

Я очень рад всех вас видеть здесь после долгого перерыва. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. В нашей жизни мы слишком много усилий прикладываем к обретению здоровья нашего тела, к обретению богатства, собственности. Все это важно, но, тем не менее, это не является самым важным, – здоровье ума гораздо важнее.

Поэтому здесь очень важно сохранять баланс и прикладывать усилия к обретению здорового ума, здорового тела, а также к богатству и собственности. Иначе, если вы слишком много усилий в жизни прикладываете к обретению материальных аспектов, то ваша жизнь закончится всевозможными трагедиями, проблемами. С другой стороны, если вы игнорируете материальные аспекты и полностью углубляетесь только в духовную область, то это приведет к каким-то проблемам с другой стороны. Быть полностью духовным человеком очень хорошо, но в настоящий момент это вам не подходит, это создаст проблемы. Вам в настоящий момент не подходит быть слишком духовными. Потому что вы очень сильно зависите от материальных объектов, и если вы будете их игнорировать, то это повлечет за собой какие-то другие нежелательные эффекты. Поэтому очень важно сохранять равновесие между материальным и духовным развитием, это важный подход.

Что касается материального развития, то вы эту область знаете гораздо лучше, чем я, а я хотел бы вам рассказать, как развивать свой ум. Вам нужно развивать свой ум уже сейчас, в повседневной жизни, не думайте, что займетесь этим когда-то в будущем, это было бы ошибкой. В настоящее время каждый день, как минимум, один час уделяйте развитию ума, это очень важно, это вам необходимо. Если каждый день вы будете заниматься в течение часа формальной практикой, то спустя год сами заметите, что стали гораздо лучше, чем год назад. Также вы можете заниматься неформальной практикой, связанной с повседневной деятельностью, придерживаться здорового образа мышления, и это тоже тренировка.

Что касается тренировки ума, то Будда говорил, что очень важно выполнять троичную тренировку. Этой троичной тренировкой вам нужно заниматься в повседневной жизни. Здесь первая тренировка – это тренировка нравственности. Вторая тренировка – сосредоточения. И третья – тренировка мудрости.

Вначале я объясню вам с философской точки зрения, насколько все это важно в вашей жизни, как все эти темы взаимосвязаны. Если вы знаете, какая философия стоит за этой троичной тренировкой, то вы понимаете, что это очень важно для вашей повседневной жизни, это то, что делает вашу жизнь значимой. Что касается философии, которая за этим стоит, то в буддизме говорится, что наше счастье и наше страдание никто не создавал. Если бы кто-то был во власти создать наше страдание и наше счастье, то если это добрый человек, он с самого начала не создавал бы нам никаких проблем, он все сделал бы безупречно. Поскольку бог очень добр, если бы он был во власти сотворить все вокруг, то с самого начала он сделал бы все безупречным. Зачем ему создавать проблемы, а после этого помогать людям решать эти проблемы? Как, например, доктор мог бы с помощью какого-то укола заразить пациента, а затем помочь ему лечиться от этой болезни. Зачем это надо? Поэтому очень ясно, что бог не создавал нашего счастья и наших страданий, мы сами являемся их создателями, наше счастье мы создаем сами, наше страдание мы также создаем сами, это очень важный первый философский момент.

Теперь проведем следующее философское исследование. Каким образом возникает наше счастье и страдание, какое состояние ума создает наше счастье, и какое состояние ума создает наше страдание? Буддийская философия говорит, что наши негативные состояния ума – это создатели нашего страдания. Наши проблемы не создает кто-то другой, какие-то другие живые существа, а все создается нашими собственными негативными состояниями ума. Эти негативные состояния ума, которые мы используем каждый день, являются создателями наших проблем. В буддийской философии проводится анализ этих негативных состояний ума, которые мы используем каждый день. Например, если человек каждый день ест какую-то плохую, нездоровую пищу, то доктор исследует этот момент, эту пищу и скажет человеку, что именно эта плохая пища является главным создателем проблем. И также Будда исследовал создателей наших проблем, эти наши негативные состояния ума с точки зрения их причины, их сущности и их функции. Если вы проведете такой анализ, то очень ясно поймете, откуда возникают эти негативные состояния ума, в чем их причина, какова их сущность и далее, какова их функция. Те негативные состояния ума, которые вы постоянно используете, возникают из ошибочных состояний ума. Поскольку это нечто возникающее из ошибочного, то и само это состояние ума является ошибочным. Это глупое, ложное состояние ума не может вам помочь, поскольку оно основано на недостоверном познании. Если ваш проект в бизнесе основан на какой-то ложной теории, то невозможно, чтобы этот проект принес вам успех.

