

Я очень рад вас всех видеть, жители Уфы. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение об укрощении ума, очень важно породить правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с оздоровлением своего ума ради принесения блага всем живым существам. С любовью и состраданием ко всем живым существам подумайте, что для того чтобы принести благо всем живым существам, вам необходимо укротить ваш собственный ум. Если с такой мотивацией вы получаете учение, то это самая лучшая мотивация.

Что касается укрощения ума, его оздоровления, то вам нужно знать, каким образом укрощать и оздоравливать свой ум, а для этого недостаточно общих наставлений. Нужно получать подробные наставления.

У вас уже есть общее понимание, насколько важным является здоровое состояние ума, мне не нужно вам этого объяснять. У вас также есть определенная убежденность в том, что в вашей жизни самое важное – это здоровый ум. Если у вас нет здорового ума, то каким бы богатством, имуществом вы ни обладали, это не принесет вам покоя ума. Итак, вы знаете, что укрощение ума, здоровый ум – это очень важно.

Теперь вам необходимо получить подробные наставления и техники, с помощью которых можно укротить свой ум и сделать его здоровым. Но чтобы это сделать, нам, в первую очередь, необходимо знать, почему наш ум не укрощен, почему омрачения порождаются спонтанно. Если вы точно знаете причину, по которой в нашем уме омрачения порождаются спонтанно, то тогда вы сможете изменить в своем уме систему в силу изменения факторов.

Будда объяснял, что существуют три главных фактора, которые делают наш ум омраченным. Среди них первый фактор – это отсутствие какой-либо дисциплины. Мы делаем все, что приходит нам на ум, и это первый фактор, из-за которого наш ум становится омраченным.

Второй фактор состоит в том, что наш ум очень сильно привык к негативному образу мышления. Когда вы просыпаетесь, негативные мысли у вас появляются спонтанно. У вас в уме существует очень сильная привычка к негативному образу мышления, а позитивные мысли вам породить очень трудно. Из-за сильной привычки к негативному образу мышления, омрачения в вашем уме становятся активными, и ум становится не укрощенным.

Третий фактор – это самый главный фактор. Будда говорил, что главный фактор – это отсутствие мудрости. Это непонимание абсолютной природы феноменов и абсолютной природы самих себя. Также большое количество разных ложных выводов. Из-за большого количества ложных выводов порождаются омрачения.

Когда эти омрачения возникают, у вас порождается привычка к этим омрачениям, из-за этой привычки омрачения становятся еще сильнее. В дополнение к этому у нас нет никакой самодисциплины, и мы делаем все то, что нам командуют омрачения. Из-за этого колесо сансары крутится без конца.

Что нам необходимо сделать? В первую очередь ослабить эти три фактора с помощью практики. Поэтому для укрощения ума Будда передавал учение о троичной тренировке.

Среди них первая – это тренировка нравственности. Вторая – это тренировка концентрации. И третья – это тренировка мудрости. Эта троичная тренировка представляет собой три фактора, которые являются противоядиями от трех факторов, в силу которых у нас в уме порождаются омрачения.

Есть троичная тренировка, которую очень важно использовать и применять в повседневной жизни, чтобы ослабить эти три фактора: фактор полного отсутствия дисциплины вы заменяете на некоторую дисциплину; фактор привычки к негативному образу мышления вы меняете на несколько меньшую привычку к негативному мышлению, и, наоборот, немного приучаете себя к позитивному образу мышления; затем третий фактор – отсутствие мудрости вы заменяете на развитие мудрости.

В повседневной жизни применяйте эту троичную тренировку, и посмотрите на собственном опыте, какого прогресса вы добьетесь за год. На собственном опыте вы увидите, что год назад ваш ум был одним, а через год он стал другим, гораздо лучшим. Потому что вы немного уменьшили три этих фактора. Вместо полного отсутствия дисциплины примените немного дисциплины. То есть в доме вашего ума будет немного порядка. Когда полную привычку к негативному образу мышления вы меняете на состояние ума, в котором меньше привычки к негативному образу мышления и больше к позитивному, тогда ваш ум сам собой успокоится, потому что уменьшатся негативные факторы. Это называется прогрессом.

Я могу сказать вам, исходя из своего собственного опыта, что это принесет результат. У меня нет высоких реализаций, я не умею летать в небе, но я могу вам сказать, что, благодаря практике этой троичной тренировки мой ум стал гораздо более здоровым, чем раньше и это тоже реализация. Если ваш ум становится немного более здоровым и укрощенным, то это реализация. Тогда автоматически вы будете счастливы, и окружающие вас люди тоже станут счастливыми.

Все эти три вида тренировки: тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости излагаются в Учении Будды, которое, в свою очередь, может быть представлено в виде трех корзин. Все Учение Будды входит в три корзины учений.

Первая корзина учения – это корзина нравственности, Виная. Самодисциплина – это очень важный фактор для развития ума. В начале нет учения более эффективного, чем практика нравственности.

Вторая корзина учения – это корзина учения о концентрации. В учении о концентрации Будда очень подробно объяснял, как развить шаматху, сосредоточение, как медитировать.

Третья корзина учения называется корзиной учения о мудрости. Как говорится на санскрите, это корзина учения об Абхидхарме. Здесь объясняется аспект мудрости, абсолютная природа себя и других, то, каким образом существуют феномены.

Эти три корзины учения предназначены для троичной тренировки: для тренировки в нравственности, тренировки в сосредоточении и тренировки в мудрости. Эти три тренировки вам необходимо выполнять в вашей повседневной жизни. Если в повседневной

жизни вы будете немного тренироваться, выполнять эту троичную тренировку, то тогда три фактора, из-за которых возникают омрачения, станут меньше.

Первая тренировка – это тренировка нравственности. Что касается нравственности, первой практики, я дам вам подробные объяснения. Нравственность – это не тюрьма, это не какие-то запреты для вас. Будда говорил: «Действия, которые вредят вам и вредят другим, просто не совершайте». Это называется нравственностью. Как, например, ребенок, который находится в лесу и ест любые плоды, которые может найти, страдает из-за этого. Мудрый человек может сказать ему: «Вот эти и эти плоды ядовиты, не ешь их, а те плоды целебные, тебе нужно их есть. Существуют плоды, которые, какими бы они ни были сладкими, все равно ядовиты, поэтому не ешь их».

