

Итак, как обычно породите правильную мотивацию. Слушайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум здоровым, а также с шестью осознаниями, как я говорил вам до этого. В особенности первые три из них являются самыми главными. Если с такими осознаниями вы получаете учение, тогда учение будет для вас очень полезным. Как я говорил вам вчера, первый фактор, из-за которого у нас в уме спонтанно проявляются омрачения, первая причина, из-за которой мы находимся в критической ситуации, это то, что у нас нет самодисциплины. В жизни самодисциплина очень важна. Если у вас нет никакой самодисциплины, то даже в этой жизни вы не будете счастливы. Одна из причин, по которой у людей возникает депрессия, состоит в отсутствии самодисциплины. Из-за отсутствия самодисциплины они без контроля делают все, что приходит им на ум, и из-за этого возникает депрессия. А когда у вас есть самодисциплина, вы становитесь сильным человеком. Если вы себя дисциплинируете, то это гораздо легче, чем, если кто-то другой пытается вас дисциплинировать. Это неэффективно. Если кто-то мне говорит: «Это нельзя», – для меня это невозможно. Я такой человек: если говорят «нельзя», я хочу это сделать. Это остатки маленького мальчика хулигана. Поэтому надо самого себя дисциплинировать. У нас у всех это есть. Это называется эффект реверсивной психологии. Такая склонность есть у всех. Вам нужно сказать самим себе: «Этого я делать больше не хочу, я устал от своих неумелых действий. Было, было, прошло, больше не хочу». Самое главное, вам нужно сказать себе: «Я больше не хочу использовать негативные состояния ума». Это главное. Самое главное – не использовать негативные состояния ума. Скажите себе: «Из-за неведения я использовал негативные состояния ума, и из-за этого мои тело, речь и ум полностью уходили из-под моего контроля». Когда в уме возникает сильная привязанность, вы теряете контроль над своими действиями. Психологи говорят, что вы можете противостоять чему угодно, кроме соблазнов. Соблазн возникает из-за высокого уровня привязанности. Высокий уровень привязанности возникает из-за того, что вы все время думаете с негативной стороны. Поэтому возникает такой соблазн и тогда уже остановиться очень трудно.

С самого начала посмотрите на то, что негативные эмоции никогда не приносили счастья. Они все время создают проблемы, смотрите на них как на яд. Когда у вас в уме возникает негативная мысль, вам нужно думать в этот момент, что это все равно, что умыть свое лицо ядовитой водой. Если вы моете лицо ядовитой, грязной водой, что будет с лицом? Вы один раз так подумаете, другой раз, а потом будете думать: «Как люди могут жить в таком состоянии ума? Это похоже на то, как умыть лицо грязной водой». Тогда вы будете в шоке: «Как же люди могут жить с таким негативным состоянием ума?» Когда человек живет с негативным состоянием ума, это очень-очень болезненное состояние ума. Это очень неприятное состояние ума. Это все равно, что находиться в месте, где очень много дерьма. Это неприятно пахнет. Когда кто-то заведет разговор на какую-то негативную тему, вы сразу же почувствуете такой запах. Вы скажете: «Все, стоп-стоп-стоп, мне неинтересно, это пахнет дерьмом». Тогда вы знаете, как правильно выполнять практику.

Если вы звоните другим людям и спрашиваете: «А что обо мне говорят другие?» – и ваш друг говорит: «Он про тебя сказал то-то и то-то, она про тебя сказала то-то и то-то», – после этого у вас в уме появляются омрачения. Вы все равно, что заказываете пиццу из дерьма у своего друга. Потом вы рассматриваете: почему это дерьмо черное, а это дерьмо красное? Весь дом пахнет. Потому что атмосфера такая. Никогда у людей не заказывайте такую пиццу из дерьма. Даже если они спросят, не хотите ли вы заказать такую пиццу из дерьма, скажите: «Нет, нет, не надо. Я раньше кушал достаточно, сейчас не хочу». Если возникает какая-то негативная тема, вы сразу же можете почувствовать запах. Скажите в этот момент: «Нет, я не хочу обсуждать эту тему». А если вы слышите какую-то позитивную тему, то сразу же меняется выражение вашего лица.

Американские ученые говорят, что если у человека сильна добрая память, то его очень легко вылечить, а людей с сильной злопамятностью лечить очень трудно. Это научно доказано. Если у человека сильная добрая память, и он думает о хороших вещах, то его лицо сияет, оно не старится. Добрая память – это самая лучшая косметика. От доброты ваше лицо не будет стариться, лицо будет сиять. Это не вопрос религии, это вопрос здорового ума и здорового тела. Очень важно все время привыкать к позитивному образу мышления и не привыкать к негативному. Из-за злопамятности здоровье вашего ума становится хуже, и физическое здоровье тоже становится хуже. Поэтому самый лучший способ избавиться от злопамятности – это всех простить. Все, что было в прошлом, ушло. Думайте так: «Я всех вас прощаю. У меня ни на кого нет злой памяти, сегодня я начинаю новую жизнь». Каждый новый день – это день рождения; каждую ночь, когда вы засыпаете, это как смерть, сон – это бардо, и потом утром, когда вы встаете – это новая жизнь. Это новая жизнь и начните свою новую жизнь со здорового образа мышления. Скажите себе: «Те, кого я сегодня встречаю, это новые люди; те, кто жил вчера, они умерли, а сегодня они переродились». В буддийском учении по тантре говорится, что каждый новый день – это цикл смерти, бардо и перерождения.