Далее, сущность ваших негативных состояний ума – это глупость, и также это ядовитое состояние ума. Поэтому когда у вас возникают негативные состояния ума, вы сразу же становитесь глупыми. И это очень ясно. Когда люди начинают злиться, взгляните на них, – в этот момент они становятся очень глупыми. Когда они что-то говорят в этом состоянии, запишите их слова, сделайте звукозапись. На следующее утро дайте им прослушать эти слова, и они скажут: «Я глупый человек, но не настолько глупый, это говорил не я». Таким образом, очень ясно, что гнев и другие негативные состояния ума делают вас очень глупыми. Привязанность также делает вас очень глупыми.

Аферисты, когда изучают эту область психологии человека, приходят к выводу, что слабость человека в его привязанности. Они говорят человеку что-то такое, чтобы усилить его привязанность, после чего человек становится глупее, и они его обманывают. Все аферисты так работают. Они обещают вам, что вы быстро заработаете большие деньги, и вы становитесь тупыми в силу вашей привязанности к деньгам. Вам говорят, чтобы вы дали им деньги, и завтра у вас будет в три раза больше. Вы говорите: «О, пожалуйста, забирайте мои деньги», – но потом у вас ничего не будет.

Поэтому вам нужно понимать, что привязанность, гнев и любое другое негативное состояние ума делают вас очень глупыми. Потому что это очень глупое состояние ума. Хотя вы можете думать, что, например, ваш гнев – это очень умное состояние, в действительности это очень глупое состояние ума. В особенности эгоистичный ум очень глуп. Человек, у которого очень эгоистичный ум, думает, что он очень умный, но когда я вижу этого человека, я понимаю, что по-настоящему он очень тупой. Большие эгоисты сами себя обманывают. Вам нужно понимать, что под влиянием эгоистичного ума вы становитесь очень глупыми, в этом сущность негативных состояний ума.

Далее, их функция в том, чтобы в первую очередь эти негативные состояния ума как-то навредили другим и затем также вам самим. Итак, у ваших негативных состояний ума нет ни единой хорошей функции, их функция лишь в том, чтобы вредить другим и также вредить вам самим. Поэтому в первую очередь вам нужно быть очень осторожными с теми негативными состояниями ума, которые вы постоянно используете в повседневной жизни. Не используйте их, и в этом состоит первый уровень нравственности.

Поэтому ваша нравственность состоит не в том, что вы как-то закрываете свое тело, зажимаете себе рот, ничего не говорите. Ваша нравственность должна опираться на понимание негативных состояний ума, того, какова их причина, сущность и функция. Вы понимаете, что их функция – это только вредить другим, вредить вам самим, и приходите к выводу: «Я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума». Это называется нравственностью.

Например, ребенок находится в лесу сансары и не знает, какие плоды в этом лесу полезны, а какие вредят ему. Он ест любые попавшиеся ему плоды, и никогда не исследует это. Чаще всего он ест ядовитые фрукты, которые выглядят очень привлекательно и немного сладкие на вкус. Поскольку это фрукты, которые немного сладкие на вкус, очень привлекательные, а также их легко найти, он все время их ест. Это наша человеческая природа. То, что легко найти, что красиво выглядит и вкусно – это сразу надо съесть. Потом начинает болеть живот, но в тот момент я не думаю, что причина боли – это ядовитые фрукты, я думаю, что виноват мой друг, потому что вчера он на меня плохо посмотрел, поэтому я заболел. Или виновата моя подруга, – во всем другие люди виноваты. Это примеры из нашей жизни. Мы находимся в лесу сансары, и как маленькие дети не знаем, какие фрукты полезны, а какие фрукты бесполезны, поэтому мы едим все что попало.