Когда ребенок убедится, что одни плоды вредны, а другие целебны, ему не будет трудно отказаться от ядовитых плодов. Он не захочет есть ядовитые плоды, потому что будет знать, что они ядовиты. Если я скажу вам: «Пожалуйста, кушайте этот сладкий яд, я дам вам сто долларов». Вы скажете: «Нет, я не хочу». «Если вы не скушаете, я вас буду бить». Вы согласитесь, скажете: «Хорошо, зато внутри не будет больно». Вы не будете есть, потому что знаете, что это вредно.

Итак, здесь нравственность – это не совершение вредоносных действий. Не совершайте вредоносных действий, того, что вредит вам и вредит другим. Это называется нравственностью.

Когда вы практикуете нравственность, вам не нужно практиковать ее так, как будто вы сидите в тюрьме, и вам запрещено делать что-то. Когда вы хотите это сделать, но вы не можете это сделать, это все равно, что вы находитесь в тюрьме. Это не является нравственностью. Это не нравственная дисциплина.

Нравственность – это когда ребенок в лесу, хоть и видит множество плодов, но не ест их, потому что знает, что они ядовиты. Он знает, что может их съесть, его никто не остановит, но он не хочет их есть. Это называется нравственностью. Нравственность – это удовольствие, а не наказание.

У меня нет трудностей с практикой нравственности, не вредить другим мне приятно. Зачем вредить другим? Я не приношу вред другим и поэтому мне спокойно, я счастлив. Это нравственность. Никому не говорить ничего плохого мне приятно. Иногда, когда приходят омрачения, и я говорю что-то чуть-чуть нехорошее, мне жалко: «Зачем я так сказал?» Это неприятно. Когда совершаешь неправильный поступок, это неприятно. Никому не делать плохо – это счастье. Нравственность – это счастье, это не тюрьма. Для этого вам нужно глубже понять механизм, и тогда практика нравственности будет для вас удовольствием.

Различают три вида нравственности. Нужно практиковать все эти три вида нравственности в повседневной жизни. Это ваша практика. Это никак не мешает вашим повседневным делам. Для этих трех видов нравственности вам не надо сидеть в строгой позе и практиковать нравственность. Чтобы вы ни делали в повседневной жизни, совершайте эти действия с тремя видами нравственности. Это сделает ваши повседневные дела еще более эффективными, потому что у вас есть нравственность и самодисциплина.

Даже если вы готовите еду, и у вас есть три вида нравственности, вы приготовите очень вкусную еду. Ваш ум не будет думать: «Я всегда готовлю. Муж мне никогда не помогает», – и злиться из-за этого. Этого не будет. Когда с добрыми мыслями вы готовите еду, она будет вкусной, а вы и другие люди будете счастливы. Это полезно.

Первый вид нравственности – это нравственность не причинения вреда другим. Это вам нужно практиковать в повседневной жизни. В повседневной жизни никогда никому не вредите своим телом. Своей речью также не причиняйте никому вреда.

Если вы произносите несколько грубых слов, то вам нужно сразу же пожалеть об этом, сказать себе: «Почему я так сказал? Мне не нужно произносить таких слов никогда». Из-за омрачений никогда не произносите того, что может кому-то причинить боль. Но из сострадания вам нужно иногда говорить строго, чтобы остановить людей в совершении чего-то дурного. Если этот человек немного расстроится – не страшно, но из сострадания нужно остановить его в причинении вреда.

В вашем уме, какая бы вредоносная мысль ни возникла, вам нужно сказать себе, что это неправильно, не нужно так о ком-либо думать. Настоящее насилие сначала возникает в вашем уме, и после этого уже проявляется на уровне речи или на физическом уровне. Поэтому все насилие в этом мире возникает из-за состояния ума. Поэтому, какая бы вредоносная мысль ни возникла в вашем уме, скажите себе: «Это неправильно, никогда не думай так». В качестве примера рассматривайте себя. Скажите себе: «Ты не хочешь ни малейших страданий, и также никто другой не хочет страдать». Это здравомыслие.

Зачем нам желать проблем другим, ведь никто не хочет страдать. Они страдают достаточно и вам нужно желать им избавления от страданий, не нужно желать больших страданий. Это ненормальное состояние ума. Я очень долго слушал учение, занимался практикой, поэтому у меня таких мыслей не возникает. Когда у меня появляются подобные мысли, я говорю себе: «Живые существа так страдают, у них и так проблемы, как можно желать им еще больше проблем?» Это очень ненормально. Я себе говорю: «Если ты не можешь развивать сильную решимость помогать людям, избавить их от проблем, как можно желать им еще больше страданий?» Со временем ваш ум изменится. Но сейчас ваш повседневный образ мышления – это очень больной, нездоровый образ мышления. Это то, что называется нравственностью не причинения вреда другим.

Итак, в своей повседневной жизни следите за своим телом речью и умом. Это называется самодисциплиной. Когда вы видите, что комар сидит на вашей руке, и вы по привычке замахиваетесь, остановитесь в этот момент. Если вы не хотите давать ему пить кровь, тогда отмахните, скажите: «Пожалуйста, уходи». Зачем убивать?

Поэтому в повседневной жизни очень важно проверять себя и на уровне тела и на уровне речи и на уровне ума. Это поможет вам развить внимательность. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Когда ваше тело активно, следите за своим телом. Ваше тело может создать негативную карму». Далее мастера Кадампа говорили: «Когда вы находитесь в кругу людей, следите за своей речью. Здесь вы можете совершить ошибку причинения вреда большому количеству людей. Здесь у вас есть опасность создать негативную карму речи». Далее

мастера Кадампа говорили: «Когда вы в одиночестве, следите за своим умом. Если вы одни и не следите за своим умом, то у вас порождается множество странных мыслей, и вы становитесь несчастными. У вас есть склонность думать очень негативно, и это расстраивает вас».

Когда вы одни, и приходит неправильная мысль, вы что-то дополняете к ней еще и еще, и ваших омрачений становятся все больше. Думать об омрачающих темах, все равно, что помешивать дерьмо. Дерьмо будет пахнуть. Все равно, что вы смотрите: почему это дерьмо желтое, почему оно красное? Что он кушал, что у него такое красное дерьмо? У вас от этого голова будет болеть. Все темы омрачений – это дерьмо.

Иногда вы звоните кому-то и спрашиваете о том, что говорят о вас другие. Тогда ваша подруга говорит: «Света говорит про тебя то-то и то-то, а Люба сказала то-то и то-то». Они так по телефону как бы отправляют вам пиццу из дерьма. Вы начинаете ее исследовать, и у вас начинает болеть голова. Это все омрачающие темы и никогда не просите о таком. Никогда не спрашивайте, что о вас говорят другие. Даже если вам рассказывают это, отвечайте: «Мне это неинтересно».

