

Я очень рад видеть вас на учении по необычной Гуру-йоге. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать себя источником счастья для всех живых существ. Если вы живете так, что являетесь источником счастья для других, то в этом смысл вашей жизни. С первого момента, как вы становитесь источником счастья для других, вы сами становитесь самым счастливым человеком. Таким образом, этот цикл, в котором люди делают друг друга счастливыми, продолжается, и вы обретаеете счастье из жизни в жизнь.

Все великие мастера прошлого, философы понимали то, что очень важно сделать себя источником счастья для других. Если вы хотите счастья, то, где бы вы не находились, старайтесь делать счастливыми людей – это ваша практика.

Для начала начните со своей маленькой семьи. В ней вы должны быть источником счастья. Помните, что, на вас лежит ответственность за эту семью, поэтому вы будете делать что-то такое, чтобы сделать семью счастливой. Затем, не теряйтесь полностью в своей маленькой семье, а расширяйте круг до большего общества. Подобным образом, куда бы вы не отправились, делайте что-нибудь хорошее для других – это ваша практика. Пообещайте следующее: «Куда бы я не отправился, я нигде не принесу ни малейшего дискомфорта. Это мое обещание». Это называется этикой. Это нравственность. Этика и нравственность не означает, что вы не можете смотреть телевизор, кушать, куда-то ходить и так далее. Этика и нравственность предполагают, что вы не приносите другим вреда. В дополнение к этому, вы развиваете позитивный образ мышления и делаете счастливыми других. Это называется этикой. Так же это практика. Практика начинается с этики.

Итак, вчера я начал объяснять вам тему шести совершенств, и мы подошли к совершенству энтузиазма. Энтузиазм должен устранять три вида лени. Если вы в своем уме не устранили их, то, никогда не добьетесь прогресса и будете оставаться такими же, как раньше. Вторая ошибка лени состоит в том, что вы из-за нее не сможете достичь результата и упустите большое количество золотых шансов. Поэтому в нашей жизни лень – это одно из самых больших препятствий к нашему прогрессу и счастью.

Теперь, вам нужно знать, что представляют собой три вида лени.

Первый вид лени – это, когда вы ничего не хотите делать. Вы хотите просто кушать и спать. Это называется ленью тупости.

Далее второй вид – это лень привязанности к неверному объекту. Даже если вы очень активны в сфере мирской деятельности, с буддийской точки зрения это все равно лень, потому что это то, что не дает вам добиться прогресса, и вы полностью теряетесь в бессмысленной деятельности. Это все равно, что взбивать воду и думать, что, таким образом вы сможете получить масло. Это не энтузиазм, а это пустая трата времени. Так, привязанность к неверному объекту, активность по отношению к нему – это второй вид лени.

Далее третий вид лени – это лень самоуничижения, когда вы считаете себя недостойным человеком. Вы считаете, что ни на что не способны – это тоже разновидность лени. Будда говорил, что даже если маленькое насекомое развивает энтузиазм, то оно сможет развивать свой ум, достичь состояния будды. Даже маленькие насекомые могут достичь состояния будды, а мы, люди, обладающие драгоценной человеческой жизнью, не можем его достичь? Поэтому уверенность в себе очень важна.

Благодаря такой уверенности в себе, у вас, также, должна быть скромность. Сочетать эти два момента вместе очень трудно. Когда у вас появляется уверенность в себе, то вы становитесь высокомерными. Когда вы становитесь скромными, то у вас появляется лень самоуничижения и вы считаете, что ни на что не способны. В нашей жизни баланс должен быть следующим: «Я способен на все. Я могу достичь состояния будды. Не только я. У всех одинаковый потенциал». Вы уважаете всех, все обладают одинаковыми возможностями. Высокомерие – это когда вы думаете: «Такое могу только я, а другие на это не способны». Это неуважение к другим. Уверенность в себе предполагает, также, уважение к другим, а высокомерие – это когда вы думаете, что это можете только вы, а другие на такое не способны. В нем отсутствует уважение к другим – вы смотрите на других сверху вниз и это очень опасно. Когда вы не уважаете других, то в вашем уме порождается множество негативных эмоций. В обществе большинство конфликтов возникает из-за неуважения других. На уровне религий, также, возникают конфликты, если религии не уважают друг друга. Когда последователи какой-то религии начинают говорить: «Наша религия самая лучшая, а другие религии плохие», - это высокомерие. Вы, буддисты, никогда не говорите о том, что наша религия самая лучшая, а другие плохие.