Это просто аналогия, которая говорит о том, что в сансаре своего ума вы все время находите и используете негативные состояния, подобные таким ядовитым плодам, которые найти очень легко. Потому что негативные состояния ума все время очень активны, а что касается позитивных состояний ума, то вам требуется как-то их искать, поэтому вы все время используете негативные состояния ума. Это один из механизмов, объясняющих то, почему мы чаще всего настроены негативно. Это не происходит из-за того, что мы какие-то негативные по природе. По природе мы очень позитивные. Вы хороший человек, но из-за этой ситуации временно вы становитесь нехорошим человеком.

Это не является нашей настоящей природой. Каким бы злым ни казался человек, по природе он таким злым не является, по природе он добрый. Поэтому на основе понимания причины, сущности и функции ваших негативных состояний ума вы приходите к такому заключению: «С этого дня я больше никогда не буду использовать свои негативные состояния ума, потому что они подобны ядовитым плодам». Когда дети понимают, что эти фрукты ядовитые, сколько бы они их ни увидели, они не станут их кушать. Ребенок специально пойдет куда-нибудь подальше и найдет настоящие фрукты, полезные и будет их кушать. Это называется нравственностью.

Нравственность – это не какая-то тюрьма для вас, при которой вам ничего нельзя делать, нравственность – это когда вы знаете, что для вас полезно и выполняете полезные действия, не вредите себе, и это нравственность, это этика. Не курите, не пейте водку, – это тоже

нравственность. Этика, нравственность делает людям только хорошо. Потому что когда человек курит, он сам себе вредит, а также тем людям, которые находятся рядом с ним. От его тела исходит плохой запах. Зачем курить? Это не значит, что если вы не курите, то вы хороший человек, это не так. Вы просто себе не вредите. Если же вы курите, то вы злой, очень плохой – это не так. Вы не становитесь злым оттого, что вы курите – вы не злой. Вы курите, и сами себе вредите. Скажите себе: «Зачем мне вредить самому себе?» Когда я вижу курящего человека, я не думаю: «Какой он плохой человек!» Зачем мне думать, что это плохой человек? Он сам себе вредит, я чувствую: «Как жалко. Зачем он курит? В этом нет пользы, это не решает его проблем».

Нравственность – это не тюрьма, и это также не какой-то такой святой поступок, за который бог вас вознаградит. Вы не курите, и бог говорит вам: «О, какой ты хороший, молодец, я тебе дам подарок». Это не так. Если вы не будете курить, не будете пить, то ваше здоровье не будет становиться хуже. Вы устраняете одну из причин ухудшения вашего физического здоровья, и поэтому вырастает вероятность того, что ваше здоровье станет лучше. Буддизм – это наука ума, в нем нет догм. «Если я буду делать так-то и так-то, то бог будет рад», – и потом как Санта-Клаус придет к вам с подарком – так не бывает.

Поэтому нравственность состоит в том, чтобы не использовать свои негативные состояния ума, и если вы находитесь под влиянием негативных состояний ума, то не совершать каких-то действий, которые бы навредили другим. Это называется нравственностью. Когда вы уже почти произнесли что-то плохое, остановите себя в этот момент и скажите себе: «Не говори ничего». Это называется нравственностью.

На уровне семьи в первую очередь никогда не говорите ничего грубого другим, и это нравственность. Сейчас я русский, и могу критиковать свой народ. Мы, русские люди, добрые, но у нас есть плохая черта: грубо говорить. Это неправильно. Нет контроля эмоций. Поэтому в большинстве семей возникают конфликты. Потому что люди думают: «Если я буду громко говорить, то буду сильнее». Это не так.

Если вы произнесете какую-то фразу громко, от этого она не станет сильной, но она станет сильной в том случае, если основана на логике, на фактах. Можно говорить тихо, но если ваши слова основаны на фактах, то они очень сильные. А если вы будете громко кричать, но ваши слова расходятся с фактами, то все будут смеяться. Если мы думаем, что будем громко говорить, и проблема решится, то это ошибка. Поэтому и мужу, и жене не нужно говорить громко. Вас всего два человека, и между вами нужен человеческий язык, разговор, основанный на фактах, тогда проблема решается.