Бардо – это состояние между смертью и перерождением. Это очень похоже на состояние сна, потому что все ваше грубое сознание растворяется в тонком сознании. Смерть очень похожа на состояние сна. Все грубое сознание растворяется в тонком уме. Из наитончайшего состояния ума вы выходите в состояние сновидений. Это как промежуточное состояние между смертью и перерождением. Затем вы просыпаетесь. Разница состоит лишь в том, что когда во время смерти ваше грубое сознание растворяется в тонком, тонкий ум отделяется от этого вашего грубого тела. Их связь полностью разрывается – это называется смертью. Если связь не полностью прервана, если ваш тонкий ум находится в вашем теле, то это называется сонным состоянием, но оно очень похоже на смерть. Разница только в этом прерывании связи. Поэтому каждый день – это как новая маленькая смерть, маленькое промежуточное состояние и новое маленькое перерождение. Не думайте, что после смерти в промежуточном состоянии вы будете помнить, что вы умерли, вам будет очень трудно вспомнить, что вы умерли. Потому что во сне вы не понимаете, что вы спите. Те люди, которые с помощью йоги сновидений могут распознавать сон как сон, в промежуточном состоянии, в бардо также смогут распознать его. Поэтому в тантрах говорится о йоге сна. Но это не наша текущая тема, я просто объяснил вам. Такая богатая традиция до сих пор полностью существует в тибетском буддизме.

Чтобы практиковать все эти учения, вам нужен хороший фундамент, я не просто жадничаю в отношении передачи такого учения, просто действительно нужен хороший фундамент. А без фундамента такое учение не будет для вас эффективным. Первый и самый важный фундамент – это самодисциплина, практика этики, а также не использование негативных состояний ума. Различают три вида этики. Первый вид этики – это ваша практика. Такую практику вы можете выполнять двадцать четыре часа в сутки, ваши мирские тела не помешают этой практике. В настоящий момент для вас это самая эффективная практика.

Первый вид этики – это нравственность не причинения вреда другим. Поэтому следите за своим телом, речью и умом и не вредите ни одному живому существу. Даже во сне вы можете перестать вредить другим, и ваша нравственность и этика станут чистыми. Когда у вас есть очень сильная решимость никому не вредить, то даже во сне вы не будете вредить. Вы будете делать так, чтобы даже во сне избежать вреда. Вы вспоминаете: у меня есть эта обязанность, я никому вредить не буду. Это нравственность, которая влияет даже на состояние вашего сна, и ваш сон становится очень позитивным. Так каждый день, когда вы просыпаетесь, вы порождаете сильную решимость: «Сегодня я не наврежу ни одному живому существу. Я буду контролировать свое тело, речь и ум и никогда не принесу вреда ни одному живому существу своей речью и никогда никому не сделаю больно». Здесь

имеется в виду, что из гнева, из зависти вы не должны никому вредить. Но из сострадания вам иногда нужно сказать что-то строго. Это может немного причинить боль другому человеку, но при этом ему поможет. Как мама, которая знает, что если не будет ругать свою дочь, та будет несчастлива, мама думает: «Пусть она обижается на меня, но это будет полезно для моей дочери». Поэтому, когда ругает мама, это не является негативной кармой, это позитивная карма. Мама знает, что если не будет ругать свою дочь, она и дальше так будет делать, и ей в жизни будет плохо. Поэтому мама ругает из доброты, из любви. Но некоторые матери ругают детей из-за плохого настроения – это неправильно. У мамы плохое настроение, она переносит гнев на своих детей – это неправильно.

Мама понимает, что если сегодня не отругать, то дочка или сын пойдут неправильным путем. Под контролем омрачений вам не разрешается кого-либо ругать, даже своих детей. Когда учитель злится, ему нельзя ругать учеников. Только из сострадания, из любви он может кого-то отругать, в противном случае это не разрешается. Если у учителя плохое настроение, он знает: это мой ученик, и сколько бы я его ни ругал, он мне не ответит, и он ругает своего ученика, то так нельзя – это неправильно. Это называется нравственностью, этикой – знание о том, когда вам следует кого-то ругать и когда не следует кого-то ругать.

Далее второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Здесь вам нужно принять обязательство, что каждый день вы будете выполнять такое-то и такое определенное количество практики. Это будет нравственностью накопления заслуг. Потому что я знаю, когда я здесь, когда я передаю учение, вы выполняете практику. Читаете молитвы, читаете мантры, я знаю. Собираетесь в ростовском центре, а потом, когда бензин заканчивается, вы говорите: о, сегодня я не могу. Потому что вы ленивые. Это ошибка. Например, когда вы принимаете курс лекарств, вы принимаете лекарства каждый день. Вы не поступаете так, что когда у вас хорошее настроение, вы принимаете очень много лекарств, а когда настроения нет, вы вообще лекарств не принимаете. Это не поможет вашему телу. Это тоже отсутствие самодисциплины. Слишком много тоже не надо, вам это не подходит. Вам нужен баланс. Наш ум ведет себя очень странно, он может впасть в крайности духовной практики, а может впасть в материальную крайность. Слишком – тоже неправильно. Если вы будете принимать слишком много лекарств, то здоровым не будете. Это тоже привязанность: если я буду так делать, то буду особенным. Это тоже ошибка, другая крайность. Нужна золотая середина. Не надо быть слишком духовным. Вам это не подходит. Миларепа – это другое. У него был хороший фундамент. Это похоже на то, что сразу после жизни в большом городе вы начинаете дышать чистым кислородом. Но это вам не подойдет, это может убить вас. Вы привыкли дышать грязным воздухом. Вам вначале нужно чуть-чуть чистого воздуха. Совсем чистый воздух вам не подходит. Всегда надо двигаться медленно-медленно. Я бы не хотел, чтобы вы становились слишком духовными, но также я бы не хотел, чтобы вы слишком расслаблялись. У меня есть две группы учеников: одни очень духовные, а другие очень ленивые. Когда я говорю: расслабьтесь, то ленивые говорят: да-да. Поэтому я говорю, что тем, кто настроен слишком духовно, нужно немного расслабиться, потому что это бег на длинную марафонскую дистанцию.

Опытный мастер говорит: сначала быстро не беги, если все время быстро бежать, то далеко не убежишь. Поэтому быстро не бегите, лучше чуть-чуть медленно, но постоянно. Не бегите слишком быстро – это ошибка. Нужно бежать медленно, но при этом двигаться постоянно. Это самая лучшая стратегия, она не мешает вашей жизни, а если вы будете слишком духовными, то это мешает вашей жизни. Вы не будете работать, заботиться о здоровье своего тела – это неправильно. Заниматься немножко, но каждый день – это более эффективно. Вам нужно заботиться о своем здоровье, о своей семье. Во всех этих областях заботьтесь понемногу, это будет правильно, не нужно иметь больших мечтаний. Нужно жить скромно и быть довольным тем, что есть. Это самая лучшая стратегия. Иначе потом

приходят омрачения, и ваше эго говорит: «Я не хочу быть простым человеком, я необычный человек».

