

Сейчас для порождения правильной мотивации мы все вместе читаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Я его написал несколько лет назад для напоминания о ежедневной практике.

Сейчас, когда вы получаете такое драгоценное учение, вам необходимо принять на себя обет деятельной бодхичитты. Сегодня я передам вам обет деятельной бодхичитты. Различают два вида обетов бодхичитты. Первый вид – это обет вдохновенной бодхичитты, а второй – обет деятельной бодхичитты. Обет вдохновенной бодхичитты – это обет никогда не оставлять стремление к достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Обычно, когда вы получаете обеты бодхичитты, вы получаете именно такой обет, обет вдохновенной бодхичитты. Обет деятельной бодхичитты передается тем ученикам, которые получают подробное учение. Для них недостаточно просто сохранять стремление к достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Кроме этого они обещают приступить к практике шести совершенств. Приняв обет деятельной бодхичитты, вы обещаете, что приступите к практике шести совершенств. Шесть совершенств – это не просто чтение мантр или молитв, вы можете практиковать эти шесть совершенств постоянно, двадцать четыре часа в сутки. Настоящая буддийская практика связана с вашими повседневными делами, это не просто молитва в течение часа. Такая практика для новичков, один или два часа практики – это для новичков. Человеку, который глубже понимает учение, нужно заниматься двадцать четыре часа в сутки, как сказал мой Учитель Пананг Ринпоче. Двадцать четыре часа мы думаем о Дхарме – это практика. Нужно жить согласно Дхарме, не допускать негативных мыслей; наоборот, заниматься практикой шести совершенств, практиковать щедрость, уменьшать лень, привязанность, двадцать четыре часа развивать ум, – это не мешает вашим делам. Это называется эффективной практикой. Потом вам нужно будет провести интенсивный ретрит.

Итак, сегодня вы принимаете обет деятельной бодхичитты. Это означает, что в повседневной жизни вы обещаете прикладывать усилия к тому, чтобы практиковать шесть совершенств. Если вы не можете безупречно практиковать все шесть совершенств, то, по крайней мере, какое-нибудь одно совершенство практикуйте в повседневной жизни. Из этих шести какое-то одно вам необходимо практиковать каждый день. Без обета деятельной бодхичитты вы никогда не добьетесь прогресса. Теперь вы обещаете, что будете идти по этому пути. Что касается вдохновенной бодхичитты, то здесь вы говорите: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». А что касается деятельной бодхичитты, то вы не просто порождаете вдохновение к порождению состояния будды, но вы также говорите о том, что будете прилагать усилия в повседневной жизни: «Я приступлю к той практике, которая приведет меня к состоянию будды». Вдохновенная бодхичитта – это как желание продвигаться по пути, а деятельная бодхичитта – это продвижение по пути.

Я не хотел бы, чтобы у вас просто оставалось вдохновение к продвижению по этому пути. Теперь я хочу, чтобы вы начали двигаться по этому пути. Как я говорил вам вчера, если вы двигаетесь по этому пути на коне бодхичитты, вы будете подходить ко все более и более счастливым состояниям, и невозможно, чтобы вы были несчастливы. Поэтому не бойтесь. Надо идти вперед по этому пути. Если вы не пойдете сейчас, то когда пойдете? Сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь, человеческий мозг. Я вам объясняю такие тонкие вещи, и вы их понимаете. Раньше тибетцам нужно было много времени, чтобы понять эти вещи, потому что базовое образование было плохое. Если я говорю «гамбит», они не понимают, что это. Сначала им нужно долго объяснять, что это такое. Вы знаете шахматы, поэтому, когда я говорю «гамбит», вы сразу понимаете, что я имею в виду. Животные этого не смогут понять, а ваш ум способен понять те вещи, которые я объясняю. Вы все это понимаете, но у вас нет решимости, пойти по этому пути. Вы думаете: «Потом, потом».

Ваша лень вам мешает. Это обман. Потом вы будете практиковать на кладбище, в гробу, но тогда уже будет поздно.

Итак, вам нужно принять обеты деятельной бодхичитты и сказать себе: «Сейчас я обладаю драгоценной человеческой жизнью, и если я не буду практиковать сейчас, то когда же я буду практиковать? Сейчас у меня есть такие способности, такая драгоценная жизнь. Матери живые существа страдают. Особенно в аду, как они страдают! Это наши мамы». У вас есть особая кармическая связь с живыми существами. Если вы разовьете свой потенциал, вы сможете им помочь. Нужно, чтобы это затронуло ваше сердце. Это наши мамы там страдают! Всем им вы можете помочь, если разовьете потенциал своего ума. Поэтому не нужно иметь сердце подобное камню. Вы должны сказать: «Ради этих живых существ пусть я стану буддой, пусть я смогу развить весь свой потенциал».