Ваша негативная речь, когда вы произносите какие-то резкие слова, как-то стараетесь унижить другого человека, это безнравственно. Так вы можете навредить другим. Так никогда не поступайте. Это не решит проблем, а сделает проблемы только хуже. Поэтому на уровне семьи очень важно говорить очень вежливо, очень нежно. Так же разговаривайте со своими друзьями, это ваша практика нравственности. Наоборот, говорите что-то приятное для других, чтобы их омрачений стало меньше. Это называется нравственностью. В своей семье вы сразу же увидите результат. Воцарится гармония, вы будете счастливы, и другие тоже будут счастливы. И это называется нравственностью.

На ментальном уровне, как только у вас порождается какое-то негативное состояние ума, скажите себе: «Это очень вредоносное состояние ума, я никогда не буду использовать эти негативные состояния ума. Я никогда не буду действовать под влиянием негативных состояний ума».

Шантидева говорил, что когда ваш ум находится под контролем омрачений, в этот момент замрите, подобно дереву. В этот момент старайтесь быть настолько ленивыми, насколько вы можете. Но вы поступаете наоборот: под контролем омрачений, негативных состояний ума вы становитесь очень активными. Вы не можете усидеть на месте – так вы активны. Среди ночи, в два часа ночи, когда все люди спят, в ваш ум приходит омрачение, негативное состояние ума, – привязанность к красивой одежде: «У меня есть такая красивая одежда, где она? Я давно ее не видела. Я хочу ее надеть». Вы сразу открываете глаза, включаете свет, и среди ночи ищете эту одежду. Вот это негативное состояние ума.

Вы становитесь рабом своих омрачений, это рабство. Если среди ночи ваш друг позвонит вам и скажет: «Займись такой-то практикой», – вы скажете: «Ты что, сошел с ума, сейчас время спать!» Ваш друг с доброй мыслью вам звонит в два часа ночи и говорит: «Занимайся медитацией». А вы говорите «Ты сошел с ума, сейчас два часа ночи, все спят». Зачем вам надо духовной практикой заниматься? Вам спать надо. Но когда омрачение вам говорит, что нужно найти какую-то вещь, то вы сразу встаете и ищете ее. Это неправильно.

Поэтому, что касается контроля омрачений, то никогда не слушайте свои омрачения, и не превращайтесь в раба своих омрачений. И это тоже нравственность. Не слушать свои негативные состояния ума и не превращаться в полного раба своих омрачений – это тоже нравственность. В этот момент скажите себе: «Ну, эту одежду я найду завтра, а сейчас я просто буду спать». И в этом состоит нравственность, вам нужно быть очень ленивыми в этот момент. Когда ваш гнев хочет кого-то отругать, скажите себе: «Потом, потом», – никого не ругайте, и потом тоже никого вообще не ругайте. Так вы доброе дело сделаете. А вы говорите: «Доброе дело, хорошее я потом сделаю», – но потом вы никогда его не сделаете. Вот так не надо, а недоброму делу всегда говорите: «Потом, потом».

Никогда не говорите ничего сразу же, под влиянием негативных эмоций. Как только вы скажете какие-то слова, вы не сможете уже забрать их обратно. Но если вы их не произнесли, то сможете сказать в любое другое время. И это очень золотые слова, которые я слышал от своего отца, и это очень полезно в моей жизни. Поэтому под влиянием эмоций я не говорю ничего сразу же, я говорю себе: «Подожди, подожди, не отвечай прямо сейчас». Когда приходят негативные эмоции, сразу ничего говорить не надо. И когда приходят добрые эмоции, тоже сразу обещать ничего не надо. Потому что потом, вы, возможно, не сможете сдержать свое обещание. Вы, русские люди, в добром состоянии сразу много обещаете, но потом не можете выполнить обещанное. Это неправильно. Под влиянием эмоций сразу много говорить не надо. Вот в это время нужно говорить чуть-чуть меньше. И это называется нравственностью.

