольку у наших жизней нет начала и также нет конца, то все живые существа были моими матерями, они были крайне добры по отношению ко мне. Очень важно помнить о доброте живых существ. У нас есть плохая тенденция помнить обо всем вреде, который причинили по отношению к нам живые существа, и это то, что делает нашу злопамятность очень активной. Очень важно думать, что те маленькие ошибки, которые они совершили, возникли из-за омрачений, поэтому я прощаю их всех, они все были моими матерями. Всегда, каждое утро говорите: «Я прощаю всех живых существ».

Так вы убираете яд из ума, и ум становится счастливым: «Все были моими матерями, они были по отношению ко мне невероятно добрыми, а если чуть-чуть навредили из-за омрачений, то я их прощаю. Мне должно быть стыдно, если я не могу их простить. Я всех прощаю». Потом думайте об их доброте: «Когда они были моей матерью, какими добрыми они были, и когда не были моей матерью, тоже были добры по отношению ко мне, в будущем, если я хочу стать буддой, то без их доброты я не смогу этого достичь. Если я хочу стать буддой, то благодаря их доброте я смогу стать буддой. У нас у всех одинаковые чувства, мы все ходим счастья». Даже если речь идет о маленьком счастье, все живые существа хотят даже такого маленького счастья. Поэтому желайте: «Пусть все живые существа будут счастливы. Пусть они будут счастливы, а настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений».

Итак, пусть все живые существа обретут такое состояние ума, полную свободу от омрачений. Это по-настоящему самое лучшее, что я могу им пожелать. И когда они достигнут такого состояния ума, полную свободу от омрачений, то они станут самыми счастливыми людьми. Далее пребывайте с этим чувством: пусть все живые существа обретут такое состояние ума, полностью свободное от омрачений, безупречно здоровое состояние ума. Как бы это было здорово, пусть такое произойдет. Желайте всем живым существам такого счастья. Это называется медитацией на любовь. Сначала проведите аналитическую медитацию и далее пребывайте с таким чувством, с желанием всем живым существам безупречного счастья, то есть ума, полностью свободного от омрачений. Тогда слезы потекут у вас из глаз, и это очень хороший признак. Это бальзам для вашего ума. Когда вы желаете всем живым существам счастья, вы в первую очередь сами обретаете результат этого, становитесь самым счастливым человеком.

Даже ученые, когда исследуют таких людей, медитирующих на любовь, говорят, что их тело меняется, меняется циркуляция энергии в их телах, и их иммунитет становится очень сильным. Поэтому даже тем людям, которые не являются буддистами, ученые говорят, что для обретения здоровья тела каждый день полезно медитировать на любовь. Сейчас буддийская медитация на любовь даже стала инструментом здорового тела. Это как альтернативное средство лечения тела. Это правда. Каждый день делайте такую медитацию. Если один день без перерыва медитировать, а потом не медитировать, то эффекта не будет. Каждый день чуть-чуть медитируйте на любовь, становитесь чуть-чуть добрее, – и потом будет прогресс. Вы иногда хотите много медитировать, а потом вообще не медитируете. Много – не обязательно. Чуть-чуть медитации, чуть-чуть стать добрее, еще чуть-чуть добрее, – это для вас самих полезно. Здоровое тело само по себе придет. Также ваш иммунитет станет сильнее, и ваше тело станет более здоровым, вы станете более красивыми, это для вас, кроме того, лучшая косметика. Когда вы внутри развиваете любовь, когда ваш ум становится красивым, то и лицо автоматически становится красивым. Это самая лучшая косметика. Это очень полезно для здоровья, вы обретаете внутреннюю красоту, а если у вас есть внутренняя красота, то, какое бы вы ни имели тело, ваше тело будет сиять.

Как в истории о принце-бодхисаттве по имени Дава. Когда принц потерял свое тело, превратился в птицу, то он имел настолько добрый ум, такое доброе сердце, что эта птица стала очень красивой. Поэтому, что касается вашей внутренней красоты, то вы ее обретаете благодаря медитации на любовь, и благодаря этому ваше тонкое энергетическое тело становится очень красивым. Смотрите, наш ум влияет на наше тонкое энергетическое тело.

Почему тонкое тело у злого духа очень агрессивное, некрасивое? У духов нет грубого тела, у них только тонкое тело. Из-за злого ума его тонкое энергетическое тело становится злым, агрессивным, некрасивым. Все добрые духи имеют очень красивое тонкое тело. У нас у всех сейчас это грубое тело, но внутри ума есть тонкое энергетическое тело, и это наше постоянное тело. Это тонкое энергетическое тело, которое в настоящий момент находится у нас в сердечной чакре, будет становиться все более красивым, по мере того как мы все больше будем медитировать на любовь. Чем больше медитации на любовь, тем более вы чувствуете, что внутри у вас очень красивое тело. Пусть даже вашему грубому телу будет восемьдесят лет, но в результате медитации на любовь и сострадание внутри у вас будет такое прекрасное красивое тело. Это правда. Это постоянное тело. Это красота, вечная красота.