Визуализируйте меня в облике Авалокитешвары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Также вокруг визуализируйте всех учителей линии преемственности: Асангу, Атишу, ламу Цонкапу, Нагарджуну, Чандракирти, всех учителей линии обширного метода и учителей линии глубинной мудрости. Атиша объединяет в себе эти две линии, лама Цонкапа также объединяет эти две линии. Вокруг визуализируйте всех бодхисаттв, божеств. Это должны быть объекты вашего вдохновения. Думайте, что это ваши герои, они вас вдохновляют: «Я хочу стать таким же, как вы. Вы заботитесь о других больше, чем о себе. У вас нет даже пятнышка эгоистичного ума. В ваших действиях нет ни единой ошибки, это совершенно безошибочные, безупречные действия. Вы самые достоверные существа, безупречные существа. Потому что вы ясно знаете прошлое, настоящее и будущее. Также вы знаете, какова относительная реальность, и какова абсолютная реальность. Поэтому вы безупречные достоверные существа, не имеющие ни малейшего изъяна. А у меня очень много изъянов. Потому что у меня нет правильного понимания относительной реальности и абсолютной реальности. Также потому, что я не знаю, как полагается, прошлого, я знаю настоящее, но при этом не знаю, что произойдет в будущем. В настоящем я вижу только то, что находится рядом со мной, многого я не знаю. Я не вижу дальше этой стены». Вот такие малые знания. Поэтому возникает много ошибок. Шахматисты, которые мало знают, много ошибаются. Чем больше знаний, тем меньше ошибок. У гроссмейстеров тоже есть ошибки. Они выигрывают, потому что другие игроки слабее. Но ошибки все равно есть. Нет ни одного шахматиста, который бы играл без ошибок, потому что в шахматах очень много комбинаций. Поэтому только Будда является достоверным существом, без каких-либо изъянов. Думайте так: «Я хотел бы стать таким же, как вы, чтобы приносить благо большому количеству живых существ. Для этого одного лишь вдохновения мне недостаточно, мне нужно создавать причины для достижения состояния Будды, а причины – это выполнение практики шести совершенств».

Пообещайте, что вы приступите к этой практике шести совершенств и к практике тренировки ума. Итак, это ваше обещание. Когда я буду произносить тибетские слова, они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, послушайте меня. Я по имени такой-то, чтобы принести благо живым существам, чтобы избавить всех живых существ от страданий, принимаю обет деятельной бодхичитты. Я буду держать этот обет в чистоте». Таким образом, вы принимаете обет деятельной бодхичитты, и на третий раз, когда я шелкну пальцами, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Будды, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета деятельной бодхичитты. Но я еще хотел бы сказать, что в качестве основы вам сначала нужно принять обет прибежища. Обет прибежища вы знаете. Вы визуализируете белый свет, который исходит из моего рта, изо рта Будды, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим. Это основа для всех обетов. Если у кого-то этот обет непрочный, примите его снова. Тогда ваша основа станет прочнее.

Итак, обет прибежища. Всем сердцем положитесь на Будду, Дхарму и Сангху. Скажите: «Нет таких объектов, которые были бы более надежными, чем Будда, Дхарма и Сангха. Остальные объекты я буду использовать, но не буду на сто процентов им доверять, они ненадежные. Только Будда, Дхарма и Сангха – самые надежные объекты прибежища».

Теперь обет бодхичитты. В виде белого света он проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета деятельной бодхичитты. Начиная с сегодняшнего дня, вам нужно приступить к практике шести совершенств. Я объясню вам в краткой форме, как практиковать шесть совершенств.

Теперь вы пообещали всем буддам и бодхисаттвам, что будете жить не только ради собственного счастья, но также ради счастья всех живых существ. Это очень мудро. Если вы живете ради счастья всех живых существ, то ваше счастье приходит к вам само. Наш узкий ум этого не понимает. Если ваш ум немного расширяется, то вы думаете: если вы будете жить ради блага других, то ваше счастье придет к вам само.

Итак, шесть совершенств. Первое – даяние (щедрость).

В первую очередь Шантидева объясняет, что такое щедрость. Шантидева говорит, что щедрость – это не только когда вы даете что-то материальное другому человеку. Например, даже если вы что-то отдали, но при этом внутри чувствуете жадность, то это не щедрость. Также, если вы отдаете другому человеку что-то, но при этом думаете, что в ответ от него вы получите еще больше, то это тоже не щедрость. Вы думаете: «О, он богатый человек. Я сделаю ему подарок», – а потом ждете от него еще большего подарка. Это не щедрость.