Например, в нашем мире существует много различных медицинских систем. Есть европейская медицина, есть тибетская медицина, гомеопатия, аюрведа и другие. Любая из этих систем подходит какой-то одной группе людей. Если вы предпочитаете тибетскую медицину, то не говорите, что она самая лучшая, а остальные виды медицины плохие. Коммунисты считали, что только те вещи, которые им понравились самые лучшие, остальные надо убирать, или убивать. В этом проявлялось высокомерие – привязанность только к своему и порождалась диктатура – всё должны быть только так, как я хочу. Высокомерие и диктатура связаны друг с другом, это неправильный образ мыслей. Если вы будете говорить, что буддизм самый лучший, все должны быть буддистами, то из-за этого, во имя религии, возникнут конфликты; люди будут убивать друг друга. Таким образом, крутится закон кармы, и из-за этого вы страдаете. Поэтому, даже к своей религии не надо привязываться. Буддисты говорят так: «Мне подходит тибетская медицина. Я хочу пройти полный курс. Западная медицина подходит другим людям». Разные религии, – как говорит Далай-лама, – это красота общества. Одному подходит буддизм, другому – христианство; кому-то подходит ислам, а кому-то – индуизм. У всех есть право практиковать свою религию. Если идти таким путем, в нашем мире будет гармония и уважение друг к другу. Это очень важно. Мы, буддисты, уважаем другие религии. Нам нужно сделать первый шаг: калмыцкому буддизму пойти навстречу исламу. Они в ответ нас уважают. Очень важно уважать другие религии. Они в ответ проявят уважение в нашей религии. Все религии будут жить в гармонии. Суть в чем? Все религии учат людей быть добрыми. Если религиозные люди злые, тогда зачем нужны эти религии?

Все эти ошибки возникают из-за неуважения, и я прошу вас всегда уважать другие религии и любые образовательные системы. Если вы придерживаетесь какой-то одной системы, следуйте ей, но уважайте все остальные системы. Смотрите широко, без фанатизма. Тогда буддизм может быть в гармонии с исламом и христианством. Если следовать по такому пути, то наш мир станет лучше.

Это очень важный шаг к установлению мира во всем мире. Это то, что Его Святейшество Далай-лама XIV все время подчеркивает, и я также считаю это очень важным. Я вижу, что, то, что мысли Его Святейшества Далай-лама XIV это очень глубокие. Нам, буддистам, нужно строго следовать наставлениям Его Святейшества и уважать все другие религии, а также другие семьи, своих друзей – уважайте всех вокруг и, таким образом, воцарится гармония. У вас есть ваша родовая линия. Это хорошо. Но при этом, также, очень важно уважать и других. Стыдно говорить: «Мы самые лучшие». Это позор! Вы должны хорошо

отзываться друг о друге, тогда у вас будет гармония. Все равно вы все россияне, а, кроме того, вы все люди. Буддизм говорит, что этого также не достаточно, поскольку мы все – живые существа. Все остальные мелкие деления – это просто названия. Мы с безначальных времен и по сей день, являемся живыми существами и в будущем, также, будем ими. Это наше постоянное название. В этой жизни вы получили человеческое тело и говорите: «Я человек». В следующей жизни вы можете родиться бараном или собакой. Тело меняется, поэтому «человек» – это тоже временное имя. «Россияне» – тоже непостоянное обозначение, которое может поменяться даже в этой жизни. Все деления – временные имена, но «живые существа» всегда будут живыми существами. «Человек» – это тоже временное имя. Если будете широко мыслить, тогда ваш ум станет широко открыт для всех живых существ и в нем не будет делений. Самое главное – желайте счастья всем живым существам, уважайте всех живых существ. Как уважать? У всех живых существ есть природное чувство – все хотят счастья и не хотят страдать. Оно есть даже у маленького насекомого. Если вы считаете, что вы должны быть счастливы, а если остальные страдают, то это ничего – это очень ненормальное состояние ума. Когда ваш ум немного откроется и вы поймете, что у всех живых существ есть одинаковые права быть счастливыми и вы не должны думать только о себе, а должны думать о всех живых существах, тогда откроется ваш глаз мудрости. Если у вас будет такое чувство, то куда бы ни отправились, вы везде будете счастливы. Вы никогда не будете одиноким. Если вы медитируете в горах, то все животные – ваши друзья. Олени, обезьяны – все это ваши друзья. Сколько есть насекомых, животных – все они ваши живые существа. Сколько есть живых существ в вашем теле? Миллионы! У вас не должно быть чувства одиночества, поскольку миллиард живых существ находится вместе с вами. Я так думаю, так живу. Простая философия глубинна и очень полезна. Поэтому я все время говорю о том, что очень важно уважать других.