Итак, это то, что касается нравственности. Здесь вам нужно пообещать, что каждый день вы будете выполнять практику, читать такое-то количество мантр: одну минуту мантру Авалакитершвары, одну минуту мантру Тары. В этот момент вы будете визуализировать свет и нектар, которые вас очищают. Если каждый день вы будете выполнять такую практику в течение десяти минут, тридцати минут или одного часа, то за год вы добьетесь большого прогресса. Тем, кто получал посвящение Ямантаки, каждый день нужно читать садхану Ямантаки, тогда ваша жизнь станет совершенно другой. Итак, обещание выполнять свои ежедневные обязательства – это нравственность накопления заслуг. Также, если вы можете пообещать каждый день читать «Сутру сердца» – это очень хорошо. Это очень короткий текст и если каждый день вы будете его читать, то даже если вы не понимаете его смысла, он будет устранять большое количество препятствий из вашей жизни. Регулярная практика гораздо важнее, чем выполнение кого-то большого количества практики интенсивно и за короткое время, а потом вы вообще как-то перестаете что-либо делать. Поэтому Брюс Ли говорил: «Я не боюсь сотни ударов, я боюсь, когда один и тот же удар наносится в одно и то же место постоянно». То же самое говорят и ваши омрачения. Ваши омрачения говорят: «Мы не боимся, когда ты выполняешь слишком много интенсивной практики и затем прекращаешь, и когда выполняешь много разных практик». Они говорят: «Если ты выполняешь какую-то одну практику постоянно каждый день, даже если она короткая – этого мы боимся». Ваши омрачения боятся даже маленькой практики, если вы занимаетесь ею каждый день. Это похоже на каплю воды, которая падает постоянно на одно место: даже в камне она делает дырку. Поэтому не забывайте эту стратегию. Я очень счастливый человек, но каждый день я выполняю свои обязательства. Если у вас есть такое обещание, что каждый день вы выполняете свои обязательства, то после выполнения обязательств вы чувствуете себя очень счастливыми. Вы чувствуете, что сегодня вы правильно делали, день не прошел впустую, и когда вы закончили практику, вы думаете: как хорошо! После практики вы будете пить чай, смотреть телевизор, после практики смотреть телевизор очень интересно. Если целый день смотреть телевизор – это неинтересно. А когда сделали практику, все дела закончили, можете сказать: «Теперь буду отдыхать, телевизор смотреть, «Дом-2», спортивные программы», – там вы тоже можете учиться, думать: «О, с каким плохим образом мыслей они живут!» Мудрый человек учится на чужих ошибках. Посмотрите, сколько ошибок совершают участники шоу «Дом-2». После этого ложитесь спать, не засиживайтесь слишком поздно. Умереть таким образом гораздо лучше, чем умереть, до этого вообще ничего не сделав. Вредить себе, иметь омраченный ум, никакой морали, – такая жизнь пустая. На какое-то время это самое лучшее, но затем, когда придет время для интенсивной практики, я вам скажу, что сейчас не время отдыхать, нужно заняться интенсивной практикой. Когда вы уже хорошо подготовлены, когда у вас уже очень хорошее понимание философии, очень прочный ум, здоровый образ мышления, омрачений возникает очень мало, в этом случае я вам скажу, что этого недостаточно, нужно практиковать интенсивней. Теперь тебе надо развить шаматху, ты можешь развить шаматху. Человеку со здоровым умом, с хорошим пониманием философии, морали, этики – этому человеку можно развивать шаматху.

Даже в монастырях среди тибетских монахов не многие развивают шаматху, потому что для этого нужен хороший фундамент. Самое главное – этика, когда у вас есть этика, тогда шаматха для вас реальна. Будда говорил, что самый лучший фундамент для развития шаматхи – это этика высокого уровня. Второй вид этики – это этика накопления заслуг, поэтому каждый день выполняйте свои ежедневные обязательства. Не нарушайте этого правила, никогда не сдавайтесь. Вам нужно иметь в жизни определенные правила, каждый день посвящать духовной практике определенное количество времени. Сначала будет

трудно, потому что непривычно, а потом станет нетрудно – это правильный подход. Если просто от какого-то перевозбуждения вы начинаете заниматься медитацией, то это очень легко, на это способны все. Не зная, как заниматься медитацией, приняться за медитацию очень легко. Но в этом случае вы не занимаетесь медитацией, это выглядит как медитация, но это не медитация. Также у вас присутствует сильная надежда: вдруг я буду меняться, стану особым человеком?

Далее третий вид нравственности – это нравственность принесения блага другим. Итак, каждое утро вам нужно вспоминать, что вы приняли обет бодхичиты. Главный обет бодхичиты – делать что-то хорошее для других. Итак, с утра скажите себе: «Я пообещал сделать что-то хорошее для других, поэтому я не буду жить только ради себя. Я буду стараться делать что-то хорошее и для других. Это мое обещание». Улыбка – это тоже ваша практика, просто немного улыбнитесь. Вы, русские, добрые внутри, поэтому нужно, чтобы на лице была чуть-чуть улыбка. Когда я первый раз приехал в Россию, в Москву и поехал в метро, я решил, что русские недобрые, что они не умеют улыбаться, потому что я улыбался им, а они думали: какой странный человек! Поэтому я пообещал, что завтра, когда поеду в метро, я опять буду улыбаться. Потихонечку я выиграл: теперь, когда я еду в Москве в метро, если я смеюсь, они тоже смеются. Что они о вас думают: хорошее или плохое – это значения не имеет, просто улыбнитесь им – это на них повлияет. Когда вы открываете свой рот, говорите что-то хорошее для других – это ваша практика. В уме всем живым существам желайте счастья и это лучший способ практики щедрости в отношении любви.