Ваш ум подобен дому. Когда поднимается ветер, ветер несет бумагу, пакеты, и вы закрываете дверь в доме и не позволяете всему этому попасть внутрь. Потому что вы не хотите, чтобы мусор попал в ваш дом. Точно также нужно делать, когда вам кто-то отправляет омрачения. Потому что это все равно, что через двери ваших ушей в вас проникают омрачения. Поэтому вам это нужно останавливать. Это нравственность не причинения вреда другим.

Второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Нравственность накопления заслуг состоит в том, что вы берете обязательство каждый день выполнять такую-то практику, каждый день определенным образом накапливать заслуги. Это очень важно. Если у вас нет подобных обязательств, то у вас нет второго вида нравственности – нравственности накопления заслуг. Поэтому каждый день вам нужно выполнять практику нравственности накопления заслуг. Это происходит тогда, когда вы приходите к решимости: «Ежедневную молитву я буду читать каждый день. Сутру сердца я также буду читать каждый день». Это нравственность накопления заслуг. А старшим ученикам нужно читать не только ежедневную молитву и Сутру сердца, но выполнять также и другие обязательства.

Сутру сердца я рекомендую вам читать один раз каждый день, потому что это Слово Будды. Вы не можете читать все Слово Будды, оно слишком обширно, но в сжатом виде вы можете читать Сутру сердца, и одно чтение приведет к тому, что вы будете устранять большое количество препятствий в вашей жизни. Если каждый день вы будете читать Сутру сердца, то будете накапливать очень высокие заслуги. Если вы читаете Сутру сердца каждый день, это станет условием, для того чтобы ваш ум стал сильнее.

Что касается вашей практики, здесь нет необходимости выполнять слишком много. Делайте ее немного, но последовательно, регулярно, каждый день, это гораздо важнее. Капли воды очень легкие, но если они все время падают в одно и то же место, то могут пробить дыру даже в камне.

Большинство из моих друзей в тибетском обществе, монахов, читают Сутру сердца каждый день и благодаря этому в момент смерти они получают определенные знаки. Каждый день читайте ежедневную молитву, начитывайте определенное количество мантр, тогда во время смерти вы совершенно точно сможете увидеть определенный результат. Если вы это делаете день за днем, то спустя десять лет ваш ум совершенно изменится, будет не таким, как раньше. Поэтому в повседневной жизни выполнять обязательства, не нарушая эти обязательства, это нравственность накопления заслуг. Это поможет вам укрепить свою решимость.

У нас, людей, сила решимости очень слабая, мы что-то обещаем, но не можем следовать этому обещанию, потому что у нас слаба сила воли. Шантидева говорил: «Не давайте обещаний сразу же, но как только вы что-то пообещаете, это обещание должно быть таким же мощным, как надпись на металле». Поэтому ваша решимость ежедневно выполнять практику должна быть очень сильной. Двадцать минут, тридцать минут в день занимайтесь практикой, тогда вы получите результат, и это не мешает вашим повседневным делам. Здесь вам нужно развить такую решимость: «Я не оставлю эту практику. Я регулярно, непрерывно буду выполнять ее». Нужна такая решимость.

Когда мне было семнадцать лет, я получил посвящение Ямантаки. У меня была сильна решимость выполнять практику, но восемнадцать-девятнадцать лет – это критический возраст для молодых людей. Они любят гулять с друзьями, танцевать. Я, даже когда с друзьями ходил на дискотеку, говорил им: «Вы идите вперед. У меня еще дела есть». Я делал свою практику, потом шел к друзьям. Я никогда не пропускал выполнение обязательств.

Вам нужно поступать точно так же, как только вы взяли обязательства, следуйте этому обязательству, никогда не отказывайтесь от него. Это очень важно. Если вы один раз нарушите свое обещание, второй раз нарушите, так вы станете неудачником. Это самое худшее в вашей жизни. Это сделает ваш характер очень слабым.

В духовной практике для развития ума очень важен сильный характер. Что такое сильный характер? Сильный характер – это если вы что-то однажды пообещали, вы никогда от этого не отказываетесь. Вначале не давайте обещаний легко. Подумайте, способны вы на что-то или не способны, но после того как вы что-то пообещали, уже никогда не отказываетесь.

Третья практика – нравственность принесения блага другим. В повседневной жизни очень важно думать, что ваша жизнь существует не только для вас. Вам нужно делать также что-то хорошее для других, это также практика нравственности.

В вашей жизни вас окружают другие люди, окружают живые существа, делайте что-то хорошее для живых существ – это ваша практика. Для этого важно думать так: «Я не самый главный, все одинаково важно». У нас есть такой диктаторский образ мышления, мы думаем: «Я, я, я... Я самый главный. Сегодня я куда-то отправляюсь и все должны делать что-то для меня, а я ничего не должен делать для других. Я ничего не должен, а они все мне должны. Мама мне должна помогать, сестра мне должна помогать, брат мне должен, а я никому не должен». Это говорит о том, что вы диктатор. Это диктаторский ум, который думает только о себе. Теперь скажите: «Такого не должно быть. Я и другие одинаково

важны. Поэтому насколько счастья хочу я, настолько же его хотят другие. Пусть они тоже будут счастливы. Когда я буду что-то делать, я буду делать это ради счастья всех». Это здоровый образ мыслей. Если по-настоящему все так будут думать в вашем коллективе, там, где вы работаете, то место вашей работы, станет по-настоящему очень счастливым местом.

Поэтому в повседневной жизни, когда вы куда-то выходите, на физическом уровне даже просто кому-то улыбнуться – это ваша практика. Когда вы что-то говорите, говорите не для того, чтобы кого-то впечатлить, а для того чтобы принести благо другим и это само по себе является практикой нравственности – нравственностью принесения блага другим.

Даже своей речью делайте людей счастливыми. Это ваша практика. Я не говорю, что разговаривать не надо, разговаривать надо. Говорить не только ради себя, а ради того чтобы другие люди были счастливы – это тоже практика.

Также ваш ум все время думает: «Я, я, я... Мое счастье». Скажите себе, что не нужно думать так, нужно думать и о своем счастье и о счастье других одинаково, и это самый лучший образ мышления. Поэтому очень важно, если вы начальник, старайтесь видеть всех вокруг, и это здоровый образ мышления. Если вы занимаете какое-то низкое положение, не думайте, что ваше положение самое худшее, самое низшее, и все смотрят на вас свысока. Не думайте так. Смотрите на то, что у всех есть проблемы. Итак, думайте: «Я буду делать что-то ради счастья всех, и я буду стараться решить проблемы всех вокруг». А для этого очень важно видеть страдания всех.