Уважение по отношению к другим возникает благодаря видению их достоинств. Все время смотрите на достоинства других, и не замечайте ошибок. Например, если вы идете на рынок за фруктами, вы ищите только свежие фрукты и не смотрите туда, где находятся испорченные – это не ваше дело. У вас мало времени. Вам нужно купить лучшие фрукты. Платите и быстро уходите. Точно также, когда приходит любое живое существо, смотрите только на его достоинства, на его хорошие качества. Его ошибка – это не ваше дело. Он сам разберется. Если вы хотите построить дом, то заходя к друзьям, то вы смотрите на хорошие качества окон, пола, дверей, потому что хотите это перенять. Смотрите на достоинства других и перенимайте их. С каждым днем вы будете становиться все лучше и лучше. Их ошибки – это не ваше дело, не обращайтесь на них внимания. Если у вас попросят указать на их ошибки, то в этом случае честно скажите о них. Если не спросят, то не говорите. Смотрите на свои ошибки. Тогда в своей жизни вы всегда будете счастливы.

Далее, пятое – это совершенство сосредоточения. Однонаправленная концентрация называется медитацией «шаматха». Для развития шаматхи существуют подробные наставления: о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, о пяти силах, о девяти стадиях, о четырех способах вступления в медитацию и так далее. Все эти наставления необходимы для развития однонаправленной концентрации.

Даже такие наставления называются общими наставлениями, а во время практики необходимы более подробные наставления, которые лама Цонкапа излагает в среднем Ламриме. Это сущностное наставление. В Среднем Ламриме лама Цонкапа объясняет, что вам необходимо делать во время сессии и чем занимаетесь в перерывах между ними. Во время сессии объясняется, что вам необходимо делать перед тем, как вы установите ум на объекте медитации и, что вы делаете после того, как установили ум на объекте медитации. Все это объясняется очень подробно. Это то, что называется сущностными наставлениями. Здесь объясняются техники развития однонаправленной концентрации.

Таким образом, вы сможете развить однонаправленную концентрацию. В противном случае, опираясь лишь на общую, грубую информацию, думать, что для достижения состояния будды достаточно просто смотреть в свой ум – это нонсенс. В прошлом таким образом никто никогда не достигал реализации. Необходимо практиковать целостное учение, все его аспекты. Если вы игнорируете хотя бы один аспект учения Будды, говорите, что он не обязателен, то, таким образом, вы оскорбляете Дхарму. Это очень тяжелая негативная карма. Если вы говорите, что из шести совершенств энтузиазм не обязателен, он для людей низкого уровня, а для тех, кто обладает высокими умственными способностями, можно просто расслабиться и так достичь состояния будды – это бессмыслица. Если из шести совершенств вы оскорбите хотя бы одно, то в этом случае вы не сможете достичь состояния будды. Например, если относительно своего тела, вы говорите, что вам не обязательны почки, достаточно других органов – это опасно. В организме все взаимосвязано. Человек, который не знает, как функционирует тело, говорит, что какой-то орган не обязателен. Все это зависит друг от друга. Точно также и внутренние качества ума. Не следует игнорировать ни одного благого качества вашего ума.

Состояние будды – это реализация всех благих качеств вашего ума, и устранение всех негативных. Вам необходимо понимать, что даже для развития шаматхи необходимы все целостные наставления. Лама Цонкапа говорил: «Я написал все эти подробные наставления не для тех, кто хочет стать учеными, а для тех, кто хочет медитировать». Для них очень важны знания. Он говорил, что если сравнить двух медитирующих без знаний и с очень хорошими знаниями, то в их результате будет очень большая разница. И в сфере бизнеса, и в любой другой сфере важен профессионализм. Для развития ума знания тоже очень важны. Поэтому делайте себя профессионалом в медитации. Если ваших знаний недостаточно, тогда медитация шаматхи будет бесполезна. Вы зря потратите времени. Поэтому знание дхармы – это очень важно.

Далее, шестое совершенство – это совершенство мудрости. В отношении него Шантидева говорил: «Преыдущие пять совершенств необходимы для развития шестого – совершенства мудрости». Оно самое важное. Но без опоры на предыдущие пять совершенств оно не может быть развито. Без очень острого ума, без однонаправленной концентрации, без шаматхи обрести випашьяну – прямое постижение пустоты – невозможно. Что касается шаматхи, то его основа шаматхи – это нравственность, этика. Главное препятствие к развитию шаматхи – это привязанность. Практикуя щедрость, вы устраняете привязанность. Поэтому каждое совершенство полезно, оно помогает развить шаматху. Без энтузиазма вы не сможете устранить первую ошибку медитации – лень. Итак, что касается этих шести совершенств, то каждое из них помогает последующему.