Практики Махаяны должны выполнять такую практику даяния любви. Это означает, что кого бы они ни увидели, они всем должны желать счастья. Даже если человек вас ругает, в ответ желайте ему счастья. Например, ваш начальник злой, вас ругает, а вы в ответ желайте ему счастья: «Пусть у него не будет омрачений, пусть он будет счастлив, и мы тоже будем счастливы. Это омрачения делают его несчастным, а потом и меня делают несчастным. Пусть у него не будет омрачений, как это хорошо!» Безупречное счастье – это ум, свободный от омрачений, вы им желаете именно этого. Если вы пожелаете им обретения ума, полностью свободного от омрачений, то они будут счастливы, и вы тоже будете счастливы. Это называется любовью. Это то, что вы желаете всем каждый день. Пусть все будут счастливы! Когда они обретут полностью здоровый ум, полностью устроят омрачения, тогда они будут счастливы. Этого вы им желаете. Это называется любовью.

Далее, если по телевидению вы увидите страдания живых существ, тогда желайте: «Пусть все живые существа избавятся от таких временных страданий и также от главного – всепроникающего страдания и также от причин страданий, то есть омрачений. Как это было бы хорошо! Я беру на себя ответственность за то, чтобы освободить их от этих страданий и причин страданий». Это этика принесения блага другим. Все время, кого бы вы ни встретили, порождает любовь и сострадание. Даже если вас ругает ваш враг, пожелайте ему безупречного счастья и полной свободы от страданий. «Как его жалко, он несчастлив, поэтому плохо обо мне говорит», – когда вы так думаете, его слова уйдут, и вы на него вообще не обидитесь. Негативные эмоции сразу делают вас несчастными. Поэтому никогда не используйте негативные эмоции в таких неблагоприятных ситуациях. В таких ситуациях у вас должны быть наиболее сильными любовь и сострадание. Это нравственность принесения блага другим. Вам необходимо практиковать эти три вида нравственности. Тогда у вас появится очень хороший фундамент для развития концентрации и медитации.

А теперь второй фактор того, почему омрачения у вас порождаются спонтанно. Он состоит в том, что вы привыкли к негативному образу мышления. У вас нет привычки к позитивному образу мышления. У вас нет концентрации, ваш ум не пребывает в однонаправленном сосредоточении, а везде блуждает. Это причина, по которой у вас возникает множество

омрачений. Поэтому вам нужно устранить этот фактор. Что вам нужно сделать, чтобы устранить этот фактор? Здесь Будда говорит о втором пункте тренировки – развитии сосредоточения, о медитации.

В первую очередь вам нужно знать, что такое медитация. Медитация на тибетском языке звучит как «гом», это означает освоение, привыкание. Что вы здесь осваиваете? Вы осваиваете позитивный образ мышления и дистанцируете себя от негативного образа мышления. Это называется медитация. У вас должен быть определенный контроль над умом: когда у вас практически уже возникает какая-то негативная мысль, вы говорите себе «стоп» и продолжаете свой позитивный образ мышления. В этом случае у вас есть контроль над умом. Для этого вам нужно развить какой-то уровень сосредоточения. Я не развил шаматху, но я медитировал на развитие шаматхи и развил какой-то уровень сосредоточения, который оказался полезным и в моей жизни. Когда у вас появляется определенный уровень сосредоточения, у вас возникает определенный контроль над умом. Если у людей нет концентрации, то они не могут контролировать свой ум. Когда появляется какая-то негативная тема, они думают об этой теме, не могут оторваться, вернуться и так сходят с ума. Некоторые сходят с ума из-за гнева, из-за привязанности.

Что такое сумасшествие? Психологи говорят, что сумасшествие – это когда человек начинает думать на какую-то негативную тему, думает о ней снова и снова и не может оторваться от нее, вернуться, хотя он хочет оторваться от этой темы, но не может. Он полностью углубляется в нее. Это называется сумасшествием. Например, один мужчина сильно любит Наташу, но Наташа его бросила. Он все время думает: Наташа-Наташа. Даже когда ест, он думает о Наташе. Только Наташа, чего-то другого для него вообще не существует. Это называется сумасшествием. Увидит какую-то девушку – это Наташа. Это называется «сошел с ума». Это полное сумасшествие. Но вы все иногда становитесь на шестьдесят, семьдесят или восемьдесят процентов сумасшедшими. Чем моложе мальчик или девушка, когда они влюбляются, поскольку у них нет контроля над умом, их ум слабый, они на восемьдесят процентов сходят с ума. Если в это время им не помогут друзья, они могут сойти с ума. Они говорят, что иногда в течение трех или пяти лет не могут забыть объект своей влюбленности. Это ненормальное состояние.

Люди не знают, как правильно любить, от этого возникают проблемы. Поэтому некоторые говорят: я боюсь любить. Любить неплохо, но если любовь связана с привязанностью, то это не любовь. Вы не знаете, как любить. Если вы любите кого-то чисто, то в этом нет никакой боли. Если ваша любимая девушка встретит другого человека, вы говорите: «Самое главное, чтобы моя девушка была счастлива. Если она счастлива с другим мужчиной, как хорошо! Я желаю вам счастья, зачем плакать?» Вы можете спеть российскую песню: «Мы желаем счастья вам». Потом скажите этому мужчине: «Моя подруга любит такие-то блюда, пожалуйста, готовь ей вкусную еду, это мой подарок, пожалуйста, забирай ее». Зачем плакать? Если есть привязанность, то вы думаете: это только мое, никому не дам. Это детский ум. Ваше тело тоже не всегда будет с вами. Однажды вы оставите это тело. Даже это тело не будет с вами всегда. Поэтому всегда думайте так: «Пока мы вместе, я буду делать так, чтобы мы были счастливы. Если же они счастливы с другими людьми, пожалуйста, я счастлив», – это правильная любовь без привязанности. Итак, когда вы развиваете какой-то уровень концентрации, если возникает какая-то негативная тема, которая вам не нравится, вы очень легко можете сказать себе: «Мне больше не надо думать на эту тему». И перестаете думать. Если какая-то тема мне неинтересна, она сразу уходит. Это называется контроль ума. Когда вы развиваете даже небольшую концентрацию, какое это счастье! Я тоже человек, некоторые вещи мне не нравятся, и я думаю: «Это омрачения, я не хочу это думать, мне неприятно. Я хочу думать о хороших вещах, о доброте, развивать ум, концентрацию». И сразу ум успокаивается. Ваш ум станет совершенно другим. Какое это счастье! Поэтому я думаю: «Если я чуть-чуть развил концентрацию, какое это счастье! А

если я разовью шаматху, – о, это невероятное счастье!» Поэтому очень важно развивать однонаправленную концентрацию.