Вам нужны эмоции, в особенности позитивные эмоции, но их нужно немного контролировать. Под влиянием этих эмоций не демонстрируйте чего-либо сразу же, их нужно хранить внутри. Это тоже нравственность, этика. Есть много разных видов этики, и все это вам полезно. Это учит вас, как эффективно действовать вашим телом, речью и умом.

Что касается этики, то Будда передал целые тома учений о том, какой этики вам нужно придерживаться. Такая этика в наши дни очень полезна, крайне необходима для здорового общества. В наше время, в XXI веке, люди становятся более умными, добиваются хорошего материального прогресса, но их базовая этика становится все хуже и хуже, и это одна из главных причин того, что люди все больше и больше испытывают депрессию. В XXI веке многие люди испытывают депрессию из-за того, что у них нет фундаментальной, базовой этики. Этика – это правильные действия тела, речи и ума, и они сразу же влияют на вашу жизнь. Поэтому Будда говорил о том, что ваши действия тела, речи и ума создают карму.

А что такое карма? Будда говорил, что карма – это действия вашего тела, речи и ума. Какое бы действие вы ни совершили, это действие не исчезает бесследно, информация об этих действиях хранится у вас на уровне ума. Если это вредоносное действие тела, речи и ума, то оно оставляет негативный отпечаток в вашем уме. И этот негативный отпечаток – причина ваших страданий. Это как токсины в вашем теле, из-за которых возникают болезни. Эти отпечатки негативной кармы, хранящиеся в вашем уме, в тот момент, когда встречаются с какими-то условиями, становятся причинами ваших страданий. Поэтому ваши страдания – это результат ваших собственных действий, этого никто не создавал. А что касается вашего счастья, то оно также возникает в силу ваших действий. Ваши добрые действия тела, речи и ума оставляют позитивные отпечатки в вашем уме. И эти позитивные отпечатки как мощное лекарство или как хорошая пища делают ваше тело здоровым. Также из этих позитивных отпечатков происходит позитивный результат, в результате которого вы становитесь счастливыми, и другие, окружающие вас люди, тоже становятся счастливыми. Поэтому когда вы делаете что-то хорошее, не думайте, что тем самым вы как-то оказываете услугу богу, вы тем самым оказываете услугу сами себе, вы себе помогаете.

На основе понимания того, что действия ваших тела, речи и ума напрямую связаны с вашим счастьем и страданием, вы можете до какой-то степени уменьшить совершение негативных действий. Но все равно, даже если вы будете об этом знать, вы все равно находитесь под контролем омрачений, и будете создавать какие-то негативные действия.

Далее, для того чтобы добиться еще большего прогресса и уже никогда не порождать никаких негативных состояний ума, вам нужно понять, каким образом негативные состояния порождаются в вашем уме, какова их причина. Почему вы используете негативные состояния ума? На это есть две причины.

Первая причина, по которой вы используете негативные состояния ума, состоит в том, что вы не знаете, что эти состояния вредят вам, вы думаете, что они полезны для вас, поэтому вы все время их используете. Далее, когда вы узнаете, что ваши негативные состояния ума не полезны для вас, а вредят вам, вы их используете гораздо меньше, чем до этого.

Вторая причина состоит в том, что это происходит не из-за того, что вы не знаете, насколько они вредны, а это происходит из-за привычки. Поэтому вам нужно устранить эту привычку. Мои старшие ученики знают о том, что негативная карма вредна, они не хотят ее создавать, но, тем не менее, когда эти негативные состояния порождаются, они используют их из-за привычки. С безначальных времен и по сей день, мы все время используем свои негативные состояния ума. У нас есть такое пристрастие к негативным состояниям ума. В сансаре у всех

есть такое пристрастие к негативным состояниям ума, это как зависимость от алкоголя. Почему у людей возникает алкогольная зависимость? Потому что они пьют алкоголь, пьют снова и снова, и постепенно их тело начинает требовать алкоголя, они зависят от алкоголя. Точно также с безначальных времен и по сей день, мы используем свои негативные состояния ума, и, хотя мы знаем о том, что они вредят нам, мы продолжаем их использовать из-за привычки. Нам нужно изменить эту привычку.