Пока вы не разовьете шаматху, вам необходимо делать упор на четырех совершенствах. Это практика щедрости, особенно щедрость в отношении любви. Постоянно развивайте любовь ко всем живым существам. Куда бы вы ни отправились, везде идите с любовью ко всем живым существам, которых вы встречаете. Любить – это желать всем счастья. Они хотят быть счастливыми, не хотят страдать, но у них всегда много проблем, им не хватает удачи и счастья. Думайте так: «Я хочу, чтобы все они были счастливы». Никому не завидуйте. Это ненормальный ум. Если кому-то повезло, и он купил новую машину, думайте: «Как хорошо! Пусть его машина не ломается». Если у вас из-за зависти возникают другие мысли: «Он машину купил. Я куплю еще лучше, чем у него. Я покажу ему, что я не хуже», - это больной, ненормальный ум, хуже, чем у собаки. Такой ум в человеческом теле – это позор! Если вы говорите: «Я калмыцкий буддист», - это позор! У вас нет даже запаха калмыцкого буддиста! Ваши буддистские предки, видя, что кто-то счастлив, радовались еще больше: «Как хорошо! На нашей Родине люди счастливы!». Вначале надо делать эту практику. Куда бы вы ни

пошли, порождайте такие мысли: «Ом мани падме хум. Пусть все будут счастливы!» Это называется практикой.

Вначале практикуйте щедрость любви. Куда бы вы ни поехали, порождайте только любовь. Даже, если на вас плохо посмотрели, отвечайте ему любовью и пониманием: «Ничего! Он болеет болезнью омрачений. У меня есть учитель, а у него нет. Если я не буду любить, то кто полюбит его? Я буду его любить. Это подарок моему учителю. Он много жизней был мамой моего учителя. Как я могу плохо смотреть на него?» Это правда. Все живые существа были вашими матерями в прошлых жизнях. Если будете делать так, все божества придут к вам и благословят. Потом, начав медитировать, вы быстро разовьете концентрацию. Мой секрет в том, что когда я не медитирую, всегда порождаю любовь: куда бы ни поехал, желаю всем счастья. Тогда все божества благословят вас. Какой бы медитацией вы ни занимались, вы быстро получите результат. Если такой любви нет, если человек любит только себя, таким людям нельзя давать учение Будды. Этим людям не подходит Дхарма. Они позорят буддизм.

Поэтому все время практикуйте щедрость в отношении любви и однажды вы достигните высоких реализаций. Когда у вас есть щедрость в отношении любви, то, имея только один кусок хлеба, вы легко делитесь им. Когда у вас есть такое чувство «пусть все будут счастливы», вы будете рады помочь тем людям, которым не хватает еды. Вы отдаете последние деньги, потому что у вас есть любовь. Если у вас есть щедрость в отношении любви, то материальные объекты давать легко. Тогда жизнь за жизнью богатство само будет приходить к вам. Мы – алчные, думаем только о себе. С другими вы не делитесь, даже если у вас есть излишки. Если такой человек называет себя человеком – это позор! У таких людей большой ум. Я знаю, что такие люди есть. Они никогда не будут счастливы. Они ничего не понимают в философии.

Итак, начните практику щедрости с даяния любви. Далее, второе. Каждый день полагайтесь только на свои позитивные состояния ума и никогда не опирайтесь на негативные. Это нравственность и нет нравственности выше, чем эта. Они только ухудшат ситуацию. Тогда, если вы полагаетесь только на позитивные состояния, в один прекрасный день все ваши желания исполнятся сами по себе. Это мой для вас очень полезный в жизни совет – полагаться только на позитивные состояния ума и никогда не полагаться на негативные состояния ума. Тогда день и ночь все божества будут вас благословлять. Не обязательно ехать в храм, читать молитвы. Полагайтесь только на позитивные состояния ума – это называется Дхармой, прибежищем в Дхарме. Тогда все хорошее придет само по себе, и день за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее. У вас будет хорошее здоровье и спокойный ум. Это называется буддийской практикой. Слушайте музыку, смотрите телевизор, кушайте еду, но в уме полагайтесь только на позитивные состояния ума. Это неформальная, очень мощная практика. Затем, когда вы будете заниматься шахматой, то за одну секунду получите реализации. День за днем ваши реализации будут возрастать. Потому что есть фундамент. Блуждание ума устранить очень трудно, но если у вас есть такая основа, то вы легко избавитесь от него. Развивать концентрацию очень легко! Это очень полезная для вас инструкция. Эта практика помогает не только в развитии шахматки, но и в вашей жизни повседневной жизни. Ваша жизнь будет полной жизнью. Даже если у вас не хватит времени на практику шахматки – ничего страшного, ваша жизнь станет полной, здоровой жизнью и ум здоровым.

Такие наставления я получил у моих духовных учителей: у Его Святейшества Далай-ламы XIV и Пананга Ринпоче, я практикую сам и также хотел, чтобы вы практиковали это учение точно также. Ваша жизнь обретет смысл. Потом вы будете видеть, что учение Будды – это чудеса. Во времена упадка, когда везде наступает кризис, если у вас есть такое знание, вы

занимаетесь практикой, для вас кризиса нет. Вы готовы очень просто питаться, и будете жить спокойно, потому что ваш ум готов. Для вас нет ничего страшного. Антикризисная программа в буддийской философии – это готовность ума к самому низкому положению. Должно быть понимание того, что самое главное – это моя драгоценная человеческая жизнь. Большое количество денег вредит вам. Поэтому, когда у человека мало денег, у него мало проблем, есть гармония и спокойствие. Поэтому кризис тоже полезен. В учении Лоджонг говорится, что страдания очень полезны для развития ума. Не бойтесь кризиса.