Очень важно видеть, как всем вокруг не хватает счастья, а мы этого не видим. Мы все время смотрим на то, как нам не хватает счастья, и никогда не замечаем того, как не достает счастья другим. Мы все время смотрим на то, какие проблемы есть у нас, но никогда не замечаем того, какие проблемы есть у других и в этом наша ошибка.

В своей жизни я никогда не думаю о том, что мне не хватает счастья, но я все время думаю о том, что счастья не хватает другим. И чем больше думаю, о том, как не хватает счастья другим, тем мой ум становится счастливее. Автоматически ум желает, чтобы другие люди были счастливы. Я меньше думаю о том, сколько у меня проблем, что у меня проблемы хуже, чем у других. Когда я думаю, что у других людей проблем больше, чем у меня, у меня в уме рождается сострадание. Я думаю о том, что они страдают сильнее, чем я, и желаю им освободиться от страданий, и тогда мои проблемы сразу же исчезают. Как, например, когда светит солнце, звезды исчезают, то есть вы не замечаете свечение звезд.

В настоящий момент для вас ваши проблемы настолько яркие, настолько очевидны, потому что вы не видите, как другие страдают больше, чем вы. Поэтому звезда ваших маленьких проблем кажется вам очень большой. Из-за этого возникает депрессия. Поэтому эта нравственность принесения блага другим очень полезна в повседневной жизни. Это возникает благодаря тому, что вы видите не только свои страдания, но и страдания других, как они страдают больше, чем вы, и как им не хватает счастья. Думайте об этом, это для вас лекарство.

Я здесь не для того, чтобы произнести красивую речь. Я здесь для того, чтобы передать вам подлинное учение, чтобы помочь вам сделать вашу жизнь лучше. Врач не будет специально

говорить очень красиво, самое главное в том, что он дает правильное лекарство, говорит, что делать, а что не делать. Врач не говорит красивых речей. Он дает полезное лекарство. Моя работа тоже такая. Я здесь не для того чтобы говорить красивые слова, чтобы вы летали, я хочу дать вам практичные наставления, по которым я сам занимаюсь и которые мне самому полезны. Вы тоже так делайте, и вы также получите пользу.

Поэтому никогда не ждите красивых речей от Духовного Наставника, это неправильный подход. Вам нужно слушать то, что полезно для вас, иногда это может быть не очень приятно, но, тем не менее, полезно. Все полезные вещи неприятны. Если я захочу вас обмануть, я буду говорить вам только приятные слова, но вам не будет от них пользы. Вся правда, все полезные слова горьки. Ложь, неполезные слова, это красивый обман, но, в конце концов, от него будет только хуже.

Итак, эти три вида нравственности практикуйте в повседневной жизни. Пожалуйста, не забывайте об этом. Я повторяю вам это, чтобы вы не забывали, и чтобы вы практиковали в повседневной жизни.

Мой Учитель в соответствии с тибетской традицией много раз повторял одни и те же наставления. Сначала я думал: «Зачем он повторяет?» Потом я понял, что он повторял, потому что не хотел, чтобы я это забыл. Он повторял эти слова один, два раза и, в конце концов, в моем уме они крепко запомнились. Я тоже не забываю, благодаря моему Учителю. Он много раз повторял.

Я знаю, что вам не нравятся повторы, но это неправильно. Вы слушаете учение не для того, чтобы накопить информацию, а для того чтобы запомнить все эти моменты наизусть, чтобы вы могли практиковать в повседневной жизни.

Современные люди очень быстро понимают что-либо, и также очень быстро забывают. Это их слабое место. Если что-то быстро забывают, в чем смысл? Когда учение слушают, говорят: «Это я знаю. Это я тоже знаю». Потом я задаю вопрос: «Что это? Как так?» Ничего ответить не может, забыл. Тогда что ты понял? Ничего не понял. Это обман, когда человек думает, что он понял, потому что тема похожа, но по-настоящему он ничего не понял.

Теперь посмотрите, я задам вам вопрос в отношении здорового ума, в отношении нравственности. Вот только что вы послушали это, но, может быть, вы уже забыли. Чтобы обрести здоровое мышление для принесения блага другим, о чем вам нужно думать? Есть два главных момента. Обычно для обретения здорового ума, о каких двух моментах вам важно думать?

Если ваш ответ был не таким, как скажу сейчас я, значит, вы не имеете понимания. Итак, вам нужно ответить самим в своем уме, а сейчас я дам ответ.

Почему в повседневной жизни у вас не проявляется такая нравственность принесения блага другим, потому что вы все время думаете только о своем счастье и своих страданиях. Вы думаете: «Заботиться надо о своем счастье, своих страданиях». Не думаете о страданиях других, о том, что им не хватает счастья. Вот об этих двух вещах вы не думаете, а они самые главные. Итак, тема нравственности закончена.

Далее вторая тренировка – это тренировка концентрации, медитации. Благодаря нравственности вы добиваетесь определенного стабильного уровня счастья и также некоторого уровня здоровья ума. Но без медитации все это деградирует. Поэтому медитация очень важна.

Медитация – это один из очень важных методов укрощения ума, оздоровления ума, и она устраняет второй фактор, из-за которого омрачения с большой силой порождаются в вашем уме, а это привычка к негативному образу мышления. Итак, чтобы устранить эту привычку вам нужно медитировать.

Каков смысл медитации? Медитация на тибетском языке звучит «гом», а «гом» означает привыкание, освоение. У нас уже есть некая привычка, мы привыкли к негативному образу мышления, зачем же нам нужен «гом», какое-то освоение, какое-то привыкание? Здесь говорится не о привычке к чему-то негативному, а о привычке к позитивному образу мышления. Это то, что есть медитация. Поэтому смысл медитации – это привыкание к позитивному образу мышления.

Если вы привыкаете к позитивному образу мышления, то привычка к негативному образу мышления проявиться не может. Вы ее разрушаете. В одном уме не может проявиться двух состояний ума. Если у вас проявлена привычка к позитивному состоянию ума, то привычка к негативному состоянию ума одновременно с ней проявиться не может.

Что касается медитации, то различают два вида медитации: аналитическая медитация и развитие однонаправленной концентрации.

Аналитическая медитация – это когда посредством исследования, посредством анализа каких-то позитивных моментов, вы приучаете себя к позитивному образу мышления. Для выполнения такой аналитической медитации вам не требуется сидеть в строгой позе, вы можете совершать ее в повседневной жизни.