Бывает так, что если человек в течение дня ни разу не разозлился, то он не может нормально заснуть. Это как раз такая привычка – злиться или кого-то отругать хотя бы один раз в день. Иначе такому человеку чего-то не хватает. У кого-то привычка к зависти. Один раз в день обязательно нужно кому-то позавидовать, посмотреть, кто надел хорошую одежду, кто куда пошел. Сразу завистливо подумал, – и успокоился. Это не покой, это привычка, как привычка к курению – один раз в день нужно обязательно покурить, без этого нельзя прожить и дня. Так это становится привычкой. Другие люди в течение дня обязательно должны сказать кому-то что-то плохое, иначе они не смогут заснуть. Так у вас, людей, есть разные пристрастия. У кого-то пристрастие к привязанности, одного дня без привязанности невозможно прожить: «Это красиво, как хорошо, если у меня это будет, как хорошо будет!» – мечтает, сидит. Это все пристрастие к омрачениям.

Чаще всего мы думаем как-то негативно, омраченно. Поэтому мы постоянно медитируем на омрачения. Как же ум может быть здоровым? Поэтому Будда говорил, что вторая тренировка – это медитация. Тренировка нравственности сделает ваши омрачения немного слабее, но она не устранил их полностью из вашего ума. Если ваш ум очень безнравственный, в этом случае вы вообще не сможете заниматься медитацией. А если посредством нравственности вы как-то уменьшаете свои омрачения, то в этом случае медитация будет для вас очень эффективной. Благодаря тренировке нравственности ваш ум становится немного менее негативным. Вы меньше говорите чего-то плохого о других, меньше испытываете зависти, меньше гнева, меньше привязанности. Таким образом, вы даете себе шанс стать более хорошим человеком, шанс излечиться от болезни омрачений. Без практики нравственности у вас даже не будет такого шанса излечиться от болезни омрачений. Этика дает вам такой очень хороший шанс, и, кроме этого, этика делает вашу жизнь более здоровой. Также этика привносит гармонию в вашу семью и в то место, где вы находитесь.

Теперь медитация. Что такое медитация? Медитация на тибетском языке звучит «гом». А «гом» означает привыкание, освоение. А для чего нам необходимо такое освоение? В нашем уме возникают омрачения не из-за того, что мы по природе являемся негативными, а из-за привычки. Поэтому нам не нужно привыкать к негативному образу мышления, а наоборот, нужно приучать себя осваивать позитивный образ мышления, и это называется медитацией. Медитация – это то, что является приучением своего ума к позитивному образу мышления. Поэтому для медитации вам нет необходимости сидеть в строгой позе. Даже если вы лежите, и в этот момент приучаете себя к позитивному образу мышления, то может казаться, что вы спите, а в действительности вы занимаетесь очень мощной медитацией. Что касается сидения в строгой позе, то это поза для медитации, а сама медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления, только в этом случае вы медитируете. Некоторые люди так строго сидят, но их ум туда-сюда летает. Такой человек думает, что через эту медитацию станет каким-то необычным, сможет летать, все будут снимать его на фото, он

станет популярным. Это не медитация, это нездоровый образ мышления. Это мысли, которые возникают из-за привязанности, они тоже негативные, они вам навредят.

Теперь, что касается медитации, приучения себя к позитивным состояниям ума. Здесь есть два способа приучить себя к позитивным состояниям ума. Поэтому различают два вида медитации: это аналитическая медитация и развитие однонаправленной концентрации. И то и другое одинаково важно. Поэтому я объявил по всем моим центрам, чтобы в течение недели они собирались трижды или как минимум два раза, для того, чтобы тренировать свой ум. Если вначале практику выполнять в коллективе, вместе, то это очень полезно. Поэтому я попросил мои центры собираться первый раз в понедельник, выполнять аналитические медитации по темам Ламрима, все это учение уже есть, оно доступно. Весь этот материал изложен в книгах. Кто-то может вести эти аналитические медитации, зачитывать пункт за пунктом, а вы просто слушаете и обдумываете, анализируете эти положения. И это называется аналитической медитацией. Вы будете обдумывать разные положения, и приходите к убежденности: это правильно, это тоже правильно. Это то, что называется аналитической медитацией. От преданности Учителю и заканчивая бодхичиттой, уже есть весь материал, все пункты, каким образом медитировать на эти темы. Кто-то будет вести аналитические медитации, зачитывать пункт за пунктом, а вы просто садитесь в строгую позу, обдумываете эти положения и затем после медитации обсуждаете те темы, на которые вы медитировали. Вы можете, например, выступить с вопросом, что я не смог почувствовать вкуса, не смог до конца понять такого-то и такого-то положения, в чем оно заключается. И такое обсуждение – это тоже медитация.