Далее, в дополнение к этому, также очень важным является терпение. Сущность нравственности – это опора только на позитивные состояния ума. Терпение состоит в том, что какая бы трудная ситуация не появилась в вашей жизни, вы не позволяете своему уму беспокоиться. Ваш ум остается твердым, как гора. Какая бы ни возникла ситуация, даже если вас ругают, ваш ум остается спокойным, умиротворенным и вы не позволяете ему беспокоиться. Это называется терпением. Оно возникает на основе мудрости. Чем больше у вас мудрости, тем глубже вы видите, что не существует никаких оснований злиться, если вас кто-то ругает. Напротив, вы чувствуете сострадание. Если у вас есть терпение, то куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы.

Лучшая самооборона – это терпение, а не боевые искусства. Однажды, когда мне было лет семнадцать или восемнадцать, я спросил одного очень старого тибетского ламу: «Почему в тибетском буддизме нет курса кунг-фу? В китайском буддизме он есть».

- «Зачем нужно кунг-фу?»
- «С его помощью очень хорошо защищать себя»
- «Каким образом? От скольких человек ты сможешь защититься? Когда вокруг тебя десять человек, как ты будешь защищаться? Когда они будут бросать в тебя камни, ты не сможешь защищаться».

Он сказал, что самое лучшее средство самообороны, лучшее кунг-фу – это не ходить в то место, где вам грозит опасность. Ходите только в те места, где люди кушают, тогда вы сами поедите. Англичане недавно сняли кино «Джон-инглиш», в котором пошутили, что тибетское кунг-фу – ментальное. Это прозвучало, как шутка, но это правда. Самое лучшее кунг-фу – ментальное: не ходить туда, где есть конфликты. Лучшая самооборона – это терпение.

Для терпения очень важны четыре акта последователя Будды. Они очень важны для вашей практики. Первое. Если на вас злятся, не злитесь в ответ. Второе. Если вас ругают, не ругайте в ответ. Вы обещали никому не вредить, поэтому, когда вас ругают, не отвечайте тем же. Не защищайте себя. Не нужно напрягаться, просто будьте спокойным. Это практика. Третье. Если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Пусть говорят. У вас есть своя цель. Они всегда будут критиковать. Это такая же привычка, как у собаки, которая не может не лаять. Пусть критикуют. Вы, как караван, идите вперед и никогда не критикуйте в ответ. Четвертое. Даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это практика терпения. Попробуйте. Вы попробуете один, второй раз и, в конце концов, увидите, что это очень-очень полезно. В настоящий момент среди вашего окружения есть очень много тех, кто злится на вас, кто вас ругает, критикует, толкается и так далее и в этом случае не отвечайте им. Это очень хороший шанс для практики. В будущем, когда вы уйдете медитировать в горы, у вас не будет такого шанса. Это золотой шанс. Пока вы здесь – занимайтесь той практикой, которую можно практиковать тут; когда уйдете в горы, будете заниматься другой практикой. Вам каждый день нужно давать такое обещание: «Я буду практиковать терпение, и никому не буду отвечать. Я никогда ни на кого не буду злиться».

Два года назад Его Святейшество Далай-лама XIV рассказывал об одном монахе, с которым он встречался. Один монах пришел из Тибета. Он геше. Его Святейшество Далай-лама XIV

разговаривал с ним. Этот монах сказал, что он двадцать лет просидел в тюрьме. Китайцы вели себя с ним не по-человечески, и он дважды подвергался опасности. Его Святейшество спросил: «О какой опасности вы говорите?»

– «Два раза у меня возникала опасность разозлиться. Они слишком издевались, и мой тупой ум чуть-чуть не разозлился, но я себя контролировал. Я вспомнил, что говорил Шантидева: «Когда кошку бьют палкой, кошка злится на палку». Когда человек меня ругает, он сам, в первую очередь, несчастлив. Это система заставляет их так поступать. К тому же у них тоже есть омрачения, есть неведение. Когда я так думал, то я на них не злился. Наоборот, я думал: «Как их жалко! Они создают столько негативной кармы! Для меня-то это хорошо, это развивает мое терпение. А для них – это плохо». Я желал, чтобы половину моих заслуг от развития терпения получили они, потому что, благодаря их доброте, я смог накопить заслуги: «Я жизнь за жизнь буду им благодарен». Так я думал, и ум сразу успокаивался. Два раза была у меня опасность, что возникнет гнев».