Вы часто говорите о вечной красоте, но вы не можете сделать это свое грубое тело вечно красивым, а что касается вашего внутреннего тонкого энергетического тела, то его вы по-настоящему можете сделать вечно красивым. Это наше настоящее тело. Оно с нами с безначальных времен и до сих пор, и также в будущем всегда будет находиться с нами. В настоящий момент это наше тело подобно дому. Мы арендуем его на деньги кармы, это не наше тело, это как арендованное тело. Ваше настоящее тело – это внутри тонкое энергетическое тело, потому что оно постоянно будет вашим местом жительства. А это тело – не наше, мы временно его арендуем. Потом оно скажет нам: «До свидания, все, деньги закончились, аренда закончилась, уходи отсюда». И вы уйдете из этого тела. Так что это тело не является нашей идентичностью, это тело – наш временный адрес. И поэтому медитация на любовь делает ваше тонкое энергетическое тело, ваше настоящее тело действительно по-настоящему красивым.

Если вы медитировали на любовь длительное время, то после смерти, когда ваше тонкое энергетическое тело с тонким умом отделяется от этого грубого тела, оно у вас будет по-настоящему красивым. У вас будет очень красивое энергетическое тело. И люди, связанные с вами особой кармической связью, также смогут вас видеть. Когда Будда был принцем бодхисаттвой, ему было десять лет, он отдал свое тело тигрице, и умер. Когда родители услышали об этом, они плакали, плакали все подданные этого царства, и тогда в пространстве появился очень красивый мальчик, это было тонкое энергетическое тело принца. Он сказал: «Я ваш сын, принц по имени такой-то, не беспокойтесь, я совершил хороший поступок, а хорошие поступки никогда не приводят к плохому результату. Я спас жизнь пяти тиграм, накормил их своим телом, и сделал посвящение, чтобы в будущем я достиг состояния будды и смог также даровать нектар Дхармы этим существам. Поэтому я совершил очень значимый поступок, вам не нужно обо мне беспокоиться, беспокойтесь сами о себе, ваше будущее нездоровое. Потому что вы не меняете своего образа мышления. Теперь пришло время изменить свой образ мышления, стать добрее, быть менее эгоистичными». Когда бодхисаттва, этот мальчик, произнес эти слова, это изменило умы всех присутствовавших, после этого им было очень легко менять свой ум. И такое красивое тело было тонким энергетическим телом этого принца. Я бы хотел, чтобы у всех моих учеников после смерти оставалось такое не уродливое, а очень красивое тонкое энергетическое тело, которое отделится от грубого тела.

Когда умирает добрый человек, приходит множество даков и дакинй, которые приглашают его перейти в более красивое и счастливое место, в чистую землю. Вам очень трудно

достичь состояния будды за одну жизнь, но то, что вы можете делать, это накапливать заслуги, медитировать на любовь, и тогда такое может произойти, – после смерти даки и дакини придут к вам, будут играть на музыкальных инструментах и пригласят вас в чистую землю. У нас в Тибете так многие делают, это умные люди. Они живут с опорой на любовь, медитируют на любовь. Много мантр читать не обязательно. Они читают мантру доброты ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и делают упор на доброту, желают всем счастья. Тогда если у вас нет больших знаний – ничего. Вы умрете очень хорошо. Здоровье тела тоже будет хорошим. Узнать философию – это еще лучше, но вначале нужен корень. Без корня делать упор только на знание философии бесполезно, вы станете высокомерными. Вначале делайте упор на доброту. Потом приобретайте философские знания. Научные знания – это тоже хорошо, но только научные знания без корня доброты – тоже пользы нет. Если у вас хорошее знание буддийской философии, хорошая логика, но корня доброты нет, то это также бесполезно. Вы будете буддийским высокомерным человеком, или вы будете ученым высокомерным человеком. Что в этом полезного? Поэтому корень – это доброта. Далай-лама всегда говорит: моя религия очень простая – это доброта. Ваша религия также очень простая – это доброта.