Например, когда вы смотрите телевизор, вы можете безупречно выполнять негативную аналитическую медитацию. Например, вы смотрите телевизор, к вам пришла подруга и говорит: «О тебе твоя подруга Таня так и так сказала». И после того, как подруга ушла, вы смотрите телевизор, но не видите телевизор, а однонаправлено начинаете думать о том, что сказала Таня. Далее вы думаете, что год назад Таня сказала про вас то-то и то-то, а три года назад то-то. Вот так вы занимаетесь аналитической медитацией. В результате вы достигаете реализаций. От вашей головы начинает идти дым, глаза становятся красными. Дети бегают туда сюда, но вам они не мешают, и вы не говорите им: «Дети, не мешайте мне. Я сейчас медитирую». Дети пробежали, но их вы даже не заметили, вы однонаправлено сосредоточены, телевизор не видите, детей не слышите. Вы думаете: «Она так сказала». У вас хорошая память на все пункты. У вас феноменальная память, вы говорите: «Двадцать лет назад, во столько-то, она мне так сказала». Вы занимаетесь медитацией.

Итак, вы очень эффективно выполняете аналитическую медитацию, когда смотрите телевизор. Из-за негативной медитации вы становитесь ненормальным. Вы сходите с ума, видите все неправильно, все вам не так: еда невкусная, дома нехорошо, муж или жена

нехорошие. Вы ненормальный человек. Кто сделал вас ненормальным? Вы сами. Вы неправильно думали. Так никогда не поступайте – это моя просьба к вам. Это фактор порождения омрачений.

Итак, когда вы смотрите телевизор, и если вы видите, что кто-то страдает, вы думаете, что таким же образом в мире страдает очень много людей. Сегодня у некоторых мам нет денег купить лекарства для своих детей, нет денег на еду. Дети болеют, мать тоже болеет, с трудом встает и едет покупать лекарства, но денег не хватает. Такое часто происходит в нашем мире, как жаль, ведь никто не должен так страдать. Она думает: «Я болею, но это ничего страшного. Я хочу купить лекарства, чтобы мои дети не страдали». Такое существует. Когда вы об этом думаете, ваш ум становится добрым. Вы будете знать: «У меня-то все есть, а другие страдают сильнее». Я всегда так думаю. И поэтому, куда бы я ни пошел, я счастлив.

Когда вы порождаете сострадание, то чувствуете себя очень счастливо, сострадание не делает вас несчастным. Когда вы испытываете сострадание, вы плачете, но ум при этом очень спокоен. Я много плакал из сострадания, но никогда не испытывал депрессию. Ум спокоен, очень счастлив. Даже когда я плачу, мой ум счастлив.

Если кто-то плачет, это не значит, что он страдает. Авалокитешвара известен, как постоянно плачущее божество сострадания. Из сострадания он все время плачет, но при этом не испытывает ни малейшего страдания.

Например, если у вашего ребенка какая-то проблема, то вы испытываете к нему сострадание, вы можете плакать, но при этом вам также больно внутри. Почему? Из-за привязанности. Если ваш ребенок страдает, то вы испытываете к нему сострадание, но одновременно с этим у вас есть привязанность к вашему ребенку. Из-за сострадания вы плачете, но привязанность также причиняет вам боль. Когда вы любите всех живых существ без привязанности, то боли нет. Даже когда вы плачете, вы не испытываете боли. Вся эта боль из-за привязанности: «Мой сын болеет», – поэтому вам больно.

Итак, вам нужно понимать, что сострадание никогда не сделает вас несчастными. В нашем мире самое сильное – это сострадание. Если человек теряет силу сострадания, то он становится очень опасным. Самое лучшее качество у человека – это сострадание. Если люди теряют это качество, то они становятся вредными для общества. Поэтому в повседневной жизни, даже если вы смотрите телевизор, старайтесь развивать сострадание. Где бы вы ни увидели какие-то проблемы или страдания, старайтесь развивать сострадание. Это аналитическая медитация о сострадании, когда вы размышляете о том, как страдают другие.

Чем лучше вы знаете учение Ламрим, тем отчетливее то, что вы видите вокруг, становится для вас темами для аналитической медитации. Миларепа говорил: «Когда я вижу смену четырех времен года, для меня это также является учением. Когда я вижу, как богатые люди умирают, то для меня в этом много хорошего учения. Это напоминает мне, что мирское богатство имеет очень низкую ценность». До смерти оно полезно, а когда умираешь ни одной копейки с собой не возьмешь.

Итак, если вы хорошо знаете учение Ламрим, то все те вещи, которые вы видите, будут напоминать вам об учении Ламрим. Поэтому для аналитической медитации не нужно сидеть в строгой позе, здоровый повседневный образ мышления сам по себе является аналитической медитацией. Этот здоровый образ мышления делает ваш ум более здоровым. Нездоровый образ мышления делает ваш ум нездоровым. Итак, такой аналитической медитацией занимайтесь в повседневной жизни.

Теперь рассмотрим такую медитацию, как однонаправленная концентрация.

В отношении аналитических медитаций есть очень много подробных учений, я сейчас вам их объяснять не буду.

Медитация на развитие однонаправленной концентрации очень важна для устранения омрачений из вашего ума, для обретения безупречно здорового состояния ума. Если вы разовьете определенный уровень сосредоточения, то это сделает вашу жизнь очень сильной. Когда ваш ум разовьет некоторый уровень концентрации, у вас появится определенный контроль над своим умом. Тогда вы сможете сказать своему уму: «Не думай об этом, думай о том», – и ваш ум легко сможет послушаться вас. Если концентрация станет немного лучше, ваш ум будет слушаться вас. У меня нет высокой концентрации, я развил чуть-чуть концентрации, посредством этого я могу говорить своему уму: «Эта тема мне не интересна». Он сразу слушает. Многие люди, когда думают на неправильные темы, не могут вернуться обратно.

Некоторые люди начинают мыслить негативно, и даже если им сказать: «Не думай об этом», – они скажут: «Нет, я не могу», – и продолжают думать, углубляются в это все дальше и дальше, после этого у них возникают проблемы. Потом их ум становится ненормальным.

В чем определение ненормального состояния, если спросить у психологов? Они все скажут одинаково, что если какой-то человек думает о какой-то теме снова и снова, углубляется в нее, если он попытается остановиться, он не сможет оторваться от этой темы. В этом случае он является полностью ненормальным. Когда он уже никогда не возвращается обратно к нормальному состоянию, полностью теряется в этой теме, тогда он полностью ненормальный. Те люди, у которых нет определенного уровня концентрации, являются на пятьдесят или на шестьдесят процентов ненормальными. Потому что они не могут оторваться от тех тем, на которые они не хотят думать.