Теперь, чтобы развить однонаправленную концентрацию – шаматху очень важно знать, каким образом развить шаматху. Вначале вам необходима общая, глобальная информация о том, как развить шаматху и что такое шаматха. Вам нужно знать общую стратегию и то, как развить шаматху. Но одного лишь этого вам недостаточно, вам также необходимо подробное наставление о том, как реализовать каждую стратегию. Сначала вам надо знать, что с помощью такой-то и такой-то стратегии вам можно развить шаматху, а после этого вам нужно знать, каким образом достичь стратегии. Здесь вам необходима техника. Если в самом начале вы будете слушать учение по техникам, то оно не будет для вас интересным. Вначале вам необходимо общее представление, и затем нужно получать учение по техникам достижения каких-то конкретных реализаций.

Теперь, чтобы развить шаматху, в первую очередь вам необходимо знать, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху. Поэтому шесть благоприятных условий очень важны. Если вы пребываете с этими шестью благоприятными условиями, то даже если вы очень ленивые люди, вы все равно добьетесь какого-то уровня концентрации. Если вы человек с высоким энтузиазмом, но при этом у вас нет шести благоприятных условий, то вы не сможете развить шаматху, а с шестью благоприятными условиями даже очень ленивый человек сможет развить какой-то уровень концентрации. Поэтому очень важно знать, каковы эти шесть благоприятных условий. Сейчас я вам этого объяснять не буду, потому что об этом уже написано в моей книге «Шаматха и махамудра». Я даю вам здесь лишь общее объяснение.

Далее, одного лишь этого недостаточно, вам также необходимо знать, каковы пять ошибок медитации. Если вы не знаете ошибок медитации, вы не добьетесь прогресса в медитации. Поэтому очень важно знать пять ошибок медитации. Если вам нужно отремонтировать телевизор, то вам нужно знать, в чем состоят неполадки в этом телевизоре, иначе вы не сможете его отремонтировать. И здесь вам нужно знать механизм устройства телевизора, тогда отремонтировать его будет гораздо легче. Точно также пять ошибок медитации являются своего рода механизмом, который портит изображение в вашем телевизоре, в телевизоре вашего ума. Поэтому важно знать, каковы эти пять ошибок медитации.

Далее, этого также недостаточно, кроме этого нужно знать, каковы восемь противоядий, устраняющих эти ошибки. Если вы знаете, что представляют собой восемь противоядий и как применять все эти восемь противоядий для устранения соответствующих ошибок медитации, то вы сможете добиться прогресса в концентрации. Чем вы занимаетесь во время медитации? Если вы сидите и ни о чем не думаете, то это не медитация. Во время медитации вы применяете эти восемь противоядий для устранения пяти ошибок медитации, чтобы этих ошибок становилось все меньше и меньше. Это подобно тому, как вы ремонтируете телевизор вашего ума. Если после медитации ваш ум не стал лучше, значит, вы ремонт не сделали, а если после медитации телевизор вашего ума стал немного лучше, значит, вы немного его отремонтировали. Наш ум – это невероятный телевизор. Это природный механизм, в котором вы включите миллион каналов, если разовьете высокую концентрацию – шаматху, у вас появится ясновидение. Ясновидение – это как канал, вы будете знать, что происходит в миллионах вселенных, вы будете это знать. Вот такой потенциал у нашего ума. Поэтому вам необходимо знать, как применять восемь противоядий. Вначале вам не нужно много заниматься медитацией, вначале научитесь тому, как правильно выполнять медитацию, как применять противоядия. Тогда вы станете профессиональным практиком медитации.

Кроме этого также нужно знать, каковы девять стадий. Если вы не знаете девяти стадий, то вы не знаете, где вы находитесь. Вначале вам нужно знать, каков ваш уровень. Затем, что такое первая стадия, что такое вторая стадия, в чем разница между первой и второй стадией, чем вторая стадия отличается от третьей. И таким образом необходимы знания вплоть до девятой стадии. Тогда вы будете знать, где вы находитесь. А когда вы знаете, где находитесь, вы сможете практиковать в соответствии с вашим уровнем. Если вы не знаете, на каком уровне находитесь, то какой бы практикой вы ни занимались, она не будет эффективной. Вы будете думать, что вы на одном уровне, а будете выполнять что-то совершенно другого уровня. Эффекта не будет. Поэтому очень важно знать, каковы эти девять стадий.

Далее, кроме этого вам нужно знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. Если вы не знаете девяти стадий, то вы не сможете правильно приступить к медитации. Появятся ошибки. Есть разные способы вступления в медитацию, и если вы находитесь на нулевом уровне, а при этом вступаете в медитацию четвертым способом, то это большая ошибка. Четвертый способ вступления в медитацию называется «расслабленный способ». Расслабленный, спонтанный, естественный. Это четвертый способ вступления в медитацию. Он предназначен не для тех людей, которые находятся на нулевом уровне. Пример приводится следующий: орел сидит на земле и при этом старается спонтанно летать. Что касается спонтанного полета, то когда орел летит высоко в небе, если он в это время использует крылья, то это мешает его спонтанному парению. В этот момент ему нужно полностью расслабиться и не прикладывать никаких усилий. Это должен быть полет без усилий. Для ленивых людей это очень приятно, спонтанно летать, без усилий: о, как хорошо, я так хочу! Если вы находитесь на восьмой или девятой стадии и при этом вступаете в медитацию с определенным усилием, то это помешает вашей спонтанной медитации. В это время вам нужно полностью расслабиться. Нужно медитировать без усилий, естественно. Это относится к тому моменту, когда вы на высоком уровне. А сейчас вы на нулевой стадии. Вы не достигли еще даже первой стадии. Здесь в медитацию нужно вступать с усилием, и если вы не прикладываете силы, то не сможете даже хотя бы немного взлететь. Если здесь вы будете оставаться спонтанными и естественными, то все время будете в одном состоянии. У больного человека болезнетворные бактерии не уйдут сами собой. Если вы не применяете противоядие, то само по себе это никуда не уйдет. Вам нужно применять противоядие, иначе эти бактерии будут размножаться и ситуация будет все хуже и хуже. В этой ситуации нельзя быть спонтанным, совсем расслабляться тоже нельзя. Вам нужно каждый день принимать лекарства. Но если вы начинаете слишком сильно паниковать, врач вам говорит: «Немного расслабьтесь». Нужен баланс и здравомыслие. Тем не менее, на нулевом уровне, а также на первом и втором уровне вам необходимо вступать в медитацию с усилием. Таким образом, существует четыре способа вступления в медитацию, и вам нужно знать, каковы эти четыре способа, как вступать в медитацию. Тогда вы поймете, что все эти техники полезны и применимы для одного человека, чтобы он достиг высоких реализаций.