Итак, когда вы делаете вдох, это должно быть связано с любовью и состраданием, а когда вы делаете выдох, это тоже должно быть связано с любовью и состраданием. Итак, желайте всем живым существам счастья, а после этого медитируйте на сострадание. Как вы поступаете? Вы постоянно думаете: «У меня есть такая-то проблема, такая-то проблема», то есть обдумываете временные проблемы этой жизни, и в этом ошибка. Если вы думаете о временных проблемах этой жизни, это вам ничем не помогает. Ничего полезного в этом нет. Это приведет вас лишь к депрессии, сделает вас несчастными. Вам нужно думать о страданиях, но не думайте о временных страданиях этой жизни, это глупый образ мышления. О страданиях думать очень важно, и здесь речь идет о страданиях сансары. До тех пор пока мой ум не свободен от омрачений, все эти страдания обязательно возникнут. Страдательная природа возникает, когда я рождаюсь под контролем омрачений, это природа страданий – всепроникающее страдание, далее из него возникают страдание перемен и страдание страданий.

Что касается страдания страданий, то думайте не только о своих человеческих страданиях, но также о своих страданиях, когда вы рождаетесь в аду, в низших мирах, это настоящие страдания страданий. Это откроет ваш ум, вы подумаете, что страдания этой жизни – это просто ничто. Это просто симптом того, что ум существует под контролем омрачений. Ум под контролем омрачений – это настоящее страдание, а о симптомах не думайте очень много, симптомы не очень важны. Тогда вы никогда не будете испытывать депрессию. Почему у вас депрессия? Потому что вы думаете о чем-то временном, об этой жизни: «У меня этого нет, эта проблема, эта проблема, дальше как буду жить», – вот так думаете-думаете, а потом даже дышать не можете нормально. В больших городах люди часто думают: «Меня никто не любит, я один, дальше как буду жить», – вот так думаете, и потом чувствуете себя потерянным. Так не думайте. Думайте, что это симптом, и он возникает из всепроникающего страдания. «Мне нужно что-то сделать с моим всепроникающим страданием. А всепроникающее страдание возникает из-за омрачений. И до тех пор, пока я не устраню омрачения из своего ума, у меня все время будет всепроникающее страдание. И тогда я буду находиться в страдательной природе. Такова ситуация не только со мной, у всех живых существ ситуация точно такая же», – испытывайте сострадание к живым

существам не из-за их временных страданий, испытывайте к ним сострадание из-за их всепроникающего страдания. До тех пор пока их ум находится под контролем омрачений, они обладают природой страдания. Как жалко!

С безначальных времен мы, все живые существа, постоянно страдаем. Настоящего счастья ни на один день, ни на один миг не получаем. Всегда страдаем, одна проблема уйдет – другая придет. Чуть-чуть мы временно счастливы, но потом это счастье быстро уходит. Поэтому чувствуйте: «О, как жалко, все это мои матери, очень добрые живые существа, они постоянно страдают. Сколько жизней, кальпы кальп они страдали». Потом внутри вы будете чувствовать: «Я страдаю – ничего, но моим матерям хватит страданий. Сколько кальп они страдали, сколько сейчас страдают в аду». И тогда вы не сможете сдержать слез. Внутри вы будете думать: «Что же я могу такое сделать, чтобы избавить моих матерей живых существ от их страданий, от этих бесконечных страданий? Пусть все мои матери живые существа избавятся от страданий и причин страданий, то есть от омрачений. Я за это принимаю ответственность. Я приведу их к полной свободе от этой болезни омрачений. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог это осуществить на практике». Вот это называется медитацией на сострадание. Когда вы принимаете на себя ответственность за всех живых существ, ваш ум становится очень сильным. В этот момент нет никого, кто был бы сильнее вас.

Когда вы думаете о страданиях всех живых существ, и принимаете на себя ответственность: «Я освобожу всех живых существ от страданий и причин страданий», – когда вы на себя принимаете такую ответственность, вы становитесь героем. Это настоящий герой. Вы уже близки к бодхисаттве. В это время вам не надо просить защитников Дхармы: «Пожалуйста, помогите», – они все как слуги придут к вам. Когда ваш ум такой: «Я у всех живых существ хочу убрать страдания, я беру за это ответственность», – тогда все будды и бодхисаттвы собираются вокруг вас. Даже если вы развили такое сострадание на один миг, то выше этой заслуги нет. Вы можете миллион раз обойти ступу, сделать миллион простираний, но больших заслуг не заработаете. Один миг вот такой сильной ответственности: «Я принимаю ответственность за то, чтобы всех живых существ освободить от страданий, я это сделаю, пусть все живые существа освободятся от страданий, и что бы я ни делал, я буду делать это, чтобы избавить их от страданий», – это источник невероятных заслуг. Будда сказал: «Если человек практикует щедрость в течение одной кальпы, то он накапливает очень высокие заслуги, но когда человек порождает такие чувства – желание всем избавиться от страданий на один миг, то он накапливает еще большие заслуги, он накапливает заслуги, соответствующие количеству живых существ». Живых существ бесчисленное множество и поэтому он накапливает неисчислимы заслуги. У вас есть время на такую медитацию в течение одной минуты, не говорите мне, что у вас не находится времени для такой медитации, не находится одной минуты. Как это «времени нет»? Я не прошу вас много медитировать, один миг так думайте – это значимая медитация. Во много раз лучше, чем вы сидите в позе медитации, а ум летает, вы устанавливаете контакт с космосом – зачем это надо? Потом ваше эго разное думает, а ум становится еще хуже.