Про себя могу сказать, что, потому что я немного развивал концентрацию, если тема мне не нравится, то я говорю: «Стоп. Я не хочу». И могу сразу думать на другую тему. Так мой ум становится счастливым. Это одно из преимуществ концентрации. Поэтому когда вы развиваете концентрацию, у вас появляется определенный контроль над своим умом. Когда вы обретаеете определенный уровень сосредоточения в уме – это счастье.

Вы сейчас как человек, который едет на коне своего ума. И конь вашего ума очень дикий. Вы садитесь не него и сваливаетесь, садитесь и падаете снова, потому что вы не контролируете коня своего ума. Когда вы получите немного контроля над конем своего ума, и сможете держать баланс, это счастье. Потом на коне ума вы счастливо поедете. Это настоящее счастье. Поэтому однонаправленная концентрация очень важна для обретения

баланса, равновесия в своем уме и для обретения определенного контроля над конем своего ума.

Сейчас я объясню вам, каким образом контролировать коня своего ума. Если у вас появится такой контроль, то вы сможете самостоятельно менять направление, в котором движется конь вашего ума. Это настоящее счастье. Выше чем это счастье, счастья нет. Здесь вам необходимы все техники и наставления, потому что одной только общей информации для этого недостаточно.

В отношении однонаправленной концентрации, шаматхи, в первую очередь, вам нужно знать все общее учение о том, как достичь шаматху. Например, если вы хотите переехать в другую страну, то вначале вам необходима общая карта главного города, в который вы попадаете в первую очередь. Одного лишь этого недостаточно, вам также необходимо знать, где вы находитесь, и как вам начать свое путешествие, начиная с той улицы, на которой вы стоите, как вам выбраться из города. Если вы не знаете, как выйти из города, то может сложиться впечатление, что вы идете, но в действительности вы будете ходить кругами по городу. Будете ходить кругами по городу, говорить красивые слова, что пришли в другой город, но из города сансары не уйдете. Поэтому и общее учение и подробные практические наставления одинаково важны. Технические наставления также очень важны.

Теперь что касается общего представления, как развить шаматху. В первую очередь необходимо знать, каковы шесть благоприятных условий. Если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то, сколько бы вы ни медитировали, вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете достичь реализаций. Вы не достигнете шаматхи. Поэтому знать шесть благоприятных условий очень важно.

Из этих шести благоприятных условий вам важно знать, какие из них являются внешними условиями, а какие внутренними. Когда вы живете в городе, вам нужно развивать внутренние условия. Что касается внешних условий, вы просто уезжаете из своего города и переезжаете куда-то в уединенное место. Это легко. Но внутренние условия – это очень важно.

Здесь я вам объяснять их не буду, поскольку сейчас на это нет времени. Обо всем этом говорится в моей книге, которая была издана. Это «Шаматха и махамудра». Для тех из вас, кто не знает этих тем, вам нужно понять, что это важные вещи, которые вам нужно узнать.

Я во время учения задаю вопрос. Мне не нужен ваш ответ. Если вы не знаете, вам нужно подумать: «Я этого не знаю. Я должен узнать».

Для медитации очень важно понимать, что представляют собой пять ошибок медитации. Если вы не знаете пять ошибок медитации, то, в первую очередь, очень важно их узнать. Если вы не знаете этих пяти ошибок медитации, то, сколько бы вы ни медитировали, это будет пустой тратой времени, вы никогда не добьетесь прогресса.

Потому что если вы не знаете каких-то изъянов в телевизоре, и пытаетесь его отремонтировать, то телевизор от этого станет только хуже. Поэтому не ремонтируйте телевизор, если вы не знаете, в чем там неисправность. Вначале изучите механизм

телевизора, какие там могут быть неполадки, после этого ремонтируйте. Точно также вам необходимо знать, что представляет собой ошибки медитации. Итак, вам необходимо знать каковы пять ошибок медитации.

Если вы знаете эти пять ошибок медитации, но не знаете, каковы восемь противоядий, то сами собой эти ошибки медитации у вас не устроятся. Поэтому вам необходимо знать, что представляет собой восемь противоядий. Это общая информация. Это все еще не технические наставления. Это просто грубая информация. Читайте тексты, старайтесь понять, каковы все противоядия. Но и этого тоже недостаточно.

Если вы по-настоящему хотите прогрессировать в развитии концентрации, передвигаясь от первой стадии ко второй и так далее к шаматхе, вам необходимо знать, каковы девять стадий сосредоточения, и в чем состоит разница между этими стадиями, какие различия. Каково различие между первой и второй стадией, чем отличается вторая и третья стадии, далее третья и четвертая. Если вы все это знаете, то когда вы медитируете, вы знаете, где вы находитесь.

Если человек хочет использовать карту, то, в первую очередь, ему необходимо знать, где он находится. Потому что, в противном случае, даже если у него есть карта, это бесполезно. Если есть карта в руках, но вы не знаете, где находитесь, какая польза от этой карты? Поэтому во время медитации вам нужно знать, где вы находитесь. Вначале вы на нулевой стадии, потом вы передвигаетесь к первой стадии, после этого ко второй.

Вам нужно знать все девять стадий. Как только вы узнаете, что представляют собой все эти девять стадий, когда вы продвинетесь, скажем, до второй, до третьей стадии, вы испытаете настоящее удовлетворение. Вы поймете, что благодаря медитации ум по-настоящему развивается. Это счастье, которое даже миллион долларов не сможет вам дать. Миллион долларов принесет вам немного счастья, потом через три-четыре дня, так как желудок один, тело одно, одежду купили и где счастье? Если вы разовьете концентрацию, это невероятное счастье. Ум будет очень спокойный. За миллион долларов покой ума купить нельзя. Что можно купить за деньги? Можно купить, например, сто видов одежды. Посмотрите, в бутике есть сотни видов одежды, но одежда не приносит счастья. У людей, которые работают в бутике, от нее болит голова: «Зачем так много одежды? Я устал видеть одежду». Одежда не дает покоя ума. Покой ума – это когда в уме есть немного контроля, когда ум правильно думает. Когда ваш ум стнет послушным, как лошадь, это счастье. Я хочу, чтобы вы это знали.