Далее, если вы что-то отдаете другому человеку, думая, что в силу этого действия другие начнут называть вас щедрым, то это тоже не щедрость. Также Шантидева говорит, что вы можете практиковать щедрость, ничего не отдавая. Поэтому щедрый человек не обязательно должен быть богатым. Даже если у него ничего нет, можно заниматься щедростью. Миларепа завершил совершенство щедрости. У него не было даже лишней одежды, но при этом он реализовал совершенство щедрости. Практика щедрости не означает, что вы должны быть богатыми, вы не беднее, чем Миларепа. Вы намного богаче Миларепы. Я говорю сейчас не о внутреннем богатстве, а материальных объектах. Я говорю о мирском богатстве, а не о настоящем. Если иметь в виду настоящее богатство, то Миларепа был очень богатым, а мирского богатства у вас больше. Шантидева говорит о том, что щедрость – это чувство даяния. Что бы у вас ни было: ваши заслуги, тело, речь и ум, – ментально вы подносите это всем живым существам, и в этом будет щедрость. Каждый день подносите в уме свое тело, речь и ум, ваше богатство – всем матерям живым существам. Думайте так: «Пусть это будет полезно для всех моих матерей живых существ». Это щедрость. Каждое утро я посвящаю всем живым существам свое тело, речь и ум. Ни к чему не нужно привязываться, все отдавайте. Мысленно так делайте. И это практика щедрости. Так вы накопите невероятные заслуги. Думайте так: «Заслуги, которые я тем самым накопил, пусть также станут источником счастья для всех живых существ. Все заслуги я посвящаю счастью всех живых существ». И это настоящий акт щедрости бодхисаттвы.

Далее Шантидева отмечает очень интересный момент: после принятия обета бодхичитты вы подносите свои тело, речь и ум всем живым существам. После этого терпение практиковать очень легко. Почему? Раз вы свои тело, речь и ум посвятили всем живым существам, потом, когда другие живые существа вас ругают или делают что-то неприятное для вас, вы думаете: «Я свое тело, речь и ум отдал этим живым существам, теперь это их тело, речь и ум.

Поэтому они могут делать с ними, что хотят». Все, гнева нет. Мне это очень понравилось. Когда у вас будут такие мысли, вы станете необычным существом. Это возможно.

Итак, думайте: «Я подношу свои тело, речь и ум всем живым существам, и все, что они хотят с ними делать, они могут делать». Но иногда, когда вы видите, что они слишком злоупотребляют тем, что вы отдали им свои тело, речь и ум, в этот момент из сострадания, чтобы они не накопили негативную карму, остановите их. С состраданием отдавайте им, и с состраданием также останавливайте их в совершении чего-то дурного. Это очень интересно. Но из эгоистичного ума не отдавайте, и также из эгоистичного ума не останавливайте. Только через сострадание отдавайте и останавливайте. Через сострадание, ради их блага. Это как очень умелый ход в шахматной игре. Однажды, когда я играл в шахматы, я видел, как гроссмейстер сделал такой ход, это был очень интересный ход. И когда я занимаюсь практикой шести парамит, когда я слушаю это учение, это невероятный гроссмейстерский ход. Нужно отдавать из сострадания, и из сострадания же останавливать, не из эгоистичного ума. Это очень тонкие вещи. Я не знаю, вы поняли или нет. Если вы настоящие русские мужчины и женщины, то вы должны это понять, у вас очень хороший мозг. Многие религии говорят: «Доброта, доброта». Но там нет такого хода, что из сострадания нужно давать, и из сострадания нужно строго останавливать.

То, что касается щедрости, различают четыре вида щедрости. Первый вид – даяние материальных объектов.

Куда бы вы ни отправились, все материальные объекты, которые у вас есть, делите с другими людьми, не используйте их только сами. И тогда ваше счастье возрастет. Если у вас есть только кусок хлеба, и вы им поделитесь, то вам вкуснее будет. Не надо вести себя как собака. Любое счастье, если вы поделитесь им, станет больше. Люди умеют копить деньги, в кармане деньги есть, но счастьем не умеют делиться. Например, если человек в одиночестве идет в ресторан, заказывает себе сто порций, то потом становится толстым. Одному кушать – это низкий ум. Когда заработали денег, позвоните своим друзьям: «Поехали в ресторан, сегодня я буду спонсором». Потом ваши друзья также вас позвонят. Расходы одинаковые, но счастье гораздо больше. Мы этого не умеем, мы думаем, что если я один пойду, то меньше потрачу. Это неправильно. Поэтому очень важно все, что у вас есть, разделить со своими друзьями, потому что скоро все это в любом случае уйдет от вас. Мирские вещи – это как капля росы на траве. Один мастер говорил, что мирское богатство подобно росинке на траве утром, вскоре эта роса в любом случае исчезнет. Поэтому нужно отдать это богатство, разделить его с другими до тех пор, пока оно не исчезло. Дали вы или нет, оно все равно уйдет. Вы спросите бабушек, они всю жизнь копили, а что у них есть? Никому не давали, но все равно ничего нет. Если вы будете отдавать, у вас тоже ничего не будет, но зато это вам выгодно. К тем, кто дает, потом еще больше возвращается. И также, каждый раз, когда вы практикуете щедрость, вы жертвуете чем-то своим ради счастья и блага других, поэтому это также является противоядием от эгоистичного ума. Ваше эго будет меньше. Человек, у которого большое эго, даже капли не может дать другим людям.