Один миг вот так думать: «Пусть все страдания придутся на меня, чтобы никто не страдал, пусть все мое счастье я отдам людям, чтобы все были счастливы», – это самый здоровый ум. Очень здоровый ум. Я выполняю такую медитацию, и я хотел бы, чтобы вы тоже выполняли такую медитацию, я не медитирую подолгу. Долгих медитаций я не делаю. Вам тоже не

обязательно подолгу медитировать. Чисто, качественно чуть-чуть медитировать каждый день, без перерыва, даже если вы летите на самолете, куда бы вы ни отправились, каждый день сначала сделайте практику: прочитайте молитву, потом сделайте эту медитацию – это надо делать каждый день. Тогда жизнь будет полезной. Не имейте завышенных ожиданий, что после такой практики вы станете сверхъестественным человеком, этого не нужно. Думайте так: «Пока все живые существа не свободны от страданий, моя миссия еще не закончена. Моя миссия – все живые существа свободные от страданий, тогда моя миссия будет закончена. До тех пор, пока это не получилось, вся сансара не исчезла, живые существа не освободились от страданий, моя миссия не закончена. Поэтому кальпы кальп я буду выполнять одну работу ради блага живых существ». Тогда вы по-настоящему герои.

Итак, занимайтесь такой медитацией. Далее с таким позитивным состоянием ума, с чувством любви и сострадания начитывайте мантры: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА или ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и так далее. Вы уже для этого визуализировали перед собой Будду, теперь вы визуализируете, что из него исходит свет и нектар и очищает вас от негативной кармы, благословляет вас. «Чтобы по-настоящему избавлять живых существ от страданий и вести к безупречному счастью, мне необходимо раскрыть весь свой потенциал и избавиться от всех ограничений. Что в настоящий момент является главным препятствием к моему развитию ума? Это мои отпечатки негативной кармы. Если мой ум не развивается, то, как же я смогу приносить благо живым существам? Итак, чтобы приносить благо живым существам, мне необходимо развивать свой ум, и в настоящий момент главное препятствие к развитию моего ума – это отпечатки негативной кармы в моем уме», – вам необходимо понимать философию, насколько опасны отпечатки негативной кармы.

От них вам необходимо избавляться, очищать их, используя четыре противоядия. Каждый день используйте четыре противоядия и очищайте отпечатки негативной кармы. В особенности очищайте отпечатки негативной кармы, которые являются препятствием к вашей практике в этой жизни, а также те отпечатки негативной кармы, которые могут ввергнуть вас в рождение в низших мирах во время смерти. Вам нужно делать упор на очищение этих отпечатков. Тогда в этой жизни у вас не возникнет препятствий к развитию вашего ума, и в момент смерти вы умрете спокойно, умиротворенно и обретете более высокое перерождение. Эти наставления я получил от моего Духовного Наставника Его Святейшества Далай-ламы, и теперь я передаю их вам. Они очень практичны, очень полезны в повседневной жизни. И в настоящий момент для вас в повседневной жизни нет практики выше, чем эта практика. Четыре противоядия я вам не объясняю, вы должны их знать. Если вы об этом не знаете, то спросите у других людей, каковы четыре противоядия для очищения отпечатков негативной кармы. Далее визуализируйте свет и нектар, который вас очищает и благословляет, и не только вас, а всех живых существ. Далее читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, визуализируйте, как Будда трансформируется в Авалокитешвару, и далее свет и нектар, которые вас очищают и благословляют. И в конце прочитайте посвящение заслуг.