Техники, которые объясняются в махамудре, предназначены для тех практиков, которые обладают высоким уровнем концентрации. Техники, которые объясняются в учении по шаматхе, предназначены в основном для тех, кто не имеет высокого уровня концентрации. Поэтому для нас это более важно. Итак, в зависимости от того, где вы находитесь, соответствующие наставления будут для вас более эффективны. Так, для того чтобы развить шаматху, Будда проводил следующую аналогию. Я объясню вам эту аналогию, чтобы у вас появилось общее представление. Если у вас есть такое общее понимание учения о том, как развить шаматху, то даже если в этой жизни вы не разовьете шаматху, то в следующей жизни эти отпечатки будут для вас очень полезны. Поэтому получать такое учение имеет

смысл. Итак, Будда приводил следующую аналогию. Эта аналогия для вас очень полезна, чтобы у вас появилось правильное представление о том, как развить шаматху. Эта аналогия также развивает понимание механизма того, как развить шаматху. Как только вы поймете общий механизм, после этого, если вы будете читать книгу по развитию шаматхи, вы сможете понять ее гораздо легче. Профессиональный профессор во время лекции дает вам общее представление, в целом раскрывает для вас тему, но после этого говорит: читайте такую-то книгу и вы, читая эту книгу после его лекции, сможете понять ее гораздо легче. Потому что в вашей голове есть общий механизм знаний. Потом, когда вы начинаете читать, вам сразу все понятно. Потому что, когда общей информации нет, вы читаете слишком медленно. Для меня также очень полезно, когда его святейшество Далай-лама дает общее учение, он в этом случае раскрывает общий механизм какой-то конкретной практики, и если после этого я читаю книги по этой практике, я могу понять весь материал гораздо быстрее. До того как я прослушал учение Далай-ламы, я читал эту книгу, но мне не было так интересно. Потом Далай-лама передал мне общий механизм, общую картину, я читаю эту книгу и воспринимаю ее совсем по-другому, мне очень интересно. Я думаю: почему я раньше этого не понял? Потому что не было общего механизма. Поэтому сегодня на основе этой аналогии у вас появится представление об общем механизме. После этого прочитайте мою книгу «Шаматха и махамудра», и тогда она для вас станет очень интересной. Это является богатством вашего ума, у вас появится карта, как выйти из сансары, как сбежать из сансары. Сансара – это как тюрьма, очень жестокая тюрьма. Нам нужно знать, как сбежать отсюда. Таким образом, вы поймете, что представляет собой тюрьма и что сбежать из нее практически невозможно. Но при этом есть один определенный способ, один фактор, с помощью которого можно сбежать из этой тюрьмы. Все мастера отсюда сбежали потому, что есть секретный канал. Как его найти, надо знать. По этому туннелю все мастера бежали в нирвану. Надо знать, как бежать, есть один секретный туннель, тот, по которому можно бежать. Это то, чего вы достигаете, развив шаматху. Это очень важно. Через развитие шаматхи и трех основ пути вы можете сбежать из сансары. Даже без тантры вы сможете выйти из сансары. Но без этих трех основ пути и без шаматхи одна лишь тантра ничем вам не поможет. Поэтому мой Духовный Наставник говорил мне, что тантра – это драгоценное учение, но без сутры – это просто «хум» и «пхе». Это как особая деталь двигателя, которая позволяет машине двигаться гораздо быстрее, определенный ускоритель, но без мотора, без машины, только лишь эта часть, эта деталь ничем вам не поможет. Поэтому, машина – это сутра, а тантра – это маленькая деталь, но без машины она вам не поможет. Это надо знать.

Теперь следующая аналогия. Будда приводил такую аналогию: наш ум – это дикий слон. Этот дикий слон не укрощен, он ходит везде, где ему вздумается и вредит другим, а также причиняет вред себе, причиняет боль самому себе. Поэтому вам нужно укротить этого дикого слона своего ума. Иначе вы не будете счастливы и не дадите жить спокойно другим. Этого дикого слона ума не может укротить Бог. Это невозможно. Вам нужно дисциплинировать его самим. И тренировать его нужно вам самим. Вам нужно самим обрести контроль над ним. Поэтому Будда говорил: «Не старайтесь контролировать других, это невозможно, но даже если вы установите над ними контроль, какая от этого польза?» Если вместо этого вы под контроль возьмете себя, то в первую очередь для вас будет возможно полностью себя контролировать. Что касается других, то вы даже одного человека не сможете взять под полный контроль. Это невозможно. Они делают так, как они хотят. Вы чуть-чуть заснете, и они будут делать то, что они хотят, а вы потом злитесь. Контролировать других невозможно.