Второй вид щедрости – даяние любви.

Если вы желаете всем живым существам счастья, то даяние любви – это невероятный вид щедрости. Куда бы вы ни отправились, кого бы ни увидели, желайте им счастья. Если они сами добиваются счастья, вы должны радоваться за них еще больше. Шантидева говорит: «Мы обещаем привести всех живых существ к безупречному счастью, и если живые существа сами добились какого-то счастья, какого-то успеха, как вы можете им завидовать?» Это очень интересная вещь. Если у вас есть зависть, то это больной ум. Я обещал, что буду всех делать счастливыми, и если они могут сами стать чуть-чуть счастливыми, я должен радоваться, потому что они делают мою работу. Нужно сказать:

«Спасибо большое». Как можно завидовать? Поэтому вы должны радоваться еще больше, если видите, что счастливы другие люди. Если ваш сосед покупает машину, вы должны больше радоваться за него. Или если машину покупает ваш родственник, вы говорите: «Как хорошо. Вы купили машину, вы заплатили деньги, но это не только ваша машина, это наша машина». У меня есть очень много машин. Все машины моих учеников – это мои машины. Поэтому, когда мой ученик покупает машину, я думаю: «О, как хорошо, у меня появилась еще одна машина». Это шутка. Все живые существа – наши мамы. Все, что есть в России, – это общее, нефть тоже наша. Кто-то один не может говорить, что это его нефть; даже если он так думает, все равно он не возьмет ее с собой.

Если вы подумаете немного глубже, то увидите, что все, что есть на этой планете, это наше. Поэтому мы не бедные, мы богатые. Также Три Драгоценности – это наши Три Драгоценности. Будда, Дхарма и Сангха – это наш Будда, наша Дхарма, наша Сангха. Мы невероятно богаты. Думайте так, и у вас не будет ни к кому зависти. Почему в чистой земле нет зависти? Потому что там нет понятий «мой», «твой», там все «наше». От этого зависть невозможна. Если есть «мой», «твой», тогда возникает зависть. Это из эгоистичного ума. «Я» – маленькая часть большинства. Поэтому большинство важнее, чем я один. Это правильные мысли.

Третий вид щедрости – даяние Дхармы.

Каждый раз, когда вы куда-то отправляетесь и встречаетесь с друзьями или родственниками, старайтесь давать хорошие советы не с точки зрения буддизма, не в буддийских терминах, а в общей терминологии. Объясняйте все доступно, с добрым сердцем. Если они чуть-чуть поймут вашу доброту, – это подарок, это даяние Дхармы. Один раз я в Москве остановил такси. Там сидел исламист. Он меня спросил: «Вы исламист?» Я говорю: «Да, да, я исламист». Он мне говорит: «Салам алейкум». Потом он спрашивает: «Вы ходите в мечеть?» Я говорю: «Нет, я не хожу туда. Моя мечеть у меня в сердце. Доброта – это и есть Аллах». Он мне говорит: «Правильно». Такие слова – это тоже помощь. Мысли у всех одинаковые. Не нужно посещать храмы, где есть разделение на «мой» и «твой». Нужно ходить в чистый храм в своем добром сердце. Мировая религия – это доброта. Поэтому нужно говорить доступно. Это называется практикой даяния Дхармы. Когда люди не умеют практиковать даяние Дхармы, они говорят: «Вы должны быть буддистом». Тогда это не даяние Дхармы. Вам нужно давать советы на их языке, в простой форме, не с точки зрения буддизма. Не используйте буддийские слова. В действительности буддизм также предназначен для того, чтобы вы стали более добрыми людьми, это не что-то особенное, главное в буддизме – это доброта.

Четвертый вид щедрости – спасение жизни.

Если жизни какого-то существа грозит опасность, спасите его жизнь. Если вы видите, например, что какому-то насекомому на улице грозит опасность, что его могут убить, раздавить, спасите его. И это щедрость спасения жизни. Если в воду упала муха, сразу вытащите ее. Смотреть не нужно, нужно сразу спасти ее. Это щедрость спасения жизни. Это очень большие заслуги.

Таковы четыре вида щедрости. Вам нужно практиковать их в повседневной жизни. С какой бы ситуацией вы бы ни встретились, в соответствии с этой ситуацией практикуйте эти четыре вида щедрости.