Таким образом, та ежедневная молитва, которую вы читаете, должна быть медитацией. Это должно быть медитацией, это не нужно просто быстро читать, в то время как ум думает: «Пусть все живые существа... сегодня это купить надо, это купить надо». Тогда эта молитва просто как лепет попугая, это не является настоящей медитацией. И я прошу вас, пожалуйста, каждый день занимайтесь такой практикой. Тогда по мере получения учений,



каждое учение, которое вы получаете, будет приводить к созреванию вашего ума, учение будет все более и более эффективным, и во время получения учения ваш ум будет открываться. Я вам иногда такие глубокие вещи говорю, а ваш ум не открывается. Если бы у человека были хорошие заслуги, его глаза должны были бы открыться. Я смотрю – ваш ум не открывается. Как осел: золото бросил в уши или камень бросил в уши – камень, золото, разницы нет. Это знак того, что заслуг мало. Далай-лама также. Когда Далай-лама дает учение, собирается очень много людей. Иногда Далай-лама дает такое глубинное учение, я и мои друзья, мы сидим – наши умы все тронуты, слез не можем сдержать. А если посмотреть на других людей: там сидят, разговаривают, там еще что-то делают. Такое учение дают, оно должно открывать ум, я удивляюсь, почему ум этих людей не открывается? Я хочу, чтобы умы всех людей открылись, такое драгоценное учение Далай-лама дает! Потом я понял: да, у людей недостаточно заслуг. В этом случае даже сидеть рядом с Буддой (а Далай-лама – Будда) бесполезно. Когда он совершает ритуал, все за ним повторяют мантры. А настоящее учение, которое открывает глаза, как бальзам успокаивает ум, они не воспринимают. В это время они ничего не чувствуют, у них никакого чувства нет. Это из-за того, что заслуг не хватает.

Итак, для вас очень важно каждый день выполнять такую практику, и тогда во время получения учения, в особенности, когда вы слышите сущностные наставления, вы не сможете сдержать слез. Это общее учение, сегодня собралось много новых людей, и я хотел бы сказать этим новым людям: выполняйте такую практику в своей повседневной жизни. Если вы медитируете, то медитируйте на любовь и сострадание. Для вас это самая лучшая медитация. И далее в повседневной жизни также делайте такую практику: когда вы делаете вдох, то вдыхайте в себя страдания всех живых существ, а на выдохе выдыхайте все счастье живым существам. В повседневной жизни все время думайте о том хорошем, что делают другие, и никогда не думайте об ошибках, которые совершают другие. Никогда не думайте: это всё. У кого нет омрачений, у кого нет ошибок? Поэтому чуть-чуть ошибка – вообще не смотрите. Только на свои ошибки смотрите. В особенности опасно смотреть на ошибки Духовного Наставника, никогда не смотрите на ошибки Духовного Наставника. Это значит зайти слишком далеко. Лезть в поступки своего Духовного Учителя – это слишком далеко, это наглость, это нос слишком длинный. Везде лезет, даже к своему Учителю лезет, что он делает, судит: это правильно, это неправильно. Это очень неправильно. К любым другим людям также не лезьте, это не ваше дело. Ваш нос должен быть обращен внутрь, смотреть на то, что вы делаете, какие ошибки есть у вас. Ни на чьи ошибки не смотрите. Тогда вы будете прогрессировать день ото дня, это я вам могу сказать. Помните о доброте Духовного Наставника, это очень важно. Это источник благословения всех будд и бодхисаттв. Чем больше вы думаете о доброте Духовного Наставника, чем больше развиваете веру и уважение к Духовному Наставнику, тем более значимой становится ваша жизнь. Даже если ваш Духовный Наставник обычный человек, как я, вы обретаете очень большие преимущества. Вы думайте, что я особый человек, и даже если я не буду особым человеком, вам это выгодно. Это мой совет для вас.

В «Послании, напоминающем о ежедневной практике» содержатся сущностные наставления. В повседневной жизни опирайтесь только на позитивные состояния ума и никогда не используйте негативные состояния ума, это ваша практика. Даже если у вас на работе чуть-чуть трудности – ничего, полагайтесь только на позитивные состояния ума, на негативные состояния ума вообще не полагайтесь. Вам будет чуть-чуть неудобно, они будут

вас ругать – терпите. Это называется терпением. Потому что негативные состояния ума могут избрать хитрый путь – вы будете избегать этих небольших проблем, но дальше хуже будет. Ругают – пусть ругают. Но негативные состояния ума никогда не используйте. Только на позитивные состояния ума опирайтесь. Люди будут распускать о вас сплетни, потом они будут говорить, что вы себя не защищаете, а вы говорите: «Извини, больше так не буду». Не говорите: «Я этого не делал», скажите: «Извини, больше так не буду». Они будут говорить: «Уходи», скажите: «Хорошо, если вы думаете, что оттого, что я уйду, вам станет хорошо, я уйду». С одной работы уйдете – найдете другую. Если они говорят: «Уходи», вы отвечаете: «Если оттого, что я уйду, вам будет хорошо, конечно, я уйду». Тогда у вас будет другая работа, еще лучше! Только полагайтесь на позитивные состояния ума, на негативные состояния не полагайтесь. Сначала вы подумаете: «Как дальше буду жить?» – но всё хорошее само по себе придет! Не надо только на свой нос смотреть, нужно видеть далеко. Скажите так: «Я в своей жизни буду опираться только на позитивные состояния ума, негативные состояния ума никогда не буду использовать. Даже если я умру от голода, пусть я умру, но негативные состояния ума: гнев, зависть, обман, вред другому человеку – никогда не буду применять. Пусть я умру от голода, но эти негативные состояния ума никогда использовать не буду». Это самая высшая этика, самая высшая мораль. Лучше, выше этой практики нет.