Вот такой живой мастер есть в Тибете! Если нас чуть-чуть толкнут, мы злимся. Потому что у нас очень слабый ум. Тибетский лама сказал, что тюрьма была для него самым лучшим местом для медитации: «Если бы я не сидел в тюрьме, так духовно развиваться я бы не смог. Это очень хорошее место для моей практики». Его Святейшество Далай-лама XIV сказал, что это настоящий ученик Шантидевы.

Это те четыре акта, которые делают вас последователями Будды. Если вы им не следуете, то вы не являетесь последователем пути ненасилия. Будда не говорил то, что его последователи – это те, кто ходят в храмы или те, кто читает мантры. Его последователи – те, кто совершает эти четыре акта. Если люди надевают буддистскую шапку, а внутри у них гнев – это не последователи Будды, а это позор для Будды. Если вы совершаете эти четыре акта: на вас злятся, вы в ответ не злитесь; вас ругают, вы в ответ не ругаете; вас критикуют, вы в ответ не критикуете; даже вас бьют, вы в ответ не бьете, терпите, то вы – настоящие последователи Будды. В этом случае вы называетесь последователями пути ненасилия – пути, указанного Буддой. Тогда вы становитесь примером для установления мира во всем мире. В первую сам человек должен продемонстрировать пример. Когда человек слишком далеко зайдет, тогда ради его блага с помощью закона его можно опустить на землю. Буддизм не говорит, что он может делать все, что захочет. В вашем уме не должно быть гнева, внутри испытывайте любовь и сострадание: «Ради его блага я хочу опустить его на землю с помощью закона». Его надо любить. Когда у него проблемы, вы должны быть первым человеком, кто ему поможет. Вы его опускаете на землю, и вы ему всегда готовы помочь. Тогда вы всегда будете счастливы. Из любви и сострадания иногда нужно быть немного строгим. Внешне вы можете выглядеть недовольным, но внутри должна быть материнская любовь. Посмотрите, некоторые божества имеют гневный аспект. Они говорят, что живым существам только мирным путем они не могут помочь. Иногда ради их блага нужно показывать гневный аспект. У Его Святейшества Далай-ламы иногда лицо бывает строгим. Он ругает своих близких тибетских учеников, они боятся смотреть Далай-ламе в лицо. Это настоящая любовь. Внутри он их любит, но ругает, как отец. Это очень высокая наука. В ней нет ни одного противоречия. Так вы можете жить легко. Это ваша неформальная практика.

Теперь, каким образом вам в повседневной жизни практиковать энтузиазм. Практики щедрости, нравственности, терпения, энтузиазма надо начать практиковать с сегодняшнего дня. Каждый день выполняйте все четыре практики, тогда в вашей жизни вы будете счастливы. Это можно делать все двадцать четыре часа.

Один раз я спросил своего Учителя Пананга Ринпоче: «Сколько сессий мне надо заниматься медитацией?»

– «Какие сессии? Надо заниматься практикой все двадцать четыре часа».

Потом я понял, что буддийская практика – не обязательно только формальная практика. Двадцать четыре часа не допускать омрачений в уме, следить за умом, – это неформальная практика. Вы будете счастливы. Даже во сне вы будете видеть только хорошие вещи. Если вам приснится, что вас ругают, вы вспоминаете: «Геше Тинлей сказал мне в ответ не злиться», – вы не злитесь. Даже во сне вы практикуете, когда слушаете учение. Постоянно занимайтесь такой практикой, и ваш ум станет счастливым. Потом можно заниматься медитацией. Это мой совет вам.

Теперь, как практиковать энтузиазм в повседневной жизни. Энтузиазм — это результат веры и вдохновения. Очень важно в повседневной жизни развивать веру в то, что позитивные состояния ума — это источник вашего счастья, а негативные состояния ума это источник ваших проблем. Из-за негативных состояний ума создается негативная карма, а из-за негативной кармы возникают все проблемы. У вас должна быть сильная вера в то, что негативные состояния ума, негативная карма — это источник всех ваших страданий, а позитивные состояния ума, позитивная карма — это источник всего вашего счастья. Тогда у вас породится вдохновение устранить негативные состояния ума и увеличить, взрастить позитивные состояния. Когда породится такое вдохновение, то энтузиазм появится сам собой. Тогда вы будете счастливы устранять свои негативные состояния ума и с радостью будете развивать позитивные. Тогда вы будете счастливы пребывать с позитивными состояниями ума. Это настоящее счастье. И это энтузиазм. Энтузиазм означает, что вы рады устранять негативные состояния ума и рады породить позитивные состояния ума. Такая радость называется энтузиазмом. Когда у вас появляется энтузиазм, то духовные реализации возрастают у вас день ото дня, от часа к часу. Такой энтузиазм возникает благодаря вере в закон кармы. Вам нужно очень ясно понимать закон кармы и когда у вас породится сильная вера в него, то вы увидите, что негативные состояния ума очень опасны. Самый худший враг в вашей жизни – это негативные состояния ума и у вас породится сильное вдохновение устранить их. У вас также породится очень сильная вера в то, что позитивные состояния ума — это источник всего вашего счастья. Тогда у вас появится вдохновение взрастить их. Поэтому в повседневной жизни думайте об учении по четырем благородным истинам, об учении закона кармы и порождайте веру в повседневной жизни.