Далее второе совершенство – совершенство нравственности.

Нравственность – это не тюрьма. Это не то, что вам запрещается и то и это. Нравственность – это когда вы не делаете того, что вредит вам и вредит другим. Мы как дети в лесу сансары. В этом лесу сансары растет множество ядовитых плодов и также множество целебных плодов. Мы не знаем, что они собой представляют, поэтому едим все подряд. Кушать что попало – это неправильно. Нужно знать, что можно кушать, а что нельзя. Тогда здоровье будет хорошее. В уме точно так же как в лесу сансары: всем, что в голову придет, заниматься не нужно. Нужно знать, что нужно делать, а что не нужно. Нужно знать границы. Для детей лучше не есть ядовитые плоды, а лучше есть целебные плоды. Это и есть практика нравственности.

По этой аналогии не совершать негативных действий телом, речью и умом и совершать позитивные действия телом, речью и умом, – это практика нравственности. Те действия, которые вредят вам и вредят другим, не совершайте, а совершайте действия, полезные для вас и полезные для других. Это позитивные действия, которые возникают из доброго состояния ума. Любое действие, возникающее из негативного состояния ума, это яд, оно вредит вам и вредит другим. Его не совершайте. И это называется нравственностью. В результате ваш ум будет становиться все более и более здоровым.

Различают три вида нравственности: первый вид – нравственность не причинения вреда другим; второй – нравственность накопления заслуг; третий – нравственность принесения блага другим.

Поскольку вы приняли обеты бодхичитты, вам нужно практиковать три вида нравственности. В первую очередь, не вредите другим. Это нравственность не причинения вреда другим. Второе – нравственность накопления заслуг. Это означает, что каждый день вам нужно выполнять свои обязательства, и каждый день практиковать какое-то из шести совершенств. Из этих шести совершенств какое-то одно совершенство вам нужно практиковать каждый день. Если вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы», – вы, таким образом, практикуете совершенство щедрости. Когда вы читаете молитву: «Пусть все живые существа будут счастливы», это и есть практика щедрости. Потом будьте спокойны: «Все, совершенство щедрости я сделал». Каждый день, когда вы выполняете обязательства, вы также практикуете совершенство нравственности. Потому что вы выполняете практику нравственности накопления заслуг. Поэтому выполняйте обязательства каждый день, это покроет практику шести совершенств. Если в какой-то из дней вы забываете выполнить свои обязательства, то вы также не выполните практику шести совершенств, и это опасно. Тогда вы нарушите обет бодхичитты. Если вы каждый день выполняете свою практику, то это совершенство нравственности. Выполнять обязательства каждый день само по себе – это совершенство нравственности накопления заслуг. Это само уже практика.

Третье – это нравственность принесения блага другим. Если вы просто нальете чашку чая и поднесете кому-то, то это тоже практика нравственности. Это нравственность принесения блага другим. Все двадцать четыре часа, когда вы будете открывать рот, нужно, чтобы люди были счастливы. Это практика. Что в этом трудного? Даже если просто улыбаться, это приятно людям. И это тоже принесение блага другим. Если кто-то упал духом, и вы с ним поговорили, – это тоже практика. Когда люди летают в уме, то из любви и сострадания нужно опускать их на землю. Это тоже ради их блага.

Третье совершенство – совершенство терпения.

Терпение – это не когда вы сидите в сауне и терпите. Или боль терпите, а потом говорите: «Все, я не могу больше». Практика терпения здесь не подразумевает, что вы просто терпите

боль. Если терпеть боль, то невозможно развивать ум. Для этого нужны силы. В сауне тоже сначала можно терпеть, а потом нет. После тридцати минут в сауне можно умереть. Я слышал, что русский мужчина, чтобы победить в конкурсе, так долго сидел в сауне, что умер. Он выиграл, но умер. Он думал: «Я умру, ничего. Я хочу занять первое место». Это неправильно. Если вы умрете, какая разница, какое место вы займете? Тогда зачем это нужно?» Поэтому терпение – это не как терпеть боль.