Полные наставления о том, как укротить свой ум, как развить шаматху, существуют и это сокровище нашей планеты. Не только в отношении шаматхи, но также в отношении того, как полностью реализовать весь потенциал своего ума, как достичь состояния просветления, даже такие знания существуют на нашей планете. На нашей планете есть все знания. Если с другой, чужой планеты, кто-то придет сюда, наверное, наше научное развитие они увидят, как очень низкий уровень. Наш самолет слишком шумный, их самолеты быстрее летают. Они подумают, что наша наука плоха развита. Но если они увидят наши знания по развитию ума, они скажут, что на этой планете есть невероятная мудрость. Это наше сокровище. Это сокровище мудрости сохранено в Тибете.

Теперь в Тибете эти полные наставления в условиях китайской оккупации практически исчезли. Его Святейшество Далай-лама вместе с группой мастеров иммигрировал в Индию, и сейчас сокровища такого учения находятся в Индии.

Даже теперь, когда вы знаете, что представляют собой девять стадий, этого тоже недостаточно. Кроме этого вам нужно знать, что такое шесть сил. Потому что если вы знаете девять стадий, но не знаете, что представляют собой шесть сил, благодаря которым вы продвигаетесь по этим стадиям, то вы никогда не добьетесь прогресса. Поэтому вам недостаточно знать девять стадий, вам также нужно знать, что представляют собой шесть сил и как использовать эти шесть сил для продвижения от первой стадии ко второй, от второй к третьей и так далее.

Вам нужно знать, на какой стадии какие из шести сил использовать. На какой-то стадии применяется один набор из этих шести сил. На другой стадии – какой-то другой набор из шести сил. Когда вы добились прогресса, то не привязывайтесь к этим шести силам.

Будда говорил, что Дхарма подобна лодке. Когда вы добираетесь на другой берег, то не привязывайтесь к этой лодке, как бы говорите ей: «До свидания», – и продвигайтесь дальше. Даже к Дхарме нельзя привязываться, даже к какому-либо тексту в книге нельзя привязываться.

Наш ум такой, что если какая-либо техника полезна, он занимается только этой техникой. Всю жизнь посвящать одной практике – это неправильно. Поэтому вам не нужно заикливаться на какой-то одной практике, говорить: «Я – практик прибежища», или «Я – практик шаматхи», или практик учения по четырем благородным истинам, или практик тантры. Некоторые говорят: «Я практик махамудры», или: «Я практик дзогчена». Но вы не можете быть только практиком дзогчена, вам нужно в своей практике объединять все это, заниматься всеми практиками. Когда вы болеете и только одно лекарство употребляете, например, какое-то простое лекарство, и говорите: «Я признаю только это лекарство», – это глупо. Иногда нужно принимать только одно лекарство, иногда этого делать нельзя. Так что не привязывайтесь к какой-то одной практике. Итак, эти шесть сил знать очень важно.

Также необходимо знать четыре способа вступления в медитацию. Это научит вас тому, каким образом приступать к медитации в начале, как вам приступать к медитации в середине, и как вам приступать к медитации в конце. Если вы не знаете этих четырех способов вступления в медитацию, и в начале приступаете к медитации так, как к ней нужно приступать в конце, то вы никогда не добьетесь прогресса.

Один из четырех способов вступления в медитацию называется спонтанное вступление. Это то, что необходимо в конце, а не в начале. Если вы с самого начала медитируете спонтанно, то вы никогда не добьетесь прогресса. Если орел, сидя на земле, ведет себя спонтанно, то он никогда не взлетит. Так, просто расправив крылья, сидит спонтанно. В России есть некоторые люди, развивающие махамудру, дзогчен спонтанно, как орел сидит на земле. Прогресса у них нет, десять лет прошло, а никакого прогресса нет.

Что касается спонтанного вступления, то здесь можно говорить о том, когда орел парит уже высоко в небе, если он в этом случае использует свои крылья, то это мешает ему парить.

Именно в этот момент орлу нужно парить спонтанно, не используя крылья. Тогда орел может лететь очень красиво, спонтанно без усилий. Это будет безупречный полет.

Если он так будет стараться сделать с самого начала, то он никогда не добьется прогресса. Это же относится к медитации. Когда вы достигаете высокого уровня концентрации, восьмой стадии или девятой стадии, то в этом случае не применяйте никаких противоядий. Там не от чего применять противоядия, вы уже находитесь на уровне очень хорошей концентрации. Тогда как орел, используя крылья, парите спонтанно, то есть медитируйте спонтанно. Ведите себя естественно, спонтанно, тогда ваша концентрация будет высокого уровня. Тогда вы достигнете девятой стадии и шаматхи очень легко. Если эту технику вы используете в самом начале, на первой стадии или на нулевой стадии, то это все равно, что принимать лекарства от неправильной болезни. Тогда это яд.

Все лекарства полезны, но когда вы принимаете лекарство в неправильное время, это яд. Поэтому все Учения Будды – все это лекарства, и если вы их неправильно поняли, то прогресса не будет, даже будет вред. Поэтому обязательно нужен Учитель. Ведь, если просто открыть книгу, там написано: «Медитируйте, как орел, спонтанно. Расслабьтесь, ни о чем не думайте. Будьте естественным». Вы думаете: «Хорошо. Это очень легко. Не нужно никаких усилий. Я давно хочу такую медитацию». Потому что это очень приятно. Я тоже хочу спонтанно, когда никаких усилий не надо, находиться в естественном состоянии. Это как спать. Если вы так сидите, то никакого прогресса не будет. Это наставление не для вас, а для того момента, когда вы достигнете восьмой или девятой стадии концентрации.

Я дам вам технические наставления о медитации в повседневной жизни. Что касается однонаправленного сосредоточения, которое является очень важным в вашей жизни, вам нужно дать себе такое обещание, что или в этой жизни, или в следующей жизни вы разовьете шаматху. Это очень важно. При отсутствии концентрации, вы находитесь в сансаре, и поэтому продолжают все ваши проблемы, скажите: «Я хочу развить концентрацию. Если это возможно в этой жизни, то очень хорошо. Если в этой жизни невозможно, то я буду постоянно слушать это учение. Пусть в будущей жизни у меня будут условия для этой медитации». Продолжайте жизнь за жизнью. Поэтому, старые люди, не переживайте о том, когда вы будете развивать концентрацию. Если вы не сможете развить ее в этой жизни, то в следующей вы сможете.

Будда приводил следующую аналогию. Это очень интересная аналогия для развития однонаправленной концентрации, для укрощения ума, для тренировки ума. Если вы в соответствии с такой аналогией стараетесь тренировать свой ум, то вы сможете его натренировать.