Каждый раз, когда вы получаете учение, вы порождаете веру. Далее, когда вы обдумываете учение, то ваша вера становится все сильнее и сильнее. Когда здесь говорится о вере, то речь идет о вере, основанной на ясном понимании. Здесь вера означает убежденность. Чем сильнее ваша убежденность, тем проще у вас появляется вера. Это самая главная причина для вдохновения. Когда у вас возникает вдохновение, то после этого появляется энтузиазм. Как только у вас появился энтузиазм, то вы начинаете получать удовольствие от медитации, удовольствие от духовной практики. Вам будет очень приятно пребывать с позитивными состояниями ума. Когда в вашем уме развиваются любовь и сострадание, это состояние ума по-настоящему счастливое. Какое большее счастье нужно, кроме этого? В вашем теле циркулируют особые энергии, тело расслаблено, нет эго. Когда развиваете любовь ко всем живым существам, ум становится здоровым. Если вы сидите с таким состоянием ума, вы будете все счастливее. Негативные состояния будоражат ваш ум, делают его несчастным. Тибетская медицина говорит, что все болезни тела возникают из-за негативных состояний ума. Когда они возникают в вашем уме, то сначала лишают ваш ум свободы, потом создают негативные энергии в вашем теле, которые приводят к дисбалансу вашего тела, из-за этого неправильного функционирования возникают все болезни. Поэтому врачи говорят, что

больше вероятность болезней у людей с негативным состоянием ума. В буддизме давно говорится, что не нужно вредить себе. Всегда будьте позитивным, любите, желайте всем счастья. Любовь — это желание другим счастья, и здесь речь идет не о временном счастье, а о третьей и четвертой благородных истинах. Когда вы правильно понимаете учение по четырем благородным истинам, то вы желаете другим обрести безупречное счастье – это ум полностью свободный от омрачений. Третья благородная истина – это нирвана. Вы желаете всем обрести такое безупречно здоровое состояние ума. Постарайтесь поступать именно так.

В настоящий момент делайте основной упор на четырех совершенствах и не слишком много практикуйте концентрацию, также не делайте упора на мудрости. Вначале – первые четыре совершенства. Это фундамент. Далее, пятое и шестое совершенства породятся сами собой. Вы готовьтесь к этому, когда вы обретете хороший фундамент.

Итак, после того, как вы визуализировали Поле заслуг, вы развиваете бодхичитту. Вы говорите следующее: «Пусть те шесть совершенств, которые я практикую, станут причинами моего скорейшего достижения состояния будды ради блага всех живых существ». С сильной любовью ко всем живым существам вы желаете: «Пусть я, как можно скорее, достигну состояния будды, чтобы из жизни в жизнь приносить благо живым существам, устранять их болезнь омрачений. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы я по-настоящему смог осуществить это. Моя цель – достичь состояния будды, чтобы приносить благо всем живым существам». Не думайте, что Будда — это нечто абстрактное. Когда вы сами полностью развиваете все свои благие качества и устраняете все ограничения, то вы достигаете состояния будды. Тогда вы обретаете невероятный потенциал приносить благо всем живым существам. Вы можете эманировать бесчисленное множество тел и приносить благо огромному количеству живых существ.

Итак, породите сильное сострадание и в этот момент визуализируйте перед собой Поле заслуг, центральная фигура которого – Будда, единый с вашим духовным наставником. Далее из его сердца исходит маленький Будда Ваджрадхара синего цвета с супругой. Это Самбхогакая, тонкое энергетическое тело. Обычные люди не могут его увидеть. Его видят только арьи. Для этой Самбхогакаи нет ни рождения, ни смерти. Это вездесущее тело. Везде, где у вас порождается сильная вера, оно присутствует перед вами. Далее эта Самбхогакая через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в сердечную чакру. Как только Будда Ваджрадхара растворяется в вашей сердечной чакре, вы также трансформируетесь в Будду Ваджрадхару синего цвета с супругой. Далее вы порождаете божественную гордость, думаете: «Я Будда Ваджрадхара», - и таким образом принимаете результат на путь. Те из вас, кто не получал посвящение, не могут выполнять такую визуализацию. Просто визуализируйте то, что Будда Ваджрадхара растворяясь в вашем сердце, благословляет вас. Вы получаете благословение. Если у вас есть посвящение, визуализируйте, что вы тоже трансформируетесь в Будду Ваджрадхару из сферы пустоты. Тогда вы и ваш духовный наставник Будда Ваджрадхара сливаетесь воедино, подобно тому, как сливается вода с водой. Здесь вы привносите результат на путь – то есть будущего вас, как Будду Ваджрадхару, вы привносите на путь. Это поможет вам быстрее добиться реализации.