Терпение здесь означает, что какое бы условие вы ни встретили, вы не позволяете своему уму беспокоиться. Это терпение. Если кто-то про вас плохо говорит, а у вас внутри все горит, но вы говорите себе: «Терпение, терпение» – это не терпение. Настоящее терпение – это когда вы пропускаете мимо ушей то, что они говорят, сидите, смеетесь, ум спокойный. Это называется терпением. Для этого вам нужна мудрость. Вам необходимо подробное учение по шестой главе «Руководства по пути бодхисаттвы». После получения подробного комментария к шестой главе «Бодхичарья-аватары», если вы его по-настоящему поймете, то я могу сказать, что вы сразу же добьетесь такой реализации: кто бы ни говорил про вас плохое, это не будет вас беспокоить. Тогда вас нелегко будет побеспокоить. Для вашего врага это будет кошмаром, потому что вас будет сложно обидеть. Что бы ваш враг ни говорил, вы смеетесь. Это сильный ум. Потому что вы знаете, что если кто-то вас ругает, это вам полезно. Он делает ваш ум сильнее, как это хорошо! Почему, когда врач делает вам укол, вы говорите «спасибо»? Потому что вы знаете, что это полезно, хоть и больно. Точно также, когда люди вас ругают, вашему уму это полезно. Когда вы знаете, что это полезно, вы не злитесь. Вы говорите: «Пусть он еще больше меня ругает». Потом вам это понравится, а сначала вы думаете: «Как это возможно?»

Когда я говорил моим друзьям-тибетцам, что сауна – это хорошо, они не верили: «Что там хорошего? Жарко, дышать тяжело». Но телу это полезно. Потом они со мной два-три раза сходили туда, и им тоже понравилось. Сейчас они уже просят чуть-чуть больше жару. Это привычка. Сначала они говорили: «А можно для головы сделать дырку?» Вы, русские, это знаете. Если вы будете заниматься тренировкой ума, то потом, когда вас кто-то будет ругать, вам это будет нравиться. Это как сауна, через привычку потихоньку вам начнет это нравиться. Вы будете думать, что вам нужен помощник с очень тяжелым характером. Атиша, когда приехал в Тибет, нашел себе помощника с очень плохим характером. Ученикам Атиши это не нравилось, они просили его выгнать. Атиша не соглашался: «Я специально искал такого помощника, это настоящая ментальная сауна. Если вы будете моим помощником, вы будете говорить, что я божество, и так вы меня испортите. А он каждый день опускает меня на землю, каждый день он меня тренирует». Это живой пример. Для вас в Москве достаточно бесплатной сауны. Раньше, наверное, нужно было искать, а сейчас искать не нужно, ее достаточно.

Если вы думаете позитивно, тогда вы не испытываете боли, а получаете удовольствие. Одна сауна, но два человека совсем по-разному будут ее переживать. Все зависит от состояния ума. Если вы будете смотреть позитивно, то в сауне будете сидеть с удовольствием. Если состояние ума негативное, то человек будет думать: «Я сейчас умру». Поэтому смотрите всегда позитивно. Ваш ум не будет беспокоиться, он будет оставаться в покое, если вы будете смотреть с позитивной стороны. Это практика терпения. Вам необходимо много мудрости для того, чтобы оставлять ум в покое, с каким бы плохим условием вы ни встретились, – это ваша практика. Сейчас я вам даю настоящее буддийское учение. Буддийское учение – это не то, что я дал бы вам прочитать какую-то одну небольшую книгу. Буддизм – это наука ума. Какой-то одной практикой заниматься недостаточно. Нужно выполнять полную практику. Это как заниматься спортом. Если вы качаете только одну руку, то одна рука будет мускулистой, а другая – худой. Это некрасиво. Если вы занимаетесь одной практикой ясного света, то ваша голова станет ненормальной. Тренер вам

тоже скажет, что нужно понемногу выполнять все упражнения. Тогда ваше тело будет красивым. Механизм одинаковый. Для развития ума тоже нужна полная практика. К одной практике никогда не нужно привязываться. Это мой совет. Это даже не мой совет, это совет Атиши, ламы Цонкапы. Выше этих мастеров нет.

Четвертое совершенство – совершенство энтузиазма.

Энтузиазм – это не когда вы себя толкаете к чему-то, не когда заставляете просыпаться рано утром и заниматься. А что такое энтузиазм? Вначале я думал, что это невозможно – практиковать совершенство энтузиазма. Но затем, когда я по-настоящему понял, что такое энтузиазм, я понял, что это возможно. Сначала я думал, что энтузиазм – это когда нужно рано вставать, и думал, что я так не смогу. Шантидева говорит, что энтузиазм – это радость в отношении практики Дхармы, это радость от пребывания с позитивными состояниями ума. Вот это можно! Если вы рады развивать позитивные состояния ума, то вы тогда еще больше будете заниматься. Потому что позитивное состояние ума делает ум счастливым. Тогда двадцать четыре часа можно заниматься. Это называется энтузиазмом. Когда вам нравится, то долго сидеть нетрудно, а когда не нравится, тогда трудно. Я не могу гневаться двадцать четыре часа, потому что это очень неудобно. Если мне скажут, что нужно гневаться двадцать четыре часа, я скажу, что это невозможно. Это очень тяжело. А доброе состояние можно поддерживать двадцать четыре часа. Это энтузиазм.