Итак, в повседневной жизни вам нужно быть очень принципиальными людьми, тогда вы будете по-настоящему духовными практиками. Когда к вам приходят люди, сидеть важно в строгой позе, показывать, что вы медитируете, никогда не надо. Когда приходят люди, вы должны вести себя скромно: ум всегда правильно думает, никогда не полагается на негативные состояния, только на позитивные состояния. Потом люди спросят у вас: «Вы медитируете?» Вы ответите: «О, какие медитации, я чуть-чуть молитвы читаю, медитировать я не умею». Никогда не говорите: «Я так занимаюсь, так занимаюсь, я-я-я». Это детский буддист. Это мой для вас совет. В повседневной жизни поступайте таким образом, и тогда ваша жизнь будет значимой. Также помните о совете, переданном Атишей, это сокровище для развития ума. Те наставления, которые я передавал вам во время ретрита – это по-настоящему золотые советы. Вы получаете золотые советы, а после этого забываете их. Помните их и используйте в повседневной жизни. Используйте их, когда вы идете на работу, куда бы вы ни отправились, используйте их, они очень полезны. Они большие проблемы делают маленькими. Правда, я честно говорю. У вас есть проблема со слона, но если в вашем уме есть Дхарма, этот слон становится мухой. Даже проблему величиной со слона вы сделаете мухой, и легко ее решите.

Когда ваш ум полагается на негативные состояния, даже из проблемы величиной с муху вы своим ненормальным умом делаете слона. Потом вы говорите: «Жить не могу». Все это из-за негативных состояний ума. Это я из своего опыта вам могу сказать. Ваши проблемы подобные мухе превращаются в слона, потому что вы используете негативные состояния ума, чтобы их решить. Эти проблемы подобные мухе позже превращаются в проблемы размером со слона. А если вы используете позитивные состояния ума и применяете советы, переданные великими мастерами прошлых времен, то тогда даже если вы в жизни встретили проблему размером со слона, вы ее уменьшите до размеров мухи. И эта проблема поможет вам, будет очень хорошим шансом для развития вашего ума. Радоваться каким-то хорошим условиям – в этом нет ничего особенного. А сохранять радость и покой, когда вы встречаетесь с плохими условиями – вот это нечто особенное. Тогда вы понимаете учение

по тренировке ума. Тогда для вас и хорошие условия, и плохие условия, и те и другие будут полезными. Тогда вы станете павлином в лесу сансары. Вы сможете питаться ядовитыми плодами сансарических страданий, и делать свой ум сильнее и сильнее.

Сегодня у нас получилось больше советов, но это неважно, в конце концов, учение по философии должно быть полезно в вашей повседневной жизни. Почему я передаю такое учение? Потому что, если буду давать слишком много интеллектуальной философской информации, я боюсь, что ваш ум станет просто сухим интеллектуальным умом. Тогда вы будете говорить: «В воззрении Читтаматры имеется восемь видов первичного ума, вы их не знаете, а знаешь ли ты, что такое «кунтанг, шенванг, йондуп»? А я знаю» – тогда это станет игрой эго. Потом вы будете говорить людям: «А, вы ничего не понимаете, это особое учение, долго надо учиться, я так долго учился». Это игры эго. Поэтому то учение, которое я вам передаю, не для того, чтобы вы потом говорили другим людям, что вы его знаете, а чтобы устранить заблуждения из вашего ума, чтобы раскрыть ваш ум.