Будда говорил: «Даже если вы контролируете других, в этом нет никакого смысла». Какой смысл от этого? Ваш ум спокоен не будет. Спокойствие ума отсюда не придет. Вместо этого, если вы будете контролировать себя, то в первую очередь для вас будет возможно обрести полный контроль над умом. А второе, если вы себя контролируете, то результат

будет просто невероятным. Третий момент – это то, что в обретении контроля над собой, в укрощении себя вы не зависите от большого количества других факторов, вы зависите только от своего ума. Если вы зависите от множества факторов, тогда вы говорите: «Я не могу контролировать свой ум, потому что мне помешало то-то и то-то», – но это не так. Вам ничья подпись не нужна – все зависит только от вас. Ни от кого вы не зависите. Вы не можете сказать: «Сосед на меня плохо посмотрел, поэтому у меня не получилось. Друзья про меня сплетни пустили, поэтому у меня не получилось». Все в ваших руках. Если вы хотите контролировать свой ум, то это в ваших руках, ни от кого не зависит, поэтому это возможно. В буддизме говорится, что есть вещи, которые зависят от очень большого количества факторов, поэтому их очень трудно получить. Буддийские философы давно знают, что в нашей экономике будут кризисы, потому что она зависит от множества факторов. Любые вещи, которые зависят от множества факторов, эти факторы потеряют. В наши дни современные экономисты говорят, что причины экономического кризиса состоят в том, что экономика зависит от множества различных факторов, и вы не можете контролировать все эти факторы. Человеческая алчность – это тоже причина. Но главная причина – это то, что экономика зависит от множества факторов. Все эти факторы человек контролировать не может. Даже если произойдет небольшое землетрясение, любой фактор сказывается на экономике. Поэтому возникает кризис. Один мой друг, он профессор экономики, говорил о том, почему начался кризис. Он говорил точно так же, как говорится в буддийской философии: экономика зависит от очень многих факторов, поэтому эти факторы ненадежны. Мы не знаем, что будет завтра. Это как лотерея.

Это правда, в буддийской философии точно также сказано, это ненадежно. Наш ум не такой, он является очень прочной основой. Если вы осваиваете что-то, то это уже перестает зависеть от повторных усилий. Как говорил Дигнага, ум – это прочная основа. Если вы что-либо осваиваете с помощью ума, то к этому не требуются повторные усилия, поэтому развитие может происходить до безграничности. Это невероятная наука, и если вы контролируете свой ум, то результат этого просто невероятен.

Как добиться этого? Будда говорил, что дикого слона своего ума вам нужно привязать к колонне объекта медитации веревкой внимательности. И если он вот-вот порвет веревку внимательности, в этот момент вам нужно укротить его с помощью крюка бдительности. Это способ развития шаматхи. Дикого слона своего ума вам нужно привязать к колонне объекта медитации – к образу Будды или к другому с помощью веревки внимательности. Когда слон уже будет рвать эту веревку внимательности, в этот момент вам нужно будет укротить его крюком бдительности. Таким образом, дикого слона своего ума вы сможете укротить полностью. В этом цель медитации. Теперь вам нужно знать, что представляет собой веревка внимательности и как с ее помощью привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. У вас уже есть дикий слон вашего ума, чего у вас нет, так это веревки внимательности. А если у вас нет веревки внимательности, то, как вы сможете привязать вашего дикого слона к колонне объекта медитации? Может быть, у вас есть тонкая нитка внимательности. Если такой тонкой ниткой вы привяжете своего слона к колонне объекта медитации, то слон просто засмеется. Вначале не медитируйте, вначале подготовьтесь к медитации. Вам нужно обрести веревку внимательности. Например, если вы хотите заниматься бизнесом, то вначале вам нужны инвестиции, компаньон, разрешение, место. Если у вас нет разрешенного места, то придет милиция и все у вас заберет.

Молодые всегда спешат. Куда спешат? Нужно подготовиться. Чуть-чуть послушали учение и сразу им надо медитировать. Они говорят: «Это особая медитация, через месяц я буду особым человеком». Невозможно, чтобы месяц назад вы были простым человеком, а через один месяц стали святым. Раньше это было невозможно, и сейчас тоже так не бывает. Например, вы серьезно больны, а по телевизору говорят, что есть такое лекарство, и если вы его примете, то болезни в один день уйдут. Это обман, потому что они хотят получить ваши

деньги, так невозможно: принять лекарство и сразу все болезни уйдут. С такими вещами надо быть осторожными. Быстрый результат очень опасный. В буддийской медитации также. Настоящий мастер никогда не будет так говорить. У вас совсем нет фундамента, и даже если будет очень небольшой результат, это значит, что вам повезло. Если вам обещают быстрый результат, то этот мастер обманщик. Так не бывает. У него у самого результата нет, поэтому он так говорит или он сам ничего не понимает. Даже деньги нелегко быстро заработать. Поэтому нужно терпение.

Итак, вначале, перед тем как приступить к медитации, вам нужно знать, как развить внимательность. Хотите ли вы узнать о том, как развить внимательность? Это на практике для вас полезно. Для того чтобы развить внимательность, не обязательно строго сидеть, вы можете работать, заниматься делами и одновременно вы развиваете внимательность. Ваша работа вам не мешает, наоборот, если вы занимаетесь такой техникой, вы можете работать еще лучше. Что бы вы ни делали, вы делаете это еще лучше. Если вы готовите, то готовите отлично, потому что весь ваш ум сконцентрирован на этой еде. Поэтому развивается внимание. Что делаете вы? Когда готовите, вы думаете в этот момент, что ваш муж вам никогда не помогает. У вас нет внимания, вы думаете о том, о сем. Когда вы готовите, вы только готовите, и думаете о том, чтобы вкусно приготовить. Нужна полная концентрация, тогда еда будет вкусной. Внимание нужно в любой работе. Это очень хорошая техника развития внимательности, чем бы вы ни занимались. Чтобы вы ни делали, полностью сконцентрируйтесь на том, что вы делаете, это будет очень полезно также и для вашей работы. Когда вы чем-то занимаетесь, в этот момент ни о чем другом не думайте. Думайте только о своем занятии, это очень важно. Это дисциплина. Это очень важно.