Вам всем: добро пожаловать, приходите в красноярский буддийский центр «Чакрасамвара» и занимайтесь медитациями вместе, выполняйте аналитические медитации. Далее каждый четверг занимайтесь развитием однонаправленной концентрации, это второй вид медитации. Такая медитация, как развитие однонаправленной концентрации – это очень важно для того, чтобы развивать свой ум, чтобы сделать его более здоровым. Итак, весь материал по развитию однонаправленной концентрации уже есть, используйте его, проводите сессии, медитируйте и после сессии обсуждайте, какие ошибки вы допускали в медитации, каким образом правильно медитировать, и так далее. Просто читать книги по медитации не достаточно, вам нужно заниматься медитацией. Вначале делать это в группе очень важно, потому что вы легко сможете понять свои ошибки. Если вначале вы будете медитировать в одиночестве, то вы будете думать, что выполняете все безупречно, но в действительности вы не добьетесь прогресса. Вы делаете ошибку. В монастырях монахи сначала проводят медитации вместе, они сидят в зале, читают молитвы, проводят обсуждения друг с другом. Потом, когда получают степень геше, они едут в горы и проводят индивидуальные практики. С самого начала никто не пойдет в горы медитировать, это русская ошибка. Не подготовив свой ум, сразу собираться в горы, чтобы сидеть в медитации, и быстро стать святым человеком, невозможно. В горах живет много оленей, в этом нет ничего особенного.

Поэтому никогда не будьте такими экстремалами, вначале старайтесь практиковать вместе со своими друзьями, и затем, когда вы добьетесь определенной стабильности, прочности в своей практике, тогда вы уже сможете медитировать в одиночестве. Поэтому каждый четверг собирайтесь вместе и развивайте шаматху, однонаправленную концентрацию. Если вы будете поступать таким образом, каждый день выполнять какую-то практику, то вы увидите определенный прогресс. Очень важно делать практики немного, выполняйте какую-



то короткую практику, но выполняйте ее постоянно, это очень важно. Вы, россияне, допускаете такую ошибку: либо занимаетесь практикой день и ночь, либо не делаете ее вообще, это крайность. Особенно русские мужчины, если они хотят заниматься бизнесом, то либо надо миллион долларов, или ничего. Любой бизнес надо начинать с чего-то малого. Или крутой бизнес, или вообще не заниматься, – это русская ошибка, это ошибка вашего эго. В духовной области так же: или самая высокая тантрическая практика, или вообще не заниматься. Это вам мешает ваше эго. Оно везде мешает. Также в семейных делах: одни сутки день и ночь работаете, а потом вообще ничего не делаете. Не нужно день и ночь работать на семейное дело, лучше немного, двадцать минут или один час, но каждый день думать о своей семье, тогда в вашей семье все проблемы будут решены. Вы даже один час не думаете о семейных проблемах, говорите: «Потом, потом, потом», а когда возникает большая проблема, вы ночь не спите, думаете: «Я должен решать наши семейные проблемы». Это ошибка. Каждый день решайте свои семейные дела, посвящайте определенное время здоровью своего тела, думайте о здоровье своего ума. Три часа достаточно. Один час посвящайте семейным делам, один час – здоровью тела, и один час посвящайте вашему уму. Если вы каждый день так делаете, то в вашей семье все будет отлично, здоровье тела будет отличным, здоровье ума отличным не будет, но во много раз будет лучше. Отличное здоровье ума – это далеко.