Если мне скажут: «Ты должен двадцать четыре часа злиться», – я скажу, что это невозможно, даже два часа невозможно. Доброе состояние ума – это приятно, а когда приятно, время быстро проходит. Если вы совершили какой-то неправильный поступок, и я в качестве наказания вам говорю, что вы должны злиться два часа, вы скажете: «Геше Ла, пожалуйста, не нужно. Лучше побейте меня». Это правда. Сейчас у вас есть привычка злиться, вы как алкоголик. Потом, когда вы будете развивать другую привычку, для вас два часа злиться будет очень тяжело. Чуть-чуть так подумайте, потом будете говорить: «Как я мог два часа подряд злиться?» Если человек всю ночь злился, на утро у него все тело болит, потому что баланс нарушается и развивается болезнь. Это тюрьма. Это очень тяжело. Вам нужна другая привычка. Сначала одна добрая мысль, потом другая, а потом вам понравится. Это такое счастье, когда вы радуетесь удаче других людей! Я искреннее этим занимаюсь. Мои друзья, мои родственники, любые люди, когда покупают новые вещи, я так радуюсь. У них было столько проблем, а сегодня они купили машину. Как это хорошо! Вот если так жить, какое это счастье! Если завидовать, то в чем счастье? «Он купил машину. Почему у меня до сих пор нет? Моя сестра купила дорогую красивую одежду. Почему у меня этого нет?» – это тюрьма. Радуйтесь, когда другие люди счастливы. Потом делайте так, чтобы другие были счастливы, и думайте: «Сегодня мои друзья были счастливы. Как это хорошо!» Вот так надо жить, и можно всю ночь поддерживать такое состояние ума. Это называется энтузиазмом. Энтузиазм – это не когда вы сидите в строгой позе, и у вас все болит. Энтузиазм – это радость от позитивных состояний ума. Такова природа: если вы пребываете в позитивном состоянии ума, то естественным образом вы являетесь счастливым. Что в этом трудного? Вы думаете, что энтузиазм – это трудно. Это неправильно. Энтузиазм – это счастье. Злиться двадцать часов – это кошмар. Доброе состояние ума – это счастье. Смотрите, сегодня последний день. Мы здесь все имеем доброе состояние ума. Эти дни прошли, как один миг. Это энтузиазм, и рано утром вы не вставали.

С негативным состоянием ума, даже если вы не спите, а день и ночь что-то делаете, это тоже лень. Вы думаете, что лень – это ничего не делать, спать. Нет. Если вы неправильно поступаете, создаете негативную карму, это тоже лень. Это лень привязанности к неправильным действиям. Это тоже вид лени. А если ваш ум остается позитивным, то даже если вы лежите, в этот момент вы не ленитесь, в этот момент в вашем уме есть энтузиазм. В



Тибете один монгольский геше большую часть времени лежал. Когда занимался практикой, тоже лежал. Ученик сказал ему: «Пожалуйста, сегодня придут гости, вы не лежите, сидите нормально». Этот монгольский геше спросил: «Чтобы заниматься духовной практикой, обязательно так сидеть?» Ученик ответил: «Да, все так сидят». Тогда геше спросил: «Если я лежу, то нельзя создать позитивную карму?» Ученик ответил: «Я не знаю». Далее геше спросил: «А если я лягу и раздавлю вошь, то создам негативную карму?» Ученик ответил: «Да». «Тогда, если я ложусь, почему я не могу создавать позитивную карму? Это состояние ума». Но если вы развиваете шаматху, то не лежите. Когда я услышал эту историю, я тогда медитировал в горах, развивал шаматху. Я тогда подумал: «Когда сидишь, тело там и там болит. Зачем мучиться? Медитация – это состояние ума». Я решил проводить медитацию лежа. Только я ложился, и сразу же засыпал. Затем, когда я просыпался, время сессии уже заканчивалось. Итак, вам нужно понимать, что лежать – это нормально, но если вы занимаетесь формальной практикой, то в этот момент не лежите, в этот момент вам нужно сидеть в правильной позе. Потому что есть очень глубокие причины, почему мастера учили сидеть в правильной семичленной позе Вайрочаны.

Итак, энтузиазм – это радость от пребывания с позитивными состояниями ума. Поэтому тренируйтесь, привыкайте пребывать больше в позитивном состоянии ума. Тогда энтузиазм появится у вас сам собой.

Пятое совершенство – совершенство сосредоточения.