Когда я слушаю учение, я только слушаю учение, не думаю ни о прошлом, ни о будущем. «Сейчас лекция закончится, я пойду в кафе, там есть такой вкусный торт», – так не думайте. Если слушаете, только слушайте, пусть даже ваши вещи украдут. Любую вещь, когда вы ее делаете, думайте только о ней. Это очень эффективно. Когда вы утром работаете и думаете о лекции, которую читал Геше Ла, это неправильно, думайте о работе. Так не надо, это плохая человеческая привычка. Что бы вы ни делали, думайте об этом и старайтесь сделать свое дело лучше, чем вы его делали вчера. В этом случае вы добьетесь прогресса. В своей жизни ни с кем не соперничайте, соперничайте только с сами собой, и старайтесь стать немного лучше, чем вы были вчера. Я поступаю таким образом. Я ни с кем не соперничаю, я соперничаю только с самим собой, и стараюсь стать немного лучше, чем тот, кем я был вчера. И чем бы я ни занимался, я фокусируюсь на этих действиях. Я сосредотачиваюсь на этих действиях и стараюсь совершить эти действия лучше, чем я выполнял их вчера. Когда вы делаете свою духовную практику, думайте только о своей практике. И старайтесь сделать ее немного лучше, чем вы делали ее вчера. Если вы готовите пищу, думайте только о приготовлении пищи. Это хороший контроль. Это тоже медитация. Когда у вас нет внимания, вы один раз посолили, забыли, потом еще раз посолили. Внимания нет. Также, когда вы делаете уборку по дому, очень важно думать таким же образом, и все держать на своих местах. Когда все лежит на своем месте, это называется порядок.

Я это видел, когда был маленьким, у моих папы и мамы. Наша семья была очень бедной, мы беженцы, но мы были очень счастливой семьей. Я знаю, нам всегда не хватало хлеба, но все, что мы ели, было очень вкусно. Я никогда не чувствовал, что в моей жизни чего-то не хватало. Поэтому очень важно, когда в семье есть порядок. Когда я был ребенком, у меня не было большого количества игрушек, но при этом я никогда не считал, что я бедный, что у меня не хватает игрушек. У меня о детстве остались очень хорошие воспоминания. У меня были живые игрушки: мама, папа, родственники, друзья. Зачем мне были нужны игрушки из магазина? Сейчас у многих богатых мам и пап дети сидят дома одни, у них много игрушек, но у детей ум сухой. У меня были живые игрушки: мама живая, папа живой, мы вместе

смеялись, и это счастье. Я бы хотел вам сказать об этом, потому что в наши дни, в двадцать первом веке это является более важным, поэтому больше уделяйте времени своим детям. Недостаточно давать своим детям игрушки, им нужно давать свое время. Маленькие дети учатся через папу и маму – это как пример. Всего этого можно добиться с помощью техник по развитию внимательности.

Чем бы вы ни занимались, не думайте ни о чем другом, а полностью сосредоточьтесь на своем действии и это будет очень полезно для развития внимательности. В традиции Тхеравады говорят о медитации на ходьбу. Здесь мы говорим о том же самом: опознавание своей ходьбы называется медитацией на ходьбу. Не надо говорить красивые слова – это еще не медитация. Медитация – это когда вы слона вашего ума привязываете толстой веревкой к колонне объекта медитации, вы его контролируете и развиваете концентрацию, тогда это медитация. Если вы просто ходите пешком, это не медитация. Это похоже на медитацию, но не надо позорить медитацию. Медитация – это серьезные вещи. Это нелегко. Когда вы выполняете практику, не говорите: я медитирую, скажите просто: я занимаюсь духовной практикой. Мы, тибетцы, никогда не говорим, что мы медитируем, мы говорим, что занимаемся духовной практикой. Немного развиваем внимание, немного копим заслуг, очищаем негативную карму, но пока для медитации у меня еще фундамента нет. Не надо говорить, что вы медитируете, пока вы не знаете, как надо медитировать. Это ошибка. Поэтому, когда вы идете, вам нужно осознавать только вашу ходьбу. При этом не думайте, что делал ваш сосед, это неважно, важна только одна вещь – я иду пешком. Хорошо смотрите под ноги, чтобы не убивать насекомых. Это тоже развивает внимание. Вы как снежный лев, знаете свою цель. Чужое дело – это не ваше дело. Ум спокоен, много информации не пускает: «У меня и так достаточно мусора, и еще мусора, мне, пожалуйста, не нужно. Мне не нужен твой мусор». Вот так надо в жизни, надо все делать правильно.

У себя дома вам также все нужно держать в порядке, все вещи держать на своих местах. Ключи всегда в одном месте, документы всегда в одном месте, одежда всегда в одном месте. Это дисциплина. Это тоже внимание. Даже если вы спите, и кто-то спросит, где ваш паспорт, вы скажете: в таком-то и таком-то месте. Это хорошее внимание. Даже во сне вы можете ответить, где лежат ключи. Там-то и там-то. Это хорошее внимание. Пульт от телевизора тоже должен быть на своем месте. Иногда вы хотите смотреть телевизор, а пульт не можете найти. Это беспорядок.

Такие маленькие советы очень полезны. Это маленькие техники, но они очень полезные. Вначале простые техники вам очень полезны, вам не нужны сложные техники. Сначала нужно, чтобы от простой техники был результат, и только потом приниматься за сложную технику. Такими делами, как мытье посуды, занимайтесь всегда вместе, – когда вместе, то это нетрудно. Это очень некрасиво, когда мама работает, моет, а папа вообще не помогает. Это очень некультурно. Это неправильно. Все вместе работаете и вместе отдыхаете. В данный момент, чем бы вы ни занимались, полностью сосредотачивайтесь на этом действии. Если это прием пищи, то полностью сосредоточьтесь на том, что вы едите. Тогда вы ощущаете вкус еды. Вы так много работаете ради маленького счастья. Когда вы кушаете, это момент счастья. Надо кушать медленно, чувствовать вкус, тогда у вас будет хорошее здоровье. Это простые техники, и они очень полезны для развития внимательности. В вашей жизни определенные правила очень важны. Нравственность – это самый лучший способ развития внимательности. Хорошая веревка внимательности возникает у вас из-за развития чистой нравственности. Если вы развиваете три вида нравственности, то ваша внимательность становится все лучше и лучше. И тогда медитация будет очень эффективной.