А теперь, что касается восьми видов первичного ума, которые объясняются в Читтаматре. Вам нужно понимать, что все низшие школы и более высокие школы признают шесть видов первичного ума, а в школе Читтаматра говорится о восьми видах первичного ума. В Читтаматре объясняются также эти шесть видов первичного ума и в дополнение к этому объясняются еще два вида первичного ума. Шесть видов первичного ума – это зрение (глаза), слух (уши), обоняние (нос), осязание (тело), вкус, вкусовые ощущения (язык) и ментальное сознание. Школа Вайбхашика не признает самопознания, говорит о шести видах первичного ума. В школе Саутрантика и в школе Читтаматра говорится о шести видах первичного ума, и когда говорится о ментальном сознании, то это первичное ментальное сознание, которое является шестым, имеет два вида первичного ментального сознания. Одно из первичных ментальных сознаний видит объект и познает объект. Второй вид первичного ментального сознания – это самопознание, оно не видит объектов, а видит только субъективный ум. Так оно познает субъективный ум. Причина, по которой объясняется наличие самопознания, состоит в том, что если не вводить такое представление о самопознании, то трудно объяснить механизм памяти. Например, вы можете сказать: «Я помню, что в такое-то время злился, а в такое-то время испытывал любовь», и вы можете об этом помнить благодаря тому, что у вас есть такое самопознание. Вот это самопознание познает эти ваши чувства, и вы помните это событие. В высших школах говорится, что для памяти необязательно сознание должно познавать само себя. И нет такого ума, который бы познавал сам себя, это невозможно. Зрительный орган не может увидеть сам себя. Он видит что-то снаружи, но не может увидеть сам себя. Говорится, что нож может разрезать что-то другое, но не может разрезать сам себя. И точно так же самопознания не существует, так говорится в высших школах.

Далее седьмой вид первичного ума, о котором говорится в Читтаматре, это «ум основа всего». В школе Читтаматра говорится, что должен существовать «ум основа всего», потому что в противном случае в бессознательном состоянии не может существовать живого существа. Даже в бессознательном состоянии живое существо все еще существует, потому что есть «ум основа всего». И благодаря этому «уму основе всего» существование продолжается из жизни в жизнь. Ментальное сознание может раствориться, иногда возникает бессознательное состояние, но поскольку живое существо продолжает существовать, то должно иметь место такое состояние ума, которое будет являться

представителем этого существа. «Я» – это название, присваиваемое пяти совокупностям, но среди этих пяти совокупностей какая-то одна должна являться представителем этого «я», такое объяснение дается в низших школах. Те, кто признает, что у «я» есть собственные характеристики, говорят о том, что должна обнаруживаться какая-то одна собственная характеристика, которая является представителем этого «я». Итак, в школе Читтаматра говорится, что хотя «я» – это название, присваиваемое пяти совокупностям, но если говорить о представителе этого «я» в рамках пяти совокупностей, то это «ум основа всего». Это то, что существует с безначальных времен, и также будет продолжать существовать всегда. Это основа всего, и все позитивные кармические отпечатки, негативные отпечатки, все они хранятся в этом состоянии ума. Это основа всего, поэтому и сансара, и нирвана также зависят от этого состояния ума. Когда негативные отпечатки устраняются, и весь потенциал, все позитивные состояния ума реализуются, то этот «ум основа всего» становится безупречным состоянием ума, это нирвана.

Далее восьмой вид первичного ума – здесь в Читтаматре говорится об омраченном уме. Что такое омраченный ум? В коренном тексте дается следующее определение: это омраченное сознание наблюдает «ум основу всего» и удерживает этот «ум основу всего» в качестве «я». Это то, что называется омраченным умом. Итак, этот омраченный ум наблюдает «ум основу всего» и думает, что это то, что является независимым субстанционально существующим «я», которое с точки зрения школы Читтаматра является тонким цеплянием за «я». Это корень всей сансары, это то, что называется омраченным умом. Итак, это восемь видов первичного ума, которые объясняются в школе Читтаматра.

Далее следующее. Что касается видов познания, то различают два вида познания: это достоверное познание и недостоверное познание. В школе Читтаматра и в других школах говорится одинаково, что достоверное познание делится на такие виды как прямое достоверное познание и логическое достоверное познание. Прямое достоверное познание – это когда своими глазами вы видите какие-то объекты, ушами слышите звук и так далее, когда вы это познаете безошибочно, это называется прямым достоверным познанием. Итак, здесь говорится о зрительном, слуховом и так далее видах прямого познания, и шестой вид – это ментальное прямое познание, что это такое?

Ментальное прямое познание – это когда ваше ментальное сознание, не используя органы чувств, познает что-либо напрямую. В настоящий момент наше ментальное сознание познает различные объекты через органы зрения, и поэтому мы не можем видеть то, что находится за стенами. Почему? Потому что эти стены отражаются в ваших органах зрения, и ваше зрительное сознание видит эти отражения, и далее через ваше зрительное сознание ментальное сознание познает эти объекты. Далее, когда в процессе медитации вы обретаете способность видеть объекты, не используя органы зрения, а это происходит, когда вы развиваете шаматху, то вы обретаете полный контроль над своим ментальным сознанием. На чем бы вы ни сосредоточились, вы сможете пребывать на этом объекте сколь угодно долго. Далее после развития шаматхи вы садитесь в позу для медитации и своим ментальным сознанием сосредотачиваетесь на том месте, где, например, находится ваш друг. Ваше ментальное сознание напрямую видит то, чем занимается ваш друг в этот момент у себя дома. Как он красиво говорит, и как он делает, когда никого нет. Он говорит, что дома книги читает, занимается медитацией, но он ничего не читает, все это пустые красивые слова, дома он пиво пьет, курит. Все это вы напрямую видите. Это происходит,