В повседневной жизни развивайте сосредоточение. Развивайте внимательность, развивайте бдительность. И также старайтесь обнаружить объект медитации. День ото дня прикладывайте к этому усилия, и вы соберете материал для дома шаматхи. Это как строительства дома. Сначала нужно собрать все необходимые вещи. Никто вам их не даст. Бог не даст. Если вы хотите развивать шаматху, нужно много вещей: внимание, концентрация, объект медитации нужно ясно видеть. Все эти вещи сначала нужно собрать, и потом вы построите дом шаматхи. Поэтому когда вы каждый день собираете по чуть-чуть, это подобно строительству дома. Окна нашли, – принесли, крышу нашли, – положили. Вот так все собираете, и потом в один прекрасный день вы соберете свой дом шаматхи. Нужно думать в долгосрочной перспективе, как шахматисты. Таким образом, каждый день развивайте однонаправленную концентрацию, также занимайтесь дыхательной медитацией.

Шестое совершенство – совершенство мудрости.

Что вам необходимо в настоящий момент, так это подробное учение по теории пустоты. Какое бы понимание теории пустоты у вас ни было, не думайте, что это окончательное понимание. Думайте, что это мое понимание, но все равно можно обрести более глубокое понимание. Поэтому получайте учение по «Пражняпарамите» – совершенству мудрости снова и снова, и в настоящий момент для вас это будет практикой совершенства мудрости. Вначале вам необходимо обрести мудрость, возникшую на основе слушания учения. Это совершенство мудрости. Далее второй вид мудрости – это мудрость, основанная на размышлении. Обдумывайте то учение, которое вы получили, снова и снова, и вы обретете второй вид мудрости, это мудрость, возникшая благодаря размышлению.

Далее третий вид мудрости – это мудрость, возникшая благодаря медитации. Это випашьяна. Это самый высший вид мудрости. Без шаматхи такой вид мудрости обрести невозможно. Здесь вам необходимо получить подробные наставления о том, как развить шаматху, и это совершенство сосредоточения. Чтобы развить шаматху, вам необходимо знать, каковы пять ошибок медитации, шесть благоприятных условий, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил и четыре способа вступления в медитацию. Это общая

информация. Также необходимы подробные наставления, которые даются в Среднем Ламрине, что вам делать до сессии, что вам необходимо делать во время сессии. Во время сессии, что вам необходимо делать перед тем, как вы установите ум на объекте медитации, что делать в то время, как ум установлен на объекте медитации. Такие подробные наставления даются в Среднем Ламрине. Это целая наука. Там нет такого, что вы молитвы прочитали, потом божества приходят и говорят: «Вот твоя шаматха». Вам нужно ее развивать. Даже если вы начитаете миллион мантр, шаматха не появится. Если вы не создаете причины, ум развить невозможно. Это наука ума.

Итак, таким образом, развивайте шаматху. Позже, когда с помощью шаматхи вы будете проводить аналитические медитации, это называется випашьяной. Можно говорить о двух видах аналитических медитаций. Это аналитическая медитация до развития шаматхи и аналитическая медитация после развития шаматхи. Аналитическая медитация после развития шаматхи называется випашьяной. Все равно это не очень точно. Это немного неточно, потому что когда после обретения шаматхи вы проводите аналитические медитации, и когда в вашем уме порождается невероятная безмятежность, тогда это называется випашьяной. Счастье бывает разное. Если мы долго сосредоточены, это тоже счастливое состояние, но это не настоящее счастье. Это отсутствие грубых омрачений. Но когда в уме развиваются высшие качества, то это самое настоящее счастье. Тогда лень невозможна. Это состояние – постоянный фактор, это очень надежный объект. Это бесконечный неиссякаемый фактор. Ваше счастье также будет бесконечным. В основном наше счастье зависит от временных факторов. Водка – это временный фактор. Все другие мирские объекты – это тоже временные факторы. Когда они заканчиваются, то и ваше счастье тоже заканчивается. Если мужчина полагается на девушку как на фактор счастья, когда девушка рядом, он счастливый, а когда эта девушка находит другого мужчину, он становится несчастным. Жить не хочет. Это потому что с самого начала была дебютная ошибка. Такой фактор – ненадежный. Она может умереть, ты можешь умереть. На такие вещи полагаться нельзя.

Итак, такова практика шести совершенств. Вы пообещали выполнять ее. Это нелегко. Но у вас на эту практику есть три неисчислимых зона по времени. Не беспокойтесь. Если бы я вам сказал, что вам нужно завершить эту практику за десять лет, то вы бы сказали, что это кошмар. Это нелегкая практика, поэтому по времени я вам на нее выделяю три неисчислимых зона. Будда говорил, что в целом для живых существ, чтобы завершить шесть совершенств, необходимо три неисчислимых зона. Но если вы динамичны, то вы можете стать буддой очень быстро. Для этого вам необходим подлинный Духовный Наставник, необходимо получить полное учение по всей сутре и тантре, и в своей ежедневной практике объединить сутру и тантру. Тогда вы станете динамичными людьми и сможете достичь состояния будды гораздо быстрее.