Поэтому совершать одно и то же действие все время – это более эффективно, чем выполнять большое количество разных действий. Брюс Ли, мастер кунг-фу, говорил: «Я не боюсь сотен различных ударов, но одного удара в одно и то же место постоянно – вот этого я боюсь». Здесь один раз ударил, второй раз – больно, третий раз – еще больнее. Точно также ваши омрачения скажут, что мы не боимся, если вы выполняете сотни различных практик, но если вы выполняете одну и ту же практику, я имею в виду духовную практику, каждый день – вот этого мы боимся. Например, капли воды очень легкие, мягкие, но если капля за каплей они падают на камень в одно и то же место, то они пробивают камень насквозь. Поэтому, что касается вашей мирской деятельности, если вы занимаетесь бизнесом, то все время прикладывайте усилия, даже если это простой бизнес, это не страшно. Постоянно занимайтесь, и однажды будет результат.

В нашей жизни, в XXI веке, не обязательно придумывать очень сложные комбинации, иначе вы сами себя будете обманывать. Все, в конце концов, приходит к простому пути. Почему вы все усложняете? Ваш хитрый ум хочет быстрого, легкого пути, поэтому он совершает сложные ходы, но все это подобно запутыванию ниток. Нужно действовать с самого начала потихонечку, аккуратно, согласно закону страны, никого не обманывая. Если с самого начала все честно, то вы не запутаете свои нитки. А если вы хотите запутанные нитки быстро распутать, то только все усложните. Потом будет решать все труднее. Если вы спросите у профессионального экономиста или у профессионального бизнесмена: «Как надо делать?» Он вам скажет простую вещь: «Начинайте с простого, не делайте сложных ходов, нет быстрого и легкого пути для достижения большой прибыли. В конце концов, прибыль придет». Мой друг, профессиональный бизнесмен, говорил, что, в конце концов, профессионалы говорят самые простые вещи, и это самое эффективное. Почему мы этого не делаем? Потому что наша алчность заставляет искать быстрого и легкого пути заработать деньги. Из-за этих хитрых, сложных комбинаций мы сами себе создаем проблемы, а потом не можем их решить. В буддийской философии тоже так. Все наши проблемы возникают из-за отсутствия терпения. Мы хотим решить все быстро и легко, но сами делаем наши

проблемы хуже и хуже. Начинайте с простых действий, основанных на законе кармы. Будьте довольны тем, что у вас есть. Каждый день двадцать минут или один час заботьтесь о вашем теле, материальных вещах, живите просто и спокойно. Не надо никакой конкуренции, зачем конкурировать с другими людьми? Смотрите внутрь, делайте свой ум каждый день чуть-чуть лучше, чем вы были вчера. Если вы стали чуть-чуть лучше, чем вчера – о, это прогресс! С другими людьми, зачем конкурировать?

Не нужно соперничать с другими. Из-за этого возникает много проблем. Когда возникает соперничество, ему не будет конца. Потом сколько у вас есть – вам все мало. Это происходит из-за того, что вы все время соперничаете с другими. Если у вас достаточно богатства, но вы видите кого-то, кто богаче, чем вы, вы сравниваете себя с ним, и после этого говорите: «Вот, у него больше, а я беден». Вы хотите после этого стать богаче этого человека. Конца этому нет. Даже став богаче этого человека, потом вы увидите других людей еще богаче вас, и опять почувствуете, что вы бедны. У вас есть десять миллионов долларов, но вы посмотрели: «О, у московского бизнесмена миллиарды, десять миллиардов. У меня только десять миллионов, какой я бедный!» Всю жизнь вы будете бедным. Вам это не понравится. Потом вы с ним будете соперничать: «Хочу десять миллиардов заработать!» Вы всю жизнь будете работать, работать, работать, вы – слуга омрачений. Ваше эго говорит вам: «Давай, стань богаче, чем этот человек». Это ваша тюрьма. Вы стали рабами этого эго. Вы день и ночь работаете, вроде деньги есть, но покушать даже нет времени. Потом вы умираете. Все эти ошибки возникают из-за соперничества с другими. С самого начала соперничать не надо.