Итак, Будда говорил: «Наш ум подобен дикому слону. Поскольку этот слон дикий и не имеет никакой самодисциплины, он ходит абсолютно везде и ест все то, что находит. Он не думает о чувствах других. Он думает только о себе и у него не возникает ни малейшей заботы о других". Из-за того, что у нас нет ни малейшей заботы о других, мы все делаем, как хотим, наш ум страдает. Дикая слон бегаем туда-сюда, он не может находиться на одном месте. Одну секунду об одном объекте не может думать, туда-туда бегаем, обо всем думает. Это наш ум.

Итак, в настоящий момент наш ум подобен дикому слону. Будда говорил, что если мы его не укротим, то никогда не будем счастливы. Будда говорил, что, обретая контроль над другими, вы никогда не достигнете счастья, а достигнув контроля над своим умом, вы по-настоящему обретаете счастье. Самое главное – это контролировать свой ум. Если в семье муж пытается контролировать свою жену или жена пытается контролировать своего мужа, из-за этого не будет счастья. Контролировать свой ум – это счастье.

Что нужно сделать для того, чтобы его укротить и контролировать? Что об этом говорил Будда? Будда говорил, что дикого слона вашего ума нужно привязать к колонне объекта медитации. Если он как-то отклоняется от этого объекта медитации, то нужно использовать крюк, чтобы не позволить ему уйти. Если он рвет веревку внимательности, то нужно вновь привязать его веревкой внимательности и тренировать с помощью крюка бдительности. Если вы постоянно делаете так, то, каким бы диким ни был слон вашего ума, однажды вы сможете полностью укротить его. Это называется медитацией.

Теперь вам нужны подробные наставления о том, что представляет собой веревка внимательности. В первую очередь вам нужно знать, каким образом развивать внимательность в повседневной жизни. Если у вас нет веревки, то, как вы можете привязать слона к колонне медитации?

Некоторые люди говорят, что они медитируют. Однако при этом их веревка внимательности – это лишь тонкая нить, которой они обвязывают слона и привязывают к колонне. Слон легко ее рвет. Он даже не заметит ее. Поэтому до медитации сначала подготовьте веревку. Пока у вас есть лишь нитка внимания. Так что сначала сделайте нитку внимания немного толще.

Итак, в первую очередь вам нужно знать, как развивать внимательность в повседневной жизни. Поэтому в повседневной жизни, когда вы просыпаетесь, вам нужно иметь такую привычку – сохранять осознанность в отношении самих себя. Чтобы ни делало ваше тело, вам нужно осознавать, что делает ваше тело. Это развитие внимательности.

Когда вы осознаете, что делает ваше тело, нравственность у вас проявляется сама собой. Нравственность не причинения вреда другим – это когда, например, ваше тело практически уже кому-то сделало что-то неверное, но вы останавливаете его и это нравственность. Такая нравственность проистекает благодаря внимательности. Внимательность очень важна для нравственности, очень важна для развития шаматхи, однонаправленной концентрации. Итак, в повседневной жизни в качестве практики нравственности развивайте внимательность. Благодаря развитию нравственности ваша внимательность станет очень сильной.

Чтобы вы ни говорили, слушайте, что вы произносите. Это очень полезно. Тогда если вы будете себя слушать, вы поймете насколько вы глупы. Какая бы мысль ни возникла в вашем уме, постарайтесь осознать, сколько мыслей у вас порождается.

Например, Дромтопа по вечерам подсчитывал, какое количество позитивных и негативных мыслей в течение дня у него порождалось. Он мог это сосчитать, потому что весь день сохранял внимательность. У него были черные и белые камни. Утром одна мысль пришла – он откладывал черный камень, потом другая – белый камень. Вот так он делал. Когда

черных было больше, он себя ругал: «Ты плохой практик. Посмотри сколько пришло черных мыслей за один день». Когда было больше белых камней, он говорил: «Молодец! Сегодня ты выполнил хорошую практику».

Таким образом, проверять свой ум очень важно для развития внимательности. Если я спрошу у вас: «Сколько в течение дня возникло позитивных и сколько негативных мыслей?» Вы мне ответите: «Я не знаю. Я забыл, что было». Это отсутствие внимательности.

В повседневной жизни очень важно осознавать, что делают ваше тело, речь и ум, это поможет вам развить внимательность. В традиции Тхеравада говорится о медитации на ходьбу, а в тибетском буддизме этого не говорится. Здесь аналогично, когда вы идете пешком, осознавайте свои шаги, и это будет тоже самое, что и медитация на ходьбу.

У вас дома везде должен быть порядок. Ключи на этом месте, книги на том месте. Когда вам надо уходить, ключи где? Вот там. Вы сразу их берете. У вас такого порядка нет. Домой пришли, туда ключи бросили, туда документы бросили. А потом, когда вам нужны документы, вы ищите их по всему дому. Это лишняя работа возникает из-за отсутствия внимания. У всего должно быть свое место. Тренируйтесь в этом, и тогда даже у вас дома все будет очень хорошо.

Если я спрошу у кого-то из своих учеников: «Где твои ключи?» И он мне скажет: «Я не знаю, где лежат мои ключи». Как же тогда он сможет развить шаматху? «Я там положил, сейчас не знаю где». Всегда надо класть на свое место. Это помогает развить внимательность. Каждый раз вам нужно следить за тем, что это должно лежать там, а другое должно лежать там. Это помогает вам развить внимательность.

Итак, в первую очередь, я хотел бы сказать вам: развивайте внимательность в повседневной жизни. Это поможет вам выполнять практику нравственности и практику концентрации. Просто осознавайте, что вы делаете. Не думайте о том, чем занимаются другие, это не ваше дело. В дела соседа лезть не надо, это не ваше дело. Всегда надо лезть в дела ваших тела, речи и ума. Внутрь себя лезьте, а к соседу не лезьте, это не ваше дело.

Все время следите за собой внутри, и тогда естественным образом, вы не будете видеть других плохими, для вас все будут очень красивыми. Если вы так думаете, то все вокруг вам кажутся прекрасными, и есть только один плохой: «Это я». Потому что вы знаете свои недостатки тела, недостатки речи, недостатки ума. «Я самый плохой. Остальные все хорошие люди». Мирские люди что думают? «Все плохие, только я хороший». Почему они лезут в дела других людей? «У него эта ошибка, здесь ошибка», – все видят. Ни у кого хорошего нет, только один хороший: «Я сам». Потому что своих ошибок не видит: «Я хороший», – это неправильно.