когда ваше ментальное сознание напрямую видит объекты, и это называется ментальным прямым познанием, это называется ясновидением. Ясновидение – это не то, что в наши дни демонстрируют в передаче «Битва экстрасенсов», это не настоящее ясновидение. Руками водят, говорят: «О, я чувствую там теплую энергию, ауру вижу», – это не ясновидение. Это гадание. «Наверное, там есть» – это гадание, это не ясновидение. С помощью ясновидения вы видите объекты даже яснее, чем своими глазами вы можете увидеть эту чашку. Мои глаза, мой орган зрения работает нехорошо, я неясно вижу. Если у меня есть ясновидение, я глаза закрываю и вижу отлично, как цифровое изображение. Если смотреть на что-то с помощью ясновидения, то изображение будет очень ясным, как показывает цифровая камера очень высокого уровня, а если я посмотрю на что-либо своими глазами, то изображение не очень четкое, как будто камера не очень хорошая. Плохая камера – не так ясно видно. С помощью ясновидения очень точно можно увидеть вашу плоть под косметикой, все видно очень точно. Поэтому тех людей, которые обладают ясновидением, невозможно обмануть. Одна женщина сама сказала: «Женская красота – на пятьдесят процентов обман». Женщины специально так делают, красятся, поэтому мужчина голову теряет, когда видит женщину. У мужчин есть такая слабость – привязанность к телам женщин. А у женщин слабость – это привязанность к собственным телам.

Поэтому однажды мужчина спросил у женщины: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Женщина ответила: «Конечно, женщина умнее». Мужчина спросил: «Почему?» Она сказала: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая сказала бы, что у этого мужчины красивые ноги, и потеряла бы голову из-за этого?» Это слабость мужчин. Тогда женщина спросила мужчину: «Кто умнее?» Мужчина ответил: «Конечно, мужчина умнее». Женщина спросила: «Почему мужчина умнее?» Мужчина сказал: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который бы два часа смотрелся в зеркало?» Нет, даже самый пьяный мужчина два часа в зеркало не будет смотреться. Это демонстрирует слабости мужчины и женщины, их привязанность. Один привязывается к себе, а другой привязывается к другим. Такова ситуация не со всеми людьми, но с большинством. И поэтому когда вы обретае ясновидение, то вы обретае прямое достоверное познание, вы можете все видеть очень точно. Ясновидение существует разных уровней, и на высоких уровнях ясновидения вы можете очень ясно видеть другие вселенные.

Ясновидение – это прямое ментальное познание. Один из видов прямого ментального познания. А высший уровень ясновидения – это всеведение ума, познание всех феноменов. Итак, что касается видов прямого познания, то говорят о чувственном прямом познании, ментальном прямом познании и также есть йогическое прямое познание. Йогическое прямое познание: например, если вы медитируете на скелет в течение длительного времени, то позже вы обретае йогическое прямое познание скелета. До того как вы обрели йогическое прямое познание скелета, вы просто визуализировали скелет, перед вами был образ скелета. После того как вы обретае йогическое прямое познание, этот ментальный образ скелета превращается в настоящий скелет перед вами. Этот объект называется чокки-кече. Это феномен. Это тонкий феномен, который могут увидеть не все. Когда люди практикуют тантру, визуализируют себя божеством, визуализируют мандалу, то когда они обретают прямое йогическое познание, в этот момент по-настоящему существует и эта мандала, и они в качестве божества, но обычные люди не могут этого увидеть. Но это не настоящее божество, это та тонкая энергия, которой вы обладаете, трансформируется в тело божества.

И это то, что называется чокьи-кече. Это могут увидеть не все, и те, кто обладает прямым йогическим познанием, могут увидеть такие объекты.

Итак, каждый день выполняйте ту практику, о которой я вам сказал, в вашем сердце практика жизненной силы – это доброта. Ваша религия – это доброта. Будьте добрыми. Это очень важно. И не делите живых существ во имя религии. Какие религии? Некоторым полезен буддизм, некоторым полезно христианство, некоторым людям ислам полезен. Каждому человеку разная религия подходит. Не думайте: «Моя религия самая лучшая», так не думайте. Пусть все станут добрыми. Поэтому, всех любите.