Так обстоит дело в любой области. Например, если люди хотят построить дом, то вначале они ментально визуализируют его и затем постепенно воплощают в жизнь. Это материализуется. О чем бы ни шла речь, вначале порождается ментальный образ, а затем он материализуется.

Итак, когда вы преображаетесь, трансформируетесь в Будду Ваджрадхару, вы порождаете божественную гордость: «Я Будда Ваджрадхара». Вы синего цвета, с супругой.

Далее вы созерцаете шесть миров, и вы видите, что везде есть страдания. Тогда ваш ум охватывает еще более сильное сострадание. Вы не смотрите на этих существ, как просто на посторонних, никак с вами не связанных, а вы думаете, что все они ваши добрые матери живые существа. Из-за вас они создали эту негативную карму и переродились в аду. Далее вы порождаете сильное сострадание и после этого из вашего сердца (вы в качестве Будды Ваджрадхары) исходит свет и проникает в ад. Так, из вас исходит свет и нектар, который проникает в ад, располагающийся не только в этой, но и в других вселенных. Как только этот нектар касается существ ада, в этот момент устраняются их омрачения и очищаются отпечатки негативной кармы. Далее, этот свет и нектар устраняют всех их временные страдания: от жары, от холода и так далее. Они начинают пребывать в очень умиротворенном состоянии. Думайте, что когда на них нисходит свет и нектар, он не только устраняет их временные страдания, но также они достигают состояния будды.

Далее, породите сильное сострадание к голодным духам и визуализируйте, что свет и нектар нисходит на этот мир. Как только свет и нектар касается их тел, то они тут же очищаются от всех омрачений и отпечатков негативной кармы, устраняются все их страдания и они достигают состояния будды.

После этого подумайте о существах мира животных, вновь породите сострадание. Они непрерывно страдают и все это ваши матери живые существа. Это медитация. Потом исходит свет и нектар, касается всех животных и устраняет их страдания от тупости, голода и холода.

После этого вы начинаете созерцать существ мира людей, и свет и нектар из вашего сердца исходит на них. Люди постоянно что-то делают, но все время не обретают желанного. У животных ум спокойнее. Человеческий ум более несчастлив. У животного не бывает депрессии. У людей столько депрессий! Все это результат ненормальных умов, когда человеку все мало. Порождайте сильное сострадание: «Все эти человеческие существа – мои матери!» Не смотрите свысока. У всех есть потенциал, у всех есть природа Будды. Надо смотреть с состраданием, как на больных болезнью омрачений.

Из вас, как из Будды Ваджрадхары, исходит свет и нектар на всех людей, и когда он дотрагивается до них, то в этот момент устраняются все их омрачения, очищаются отпечатки негативной кармы, также устраняются все их страдания, и они достигают состояния будды.

После этого подумайте о мире полубогов и мире богов. В этих двух мирах те же проблемы – существа страдают от болезни омрачений. Хотя жизненные условия у них лучше, но поскольку ум страдает от болезни омрачений, то они переживают те же самые страдания: страдания от зависти, страдания от неполучения желаемого, страдания от злости. Самое худшее страдание — это страдание от умирания. Вы не можете все время постоянно находиться в мире богов, и когда приходят признаки смерти, то там это самое худшее страдание. Итак, почувствуйте сострадание ко всем полубогам и богам и пожелайте: «Пусть они смогут избавить свой ум от болезни омрачений!» Когда вы пожелаете этого, то поскольку вы едины с вашим духовным наставником – Буддой Ваджрадхарой – из вашего сердца также исходит свет и нектар в их мир. Когда он нисходит на этих существ, то он устраняет самую главную причину страданий – это болезнь омрачений. Он устраняет ее, также очищает отпечатки негативной кармы и помогает развить весь их потенциал и они достигают состояния будды.

Далее подумайте, что теперь во всех шести мирах, все живые существа достигли состояния будды. Какое же это счастье! Не осталось даже такого названия, как страдание. Как же это хорошо! Пребывайте в таком радостном состоянии. И это называется «безмерное сорадование».

Это наставление, которое Манджушри передал ламе Цонкапе. От ламы Цонкапы они перешли к Энсапе. И это наставление – наставление линии преемственности Энсапы. Эти наставления также называются сущностными наставлениями, очищающими шесть миров.

До свидания. Это мой подарок для вас.